



Anhörigstöd i Västerort/Järva 2023

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

Har du problem att få upp länkarna prova 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.



**Många anhöriggrupper – cirklar börjar nu.....
Passa på och anmäl dig direkt!**

Anhörigträffar för män

Är du make till någon med demenssjukdom/kognitiv sjukdom?

Har du upplevelser du vill dela eller träffa andra i liknade situation.

Vi ses en gång i månaden kl 13.00-14.30 i Råcksta. Start 9 februari. Kostnadsfritt.

Anmälan till: anhörigkonsulent Anna Jepsen 08-508 06 509 anna.jepsen@stockholm.se

Mer info: [Anhörigträffar för män VT 2023.pdf](#)

Anhörigcirkel demenssjukdom

Är du anhörig till någon som har demens/kognitiv sjukdom och vill träffa andra i likande situation.

Under hösten kommer du få träffa andra anhöriga, Silviasjuksköterskor- och systerar och anhörigkonsulent. Kostnadsfritt.

Vi ses en gång i månaden på Mälarbacken i Blackeberg kl 13-14.30. Start 7 feb

Anmälan till: anhörigkonsulent Anna Jepsen 08-508 06 509 anna.jepsen@stockholm.se

Mer info : [anhörigcirkel Mälarbaken VT 2023.pdf](#)

Anhöriggrupp till närstående med demens – kognitiv sjukdom.

Är du partner/anhörig till någon äldre med demenssjukdom?

Har du upplevelser du vill dela, har du frågor? Vill du träffa andra i likande situation.

Gruppen träffas i Vällingby kl 10.00-11.30 en tisdag i månaden med start i januari.

Anmälan: anhörigkonsulent Eva Tångfeldt tfn 08 50 805 201 eva.tangfedt@stockholm.se

Mer info: [Anhöriggrupp v 23 V-by](#)

Digital anhöriggrupp - När ens partner flyttar till annat boende

Att ens partner flyttar till annat boende är en omställning inte bara för den som flyttar, utan även för dig som anhörig.

Var: Digital anhöriggrupp via Skype som leds av Bromma o Rinkeby-Kistas anhörigkonsulenter.

När vid 6 tillfällen med start 17 mars kl 10-11.30

Anmälan till anhörigkonsulent anna.jepsen@stockholm.se

Mer info [anhörigcirkel Digital Västerort VT 2023.pdf](#)

Mötesplats - partner med frontallobsdemens

En mötesplats för dig som hjälper o vårdar din livskamrat med kognitiv sjukdom, frontallobsdemens.

När: Vi ses vid 5 tillfällen med start 19 jan kl 10.15-11.45.

Var: Ljuspunkten, Norrtullsgatan 12M Odenplan.

Anmälan till anhörigkonsulent riikka.norrbacka.landsberg@stockholm.se

Mer info: [mötesplats - partner med frontallobsdemens vt 2023.pdf](#)

Digital mötesplats anhörig till äldre med kognitiv svikt

Digital mötesplats för dig som har en förälder eller vän som är över 56 år och drabbats av psykisk ohälsa, kognitiv svikt eller en demenssjukdom.

Anmälan till anhörigkonsulent marie.winbo@stockholm.se

Var: via Zoom

När: Fem tillfällen en gång i månaden med start 20 jan kl 12-13.

Mer info: [Digital lunchträff våren 2023.pdf](#)

Anhöriggrupp inriktning psykisk ohälsa

Vi tar upp vikten av att själv må bra som anhörig o tipsar om strategier i vardagen.

Studiecirkeln är en samtalsgrupp som ses vid 5 tillfällen varannan vecka.

Arrangör är anhörigkonsulenter i Stockholms stad o Studieförbundet Vuxenskolan.

När: start 23 feb kl 17.30-19.45.

Var: Ljuspunkten Norrtullsgatan 12 M, Odenplan.

Mer info: [Inbjudan Anhöriggrupp Psykisk ohälsa.pdf](#)

Länk anmälan: [Anhöriggrupp inriktning psykisk ohälsa - SV Stockholm](#)

Anhöriggrupp vuxna barns alkohol och drogberoende

Oror du dig för ditt vuxna barns alkohol – eller drog vanor?

En grupp för dig som är förälder där vi tar upp olika teman som kan vara aktuella tex skuld, skam, gränser ork, beredskap. Vi bestämmer tema inför varje träff.

Arrangör är anhörigkonsulenter i Stockholms stad o Studieförbundet Vuxenskolan.

När: start 22 feb kl 17.30-19.35, gruppen ses vid 6 tillfällen.

Var: Ljuspunkten Norrtillsgatan 12 M, Odenplan.

Mer info: [Inbjudan Anhöriggrupp Beroende.pdf](#)

Anmälan: [Anhöriggrupp - Oroar du dig för ditt vuxna barns alkohol - eller drogvanor? - SV Stockholm](#)

Anhöriggrupp för föräldrar till vuxna barn med NPF

Studiecirkeln är en samtalsgrupp där du kan byta erfarenheter med andra i liknade situation. Vi tar upp betydelsen av att själv må bra o tipsar om strategier i vardagen.

Arrangör är anhörigkonsulenter i Stockholms stad o Studieförbundet Vuxenskolan.

När: Gruppen ses vid 6 tillfällen varann vecka med start 22 feb kl 17.45-20.00.

Var: Heleneborgsgatan 7, Hormstull.

Mer info : [Inbjudan Anhöriggrupp NPF.pdf](#)

Anmälan: [Anhöriggrupp för föräldrar till vuxna barn med NPF - SV Stockholm](#)

Anhörigcirkel för dig som är förälder till ett barn i grundskolan med problematisk skolfrånvaro

Under träffarna får du möjlighet att träffa andra i liknande situation och dela tankar, erfarenheter och frågor som känns viktiga för just dig

Var: Plats: digitalt, plattform Zoom

Anmälan: anhörigkonsulent anna.jepsen@stockholm.se Sista anmälningsdag 7 mars

Frågor kontakta Anhörigkonsulent Anna Jepsen, Tel: 08-508 06509 eller

Julia Svahn Anhörigstrateg Tel: 08-706 6867 julia.svahn@sundbyberg.se

När: Datum: 14 mars, 28 mars ,11 april, 25 april, 9 maj, 23 maj. Kl. 13.00-14.30

Mer info: [BUS inbjudan VT 23.pdf](#)



Kafékvällar för partner hos IFS föreningen

Är du make/maka/sambo/partner till en person med schizofreni och liknande psykoser

IFS Stockholmsdistriktet bjuder in till kafékväll för make/maka/sambo/partner till en person med schizofreni och liknande psykoser. Ett tillfälle att träffa andra med liknande erfarenheter, få information, samtala och fika. Janine som leder kvällen har erfarenhet som maka.IFS Stockholmsdistriktet bjuder på fika med smörgås

När: Tredje onsdagen per månad kl. 18.00 - 19.30 18 jan, 15 feb, 15 mars, 19 april, 17 maj

Var: IFS Stockholmsdistriktet S:t Eriksgatan 3, 11239 Stockholm.

Anmälan: info@ifsstockholmsdistriktet.se eller tel.svar:08-650 22 95

Mer info: [7. Kafékväll partner -23.pdf](#)



Kafékvällar med IFS föreningen

Välkommen till kafékvällar hos IFS på St Eriksgatan 33 för gamla och nya medlemmar för en kväll där vi möts och det ges tillfälle för samtal och diskussion om angelägna ämnen samt rådgivning individuellt eller i grupp, eller bara träffas och fika. IFS Stockholmsdistriktet bjuder på fika.

När: Tredje onsdagen per månad kl. 18.00 - 19.30 18 januari, 15 februari, 15 mars, 19 april, 17 maj

Var: IFS Stockholmsdistriktet S:t Eriksgatan 3, 11239 Stockholm.

E-post: info@ifsstockholmsdistriktet.se

Föranmälan krävs då vi har ett begränsat antal platser och att vi bekräftar anmälan med portkod. Maila info@ifsstockholmsdistriktet.se eller tala in på telefonsvar 08-650 22 95

Mer info: [7. Kafékväll jan-maj 2023.pdf](#)



Anhöriga föräldrar till personer med psykosproblematik -

IFS föreningen - Alla vill vi vara en bra anhörig/förälder.

Hur är man en bra förälder till en vuxen son/dotter som insjuknat i psykos?

Den anhörige behöver stöd, information, utrymme att formulera sina upplevelser samt svar på frågor som uppstått. Du kommer att möta andra i liknande situation och ta del av deras erfarenheter. Samtalsgruppen leds av leg. psykolog Kerstin Westerberg som under många år lett våra samtalsgrupper för anhöriga.

När: 10 tillfällen med start måndag 20 mars kl. 18.30 - 20.00

Plats: IFS/CS, S:t Eriksgatan 33, Stockholm (T-bana Fridhemsplan).

Ledare: Leg. psykolog Kerstin Westerberg. Kostnad:

Kostnadsfritt för medlemmar, 500:- för icke medlemmar.

Anmälan till: Ulla Elfving Ekström tel: 0762-551 558, IFS Stockholmsdistriktets tel. svar: 08-650 22 95 och e-post: info@ifsstockholmsdistriktet.se

Mer info: [7. Samtalsgrupp mars-23.pdf](#)

Har du förlorat en närstående

Sorgmottagningen har grupper under våren som vänder sig till alla i Stockholms stad.

Den som drabbas av sorg efter dödsfall upplever ofta att han/hon förväntas vara stark och klara sig själv. På Sorgmottagningen kan sörjande som mist en närstående få hjälp att hantera förlusten och samtala med en leg. psykoterapeut för att finna vägar ut ur sorgen och kunna gå vidare i livet.

Det finns även telefonmottagning tis o torsdagar kl 10-11 tfn 08 440 93 80

Här kan du läsa mer om [Sorgmottagningen](#)

Anmälan och frågor till

asa.sjolin@sorgmottagningen.se



Välkommen att träna mindfulness digitalt.

För dig över 18 år och som ger stöd och hjälp till närstående som på grund av ålder, långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning har svårt att klara sig själv.

Varje tillfälle har en ledare som guidar dig, inga förkunskaper behövs. Välj en lugn plats.

Allt är kostnadsfritt. Anhöriga från hela Sverige är välkomna.

Ett samarbete mellan Region Gotland, Hudiksvalls- och Eskövs kommun.

Start ons 25/1 kl 11.00-11.45 ca två pass i månaden tom 17/5.

Anmälan sker till respektive pass o ledare som du hittar i länken.

Mer info o anmälan: [Inbjudan mindfulness våren 2023.pdf](#)



Föräldraföreläsning – när skärm blir ett problem



Vad händer i hjärnan när vi spelar dataspel?

Och vilka effekter kan leda till beroende och destruktivt spelande? En föreläsning om hur barn och ungdomar med autism använder dator och mobiltelefon och hur föräldrar kan hantera det.

» [Problematisering skärmtid](#)

Tips som underlättar läsning, skrivning och datorspelande.

Ladda ner häftet med tips om appar, program och anpassningar som gör läsning och skrivning lättare.

» [Läs- och skrivstöd i surfplatta, mobil och dator](#)

Ta del av Adhd-centers tips på hur man kan förhålla sig till barns datorspelande.

» [Föräldratips för att förhålla sig till barns datorspelande](#)

Barn och unga med adhd och autism

– hur ger vi tillsammans rätt vård och stöd i rätt tid?

Se frukostseminariet från den 30 november med fokus på hur myndigheter, hälso- och sjukvården, socialtjänsten och skolan kan arbeta mer tillsammans för att ge rätt vård och stöd till barn och unga med adhd och autism, så att de kan må och fungera bättre.

Länk: [Barn och unga med adhd och autism – hur ger vi tillsammans rätt vård och stöd i rätt tid? - Socialstyrelsen](#)



God fortsättning på 2023



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

Eva Tångfeldt, Hässelby-Vällingby tel. 08-508 05 201
eva.tangfeldt@stockholm.se

Kristina Wennström, Spånga-Tensta tel. 08-508 03 537
kristina.wennstrom@stockholm.se

Birgitta Sjöberg Rinkeby-Kista tel. 08-508 02 599
birgitta.sjoberg@stockholm.se

Anna Jepsen, Bromma tel. 08-508 06 509
anna.jepsen@stockholm.se

Länkar till anhörigstöd i Stockholms stad:
[Information om anhörigstöd i Stockholms stad](#)

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

