



ANHÖRIGSTÖD

PROGRAM HÖSTEN 2020

ulricehamn.se

COVID-19

I skrivande stund befinner vi oss mitt i en pandemi med en annorlunda tillvaro. Många av de vanliga aktiviteterna är inställda och vi träffas i begränsad omfattning. Vi vet att många anhöriga tar ett stort omsorgsansvar under denna period och kan vara i behov av mer stöd än vanligt.

Med anledning av Folkhälsomyndighetens rekommendationer är en del av kommunens ordinarie aktiviteter inställda, men startar upp så snart det är möjligt. Hör av dig till respektive verksamhet om du vill veta mer.

Under hösten 2020 har anhörigstödet minskat på antalet större träffar och föreläsningar, men det finns alltid möjlighet att träffas enskilt eller i mindre och anpassade aktiviteter. Det är begränsat antal deltagare och du behöver anmäla dig i förväg till aktiviteterna.

Vi måste alla försöka hålla i och hålla ut, men vi vill att du som anhörig ska veta att du inte är ensam! Om du behöver stöd, tveka inte att ta kontakt så försöker vi hitta bra lösningar. Och om du möter någon anhörig som behöver stöd, tveka inte att hänvisa dem till anhörigstödet.

*Maria Hagiwara, anhörigkonsulent
Augusti 2020*

Tar du hand om någon som behöver din hjälp?

Kommunen erbjuder anhörigstöd till dig som ger stöd, hjälp eller omsorg till en person i din närhet som är långvarigt sjuk, äldre, fysiskt eller psykiskt funktionsnedsatt eller har en beroendeproblematik.

För många är det naturligt och positivt att hjälpa eller stötta en familjemedlem/närstående som av någon anledning inte klarar av vardagen på egen hand. Men man kan också känna oro eller förtvivlan, eller brottas med dåligt samvete och tycka att man aldrig räcker till.

Som anhörig är du ovärderlig och för att kunna hantera och orka på bästa sätt, kan man ibland behöva stöd.

Som anhörig kan du få stöd från kommunen men också från landsting, kyrkor, frivilliga organisationer, med flera. Eftersom behovet ser olika ut beroende på vilken situation du som anhörig befinner dig i finns också olika typer av stöd att få.

Stöd genom kommunens insatser

Det stöd som är kopplat till den närstående utreds och beslutas av handläggare. Som anhörig är du välkommen att kontakta dem för mer information. Även om handläggaren har sekretess i fråga om att lämna ut uppgifter om den närstående, är du som anhörig alltid välkommen att dela med dig av din kunskap och erfarenhet. Vi vill gärna se dig som anhörig som delaktig!

Den hjälp som den anhörige kan få genom insatser för den närstående beror på lagstiftning och bedömning av behov, men kan exempelvis innefatta:

- Stöd i hemmet, exempelvis avlösning 20 timmar, boendestöd, bostadsanpassning.
- Stöd genom annat boende, exempelvis korttidsvistelse, korttidstillsyn.
- Stöd genom dagverksamhet, exempelvis för personer med demenssjukdomar eller psykiska funktionsnedsättningar.
- Annat stöd, exempelvis god man, ledsagare, kontaktfamilj.

Det kan också handla om andra insatser för att på bästa sätt stötta den närstående och dig som anhörig.

Kontakta biståndshandläggare eller LSS-handläggare för mer information, du når dem via kommunens växel, 0321-59 50 00.

Verksamheter som erbjuder stöd

I kommunen finns det flera verksamheter som arbetar för att du som anhörig och din närstående ska ha det bättre. Exempel på detta är:

- Föräldrastöd genom Familjecentralen
- Råd- och stödsamtal genom Familjelinjen.
- Råd- och stödsamtal hos Öppenvårdsenheten för anhöriga till någon med missbruk. Öppenvårdsenheten erbjuder även anhörigrupper för denna målgrupp.

- Demenssamordnare erbjuder råd- och stödsamtal för anhöriga till någon med demenssjukdom och det finns även möjlighet att delta i anhöriggrupp. Demenssamordnaren erbjuder också råd- och stödsamtal för dig som är anhörig till en äldre person. Kontakt: Demenssamordnare, telefon: 0321-59 56 21

Som senior är man välkommen till de olika vård- och omsorgsboendenas (äldreboendenas) dagverksamhet. Även på Oasens seniorcenter finns hälsofrämjande aktiviteter både för dig som anhörig och din närstående.

Observera att verksamheterna följer Folkhälsomyndighetens riktlinjer och att en del av aktiviteterna kan vara temporärt inställda. För dig som vill veta mer om ovanstående hittar du information på ulricehamn.se. Du kan också nå verksamheterna genom kommunens växel, telefon: 0321-59 50 00.

Om du är osäker på vart du som anhörig kan vända dig, kan du alltid kontakta kommunens anhörigkonsulent för mer information!

Biblioteksturné och enkät

Vi vill bli bättre på anhörigstöd och under oktober månad finns det en anhörigenkät som vi gärna vill att du som anhörig svarar på. Den finns tillgänglig ute i verksamheterna, på biblioteken och på kommunens hemsida. Du kan också komma och träffa anhörigkonsulenten som besöker alla bibliotek under oktober månad, håll utkik efter program. Då kan du ställa frågor om anhörigstöd, men också få tips på litteratur, filmer och olika läshjälpmiddel.

Stödjande samtal

Har du behov av stödjande samtal kan du prata med anhörigkonsulent, som har möjlighet att träffa dig som är anhörig. Det kan handla om att hitta information, få råd om hur du kan hantera din situation eller var du kan söka mer stöd. Ibland vet man inte riktigt vart man ska börja, bara att det kanske inte är en hållbar situation.

Med anhörigkonsulenten får du samtala om din livssituation med fokus på hur du har det och hur du mår.

Ulricehamns kommun erbjuder stöd till anhöriga som service och det kostar ingenting att delta i anhörigstödet aktiviteter. Vi har självklart tystnadsplikt.

Anhöriggrupper

Vill du träffa andra i liknande situation som din egen?
Vill du prata med andra som vet hur det är?

Det finns flera olika grupper för dig som är anhörig, bland annat

- Att leva med en partner som har en psykosjukdom
- Att vara förälder till ett vuxet barn med psykisk ohälsa eller funktionsnedsättning
- Att vara förälder till ett barn med självskadebeteende
- Stödgrupp för dig som är anhörig till någon med demenssjukdom

Saknar du någon grupp? Vi kan bilda en ny! Vi förmedlar också kontakter till stöd genom andra nätverk, som till exempel kyrkan eller olika föreningar.

Samtalsgrupp existentiell hälsa

Vi träffas vid fyra tillfällen för att dela tankar och funderingar kring de åtta principer som världshälsoorganisationen WHO funnit främja hälsorelaterad livskvalitet: hopp, harmoni, helhet, existentiell kontakt, andlig styrka, personlig tro, meningen med livet, samt förundran. Alla anhöriga är välkomna att delta. Samtalsledare är Peter Andersson från Equmeniakyrkan och anhörigkonsulent Maria Hagiwara.

Torsdagar jämna veckor, kl. 17.30-19.30
Start: torsdag 29 oktober

Begränsat antal deltagare och du behöver anmäla dig till anhörigkonsulenten senast veckan innan gruppstart.

Gemensamma promenader

Studieförbundet Vuxenskolan anordnar promenader där alla är välkomna till social samvaro i friska luften. Du behöver inte anmäla dig i förväg. Anhöriga är särskilt välkomna måndagar udda veckor då man kan passa på att träffa anhörigkonsulenten. Promenaderna startar måndagen den 31 augusti och pågår under hela hösten.

Måndagar kl. 9.30
Samling i Grodparken, Ulricehamn

Mötesplats anhöriga seniorer

Anhörigträffar med Röda Korset där du kan få information, träffa andra anhöriga och en stunds fika i gemenskap. Kom en eller flera gånger utifrån hur det passar dig. Vi startar upp så snart Oasen seniorcenter har öppet igen.

Torsdagar udda veckor, kl. 10-12

Plats: Oasen seniorcenter, Järnvägstorget 4, Ulricehamn

Din egen hälsa

Det är bra om du som anhörig hittar former för din egen återhämtning. Ett sätt kan vara yoga.

Stilla balans och harmoni erbjuder kostnadsfri prova på yin/restorative yoga för anhöriga:

Tisdag 29 september, kl. 18-19.45

Medveten Läkning erbjuder kostnadsfri prova på yinyoga för anhöriga:

Tisdag 13 oktober, kl. 18-19.30

Begränsat antal platser och du behöver anmäla dig till anhörigkonsulenten. Plats meddelas vid anmälan.

Barn och unga anhöriga

För barn och unga som har syskon eller förälder med funktionsnedsättning eller sjukdom. Det kan exempelvis handla om att ha ett syskon med autism, ADHD eller hjärtfel, eller att kanske ha en förälder med cancer, beroendeproblematik eller utmattningssyndrom.

Mötesplats unga anhöriga

Hos oss får ungdomar mellan 13 - 25 år möjlighet att träffa andra unga anhöriga och kommunens anhörigkonsulent. Vi träffas sista lovfria måndagen i varje månad på **Ungdomens hus, kl. 18 - 20**. Man kan vara med och forma anhörigstödet utifrån vad man själv önskar – kanske se en bra film, önska föreläsare eller helt enkelt bara fika. Man är välkommen en eller flera gånger efter vad man själv vill.

Mötesplats anhöriga barn

Hos oss får barn mellan 7 - 13 år möjlighet att träffa andra anhöriga barn och kommunens anhörigkonsulent. Vi leker eller pysslar, samt pratar och fikar ihop. Vi träffas sista lovfria måndagen i varje månad på **Ungdomens hus, kl. 15.30 -17.30**. Vi vill ha ett samtal med barnet ihop med vårdnadshavare innan barnet deltar i dessa träffar, men därefter är man välkommen en eller flera gånger efter vad man själv vill.

Stödgrupper för barn

Korallen - en stödgrupp för barn som har syskon eller förälder med sjukdom eller funktionsnedsättning. Gruppen träffas vid cirka fem tillfällen med start i oktober.

Musslan – en stödgrupp för barn som har en förälder med missbruk eller psykisk ohälsa. Gruppen träffas vid cirka tio tillfällen med start under hösten.

Föreläsning: När brustna hjärtan läker

En inspirerande föreläsning med Erika Erlén, som föreläser utifrån sin erfarenhet som diakon och sjuksköterska. Att känna sorg är normalt och en naturlig reaktion på en förlust av något slag. Det kan handla om dödsfall eller skilsmässor, men även om separationer, övergrepp, relationsproblematik, egen eller närståendes sjukdom, eller att livet inte blev som man tänkt sig. Du får veta mer om hur man kan bearbeta sorg och förluster, samt får även konkreta tips på hur man själv kan finnas till stöd för någon som sörjer.

Torsdag 17 september, kl. 18-20

Plats: Oasen seniorcenter, Järnvägstorget 4, Ulricehamn

Begränsat antal deltagare och du behöver anmäla dig till anhörigkonsulenten senast ett par dagar innan träff.

ACT

Vill du som anhörig bli bättre på att hantera stress och främja hälsa? Anhörigstödet erbjuder deltagande i ACT, baserat på Acceptance and Commitment Therapy. En blandning av teori och upplevelsebaserade moment. Det startar flera grupper under hösten och du kan välja mellan att delta på dagtid eller kvällstid.

Kvälls-grupperna träffas fyra gånger varannan vecka. Välj mellan två olika start-tillfällen:

Tisdag 25 augusti, kl. 17.30-20.30

Tisdag 27 oktober, kl. 17.30-20.30

Dag-gruppen träffas fyra gånger varannan vecka med start:

Onsdag 28 oktober, kl. 9-12

Det är begränsat antal platser och du behöver anmäla dig till anhörigkonsulenten.

Diagnosträff om beroende

I samarbete med Ulricehamns vårdcentraler Närhälsan och Hälsobrunnen erbjuder vi en diagnosträff för både den som har en diagnos och för den som är anhörig. Du får information om sjukdomen och vilken hjälp som finns att få, både för dig som är beroende och för dig som är anhörig. Föreläsare är Emelie Klasson som arbetar som sjuksköterska på Beroendemottagningen, Södra Älvsborgs sjukhus. På plats finns även representant från kommunens öppenvårdsenhet.

Tisdag 17 november, kl. 18-20

Plats: Oasen seniorcenter, Järnvägstorget 4, Ulricehamn

Begränsat antal deltagare och du behöver anmäla dig till anhörigkonsulenten senast ett par dagar innan träff.

Anhörigråd

Vill du som anhörig vara delaktig i att påverka utvecklingen av det kommunala anhörigstödet? Vi söker fler föreningsrepresentanter och andra medverkande till anhörigrådet, kontakta kommunens anhörigkonsulent för mer information.

Varmt välkommen till våra aktiviteter!

För anmälan eller mer information – kontakta anhörigstödet:

Anhörigkonsulent Maria Hagiwara

Telefon: 0321-59 67 68

E-post: maria.hagiwara@ulricehamn.se

Läs mer på:

www.ulricehamn.se/anhorigstod

Vi finns också på facebook – gilla och följ
Anhörigstöd Ulricehamn!

Omslagsbild: Helena Lundberg



ULRICEHAMNS
KOMMUN