

Hej!

Här kommer Nyhetsbrev november.

Trevlig Helg!

Hälsningar

Tina Cederlund
Anhörigkonsulent



Stockholms
stad

Anhörigstöd Västerort

Nyhetsbrev november



Nedan kan du ta del av aktuella evenemang, mötesplatser och tips under november.

Du är alltid välkommen att höra av dig till oss när du har frågor eller önskar individuell vägledning om anhörigstöd. Du hittar våra kontaktuppgifter längst ner i nyhetsbrevet

Föreläsning Svarta hunden och jag



Föreläsning

Mark Ennis erbjuder en inblick i en livslång utmaning och den livskris som till slut landade i ADHD vid 54 års ålder. Ett framgångsrikt yrkesliv med chefsuppdrag runt om i världen bror med en utmattningsdepression och en ADHD-diagnos.

Under sin föreläsning berättar Mark om känslorna, förvirringen och isoleringen han upplevt depressiva mörkaste period. Men också om vändpunkten, självinsikten och hur han nu sar Attention och Hjärnkoll för att dela sina erfarenheter.

När: tisdag 31 oktober

Tid: klockan 13.00–14.30

Plats: Täby kommunhus, Esplanaden 3

Anmälan till: Anhörigkonsulent annamaria.bostrom@taby.se 08-555 596 25

Kostnadsfritt med begränsat antal platser.

Caféträffar för Anhöriga hösten 2023



Caféträffar för Anhöriga hösten 2023

Välkommen att besöka oss på träffpunkt för seniorer i Spånga

På våra caféträffar får Du som är anhörig (som hjälper, stödjer eller vårdar en närstående) möta andra anhöriga som befinner sig i en liknande situation som du gör.

Kom och få information om vårt anhängstöd, ta en fika och besök våra övriga aktiviteter på

Välkommen!

Ingen föransmälan krävs

Har Du frågor – kontakta

Anhängkonsulent Kristina Wennström kristina.wennstrom@stockholm.se tel: 08-50803537

Anhängkonsulent Birgitta Sjöberg birgitta.sjoberg@stockholm.se tel: 08-50802599

VAR: Träffpunkten i Spånga Stormbyvägen 2-4 Spånga Centrum

När: Torsdagar Kl. 12:00-14:30.

9 november, 21 december

BALANS Stockholm Föreläsningar

Balans *Stockholm*

Föreläsningar hösten 2023, nästa 16 november!

Kunskap är ett av våra ledord...

Vi gör vårt bästa för att samla in kunskap och fakta om våra diagnoser och försöka förvalta och förmedla den vidare till varandra. Vi bjuder in allt från forskare till inspiratörer. Kunskap är viktigt verktyg för att hitta acceptans och insikt och i kampen mot stigmatisering. Vissa av våra föreläsningar är enbart digitala, andra föreläsningar hålls fysiskt. De fysiska föreläsningarna kommer även att sändas digitalt via Zoom. Länken hittar ni under presentationstexterna nedan, de skickas även ut i Nyhetsbrevet ca en vecka innan.


Torsdag 16 november kl. 17:19:30 – Tema bipolär sjukdom



– Om bipolär sjukdom med Influencern Henrik Wahlström och Katrin "Bipolärdoktorn" Wirén Skogberg som släpper en bok i slutet på oktober. "Upp och ner en överlevnadshandbok om bipolär sjukdom"

Föreläsningen sker i samverkan med anhängigkonsulenterna i Stockholms stad. Den kommer att äga rum i Bolindersalen i Stockholm men även sändas digitalt. Eftersom att det kommer finnas begränsat antal platser så måste du föränmäla dig genom att skriva ett mail till info@balansstockholm.se. Skriv "Föreläsning 16/11" i ämnesraden.

Måndag 4 december kl. 18:19:30 – Tema utmattningsyndrom

Om utmattningsyndrom med legenden Marie Åsberg, senior professor vid Karolinska Institutet. Föreläsningen kommer att äga rum i Stockholm (plats annonseras snart) men även sändas digitalt. Eftersom att det kommer finnas begränsat antal platser så måste du föränmäla dig genom att skriva ett mail till info@balansstockholm.se. Skriv "Föreläsning 16/11" i ämnesraden.  (Ctrl) ▾

En föreläsning om verktyg för att hantera din anhörigsituation.



Inbjudan

Hur ska jag må bättre?

En föreläsning om verktyg för att hantera din anhörigsituation.

Hur ska jag själv må bättre och samtidigt orka finnas där för min närstående? Den frågan ställer sig anhöriga som befinner sig i en komplex situation.

Vi har bjudit in Carina Bång som länge arbetat med anhöriga. Hon berättar om hur man kan hitta nya förhållningssätt och nya strategier. Hon tar avstamp i CRAFT-metoden som hjälper anhöriga till personer med beroendeproblematik att själva må bättre. Det har lett till minskad ångest, ilska och depression samt en större förmåga att sätta gränser och bejaka sina egna behov.

Carina Bång är beteendevetare, cert. CRAFT-terapeut samt supervisor i CRAFT.

Föreläsningen vänder sig till dig som bor i Stockholms stad och står nära någon med beroendeproblematik och/eller andra svårigheter.

Varmt välkomna önskar anhörigkonsulenter i Stockholms stad!

Var: Bolinders plan 1

Lokal: Bolindersalen

När: 8 november kl. 18.00–20.00

Vi bjuder på kaffe/te och ostsmörgås. Berätta om du har några allergier.

Kostnadsfri föreläsning.

Anmäl dig senast den 1 november via webbformuläret:

[Klicka här](#)

Vid frågor kontakta gärna anhörigkonsulent Norra Innerstadens stadsdelsförvaltning

Marie.winbo@stockholm.se eller 08-508 10 773.

Dansa för att må bättre



Är du 13–20 år och vill dansa för att må bättre?

Ibland behöver man bara få röra på sig och släppa loss för att kunna släppa alla krav och prestationer runtomkring.

Dansa utan krav är en forskningsbaserad insats som riktar sig till tonårstjejer som har återkommande besvär med stress, oro, nedstämdhet, huvudvärk, sömnbesvär och bristande självkänsla.

Just nu söker vi nya deltagare till höstens grupp på Eriksdalsbadet.

Inga förkunskaper krävs och det kostar ingenting. Vi fokuserar på rörelseglädje och social gemenskap.

Vill du komma och prova? Scanna QR-koden och anmäl ditt intresse, så meddelar vi när hösten prova på kör igång.



motionera.stockholm/barnunga



**Stockholms
stad**

Webbinarium Anhörigas delaktighet i vård och omsorg



Webbinarium

Anhörigas delaktighet i vård och omsorg

Kostnadsfritt

22 nov - 2023

13:00 - 15:00

Hur kan vi skapa en vårdande miljö med relationer som ger kontinuitet, trygghet och delaktighet? Detta är fokus för ett webinarium som Socialstyrelsens nationella kompetenscentrum för äldreomsorg i samarbete med Nationellt kompetenscentrum anhöriga och Svenskt Demenscentrum.

Moderator är Gunilla Matheny, föreläsare, utbildare och författare inom anhängstødsområde

Webinariet riktar sig till alla som är verksamma inom hälso- och sjukvården och socialtjänsten, politiker till chefer och medarbetare.

Anmälan

Webinariet genomförs i Zoom. Länk till mötet skickas till dig i samband med din anmälan.

Anmäl dig senast den 21 november via nedan länk

[Klicka här](#)

Kontakt

Nationellt kompetenscentrum anhöriga, tel: 0480-41 80 20, e-post: info@anhoriga.se.

Sanna Lundell föreläser om skam och skuld

Anhörig

Skam, skuld och utanförskap

Sanna Lundell - journalist, författare och programledare.



Sanna Lundell föreläser om skam och skuld

I den digitala kunskapsguiden för vuxna anhöriga till personer med psykisk ohälsa föreläser Lundell om varför anhöriga till personer med beroendediagnoser och psykisk ohälsa känner skam.

[Klicka här](#)

Digital kunskapsguide för vuxna anhöriga till personer med psykisk ohälsa

Den digitala kunskapsguiden vänder sig till dig som står nära en vuxen person med psykisk ohälsa. Här har vi samlat information som vi hoppas kan vara hjälpsamt för dig. Här kan du lyssna till berättelser, du möter också personal som i sitt arbete träffar personer med psykisk ohälsa. om vilket stöd som finns att få och om vanliga frågor som anhöriga kan ha.

[Klicka här](#)

Kontaktuppgifter

anna.jepsen@stockholm.se,
08-508 06 509 anhörigkonsulent,
Bromma stadsdelsförvaltning

tina.cederlund@stockholm.se,
08-508 05 201 anhörigkonsulent,
Hässelby-Vällingby stadsdelsförvaltning

birgitta.sjöberg@stockholm.se,
08-508 02 599 anhörigkonsulent,
Järva stadsdelsförvaltning

kristina.wennstrom@stockholm.se,
08-508 03 537 anhörigkonsulent,
Järva stadsdelsförvaltning