

## Vill du veta mer?

Läs mer på [helsingborg.se/anhorigstod](https://helsingborg.se/anhorigstod)

Mejl: [anhorigstod@helsingborg.se](mailto:anhorigstod@helsingborg.se)

Ring: 042-10 40 44

Håll dig uppdaterad! Skriv upp dig för vårt nyhetsbrev på

[enbraplats.se/news](https://enbraplats.se/news)

### Helsingborg kontaktcenter:

Till Helsingborg kontaktcenter kan du vända dig med alla frågor som rör kommunen. Du kan antingen ringa eller besöka Helsingborg kontaktcenter. Där finns kommunvägledare som du kan prata med och olika informationsbroschyrer som du kan ta med dig hem. Kontaktcenter kan hjälpa dig vidare om du önskar andra insatser för anhöriga såsom:

- Rådgivning
- Avlastning
- Hjälp i hemmet
- Stödgrupper för anhöriga barn
- Rådgivning kring alkohol-, drog-, och spelmissbruk

**Ring:** 042-10 50 00

**Besöksadress:** Stortorget 17

**Mejl:** [kontaktcenter@helsingborg.se](mailto:kontaktcenter@helsingborg.se)

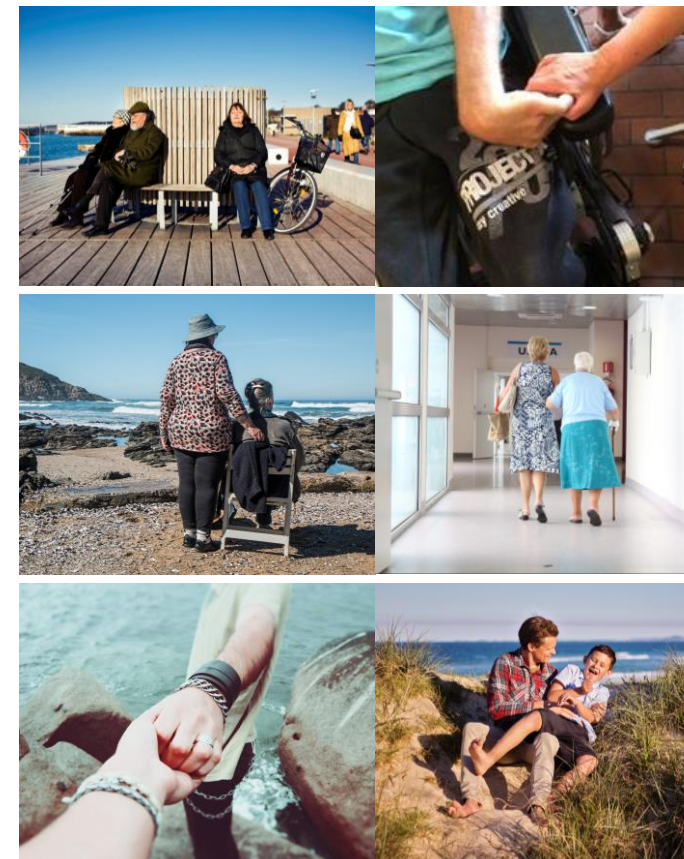
**Våra öppettider:** måndag till torsdag klockan 07:00-19:00, fredagar klockan 07:00-17:00, lördagar klockan 10:00-15:00



# Stöd till anhöriga

-som vårdar eller stödjer en närstående

## Höstens program 2019



## Du som hjälper kan ibland också behöva stöd

I denna folder kan du se programmet för kommande informationsträffar, föreläsningar och mer information om självhjälpgrupper.

Alla våra arrangemang är kostnadsfria, men till våra föreläsningar och kvällsträffar behöver du föränmäla dig.

### Håll dig uppdaterad!

Skriv upp dig för vårt nyhetsbrev på [enbraplats.se/news](http://enbraplats.se/news)



### Demenslotsen

Demenslotsen är en digital vägvisare för dig som är anhörig till någon med en demenssjukdom eller kognitiv svikt. Demenslotsen fungerar likt en GPS och skickar automatiskt ut information olika omgångar, som är relevant för den situation som du befinner dig i just nu. Läs mer på hemsidan: [demenslotsen.se](http://demenslotsen.se) och registrera dig via ditt personnummer eller med hjälp av en aktiveringskod som du får via personal i staden. Du kan maila till [anhorigstod@helsingborg.se](mailto:anhorigstod@helsingborg.se) för att få hjälp med att registrera dig.

### Nyhetsbrev

Skriv upp dig för vårt nyhetsbrev så får du nyheter och information om vad som är på gång för anhöriga i Helsingborg. Nyhetsbrevet skickas ut av En bra plats och går ut varannan vecka. [enbraplats.se/news](http://enbraplats.se/news)

## Digitala tjänster



Som ett komplement till övriga stödinsatser i kommunen så finns det ett digitalt stöd på nätet som heter En bra plats.

### En bra plats

En bra plats är ett digitalt nätverk för anhöriga där du kan få kontakt med andra i liknande situation och delta i olika samtalsforum. Det är också en samlingsplats för information, forskning och fakta. Här kan du ta del av nyheter och få information om vad som är på gång för anhöriga i Helsingborg. Du kan välja att vara anonym. Du får tillgång till systemet genom att gå in på hemsidan: [enbraplats.se](http://enbraplats.se) och där registrera dig via ditt personnummer, eller med hjälp av ett aktiveringskod som får av personal i staden. Läs mer på hemsidan. Du kan maila till [anhorigstod@helsingborg.se](mailto:anhorigstod@helsingborg.se) för att få hjälp med att registrera dig.

## Innehåll:

|           |  |
|-----------|--|
| Sid 4-7   | <b>Nationella Anhörigdagen</b>                           |
| Sid 6-7   | <b>Föreläsningar</b>                                     |
| Sid 8-11  | <b>Informationsträffar</b>                               |
| Sid 12-13 | <b>Självhjälpgrupper</b>                                 |
| Sid 14-15 | <b>Digitala tjänster – En bra plats och Demenslotsen</b> |

## Nationella Anhörigdagen

**Fredag den 4 oktober**

**Klockan 8:30 – 15:30**

**Terrakottarummet på Kulturmagasinet,  
Fredriksdals muséer och trädgårdar**

**Anmälan: [anhorigstod@helsingborg.se](mailto:anhorigstod@helsingborg.se) /042-10 40 44**

Anhörigas Riksförbund är initiativtagare till nationella anhörigdagen som firas den 6 oktober i Sverige varje år. Dagen, som instiftades år 2005, syftar till att uppmärksamma livssituationen för den som är anhörig. Vi uppmärksammar anhörigdagen den 4 oktober med föreläsningar, information och en minimässa med utställare.

*Program:*

**klockan 9:00 – 11:00**

### Ett långsamt farväl

Smygande och i början obemärkt och blygsamt så förändrades relationen för Sven och Ulla när Sven vid 62 års ålder fick sin diagnos Alzheimersjukdom. I takt med att sjukdomen framträdde mer och mer gick Ulla, i början oförstående och omedvetet, från att vara hustru, in i rollen som anhörig och vårdare. Livet fick en helt annan vändning och blev istället ett långsamt farväl av allt som var deras gemensamma liv, planer och drömmar.



## Anhörig till någon med kognitiv svikt (demens)

När en närstående diagnosteras med en kognitiv svikt väcks många tankar om framtiden hos dig som är anhörig, men också hos den som själv fått diagnosen. Tillsammans med vår demenskonsult startar anhörigstödet i höst upp en självhjälpsgrupp för anhöriga parallellt med en samtalsgrupp för personer som har en kognitiv svikt i ett tidigt skede. Vi träffas på samma tid och plats, men i olika lokaler för samtal.

### Att ha ett vuxet barn med funktionsnedsättning eller psykisk sjukdom.

Välkommen att delta i en serie träffar för reflektion och samtal om psykisk (o)hälsa och funktionsnedsättning, situationen idag och vägen vidare. När ens barn lämnar ungdomstiden och blir myndig kan situation förändras på många sätt och rollerna förändras. Börjar du själv bli äldre kanske du även har tankar kring hur det blir framöver, när du inte längre finns med. Utifrån gruppens intresse finns även möjlighet att följa ett studiematerial som ram för träffarna.

För mer information och anmälan till grupperna hör av dig till [anhorigstod@helsingborg.se](mailto:anhorigstod@helsingborg.se) eller ring 042-10 40 44. Läs mer på vår hemsida: [helsingborg.se/anhorigstod](https://helsingborg.se/anhorigstod)

Är du intresserad av att träffa andra i en samtalsgrupp, men hittar inget tema som passar din situation? Hör av dig! Vi startar upp grupper med olika teman när vi det finns tillräckligt många intresserade!

## Självhjälpgrupper

Att få träffa andra i en liknande situation som förstår, gör ofta att man mår bättre och kan få stöd och förståelse. Gruppen hålls i form av en självhjälpgrupp med träffar dagtid en gång i månaden. En självhjälpgrupp bygger på frivillighet där deltagarna delar med sig av sina erfarenheter. Var och en får möjlighet att prata om sin situation, lyssna till andra och tillsammans kan ni ge varandra styrka att gå vidare.

Självhjälpgrupper med olika teman startar upp vart efter vi får in önskemål. Här är några grupper som startar upp under hösten:

### Hur ska jag orka?

När någon i vår närhet drabbas av ohälsa mår vi ofta bra av att få stöd från andra. Vad gör man när ansvaret för, beroendet av och omtanken om en annan människa blir en alldeles för tung börda? Ibland tror man att man är helt ensam...

Gruppen startar upp i oktober och vänder sig till dig som vårdar eller stödjer en närstående på grund av sjukdom, ålder eller funktionsnedsättning och vill prata med andra i liknande situation.

### Vuxensyskon

Syskonrelationen är en av de längsta relationerna vi har genom livet. Hur påverkas den när det finns en sjukdom eller funktionsnedsättning med i bilden? Många kan uppleva sig som ensamma i sin situation och att det skulle vara skönt att dela sina erfarenheter med andra. I höst startar vi upp en grupp för er. Samtalen kommer till del ta avstamp i Bräcke diakonis studiematerial som tagits fram genom Projekt Vuxensyskon.

klockan 11:10 – 12:00

## Anhörigas riksförbund

Lina Brustad, kanslichef på Anhörigas Riksförbund, debuterade i april 2017 med den självbiografiska romanen Humlesäcken, en kärleksfull berättelse om den stora sorg som drabbar henne i unga år när hennes man insjuknar och dör av en hjärntumör. Lina kommer att prata om sitt eget anhöringskap, om Anhörigas Riksförbunds arbete och vinsterna med att organisera sig i en förening.



klockan 13:30 – 15:00

## Att växa upp med en förälder som har ett missbruk eller mår psykiskt dåligt

En inspirerande föreläsning som fokuserar på förändringsmöjligheter och unga människors kraft. I den här

föreläsningen får ni ta del av vår föreläsares egen historia om att vara barn till en förälder som har ett missbruk eller mår psykiskt dåligt. Föreläsaren beskriver sin egen resa till att må bra, släppa kontrollen över sin förälder och inse att den har rätt att må bra – även om föräldern inte gör det.

Vi avslutar dagen med **Bullensdagfika** och mingel i minimässan.





## När dansen vände livet

**Fredag den 11 oktober**

**Klockan 13:00 – 15:00**

**Dunkers kulturhus, Konsertsalen**

**Anmälan:** [anhorigstod@helsingborg.se](mailto:anhorigstod@helsingborg.se) /042-10 40 44

*Föreläsningen är en del av Skåneveckan för psykisk hälsa. Ta del av hela Skåneveckans program på: [www.skaneveckan.com](http://www.skaneveckan.com)*

Jill Taube är läkare, föreläsare, författare och dansinstruktör. Hon berättar att hennes mission är att bidra till ökad psykisk hälsa. Det försöker hon med på olika sätt, bland annat genom att lyfta det friska även hos den som är sjuk, att se till det friska istället för att försöka bota det sjuka, att ha ett salutogent perspektiv istället för ett patogent. I denna föreläsning får vi höra berättelser om hur dans vänt livet! Gett meningen tillbaka, skapat nätverk, gett tillträde till gemenskap eller på annat sätt verkligen betytt något. Jill har träffat och intervjuat några människor som får "komma till tals". Jill hur fysisk aktivitet rent medicinskt kan bidra till bättre psykisk hälsa.

**20 november**

### **Vägar till arbete**

Kan mitt barn/partner/vän få möjlighet att jobba? Vilket stöd finns för att komma ut i arbete? Hur kan vägen dit se ut och vilket stöd finns att få? Till kvällens träff har vi bjudit in Arbetförmedlingen, Försäkringskassan och Misa, som erbjuder arbetsinriktad daglig verksamhet, för att tillsammans ge information om sina respektive verksamheter och hur vägen till arbete kan se ut om man har någon form funktionsnedsättning eller sjukdom och har behov av stöd och anpassning.

**18 december**

### **Återhämtningssguide för dig som anhörig**

Anhöriga och närstående till personer med psykisk ohälsa bränner ofta ut sig själva och löper stor risk att själva drabbas av psykisk ohälsa. NSPH Skåne har tidigare tagit fram Återhämtningssguiden för den som mår psykiskt dåligt. I år har de startat ett nytt projekt för att ta fram en guide för dig som är anhörig. Guiden syftar till att vara ett hjälpmedel för anhöriga/närstående att ta hand om den egna hälsan och återhämtningen. Jessica Andersson, projektledare kommer och berättar om projektet.

## Träffar kvällstid:

**Plats:** Träffpunkt Söder, Nedre Holländaregatan 24

**Tid:** 18:00 – 19:30

**Anmälan:** e-post: [anhorigstod@helsingborg.se](mailto:anhorigstod@helsingborg.se)  
eller ring: 042-10 40 44

**18 september** **Vuxensyskon som vuxit upp i skuggan av ett syskons funktionsnedsättning eller sjukdom**  
Att växa upp med en bror eller syster med funktionsnedsättning eller sjukdom påverkar uppväxten, men även vuxenlivet. Det finns tankar och känslor som inte alltid är så lätta att prata om. Rakel Lornér på Bräcke diakoni berättar om projektet som sätter fokus på en grupp av anhöriga som inte så ofta syns i den offentliga debatten.

**16 oktober** **Hemmasittare – hur kan vi ge stöd?**  
Jenny Bondesson arbetar som behandlingschef på Öppenvården Magelungen och ansvarar bland annat för Hemmarsittarprogrammet. Vi har bjudit in henne för att ge tips och råd till dig som är förälder, syskon eller på annat sätt anhörig till en ungdom eller vuxen som isolerar sig i hemmet och inte förmår delta i skola/arbete/ sysselsättning eller andra sociala sammanhang. Hur kan man som anhörig ge stöd till sin närstående att ta sig ut ur hemmets trygga väggar?

## Mamman som gick ut genom dörren och försvann

**Onsdag den 13 november**

**Klockan 18:00 – 20:00**

**Idé A Drottninghög, Blåkullagatan 5**

**Anmälan:** [anhorigstod@helsingborg.se](mailto:anhorigstod@helsingborg.se) /042-10 40 44

*Samarrangemang med Idé A Drottninghög*

Han var bara sex år när hon, hans egen mamma, barfota lämnade familjen i tron att hon var den nya tidens messias som skulle frälsa världen. Anneli och Andreas Jäderholm, mor och son, försöker göra allt det svåra runt Annelis psykosjukdom begripligt. Ett unikt perspektiv på psykosjukdom och dess konsekvenser för både anhöriga och den drabbade. En mor med sin son!



## Informationsträffar

På informationsträffarna får du som anhörig information om olika stödinsatser, råd och tips som kan ge er verktyg att bättre klara er livssituation.

### Träffar dagtid:

**Plats:** Stadsbyggnadskontoret, Järnvägsgatan 22, plan 1

**Tid:** 13:30 – 15:30

**Anmälan:** Anmäl dig via e-post: [anhorigstod@helsingborg.se](mailto:anhorigstod@helsingborg.se) eller ring: 042-10 40 44

Vid klockan 15.00 avrundar vi med en gemensam fika. Det finns möjlighet att köpa fika i caféet till självkostnadspris.

#### 4 september **Introduktion till anhörigstödet i Helsingborgs stad**

Kom och träffa våra rådgivare, få information om vårt program och hör Maria Cavalli, en av grundarna av En bra plats och Demenslotsen berätta historien bakom det digitala anhörigstödet. *Vi bjuder på kaffe och kaka!*

#### 2 oktober **Familjejuridik**

Förändringar i livet kan påverka rättigheter och vilken förmåga din närstående har att fatta beslut kring sin livssituation. Vi har bjudit in en jurist från juristfirman Familjens jurist ge information om bland annat: sekretess och fullmakt, framtidsfullmakt, anhörigbehörighet, arv och testamente.

#### 6 november

#### **Koll på ekonomin**

När en närstående drabbas av sjukdom eller funktionsnedsättning påverkas också ofta ekonomin och kanske ändras rollerna för vem som tar hand om det gemensamma ekonomin. Budget- och skuldrådgivare och Konsumentrådgivare från Kontaktcenter ger tips och råd om hushållsekonomi och budget, samt konsumentinformation och –rättigheter.

#### 4 december

#### **Anpassa hemmet och bo kvar**

När din närstående drabbas av en bestående funktionsnedsättning kan det påverka även din och dina närmstas möjligheter att kunna bo kvar i bostaden. Det finns flera möjligheter att anpassa hemmet och hjälpmedel som kan förenkla er vardag. Vid denna träff får du information om bostadsanpassningsbidraget, hjälpmedel och smarta ting.