

**Från:** "Tina Cederlund" <tina.cederlund@stockholm.se>  
**Skickat:** Fri, 31 Jan 2025 09:45:46 +0100  
**Till:**  
**Ämne:** Nyhetsbrev anhängstöd februari

Hej!

Här kommer nyhetsbrev anhängstöd februari.

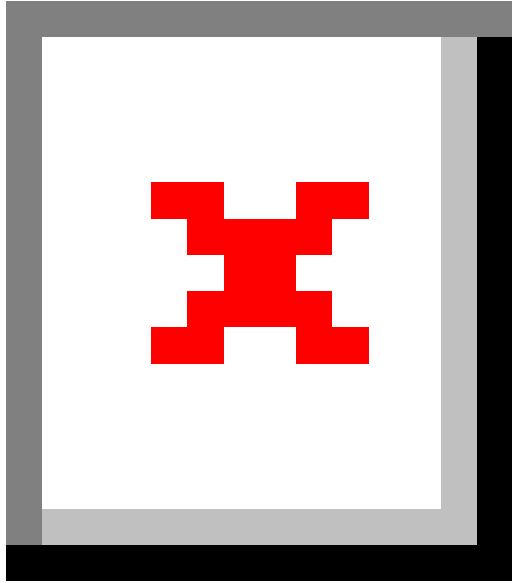
Trevlig helg!

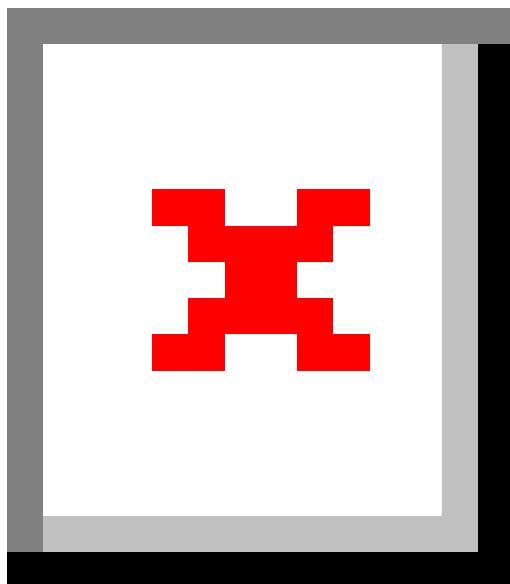
Med vänlig hälsning

Tina Cederlund  
Anhängkonsulent

---

Om e-postmeddelandet inte visas korrekt, kan det ses i sin helhet via följande länk: [Visa webbversion](#)





## **Nyhetsbrev februari 2025**

Hej!

Som anhörig ställs man inför många påfrestningar och kan uppleva sig ensam i sin situation, trots att man har människor omkring sig.

Under februari finns det flera olika tillfällen att träffa andra som är i en liknande situation, under trevliga former.

När du behöver enskilt stöd och vägledning är du välkommen att höra av dig till oss anhörigkonsulenter på telefon eller mejl. Du hittar våra kontaktuppgifter längst ner i nyhetsbrevet.

Vi önskar dig en riktigt solig februari!

---

## Anhöriggrupp för föräldrar till vuxna barn med psykisk ohälsa

Anhöriggrupp för dig som bor i Järva.

Studiecirkeln är en samtalsgrupp där deltagarnas erfarenheter står i fokus. Vi samtalar om våra situationer, om samhällets stöd och hjälp, reflekterar tillsammans och tipsar varandra. Vi tar också upp betydelsen av att själv må bra som anhörig.

Vår förhoppning är att du ska känna dig stärkt i ditt mående och i din situation. Vi träffas varannan tisdag under 10 tillfällen.

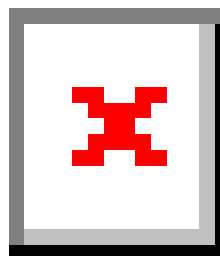
Deltagandet är kostnadsfritt och vi bjuder på fika.

**När:** Tisdagar varannan gång fysisk/digital med start den 4/2

**Tid:** 17:30-19:45

**Var:** Kista torg 5 och digitalt

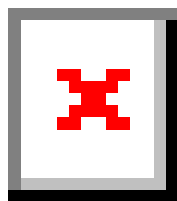
[Mer information och anmälan  
här](#)



---

**Webbinarium: Ny syn på autism och adhd, från diagnos till**

## funktionsförmåga



I detta webinarium berättar professor Sven Bölte om det nya verktyget ICF Core Sets som riktar om fokuset från diagnos till funktionsförmåga.

Sven Bölte är professor i barn- och ungdomspsykiatrisk vetenskap vid Karolinska Institutet, och föreståndare för kunskapscentret KIND (Center of Neurodevelopmental Disorders at Karolinska Institutet). Han rankas som en av världens ledande forskare gällande neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

**När:** 4/2 kl. 15:00-16:15

**Var:** Digitalt på Zoom

[Mer information och anmälan  
här](#)

---

**Välfärdsteknik och AI som stöd för anhöriga och personer med demenssjukdom**

Välkommen till NKA:s inspirerande webinarium där det utforskas hur välfärdsteknik och AI kan användas som stöd för anhöriga till personer med demenssjukdom. Under webinariet kommer aktuell forskning, utveckling och policy att presenteras.

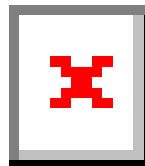
Varmt välkommen att anmäla dig för att veta mer om välfärdsteknik!

**När:** 11/2 kl. 14:00-15:30

**Var:** Digitalt på Zoom

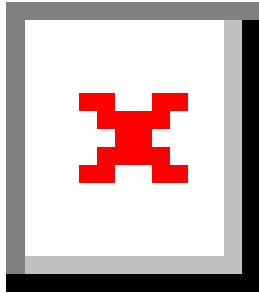
[Mer information och anmälan](#)

[här](#)



---

**Är du yrkesverksam samtidigt som du försöker stödja din partner +65 med kognitiv sjukdom?**



Denna digitala mötesplats vänder sig till dig som själv är yrkesverksam och som hjälper eller vårdar din livskamrat (65+) med kognitiv sjukdom.

Syftet med mötesplatsen är att du ska få träffa andra i liknande situation att dela erfarenhet, upplevelser och känslor med.

**När:** 13/2 kl. 12.00-13.00

**Var:** Digitalt på Zoom

[Anmäl dig](#)

[här](#)

---

## Hjälp anpassad för anhöriga till personer med borderline/EIPS

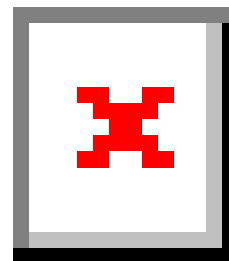
Lidandet hos anhöriga till personer med BPS (borderline personlighetssyndrom)/EIPS (emotionell instabil personlighetssyndrom), har i studier visat sig vara väldigt stort.

Föreläsarna från Anhörigföreningen AnBo berättar via SNAPH om familjeband. En 15 veckors kurs speciellt utvecklad för anhöriga till personer med BPS/EIPS, som syftar till att få del av de senaste rönen kring problematiken och lära färdigheter för att ta hand om sig själva.

**När:** 13/2 kl. 18:00-19:30

**Var:** Digitalt på Zoom

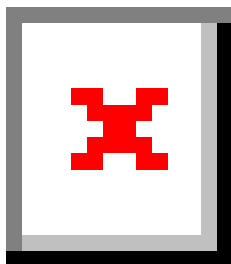
[Anmäl dig](#)



[här](#)

---

## Digital träffpunkt för dig som har en partner under 65 år med en kognitiv sjukdom



Du som har en partner under 65 år som drabbats av en kognitiv sjukdom - kom och träffa andra i en liknande situation.

Du väljer själv om du vill delta vid ett tillfälle eller vid flera. Anmäl dig inför varje tillfälle, senast dagen innan.

**När:** 14/2 kl. 12:00-13:00

**Var:** Digitalt på Zoom

[Anmäl dig](#)

[här](#)

---

## Öppet hus och information om afasi



Välkommen på öppet hus hos Afasicenter!

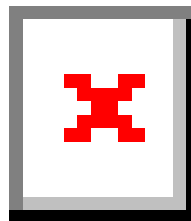
Afasicenter bjuder på fika och informerar om deras verksamhet för personer med afasi och deras anhöriga.

På Afasicenter träffar du andra med erfarenhet av förvärvad hjärnskada och afasi. Här finns kamratstöd, inspiration och mycket skratt. Men också tid för att prata om det som är utmanande och jobbigt i tillvaron.

**När:** 14/2 kl. 13:00-14:00

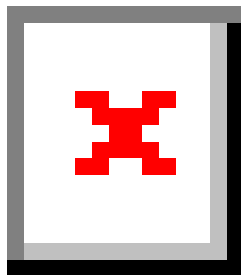
**Var:** Sabbatsbergsvägen 6, Vasastan

Anmäl dig här [senast 12/2](#) eller på 076-5561390



---

## Mötesplats ung anhörig (18 - 30 år)



En träffpunkt för dig med en förälder med en kognitiv sjukdom (demenssjukdom).

Kom och träffa andra i en liknande situation. Vi pratar om det som känns aktuellt för var och en idag. Du väljer själv om du vill delta vid ett tillfälle eller vid flera.

Vi bjuder på en smörgås och kaffe/te.

**När:** 18/2 kl. 17:30-19:00

**Var:** Norrtullsgatan 12M, lokal: Ljuspunkten

Anmäl dig

här

---

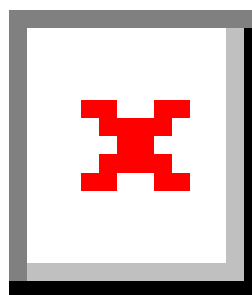
## Diagnos - och sen då? Informationsträff om samhällets stöd

För dig som är anhörig till ett barn eller en vuxen med funktionsnedsättning.

En diagnos väcker ofta många frågor om vart man vänder sig för att få stöd. Den här föreläsningen ger övergripande information om det.

**När:** 19/2 kl. 9:30-12:00

**Var:** Sabbatsbergs sjukhus, Olivecronas väg 5, entréplanet, punkt B, Habiliteringens resurscenter, lokal: Stora konferensen



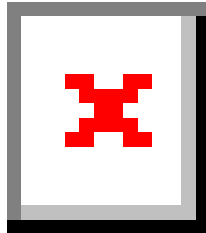
[Anmäl dig här senast den 12](#)

februari

---

Har du en familjemedlem eller vän som har drabbats av cancer?

---



Välkommen du som stöttar, att delta i en egen samtalsgrupp!

Du kan dela erfarenheter, upplevelser och känslor med andra som är i en liknande situation. Tillsammans kan vi dela strategier för att få vardagen att fungera bättre och för att må så bra som möjligt.

Du kan vara med en gång eller flera gånger.

**När:** 19/2, 19/3, 16/4 och 14/5 kl.17.00-18.30

**Var:** Kraftens hus, Hantverkargatan 45G

[Anmäl dig  
här](#)

---

**Anhöriggrupp för dig som hjälper någon äldre i din närhet med en långvarig sjukdom**

Du som hjälper eller har omsorg om en äldre familjemedlem eller någon äldre i din närhet med en långvarig sjukdom, som inte är en demens, är välkommen till vår anhöriggrupp.

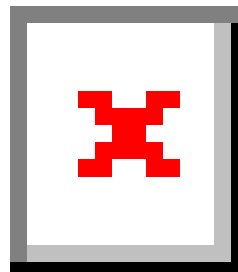
Vi fokuserar på hur du som anhörig kan samla kraft genom att dela erfarenheter med andra samt få information om vilket stöd som finns.

Vi bjuder på fika.

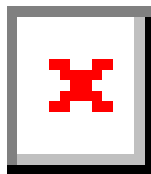
**När:** 20/2 kl. 15:30-17:00

**Var:** Stormbyvägen 2-4, Träffpunkten för seniorer i Spånga

[Anmäl dig  
här](#)



## Föreläsning: Riskerna med ultraprocessad mat och utvecklandet av kognitiv sjukdom



Henrik Ennart, vetenskapsjournalist på Svenska Dagbladet, kommer under sitt föredrag att fokusera på debatten kring ultraprocessad mat. Vad säger forskningen om riskerna för vår hälsa och utvecklandet av kognitiv sjukdom? Vad kan man göra åt problemet?

Henrik Ennart har under lång tid intresserat sig för kopplingen mellan mat och livsstil och möjligheten att förebygga sjukdomar. Han har också skrivit flera böcker däribland Åldrandets gåta och Happy Food-serien tillsammans med

TV-kocken Niklas Ekstedt.

Välkommen till Café Minnesvärt!

**När:** 20/2 kl. 18:30 - 19:30

**Var:** Erstagatan 1 K, Ersta konferens

[Anmäl dig](#)  
[här](#)

---

## Anhöriggrupp för dig som är partner till någon med kognitiv sjukdom

Välkommen att dela dina funderingar med andra som är i samma situation.

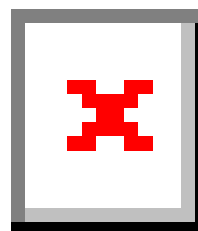
Vi pratar om det som är angeläget för er som deltar. Och fokuserar på hur du som anhörig kan samla kraft genom att dela erfarenheter med andra samt få information om vilket stöd som finns.

Vi bjuder på fika.

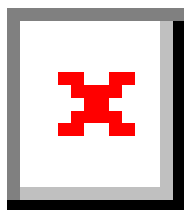
**När:** 21/2 kl. 10:15-11:45

**Var:** Kista Torg 5

[Anmäl dig](#)  
[här](#)



## Välkommen till en stund av återhämtning för dig som bor i Järva



Återhämtning för dig som hjälper eller vårdar någon med långvarig sjukdom, psykisk ohälsa eller funktionsnedsättning.

Vi erbjuder en timmes kostnadsfritt egentid i vårt "Lugna Rummet" som är en harmonisk och avkopplande miljö, där du kan prova olika avslappningsövningar som kan bidra till ökat välbefinnande och återhämtning.

Ta chansen att reflektera, få stöd av anhörigkonsulent och koppla av i en trygg och lugn atmosfär.

**När:** Måndag den 17/2 och 24/2

**Var:** Kista Torg 5

[Anmäl dig](#)  
[här](#)

---

**Föreläsning: Att bli friare från tvång med 12 steg**

Välkommen till OCD-förbundets digitala föreläsning med Mattias från OCA Sverige (Obsessive Compulsive Anonymos).

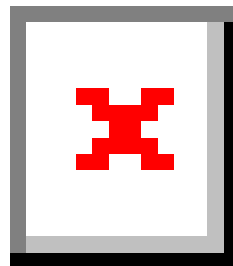
Kan man med hjälp av ett 12-stepsprogram bli fri från sin ocd? Mattias kommer att föreläsa om hur detta kan gå till och om den globala gemenskapen där man tillsammans hjälps åt.

**När:** 24/2 kl. 18:00-19:30

**Var:** Digitalt på Zoom

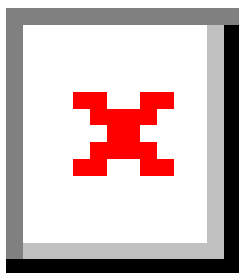
[Zoom](#)

[länk](#)



---

## Stöd till anhöriga i livets slutskede och efter



Nka:s webinarieriserie *Rätt stöd till anhöriga i olika skeden av demenssjukdomens förlopp* lyfter olika teman kopplat till att vara anhörig till en person med en demenssjukdom. Denna gång kommer webinariet att handla om *Stöd till anhöriga i livets slutskede och efter*.

Varmt välkommen att anmäla dig redan idag!

**När:** 25/2 kl. 14:00-15:30

**Var:** Digitalt på Zoom

[Anmäl dig](#)

[här](#)

---

## Är du mellan 7 - 25 år och har en förälder med psykisk ohälsa?

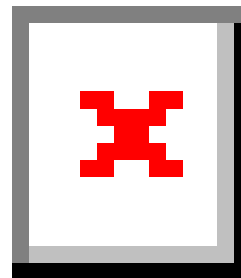
Välkommen till schizofreniförbundet/Källan!

När en förälder har psykisk ohälsa påverkas hela familjen. I Källans grupper kan du prata om dina erfarenheter med legitimerade psykologer/sjuksköterskor och andra som är i samma situation. Samtalen sker under tystnadsplikt, du blir inte registrerad och deltagandet är kostnadsfritt. Gruppen träffas tio gånger under olika teman.

Syftet med gruppen är att du ska få verktyg för att bättre hantera din vardag samt få tips om hur du kan förhålla dig till din sjuke familjemedlem.

[Anmäl dig](#)

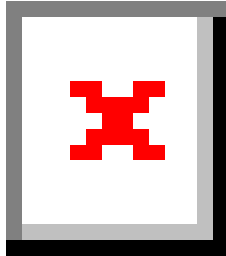
[här](#)



---

## Anhörig till en person med Lewy body sjukdom





Tisdag den 28 januari inföll den internationella Lewy body dagen som uppmärksammas i många länder runt om i världen. Då hade också det nybildade Riksförbundet Lewy body Sverige premiär med nyhetsbrev, stöd och kunskap.

Hemsidan är fortfarande under uppbyggnad. Och färdig ska den ju egentligen aldrig bli, för den ska vara en levande hemsida, menar Marie Ekelund, en av grundarna till nystartade Riksförbundet Lewy body.

Läs mer på hemsidan  
[www.lewybodysverige.se](http://www.lewybodysverige.se)

[Läs gärna mer om förbundet  
här](#)

---

**Anhöriggrupp för dig som står nära någon med  
funktionsnedsättning eller psykisk ohälsa**

Välkommen till denna grupp, en plats där du kan hitta positiv energi och stöd från andra i en liknande situation.

Här får du möjlighet att dela erfarenheter, reflektioner och känslor med andra, och tillsammans utforska vad som kan stärka och avlasta dig.

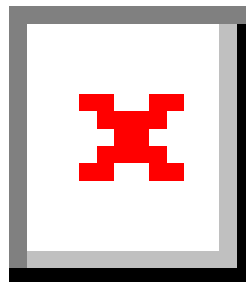
Fokus ligger på att skapa en stund för egen tid och återhämtning, med ett salutogent perspektiv på hälsa och välbefinnande.

Vi bjuder på fika. Varmt välkommen!

**När:** 4/2 kl. 10:30-12:00

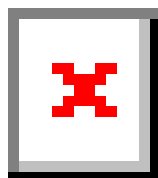
**Var:** Kista Torg 5

[Anmäl dig](#)  
här



---

## Samtalsgrupp för föräldrar till barn med flerfunktionsnedsättning



I februari startar Nka en ny digital samtalsgrupp för föräldrar till barn med flerfunktionsnedsättning. Här ges det möjlighet att dela tankar, prata om sådant som känns viktigt och träffa andra som är i en liknande situation. Gruppen träffas åtta gånger med start den 12 februari.

Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka) bidrar med kunskap och erfarenhet.

**När:** 12/2, 26/2, 12/3, 26/3, 9/4, 23/4, 7/5 och 21/5 kl. 18:00-19:00

**Var:** Digitalt på Zoom

[Anmäl dig](#)

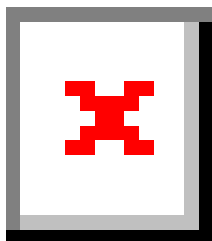
[här](#)

---

## Digital föräldragrupp som har barn med ett sällsynt hälsotillstånd

Välkomna till en nationell sällsynt föräldragrupp!

Har du ett barn med ett sällsynt hälsotillstånd under 18 år och önskar träffa andra i liknande situation är du varmt välkommen att anmäla dig. Föräldragruppen är ett tillfälle för dig att ta upp frågor och reflektera tillsammans med andra föräldrar i liknande situation.



Vi kommer att ses digitalt vid sex tillfällen där vi tillsammans pratar kring olika teman.

Varmt välkommen att anmäla dig redan idag!

**När:** 5/3, 19/3, 2/4, 16/4, 30/4 och 14/5 k. 13:00-15:00

**Var:** Digitalt

[Anmäl dig](#)

[här](#)

---

## Mindfulness online för dig som anhörig

I Sveriges kommunala anhörigstödsnätverk anordnas digitala träffar för att träna mindfulness. Träffarna vänder sig till alla som ger stöd och hjälp till en närstående. Varje tillfälle har en ledare som guidar i olika mindfulnessövningar, inga förkunskaper krävs.

### När:

7/2 kl. 9:00-9:30 via Teams

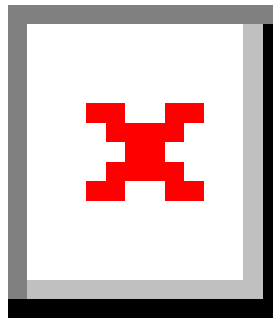
[Anmäl dig  
här](#)

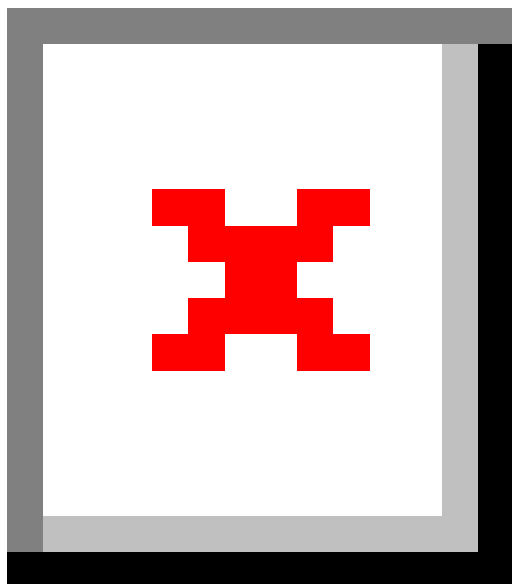
18/2 kl. 9:00-9:45 via Zoom

[Anmäl dig  
här](#)

28/2 kl. 12:00-12:45 via Teams

[Anmäl dig  
här](#)





Du får detta nyhetsbrev eftersom du är kund hos oss eller för att du har registrerat dig för att få vårt nyhetsbrev. [Skulle du vilja avsluta din prenumeration, klicka här](#)

