



# Anhörigstöd i Västerort/Järva 2022

Här följer som vanligt information, tips och länkar till artiklar och arrangemang för anhöriga och yrkesverksamma.

Har du problem att få upp länkarna pröva att trycka ner tangenten Ctrl samtidigt som du öppnar. Eller kontakta din anhörigkonsulent så hjälper vi till att ta fram den informationen du söker. Det kan ibland vara lite förvirrande då vi inom kommunen och lagstiftningen kallar er som stöttar för anhöriga. Medan man inom sjukvård och vissa organisationer kallar er som stöttar för närstående.

## Inbjudan till digital anhörigcirkel i Västerort

### Är din partner på väg eller har nyligen flyttat till annat boende?

Anhörigcirkel via Skype där du får möjlighet att utbyta kunskap, erfarenhet och känslor med andra i likande situation.

**Start:** torsdag 13 okt kl 12-14, därefter var 14:e dag tom 8 dec.

**Anmälan:** Anhörigkonsulent Anna Jepsen [anna.jepsen@stockholm.se](mailto:anna.jepsen@stockholm.se)

Frågor tfn 08 508 06 509

**Mer info:** [anhörigcirkel Digital Västerort HT 2022.pdf](#)



## Inbjudan föreläsning Afasidagen 10 oktober

På Afasidagen 10 oktober kommer föreläsaren Mi Johansson logoped på DS Hjärnskaderehabilitering öppenvård o talar Årets tema Jämlik o ökad tillgång till logopedier i kommunerna.

**Tid:** 10 okt kl 17.30-19.00

**Var:** Afasiföreningens lokal Sabbatsbergsvägen 6 Vasastan.

Anmälan senast 5 okt. tfn 08 720 44 80

**Mer info o anmälan** via mail: [Inbjudan Afasidagen 2022 \(002\).pdf](#)





## Föreläsning - Yoga och mindfulness för dig som anhörig

**Yoga och mindfulness för dig som ger stöd och omvårdnad till en familjemedlem eller vän.**

Välkommen till en föreläsning med Astrid Grensman, leg läkare, medicine doktor i ämnet yoga och utmattningssyndrom samt certifierad yoga-mindfulnesslärare.

**Innehåll:** Om stress och vad vi kan göra för att ta hand om oss själva med hjälp av yoga-mindfulness. Vi får även prova några enkla övningar. Alla kan delta, inga förkunskaper krävs.

**Var:** Sandhamnsgatan 8

**När:** den 5 oktober kl. 18.00-19.30

**Anmälan:** till anhörigkonsulent [marie.winbo@stockholm.se](mailto:marie.winbo@stockholm.se), 508 10 773

Vi kommer under kvällen också att pröva på några enklare övningar som man kan använda i sin vardag. Alla kan delta, inga förkunskaper

**Mer info:** [Yoga mindfulness 221005.pdf](#)



Svenskt Demenscentrum

## Språkstöd i ny upplaga

Språkstöd till Demens ABC finns nu i en ny reviderad upplaga, anpassad till Svenskt Demenscentrums populära webbutbildning som kom i en ny version förra året.

[Läs mer om boken!](#)



## Inbjudan Skuggsyskon

**Det blir digital teater för hela staden!**

Stockholms stad bjuder på digital teater "Skuggsyskon" under nationella anhörigveckan 3-7 oktober. Du som privat person kan titta på detta eller ni som arbetar kan tillsammans titta på detta, diskussionsmaterial finns.

Syskon är en anhörigrupp som syns ganska lite i den offentliga debatten.

Pjäsen handlar om två män och en kvinna som är uppväxta i familjer där det fötts ett annorlundabarn, ett barn med en funktionsvariation.

**Var:** Videoplattformen Vimeo

**När:** 3-7 /10 dygnet runt

**Tid:** 55 min

**Anmälan:** senast 7 okt genom att maila [info@ostrateatern.se](mailto:info@ostrateatern.se) och mottag länk och lösenord för föreställningen.

**Frågor:** Anna Kimming anhörigkonsulent Skarpnäck. [anna.kimming@stockholm.se](mailto:anna.kimming@stockholm.se) tfn 08 508 15 009

**Mer info:** [Inbjudan Skuggsyskon.pdf](#)



## Röda korset Digital föreläsning anhörigstöd

Tillsammans har Enhet Hälsofrämjande och

social hållbarhet (SRK), och Anhörigas Riksförbund påbörjat en satsning på att höja kunskapsnivån om vilka utmaningar anhöriga kan ställas inför. I våras lanserades en digital föreläsningsserie med namnet Samhällskunskap för anhöriga.

Nu är det dags för den tredje föreläsningen i serien! Temat är: Utmaningar att betala i vardagen, både kontant och digitalt - Vem ansvarar för att systemet fungerar?

Föreläsare är Catharina Hellström och Josefine Eklund som arbetar på Länsstyrelsen.

Målgrupp: Frivilliga, frivilligledare, anhöriga och övriga intresserade

**När:** onsdagen den 5 oktober klockan 10:00-12:00.

**Var:** Zoom. Länk till själva föreläsningen kommer när du anmält dig.

**Anmälan:** <https://app.eduadmin.se/form/rodakorset/1921744>

Sista anmälningsdatum är 3 oktober.

**Mer info:** [2022-10-05 Digital Föreläsning Anhörigstöd – Kunskapsbanken \(rodakorset.se\)](https://rodakorset.se/2022-10-05-Digital-Forelasning-Anhorigstod-Kunskapsbanken)



## Nka Vuxensyskon

### Vuxensyskon samtalsgrupp via zoom

Vill du vara med i en digital samtalsgrupp för vuxensyskon och dela tankar och erfarenheter med andra?

Har du svårt att veta vilket ansvar du har för ditt syskon? Får du dåligt samvete när du tänker på ditt syskon o är det svårt att veta vad du själv vill? Deltagandet är kostnadsfritt.

Gruppen ses vid 8 tillfällen med start hösten 2022:

Gruppen träffas på tisdagar kl. 17.00-19.00 följande datum:

8, 15, 22 och 29 november samt 6 december och 10, 17 och 24 januari 2023.

Start våren 2023:

Gruppen träffas på tisdagar kl. 08.30-10.30 följande datum:

17, 24, 31 januari, 7, 14, 21, 28 februari, 7 mars 2023.

**Mer info** Maria Ahlqvist tfn 072 465 80 46

**Länk :** [flyer digital samtalsgrupp.pdf](#)

### Webbprogram Vuxensyskon i fokus

Vuxensyskon är den som behöver förhålla sig till att ens syskon har behov av extra stöd till följd av psykisk ohälsa, sjukdom eller funktions nedsättning.

I programmet Vuxensyskon i fokus möter du vuxensyskon i olika livssituationer. Vi reflekterar över teman som ansvar, känslor, skuld, relationer och integritet. Frågor som berör oss alla, men som ofta är extra svåra för vuxensyskon. Programmet vänder sig till dig som är vuxensyskon, men också till dig som är intresserad av det här särskilda anhörigskapet och till dig som vill erbjuda stöd till vuxensyskon

**Länk:** [flyer-vuxensyskon.pdf \(anhoriga.se\)](#)

# Nka™

## Inbjudan CRAFT

Är du förälder till barn över 18 år som har enberoendeproblematik?

Skulle du själv vilja må bättre och samtidigt förbättra er kommunikation och relation? CRAFT är en metod att som anhörig må bättre och förbättra relationen med det vuxna barnet.

Välkommen till CRAFT- kursen som ses vid 10 tillfällen med start 3 oktober – 5 december. Måndagar kl 17.30-19.30 på Ljuspunkten på Norrtullsgatan.

**Anmälan till:** Anhörigkonsulent Katja Nykänen tfn 08 508 08 937

e-post [katja.nykanen@stockholm.se](mailto:katja.nykanen@stockholm.se)

**Mer info:** [Inbjudan CRAFT 2022.pdf](#)



För ytterligare information om anhörigstöd, råd, vägledande samtal, gemenskap eller träffar, kontakta anhörigkonsulenterna

**Eva Tångfeldt**, Hässelby-Vällingby tel. 08-508 05 201

[eva.tangfeldt@stockholm.se](mailto:eva.tangfeldt@stockholm.se)

**Kristina Wennström**, Spånga-Tensta tel. 08-508 03 537

[kristina.wennstrom@stockholm.se](mailto:kristina.wennstrom@stockholm.se)

**Birgitta Sjöberg** Rinkeby-Kista tel. 08-508 02 599

[birgitta.sjoberg@stockholm.se](mailto:birgitta.sjoberg@stockholm.se)

**Anna Jepsen**, Bromma tel. 08-508 06 509

[anna.jepsen@stockholm.se](mailto:anna.jepsen@stockholm.se)

**Länkar till anhörigstöd i Stockholms stad:**

[Information om anhörigstöd i Stockholms stad](#)

<https://funktionsnedsattning.stockholm/hitta-anhorigstod/>

