

Vill du veta mer?

Läs mer på helsingborg.se/anhorigstod

Mejl: anhorigstod@helsingborg.se

Ring: 042-10 40 44

Håll dig uppdaterad! Skriv upp dig för vårt nyhetsbrev på

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

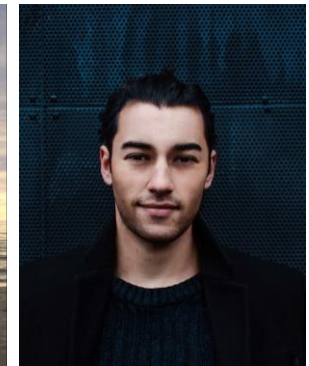
Våra öppettider: måndag till torsdag klockan 07:00-19:00, fredagar klockan 07:00-17:00. lördagar klockan 10:00-15:00



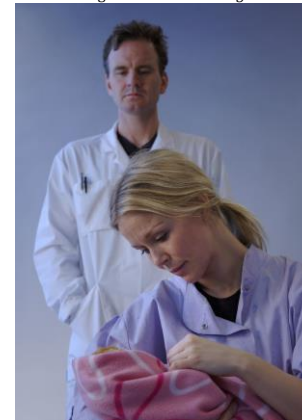
Stöd till anhöriga

-som vårdar eller stödjer en närstående

Vårens program 2020



Maria Estling Vannestål – *Anhörig i ett hav av känslor* Simon Settergren – *Prinsen av Atlantis*



Östra teatern – *När lillan kom till jorden*



Malin Jensen – *Naturen som återhämtning*



HELSINGBORG

Du som hjälper kan ibland också behöva stöd

I denna folder kan du se programmet för kommande informationsträffar, föreläsningar och information om självhjälpgrupper för dig som är anhörig.

Alla våra arrangemang är kostnadsfria, men du behöver föranmäla dig, om inte annat anges. Föreläsningar och informationsträffar är öppna för allmänheten.

Håll dig uppdaterad!

Skriv upp dig för vårt nyhetsbrev på enbraplats.se/news

Innehåll:

- Sid 4-9** Föreläsningar och evenemang
- Sid 10-13** Informationsträffar
- Sid 14-17** Självhjälpgrupper
- Sid 18-19** Digitala tjänster – En bra plats och Demenslotsen

Tema Funktionsfest: Januarisol

Öppet hus på Dunkers

Lördag den 25 januari

Klockan 11:00 - 16:00

Dunkers kulturhus

Fri entré, ingen anmälan

Samarrangemang med Skol- och fritidsförvaltning, Vård- och omsorgsförvaltning och Kulturförvaltningen

Varje år anordnas på Dunkers kulturhus en vecka på temat: *Alla Funktionsvariationer – alla perspektiv*. I år är även anhörigstödet medarrangör. Vi inviger årets Tema Funktionsfest "Januarisol" på Dunkers med öppet hus! Kom och var med när huset fylls med aktiviteter för alla åldrar. På söndagen ingår Dunkers Söndagsscen i Tema Funktion och vi visar *Miramos med Danskompaniet Spinn* som också spelar för skolor 27/1-28/1. Onsdagen visar vi Östra Teaterns starka och berörande föreställning *När Lillan kom till jorden*.

Ta del av hela programmet för Tema funktionsfest Januarisol på:

dunkerskulturhus.se



När lillan kom till jorden

Onsdag den 29 januari

Klockan 17:00

Dunkers kulturhus, Teatersalongen

Anmälan: Dunkers biljettcentral

042-10 74 00

Föreställningen är en del av 2020 års Tema funktionsfest "Januarisol". Ta del av hela programmet på:

dunkerskulturhus.se

Ett barn föds. Men något är fel. Läkaren ger diagnos och en familjs liv rasar samman. Pjäsen berättar om mötet mellan föräldrar och vården när barnet har en funktionsvariation. Om känslor som pendlar mellan ilska, hopplöshet, tillförsikt och kärlek. Hur avgörande är det på vilket sätt beskedet ges? Kan det överhuvudtaget göras på ett tillfredsställande sätt? Och vad behöver föräldrarna mest i denna utsatta situation?

Speltid: ca 50 min

Min underbara dotter

Onsdag den 11 mars

klockan 18:00-19:30

Idé A Drottninghög, Blåkullagatan 5

Ingen anmälan, fri entré

Samarrangemang med Idé A Drottninghög

Sabina Sjöberg föreläser om att vara mamma till en dotter med NPF-diagnos. Hon berättar om en resa från spädbarnsåldern med tidiga tecken på infantil autism och som pågått fram till att dottern fick diagnosen Autismspektrumtillstånd (AST) när hon gick i högstadiet. En livsresa, där hon gått från förtvivlan till att nu se positivt på framtiden. Sabina vill sprida kunskap om AST som det ännu råder stor okunskap kring, i synnerhet kring symtom hos flickor, och därmed möjliggöra att andra familjer får hjälp betydligt tidigare än vad de själva fick.



Anhörig i ett hav av känslor

Tisdagen den 17 mars

klockan 17:30-19:00

Helsingborg stadsbibliotek, Bollbrogatan 1

Anmälan: anhorigstod@helsingborg.se /042-10 40 44

Samarrangemang med Kulturförvaltningen.

Maria Estling Vannestål hade just fått veta att hon var gravid med sitt fjärde barn när hennes mamma drabbades av en demenssjukdom. Vad händer när man redan kämpar för att räcka till – som förälder, partner, kollega och vän – och får ett nytt ansvarsområde att hantera? Och hur hanterar man alla de känslor det kan föra med sig att vara anhörig till en sjuk familjemedlem? I sitt föredrag berättar Maria om sina erfarenheter och läser ur romanen *Lex Katarina*, som är baserad på hennes upplevelser. Hon berättar också om uppföljaren, *Kantstötta porslinsugglors paradorkester*, där temat är psykisk ohälsa, havererad kommunikation och det goda samtalets läkande kraft.



Filmvisning: Min pappa tror att han är Kungen av Atlantis

Måndag den 30 mars

klockan 19:30-21:30

@Plantan, Wienertorget, Planteringen

Ingen anmälan, fri entré

Samarrangemang med Helsingborgshem, Röda Korset och Stadsdelsutveckling Plantan

Sedan barndomen har den ansvarsfulle Samuel ensam fungerat som förälder åt sin egen pappa. När Samuel träffar Cleo väcks ett hopp om frigörelse och att få leva ett eget liv. Men kärleken och medberoendet till den excentriske pappan håller honom fast. En dramakomedi baserad på en sann historia.

Regi Marina Nyström, Soni Jorgensen

Med Happy Jankell, Philip Zandén, Simon Settergren

Land Sverige

Språk Svenska

Längd 95 minuter

Åldersgräns från 11 år

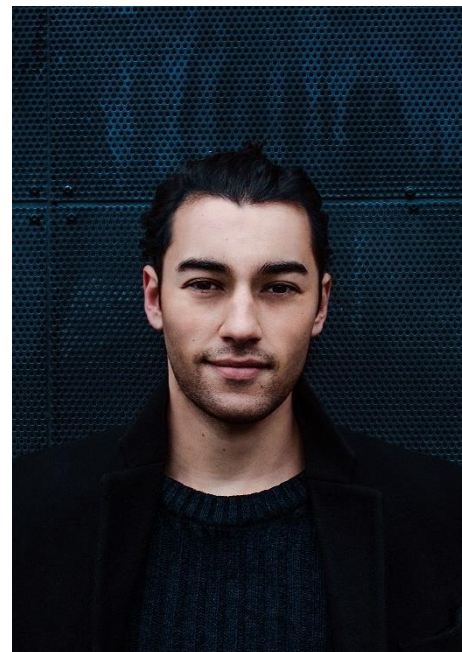
Premiärdatum 2019-03-01

Manus Simon Settergren, Ursula Fogelström

Producent Drama Svecia, Filmweaver, Intergalactic Partners

Produktionsår 2019

Genre Drama, Komedi



Simon är skådespelare, producent och manusförfattare till filmen Kungen av Atlantis (2019). Hör Simons berättelse om hur det påverkat honom och om hans resa till att bli fri från skammen som så ofta förknippas med psykisk sjukdom och trots allt se att han har en pappa med ett hjärta av guld.

Föreläsningen kommer även livesändas och visas på @Plantan.

En gång var jag: Prinsen av Atlantis

Onsdag den 22 april

klockan 18:00-19:30

Idé A Drottninghög,

Blåkullagatan 5

Ingen anmälan, fri entré

Samarrangemang med Idé A Drottninghög

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, Järnväggsgatan 22, plan 1

Tid: 13:30 – 15:00

Anmälan: Anmäl dig via e-post: anhorigstod@helsingborg.se eller ring: 042-10 40 44

5 februari **Avlösning och återhämtning för dig som anhörig**
Är du i behov av avlösning i hemmet eller skulle du och din närstående må bäst av att vistas på olika håll ibland? Du som vårdar och stöttar en närstående kan få olika former av avlastning som ger dig möjlighet till återhämtning. En biståndshandläggare och en medarbetare från dygnsavlösningen Villa Louise kommer och berättar om olika typer av avlösning som ni kan ansöka om.

4 mars **Må bra tillsammans med hjälp av bildskapande**
När en närstående förändras genom sjukdom eller funktionsnedsättning kan vara svårt med tidigare aktiviteter, sociala sammanhang och samtal. Christina Andersson är sjuksköterska och bildterapeut. Hon berättar om bildterapi och visar hur man genom att skapa bilder tillsammans t.ex. anhörig och närstående, samtidigt kan skapa en arena för samtal. Bildskapandet lockar fram kreativitet, minnen och berättelser. Att hitta ett eget uttryck i en förändrad livssituation skänker ofta tillfredsställelse och glädje.

2 april

(Obs! torsdag)

Bemötande vid kognitiv svikt

Kan bemötandet visa vägen i kommunikationen med personer som har kognitiva nedsättningar? Det blir både praktiska råd och en del att fundera på när Karin Nilsson, Silviasyster på Vård- & omsorgsförvaltningen kommer och pratar om bemötandefrågor.

6 maj

Att omskapa sin relation

När ens närstående blir försämrad i sjukdom eller funktionsnedsatt kan relationen ställas på ända. Kanske du upplever att relationen mer liknar vårdare-patient än make-maka? Kanske den fysiska kontakten inte längre är densamma. Familjerådgivare Ante Westman berättar om Helsingborgs Familjerådgivning och deras specialistverksamhet för samlevnadsproblem och kriser i parrelationer. Bibliotikarie Irene Stenvatten ger litteraturtips kring ämnet och berättar om biblioterapi som kan fungera som ett komplement till samtalet, vid livskriser eller rehabilitering.

3 juni

Naturen som återhämtning

Att naturen hjälper oss att må bättre kan många intyga. Men hur hänger det ihop? Vad är det i samspelet mellan oss själva och naturen som faktiskt gynnar vår hälsa? Välkommen till en grön föreläsning med Malin Jensen, samt en prova-på aktivitet med inspiration från trädgårdsterapi.

Träffar kvällstid:

Plats: Träffpunkt Söder, Nedre holländaregatan 24
Tid: 18:00 – 19:30
Anmälan: e-post: anhorigstod@helsingborg.se
eller ring: 042-10 40 44

22 januari

Bemötande vid kognitiv svikt

Kan bemötandet visa vägen i kommunikationen med personer som har kognitiva nedsättningar? Det blir både praktiska råd och en del att fundera på när Karin Nilsson, Silviasyster på Vård- & omsorgsförvaltningen kommer och pratar om bemötandefrågor.

19 februari

Att få vardagen att fungera

Pedagogiskt stöd i hemmet kan vara ett stöd till självständighet. Stödet vänder sig till personer som exempelvis har svårt att få struktur, nedsatt initiativförmåga, svårigheter att planera. Medarbetare från SOL-teamet berättar om deras verksamhet och Susanne berättar om hennes upplevelse av att få pedagogiskt stöd i hemmet.

18 mars

Familjejuridik

Förändringar i livet kan påverka rättigheter och vilken förmåga din närstående har att fatta beslut kring sin livssituation. Vi har bjudit in en handläggare vid överförmyndarnämnden och en jurist för att ge information om bland annat: sekretess och fullmakt, framtidsfullmakt, anhörigbehörighet, god man och förvaltare.

15 april

Koll på ekonomin

Ekonomi är ett område som ofta är extra svårt för den som har en kognitiv funktionsnedsättning som innebär svårigheter med minne, automatisering, att skapa rutiner och organisera. Det kan få stora negativa effekter på möjligheten att sköta sin privatekonomi. Budget- och skuldrådgivare och Konsumentrådgivare från Kontaktcenter ger tips och råd om hushållsekonomi och budget, samt konsumentinformation och -rättigheter.

19 maj

(Obs! tisdag)

Avlösning och återhämtning för dig som anhörig

Är du i behov av avlösning i hemmet eller skulle du och din närstående må bäst av att vistas på olika håll ibland? Du som vårdar och stöttar en närstående kan få olika former av avlastning som ger dig möjlighet till återhämtning. En LSS-handläggare och en medarbetare från dygnsavlösningen Villa Louise kommer och berättar om olika typer av avlösning och stödinsatser som ni kan ansöka om.

Självhjälpgrupper

Att få träffa andra i en liknande situation som förstår, gör ofta att man mår bättre och kan få stöd och förståelse. De första gångerna gruppen träffas finns en igångsättare med för att ge stöd och för att etablera riktlinjer och förhållningssätt. När igångsättaren avslutat sin medverkan är gruppen deltagarstyrd. 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 våren:

Att slippa göra resan ensam

Parallella samtalsgrupper – en för dig som nyligen har diagnoserats med en kognitiv svikt eller demensdiagnos och den andra för din närmaste anhöriga.

Perioden efter diagnos kan väcka många tankar om framtiden och funderingar som inte all tid är så lätt att prata om ens med den som står en närmast och det kan vara skönt att få träffa andra i en liknande situation. Vi startar därför upp två parallella grupper en för dig som har fått diagnosen kognitiv svikt/demens och som leds av vår demenskonsult och en grupp för din närmaste anhöriga som startas upp av vår anhängkonsult. Vi träffas på samma tid och plats, men i olika lokaler för samtal.

Plats: Träffpunkt Söder, Nedre Holländaregatan 24

Dag och tid: Tisdagar klockan 13:30-15:30

Datum: 21/1, 11/2, 25/2, 24/3 och 14/4

Fokus på mig, vuxensyskon

Syskonrelationen är en av de längsta relationerna vi har genom livet. Att växa upp med en bror eller syster med funktionsnedsättning eller sjukdom påverkar uppväxten, men även vuxenlivet. Kärlek och omtanke kan hamna i konflikt med känslor som inte alltid är så lätta att prata om. Och vad händer sedan, när föräldrarna inte längre orkar?

Välkommen att delta i en serie träffar för reflektion och samtal om att ha ett syskon med funktionsnedsättning eller sjukdom.

Plats: Träffpunkt Söder, Nedre Holländaregatan 24

Dag och tid: Onsdagar klockan 17:00-19:00

Datum: 5/2, 24/2 och 25/3, därefter enligt överenskommelse.

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 februari och vänder sig till dig som är anhäng i ett parförhållande där din livskamrat drabbats av en sjukdom eller funktionsnedsättning och livet och relationen ställs på ända.

Plats: Träffpunkt Sköldenberg, Hebsackersgatan 6

Dag och tid: Onsdagar klockan 13:00-15:00

Datum: 26/2, 11/3, 25/3 och 15/4, därefter enligt överenskommelse

Anhörig mitt i livet

Vad händer när man redan kämpar för att räcka till och får ett nytt ansvarsområde att hantera? Och hur hanterar man alla de känslor det kan föra med sig att vara anhörig till en sjuk familjemedlem? Temat för gruppen tar sitt avstamp i föreläsningen av Maria Estling Vanneståhl "Anhörig i ett hav av känslor" den 17 mars.

Gruppen vänder sig till dig som mitt i livet som anhörig ger stöd eller vård till en närstående som behöver hjälp på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning. Det kan vara en förälder, din partner, syskon, vän eller någon du står nära och stöttar på olika sätt.

Plats: Träffpunkt Söder, Nedre Holländaregatan 24

Tid: klockan 17:30-19:30

Datum: 24/3, 21/4 och 19/5, därefter enligt överenskommelse

Det förlängda föräldraskapet

När ett barn lämnar ungdomstiden och blir myndig kan situationen på många sätt bli annorlunda och rollerna förändras. Börjar du själv bli äldre kanske du även har tankar kring hur det blir framöver, när du inte längre finns med.

Gruppen vänder sig till dig som är anhörig till ett barn på väg in i vuxenlivet eller ett vuxet barn som behöver extra stöd eller vård på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning. Det kan vara ditt barn, barnbarn eller någon du står nära och stöttar på olika sätt.

Plats: Träffpunkt Söder, Nedre Holländaregatan 24

Dag och tid: Onsdagar klockan 17:30-19:30

Datum: 29/4, 13/5 och 3/6, därefter enligt överenskommelse

Mer information och anmälan

För mer information och anmälan till grupperna hör av dig till anhorigstod@helsingborg.se eller ring 042-10 40 44. Läs mer på vår hemsida: 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!

Digitala tjänster



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 och där registrera dig via ditt personnummer, eller med hjälp av ett aktiviteringskod som du får av personal i staden. Du kan läsa mer och även se en informationsfilm om tjänsten på hemsidan. Om du önskar få hjälp att registrera dig maila till anhorigstod@helsingborg.se

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



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 i olika omgångar, som är relevant för den situation som du befinner dig i just nu. Du får tillgång till systemet genom att gå in på hemsidan: demenslotsen.se och där registrera dig via ditt personnummer, eller med hjälp av ett aktiviteringskod som du får av personal i staden. Du kan läsa mer och även se en informationsfilm om tjänsten på hemsidan. Om du önskar få hjälp att registrera dig maila till anhorigstod@helsingborg.se