

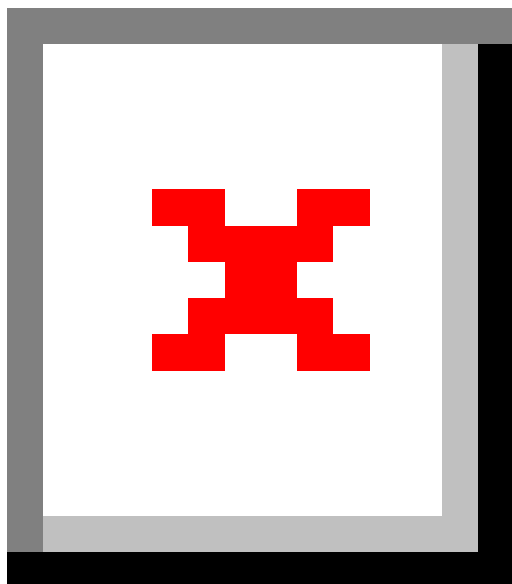
Från: "Tina Cederlund" <tina.cederlund@stockholm.se>
Skickat: Wed, 25 Sep 2024 16:34:12 +0100
Till:
Ämne: Nyhetsbrev oktober Anhörigstöd

Hej!

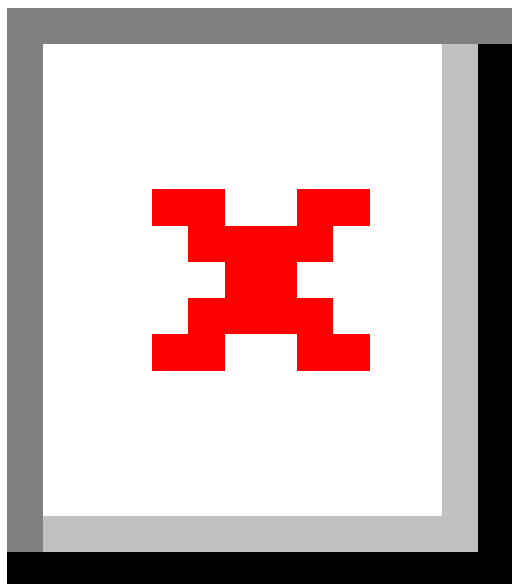
Här kommer Nyhetsbrevet Oktober

Med vänlig hälsning

Tina Cederlund
Anhörigkonsulent



Nyhetsbrev oktober 2024



Hej!

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

Anhörigdagen infaller den 6 oktober och firas numera även internationellt. Att ge vård, hjälp eller stöd till nära och kära är en uppgift som miljontals människor tar sig an varje dag. För att uppmärksamma detta bjuder vi in till en dag fylld av inspirerande aktiviteter och möjligheter till återhämtning.

Vi ser fram emot att träffa dig!

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

nyhetsbrevet.

Webbinarium om äldres psykiska hälsa

Riksförbundet Hjärnkoll bjuder in till ett kostnadsfritt webinarium på den internationella äldredagen

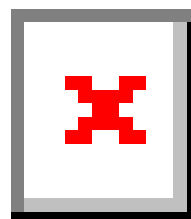
Medverkar gör bland annat psykiatern och suicidforskaren Ullakarin Nyberg och Hjärnkolls seniorambassadörer som kommer att tala om vad som händer med den psykiska hälsan när vi åldras? Och hur kan vi förebygga ofrivillig ensamhet samt identifiera psykisk ohälsa bland äldre personer?

När: 1/10 kl. 14.30-17.30 (webbinariet kan också ses i efterhand på Hjärnkolls YouTube-kanal)

Var: Digitalt. Länk skickas till din e-postadress dagen innan.

[Anmäl dig](#)

[här](#)



Anhörigas roll och delaktighet i vård och omsorg

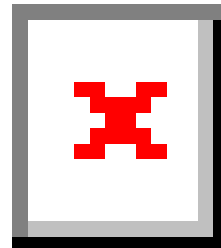
Välkommen till Nka:s webinarium i samband med den internationella anhörigdagen

Nka bjuder in till ett kostnadsfritt webinarium i samband med den internationella anhörigdagen. Webbinariet kommer att presentera resultat från aktuella studier och ge insikter från både anhöriga och personal om samverkan. Moderator för årets webinarium är programledaren Kattis Ahlström.

När: 4/10 kl. 10:00-12:00

Var: Digitalt via zoom

[Anmäl dig här](#)



Neurodagen 2024 - Tema anhörig och anhörigstöd

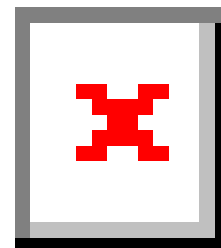
Välkommen till årets Neurodag med fokus på dig som anhörig

Dagen börjar med ett välkomsttal och stipendieutdelning av Kerstin Kjellin, följt av presentationer och samtal om stöd till anhöriga, energibalans och återhämtning, samt en nationell stödtelefon, där frågor om anhörigas psykiska och fysiska hälsa diskuteras. Dagen avslutas med reflektioner kring anhörigskap.

När: 4/10 kl. 13:30-15:30

Var: Rosenlundsgatan 44 A eller digitalt

[Anmälan senast 27/9 - Ange om du](#)

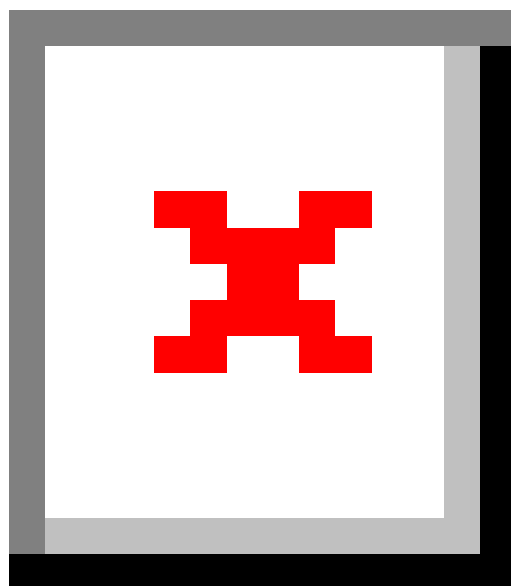


medverkar fysiskt eller digitalt

En dag för dig som anhörig

Välkommen till Nationella anhörigdagen 6 oktober för energipåfyllning!

Hjälper eller stödjer du någon i din närhet? Välkommen till Nationella anhörigdagen söndagen den 6 oktober ! Du får möjlighet att hitta vägar till en mer balanserad tillvaro. Vi bjuder på föreläsningar, prova-på-massage och mindfulness. Anmäl dig senast den 29 september!



Program

12.00 - 16.00 Massörelever från Axelsons Institute erbjuder sittande prova-på-massage. Bokning sker på plats, begränsat antal platser.

12.15 Fika för dig som ska på föreläsning kl 13.00.

14.15 Fika för dig som ska på föreläsning kl 15.00.

13.00 - 14.00 Egon Rommedal föreläser om att finna balans mellan yttre behov och inre krav. Du får både insikter och

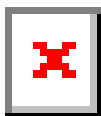
15.00 - 16.00 Bella Stensnäs föreläser om vikten av sin egen återhämtning, stresshantering och återhämtning.

verktyg.

Egon Rommedal är legitimerad psykoterapeut, teolog och handledare.

Begränsat antal platser. Föranmälan krävs!

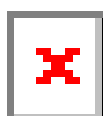
[Anmäl dig
här](#)



Bella Stensnäs är psykolog och utbildare inom specialistvård för utmattningssyndrom och stressrelaterad ohälsa.

Begränsat antal platser. Föranmälan krävs!

[Anmäl dig
här](#)



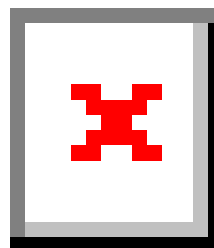
Träna Mindfulness

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

Varmt välkommen att träna mindfulness hösten 2024! Varje tillfälle har en ledare som guidar i olika mindfulnessövningar, inga förkunskaper behövs.

Välj en lugn plats där du kan vara ostörd, använd gärna hörlurar om du har möjlighet. Det är helt kostnadsfritt och du väljer fritt vid vilka tillfällen du vill delta.

Om du har en sjukdom eller annan ohälsa som kan påverka ditt deltagande ber vi dig först rådgöra med din vårdgivare innan du anmäler



dig.

När: 4/10 kl. 10.00-11.00 via Teams

[Anmäl dig](#)

[här](#)

När: 9/10 kl 16.00-17.00 via Teams

[Anmäl dig](#)

[här](#)

När: 15/10 kl. 9.00-10.00 via Zoom

[Anmäl dig](#)

[här](#)

När: 22/10 kl. 11.00-11.45 via Zoom

[Anmäl dig](#)

[här](#)

Har du en partner under 65 år som har drabbats av fysisk sjukdom?

Varmt välkommen att träffa andra anhöriga på en digital mötesplats

Ger du hjälp, vård och omsorg till din partner som är i yrkesverksam ålder och som har drabbats av en fysisk sjukdom? Det kan exempelvis vara en neurologisk sjukdom, hjärt-kärlsjukdom eller cancer.

Då är du varmt välkommen att delta . Du kan vara med en gång eller flera gånger. Anmäl dig till varje tillfälle.

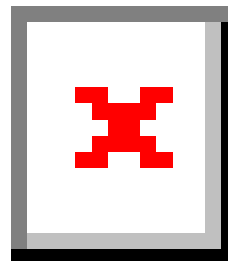
När: 7/10, 28/10, 18/11 och den 9/12 kl. 12.00-13.00

Var: Digitalt via zoom

[Frågor och anmälan](#)

här

Den digitala mötesplatsen vänder sig till dig som bor i Stockholms län och är en samverkan mellan anhörigstöd i Stockholms läns kommuner och stadsdelar.



Studiecirkel för dig som lever med någon som har psykisk ohälsa eller NPF-diagnos

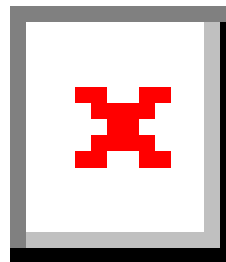
Är du partner till någon som lever med psykisk ohälsa eller NPF-diagnos? Misstänker du kanske att det är så, trots att hen inte är utredd? Känns det som att situationen påverkar den gemensamma relationen och ditt eget liv?

Nu startar en grupp där du får hjälp att formulera de utmaningar du upplever och att finna strategier som kan få vardagen och livet att gå runt. Studiecirkeln pågår under tre tillfällen och är kostnadsfri.

När: 8/10, 22/10 och 5/11 kl. 10:00-12:00

Var: Digitalt via zoom

[Anmäl dig](#)
här



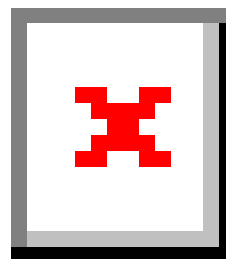
Digital konferens - Världsdagen för psykisk hälsa

Den 10 oktober uppmärksammar NSPH Världsdagen för psykisk hälsa med ett kostnadsfritt digitalt evenemang. Årets tema "Möjligheter att leva", fokuserar på livsvillkoren och den ekonomiska situationen för personer med psykisk ohälsa och deras anhöriga.

När: 10/10 kl. 13.00-16.30

Var: Digitalt via NSPH:s [youtube-kanal](#)

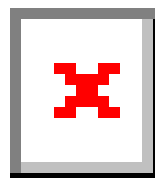
[Anmäl dig](#)
här



Nätverksträff – motverka ofrivillig ensamhet hos anhöriga

Den 11 oktober anordnas en träff för det nationella nätverket som arbetar för att motverka ofrivillig ensamhet bland anhöriga.

Gruppen möts digitalt flera gånger om året. Möteslänk skickas efter anmälan.



[Anmäl dig](#)
[här](#)

Välkommen att delta!

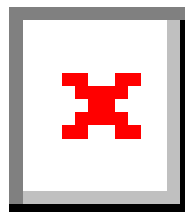
Jag, du och andra

En föreläsning om vägen från ofrivillig skolfrånvaro till nybliven student

Tova Ekström, som tidigare kämpade med ofrivillig skolfrånvaro, är nu en 19-åring som nyligen tagit studenten och börjar sitt vuxenliv.

Välkommen till en föreläsning där Tova och hennes mamma Malin delar med sig av familjens resa och hur de hanterade utmaningarna. De kommer att prata om vikten av trygghet och tillit i svåra situationer.

Malin Ekström är arbetsterapeut och kostrådgivare med erfarenhet av neuropsykiatriska funktionsnedsättningar,



medan Tova är nybliven student med autism och erfarenhet av psykisk ohälsa.

När: 16/10 kl. 18:00-20:00

Var: Digitalt

[Anmäl dig](#)

[här](#)

Vad kan jag göra för mig i det kaos vi befinner oss i?

Välkommen till en föreläsning om hur det är att vara medberoende

Som anhörig hamnar ofta fokus på den beroende personen men under denna föreläsning kommer fokus att vara på dig. Cilla kommer att ge dig verktyg för att hantera livet som anhörig. Hon har själv erfarenhet av att vara anhörig och att leva med sorgen efter att hennes älskade dotter dog av en överdos.

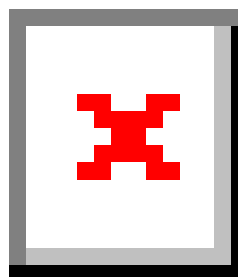
Idag arbetar Cilla med att stötta anhöriga och finnas där för dem som lever med sorg.

När: 17/10 kl. 17:30-19:00

Var: Ragvaldsgatan 12

[Anmäl dig](#)

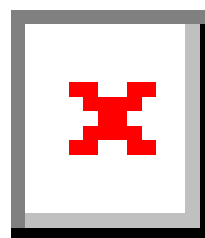
[här](#)



Anhörigas perspektiv på vårdkvalitet för personer med flerfunktionsnedsättning

Nka lyfter i detta webinarium vården för personer med omfattande funktionsnedsättning baserat på en ny studie. Ett gott exempel från en verksamhet för målgruppen presenteras också.

Studien “Anhörigas perspektiv på vårdkvalitet för vuxna personer med flerfunktionsnedsättning” visar att dessa personer ofta får sämre vård. Inom primärvården i Region Västerbotten arbetar Primo-teamet för att förbättra vården för personer med funktionsnedsättning. Genom personcentrerat arbetssätt, teamarbete, medicinska uppföljningar och kontinuitet ökas vårdkvaliteten. Samtalet i webinariet kommer att utgå från studien och erfarenheter från Primo-teamet.



När: 24/10 Kl. 15.00 – 16.15

Var: Digitalt via Zoom

[Anmäl dig](#)
[här](#)

Demens och tänder - kan det höra ihop?

Välkommen till Café Minnesvärt!

Kåre Buhlin, övertandläkare och docent vid Karolinska Institutet, är specialist på tandlossningssjukdomar. Han har forskat mycket om hur munhälsa påverkar allmänsjukdomar som hjärt-kärlsjukdomar och demens.

Kåre kommer att tala på Café Minnesvärt om hur bakterier, infektioner och inflammationer i munnen kan öka risken för demens. Han kommer också att diskutera hur tuggning och antalet tänder kan påverka minnet samt hur andra sjukdomar kan påverkas av dålig munhälsa.

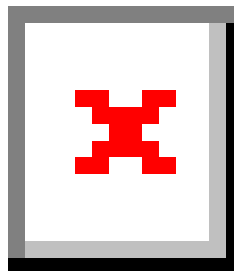
Eventet är kostnadsfritt och kaffe samt smörgås serveras.

När: 24/10 kl. 18:30-20:00

Var: Ersta konferens - Erstagatan 1K, 116
28 Stockholm

[Anmäl dig](#)

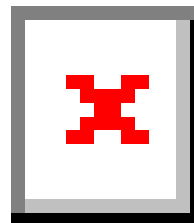
[här](#)



Empatifällan!

En föreläsning om empatistress, trötthet och hur du som anhörig, kan skapa trygghet i att orka vara empatisk

Att ha stark empatisk förmåga kan vara både en gåva och en utmaning, särskilt när du ofta befinner dig i en stödjande roll i relationer. Det är viktigt att också kunna ta hand om dina egna behov, även om det kan vara svårt när tid och energi inte räcker till. Genom att utveckla ditt inre ledarskap och bli medveten om dina egna



känslor och gränser, kan du bättre hantera dina relationer och bevara din egen styrka.

Under föreläsningen får du en djupare förståelse för empati, medkänsla och kroppsspråk och hur de påverkar dina relationer. Du får insikt i empatistress och dess konsekvenser, samt verktyg för att utveckla ditt inre ledarskap och möta dina egna behov. Dessutom introduceras kropps-, fokus- och tankeövningar för att skapa balans och bli empatitrygg.

När: 31/10 kl. 18:00-19:30

Var: Digitalt via zoom

[Anmäl dig](#)

[här](#)

