

Anhörigstöd

- vi finns för dig!



Ingen ska behöva bära allt själv

Anhörigstöd

Stöd till dig som stödjer



Vårens program 2026

Anhörigstöd

Att stödja eller vårda en närstående som är äldre, har långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning kan ge glädje och mening, samtidigt som det kan vara betungande.

För att du som anhörig ska orka, kan du själv behöva råd och stöd.

Vilket stöd som kan bli aktuellt för dig beror på dina behov och din livssituation



Kontakta oss

Ni har alltid möjlighet att ringa oss.

Vi erbjuder samtal, ibland behöver man bara prata av sig och någon som lyssnar.

Vi har tystnadsplikt.

Vi kan hjälpa till med att förmedla kontakter för stöd.

Finns det några aktiviteter du önskar att vi ordnar?

Finns det någon föreläsare du vill att vi bjöd hit?

Eller har du någon annan idé på hur vårt stöd kan vara utformat, för hjälp till dig.

Hör gärna av dig!

Överlevnadstips för anhöriga



- 1 Planera i förväg
- 2 Ta reda på vad du kan få hjälp med
- 3 Ta en dag i taget
- 4 Utveckla planer för oförutsedda händelser
- 5 Acceptera hjälp
- 6 Var rädd om din egen hälsa
- 7 Se till att få tillräckligt med vila och ät ordentligt
- 8 Se till att få tid till egen fritid
- 9 Var omänsam mot dig själv
- 10 Dela dina känslor med andra

Källa: US Department of Health and Human Services

AKTIVITETER FÖR FINSKTALANDE

SVENSKA KYRKAN OLUTUPA, BORÅS
Lilla Brännerigatan 4 kl. 10.00-12.00 OCH
SJÖBOHUSET, SJÖBO TORG kl. 13.00-15.00

22/1 Nytt år, nya tankar	Uusi vuosi uudet ajatukset
19/2 Att släppa taget för att få plats med det nya	Päästää irti menneisyydestä tehdäkseen tilaa uudelle
19/3 Berätta om din barndom	Kerro minulle lapsuudestasi
23/4 Påskquis & påskpyssel	Pääsiäisvisailu ja pääsiäis askartelut
28/5 Vad har bastun betytt för dig?	Mitä sauna on merkinnyt sinulle?
18/6 Midsommartraditioner	Juhannusperinteitä



Anhöringsamordnare

För dig som vårdar eller stödjer en person som är 65 år eller äldre

Lena Ydreskog
0320-21 78 20

Gunnel Esselgren
0320-21 78 29

anhorigstod@mark.se

För dig som vårdar eller stödjer en person som är under 65 år med långvarig sjukdom och/eller funktionsnedsättning

Susann Wolter
0320-21 75 39
anhorigstod@mark.se



Marks kommuns

Övriga anhörigstöd

Är du anhörig till någon med psykisk ohälsa

Anna-Maria Axelsson eller
Laslo Nadj

0320-21 78 70

Är du anhörig till någon med riskbruk, skadligt bruk eller beroende

Fredrik Hårshagen

0320-21 72 00

För barn med en förälder med psykisk ohälsa, missbruk eller där någon använt våld:
Familjeenheten
0320-21 79 55

HÄLSOFRÄMJANDE AKTIVITETER

22 januari kl. 14.30-16.00

RYDALS MUSEUM

Basutställningen Textil Mark, historien om Rydal och textilbygden i Mark

Guidad visning av muséet och därefter bjuder Anhörigstöd på fika

Anmälan senast 16 januari via mejl eller telefon

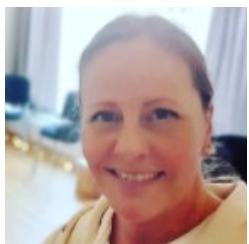


MASSAGE—för dig med en pågående kontakt hos Anhörigstöd

27 januari kl. 9-12 och 25 februari kl. 13-16

Enskild massage erbjuds, max 20 minuter, möjlighet finns till både liggande och sittande massage.

Anmälan via mejl eller telefon, begränsat antal platser!



Maria Round, Allround Coaching

GEMENSAMT FÖR HELA SJUHÄRAD

BEROENDEPROBLEMATIK

En stödgrupp för dig som anhörig, som drabbats av annans bruk av alkohol, droger eller spel. Dela erfarenheter, kunskap och strategier för att hantera vardagen och egen återhämtning

Dag: Torsdagarna 12/3, 26/3, 9/4, 23/4, 7/5

Tid: kl. 15.00-17.00

Plats: Simonsland, Lyckan plan3, Viskastrandsg.5 Borås

Kostnad: Gratis

Kontakt: alexander.wensby@boras.se

Anmälan krävs

DU ÄR INTE ENSAM

- för dig som stöttar någon med psykisk ohälsa

Sex digitala träffar på plattformen Teams, utifrån Bräcke diakonis samtalsmaterial. Vi pratar om roller, relationer, ansvar, skuld, skam, anpassning, gränssättning, sorg, acceptans och påfyllnad. Gruppen leds av två anhörigkonsulenter.

Anhöriga över 18 år är välkomna att delta.

Begränsat antal deltagare

Kontakta anhorigstod@mark.se för info om startdatum

Håll dig uppdaterad genom att följa oss på Facebook!



Följ oss på:
Anhörigstöd i Marks kommun.
Där delar vi med oss av tips, information och inspiration till dig som anhörig, både från vår kommun och annat vi får vetskap om.

Som anhörig är det viktigt att

- vara omtänksam mot sig själv
- vara rädd om sin egen hälsa
- se till att få tid till egen fritid
- ta emot hjälp



HÄNGMATTOR NAVÅSEN, BJÖRKETORP

4 juni kl. 14.30-16.00

Vi tror att en stund i naturen, att få hänga hängmatta och byta perspektiv en stund, känna sig innesluten av hängmattan kan ge en stunds avkoppling från vardagen.

Du vill väl prova på?

Vi bjuder på fika!

Anmälan senast 1 juni på mejl eller telefon



VÄLKOMMEN TILL VÅRENS TEMATRÄFFAR

Vi bjuder in till gemenskap med olika teman.

Du som anhörig kan komma själv eller tillsammans med din närstående, det bestämmer du! Vi bjuder på fika.

Varje tematräff är mellan kl. 14.30 –16.00

26/2 Semlor och gemenskap



26/3 Olika sorters larm

Kommunens larmansvarig kommer och informerar om olika typer av larm, som kan underlätta när ens närstående inte längre klara sig helt på egen hand. Möjlighet finns att ställa frågor

Plats: Kinnaborgsvägen 1 B, Kinna (mittemot Närhälsans entré)

Anmälan till: anhorigstod@mark.se eller 0320-21 78 20/ 21 78 29

Webbplatser som riktar sig till anhöriga

Anhörigas Riksförbunds Anhöriglinje finns till för dig. Vill du prata med en medmänniska? Har du frågor om dina rättigheter? Behöver du råd och stöd i din situation som anhörig? Telefon: 0200 – 239 500

www.hjalplinjen.se

Nationell stödlinje för personer med psykisk ohälsa och deras anhöriga.

Telefon: 90 390

www.attention.se

www.demensforbundet.se

www.parkinsonforbundet.se

Digital samtalsgrupp för vuxensyskon

Syskonrelationen är en av de längsta vi har. Hur påverkas den när ens syster eller bror har en sjukdom eller en funktionsnedsättning?



Olika webb-sidor & poddar

Nationellt kompetenscentrum Anhöriga, med information rörande alla olika anhöriggrupper
www.anhoriga.se



BÖCKER FÖR UTLÅNING HOS ANHÖRIGSTÖD

Du har möjlighet att låna litteratur på Anhörigstöd. Litteraturen kan användas för att få ökad kunskap och förståelse inom något område. Det finns även litteratur som kan användas som stöd och igenkänning i din roll som anhörig, samt verktyg att använda för att må bra.

Kontakta oss om du är nyfiken på vilken litteratur som finns tillgänglig för utlån. Vi kan mejla eller skicka hem förteckning över de böcker vi har.



TEMATRÄFFAR

12/4 Arbetsanskaffare informerar om sin verksamhet

Kl. 16.30-18.00

För dig som har en närstående med funktionsnedsättning och vill veta mer om anpassad arbetsplats eller daglig verksamhet.

Möjlighet finns att ställa frågor.

23/4 Livsarkivet

Representant från Göte Anderssons Begravningsbyrå informerar om Livsarkivet och övrig information som kan vara bra att ha.

Ibland är det skönt att ha pratat och planerat för den dagen när vi eller våra kära inte längre finns med oss.

Möjlighet finns att ställa frågor



Plats: Kinnaborgsvägen 1 B, Kinna (mittemot Närhälsans entré)

Anmälan till: anhorigstod@mark.se eller 0320-21 78 20/ 21 78 29

GRUPPER

Vi erbjuder anhörigrupper där du får träffa andra i liknande situation. Vi träffas i mindre grupp med syfte att ge varandra stöd. I gruppen kan du också få information och utbildning.

Att leva med en person med minnesproblematik/ demenssjukdom

För dig som anhörig—vi lär av varandra, utbyter erfarenheter och kunskap. Du kommer att få information om demenssjukdomar, bemötandetips, vilket stöd erbjuder samhället. Samt fokus på hur du tar hand om dig själv.

Träffarna leds av två anhörigssamordnare

Datum: 4 februari, 18 februari, 4 mars och 18 mars

Onsdagar kl. 10.30-12.00

Plats: Kinnaborgsvägen 1B, Kinna (mittemot Närhälsan Kinna)



Anmälan till: anhorigstod@mark.se eller 0320-21 78 20/ 21 78 29

ENSKILDA SAMTAL



När din närstående blir sjuk, kan det vara du som behöver hjälp. Ofta är man långt inne i ett vårdande innan man blir medveten om att man utför ett kvalificerat jobb, som ofta pågår dygnet runt. Som anhörig är du ovärderlig.

Ibland behöver du också få stöd och tid för dig själv, samt möjlighet att vila.

Samtal

Har du behov av samtal, råd eller stöd, kan du vända dig till oss.

Vi kan samtala via telefon, du är välkommen till oss på Anhörigstöd, vi kan göra hembesök eller ta en gemensam promenad.

Välkommen!



Vi kan inte ta bort det som är svårt, men vi kan stötta barn att hitta sätt att hantera det

Har ditt barn separerade föräldrar, upplevt våld i familjen eller har en närstående med missbruk eller psykisk ohälsa?

Många barn bär på frågor, oro eller känslor som är svåra att sätta ord på. I våra gruppverksamheter får barn träffa andra i liknande situationer. De får möjlighet att prata, lyssna och förstå sina känslor – i tryggt sällskap med erfarna ledare som finns där för att guida.

När?
- Efter skoltid, kostnadsfritt och anpassat efter barnets behov.

Hur?
- Kontakta oss för att få veta mer:
stodgruppsverksamheter@mark.se

Scanna och läs mer:



Samtalskväll för att dela tankar och erfarenheter

Är du förälder till ett barn/ungdom som har ett stort behov av stöd i sin vardag?

Välkommen till en samtalskväll där du får möjlighet att dela tankar och erfarenheter med andra i liknande situation



Datum: 11 mars

Tid: kl. 16.30

Plats: Kinnaborgsvägen 1B, Kinna
(entré mitt emot Närhälsans entré)

Anmälan till: anhorigstod@mark.se eller ring 0320-21 75 39

Senast 9 mars

Vi bjuder på fika!

Anhörigsamordnare
Susann Wolter





Anhöriggrupp

**Vem? För dig som har en ungdom
15-20 år med diagnos**

**Varför? Träffa andra i liknande
situation, dela erfarenheter och få
tips och råd**

**Hur? Fyra tillfällen, olika teman,
anhörigsamordnare håller i
träffarna**

Välkommen!

Tisdagar 16:30-18:30

Start 24 mars

Plats: Kinnaborgsvägen
1B i Kinna

Kostnadsfritt

Vi bjuder på fika

Anmälan senast 10 mars
till:

anhorigstod@mark.se

Vid frågor ring:

Susann 0320-21 75 39

Har du barn upp till 18 år som behöver extra stöd i förskolan,
skolan – eller kanske inte går i skolan alls?

Behöver minst ett barn och en vuxen i din familj hjälp med att
samordna kontakter, till exempel med skola, vård, socialtjänst,
arbete eller ekonomi?

Vet du inte vart du ska vända dig för att få hjälp?

Kanske kan en Familjekoordinator hjälpa er

Vilket stöd kan en Familjekoordinator ge?

- Kartlägger behov och kontakter runt familjen
- Informerar om vilket stöd som finns i samhället
- Hjälper till att samordna insatser från olika håll
- Kan vara ett stöd inför, under och efter möten

Stödet är kostnadsfritt och kräver inget myndighetsbeslut

Hur får ni kontakt?

Prata med någon ni redan har kontakt med – till exempel förskolan,
skolan, BHV, BUP, socialtjänsten, anhörigstöd eller habiliteringen -
så hjälper de dig vidare till Familjekoordinatörn.