

Anhörigstöd

Program för hösten 2026



Verksamheten Anhörigstöd

Stöd till dig som hjälper

Har du en familjemedlem, vän, granne eller annan närstående som behöver mycket stöd och hjälp från dig? Kommunens Anhörigstöd vänder sig till dig som bor i Nyköping är över 18 år och som hjälper, stöttar eller vårdar någon som:

- är äldre
- har beroendeproblematik
- är långvarigt sjuk
- har funktionsnedsättning (fysiskt eller psykiskt)

Samtal och rådgivning

Vi erbjuder kostnadsfri rådgivning och möjlighet till enskilda stödsamtal. Vi erbjuder också kostnadsfria tema- och informationsträffar, föreläsningar och anhöriggrupper. I detta program kan du se vad som erbjuds under höstterminen 2026.

Anmälan

Ibland är antalet platser begränsade. Därför krävs det oftast en föranmälan. Du ser under respektive programpunkt om och när du behöver anmäla dig. När du anmäler dig meddelar du ditt namn och telefonnummer eller e-postadress och vad du vill vara med och delta i. Anmäler du fler personer meddelar du även deras namn.

Kontaktuppgifter till Anhörigstöd:

Adress till Anhörigstöds lokal: Östra Kvarngatan 4

Tfn: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Webbsida: nykoping.se/anhorigstod eller sök på anhörigstöd

Facebook: Facebook.com/anhorigstodinykoping

Instagram: anhorigstodnykoping

Har du frågor eller önskemål om programmet, är du välkommen att kontakta oss.

Om du inte vill stå med i Anhörigstöds sändlista, mejla eller ring till oss för avregistrering.



Henrik Wahlström, foto: Gabriell Liljevall

Välkommen till en föreläsning med Henrik Wahlström

Uppochner: Att leva med och tala om psykisk ohälsa

Nyköpings kommun bjuder tillsammans med Anhörigstöd in till en föreläsning om psykisk ohälsa ur både ett individ- och anhörigperspektiv. Syftet är att öka kunskapen, främja tidigt stöd och stärka förutsättningarna för ett hållbart anhörigskap.

Henrik Wahlström, konstnär, författare och ambassadör för Mind, delar med sig av sin resa med bipolär sjukdom och vikten av att bryta stigmat kring psykisk ohälsa. Föreläsningen ger perspektiv på hur vi kan skapa en mer öppen dialog om psykisk hälsa – i arbetslivet och privat.

Föreläsningen tar bland annat upp:

- vad psykisk ohälsa är och hur den påverkar vardagen
- hur vi kan prata om diagnoser på ett tryggt sätt
- hur anhöriga, kollegor och vänner kan stötta
- varför öppenhet och kunskap minskar stigma
- Henriks egna erfarenheter och strategier

Tid: Torsdagen den 17 september kl. 18.00–19.30

Plats: Mötesplats Brandkärr i Träffen, Olof Palmes väg 1 B

Anmälan: Senast den 17 september till Anhörigstöd. Uppge ditt namn, och även namn på övriga deltagare vid fler anmälningar.

Telefon: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Begränsat antal platser – först till kvarn.



Bella Stensnäs

En uppskattad föreläsning för anhöriga

”Det utmanande anhörigskapet – stresshantering, medberoendeskäp och hur man undviker att drabbas av utmattning”

Välkommen till en föreläsning med Bella Stensnäs

Bella Stensnäs är psykolog och har arbetat sedan 2001 som behandlare och utbildare inom specialistvård för utmattningssyndrom och stressrelaterad ohälsa. Anhörigstöd har glädjen att bjuda in dig till en inspirerande och lärorik föreläsning.

Hur hanterar jag känslor av skuld och otillräcklighet? Hur sätter jag gränser för att behålla min egen livskvalitet och för att orka med ett utmanande anhörigskap?

Föreläsningen riktar sig till dig som är anhörig till någon med psykisk och/eller fysisk ohälsa. Fokus kommer att ligga på att förstå sin stress, vikten av egen återhämtning, riskfaktorer vad gäller utmattningssyndrom samt hur medberoendeskäp och gränssättning kan hanteras.

Föreläsningen ger kunskap och konkreta råd i hur man hanterar sin livssituation och hittar en balans i sitt anhörigskap.

Tid: Tisdagen den 6 oktober kl.18.00-19.30

Plats: Olrogsalen, Culturum

Anmälan till Anhörigstöd: Senast den 6 oktober. Vid anmälan uppger du ditt namn, anmäler du fler personer uppger du namnet på alla.

Telefon: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se
Begränsat antal platser, så först till kvarn.

Välkommen till Anhörigstöds tema- och informationsträffar

Här får du inspiration, information och råd – samtidigt som du träffar andra anhöriga. Träffarna hålls i Anhörigstöds lokal på Östra Kvarngatan 4 eller digitalt.

Begränsat antal platser på tematräffen, anmälan krävs.

Digital informationsträff: Patientnämnden - vad kan du få hjälp med?

Patientnämnden är en fristående, opartisk instans dit patienter, anhöriga och personal kostnadsfritt kan vända sig. De hjälper till att utreda problem, diskutera och föreslå lösningar. Under träffen berättar de om vilket stöd du kan få. Digitalt via Teams (länk skickas samma dag).

Tid: Tisdagen den 22 september kl.15.00-16.30

Anmälan till Anhörigstöd: Senast 18 september

Telefon: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se (ange vilken träff du vill delta i)

Tematräff: En Anhörigs berättelse - att leva nära

Stefan Jansson delar sin personliga berättelse om livet efter att hans fru drabbades av en allvarlig stroke. Om en förändrad vardag, ansvar, oro och vikten av stöd – men också om det som ger kraft. Idag mår hans fru bättre och Stefan vill dela sin erfarenhet för att kanske kunna hjälpa andra.

Tid: Torsdagen den 8 oktober kl.15.00-16.30

Anmälan till Anhörigstöd: Senast 5 oktober

Telefon: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se (ange vilken träff du vill delta i)

Begränsat antal platser (8), minst 4 deltagare.

Digital informationsträff: Överförmyndarnämnden om God man, förvaltare och fullmakter

Information från överförmyndarnämnden om stöd när en närstående inte klarar sin ekonomi eller myndighetskontakter. Du får veta vad god man och förvaltare innebär, hur du ansöker samt alternativ som framtidsfullmakt och anhörigbehörighet. Digitalt via Teams (länk skickas samma dag).

Tid: Onsdagen den 18 november kl.15.00-16.30

Anmälan till Anhörigstöd: Senast 16 november

Telefon: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se (ange vilken träff du vill delta i)



Anhöriggrupper

I en grupp träffar du andra anhöriga i en liknande situation. Du kan få råd som underlättar din vardag. Vissa grupper har fokus på information och kunskap, andra har fokus på samtal och reflektion.

En grupp kan exempelvis utgå från ett studiecirkelmateriel, en bok eller att gäster är inbjudna för att ge information.

En annan grupp har fokus på erfarenhetsutbyte, samtal och reflektion. Den gruppen planerar tillsammans träffarnas innehåll.

Kostnadsfritt

Det är kostnadsfritt att delta i alla grupper.

Vem kan vara med i en grupp?

Du som hjälper och stödjer en närstående är välkommen att delta i någon av våra grupper.

Hur går det till?

En grupp består av 6-8 anhöriga. Du anmäler dig till gruppen genom att kontakta oss.

Om tillräckligt många anmäler sig (minst 6 deltagare) får du som anmält dig en bekräftelse. Blir det för få anmälda får du som anmält dig information om att gruppen ställs in.

Om du som anhörig har önskemål om att delta i en grupp som vi inte har är du välkommen att kontakta oss och berätta om ditt önskemål.



Samtalsgrupp för dig som står nära en vuxen person med psykisk ohälsa och eller NPF

En samtalsgrupp för dig som står nära en vuxen person, över 18 år, med psykisk ohälsa till exempel depression, ångestsyndrom, bipolär sjukdom, NPF.

Att träffas tillsammans med andra som har det på liknande sätt som en själv kan vara det bästa anhörigstödet. I gruppen delar alla med sig av sina erfarenheter, tankar och känslor vilket kan ge en igenkänning och upplevelse av att inte vara ensam. Vi kommer tillsammans överens om träffarnas innehåll utifrån de frågor deltagarna tycker är viktiga vid just de tillfällen som gruppen träffas.

Anhörigstöd bjuder på enklare fika. Vi träffas vid 4 tillfällen.

8 platser.

Samtalsledare: Anhörigkonsulent Marie Thorstensson

Tid: Kl.17.00-19.00

Datum: Tisdagarna 1 september, 15 september 29 september och 13 oktober

Plats: Anhörigstödet lokal på Östra Kvarngatan 4

Anmälan Anhörigstöd: Senast 25 augusti

Telefonnummer: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se skriv i mejlet vad du önskar delta i

Om tillräckligt många anmäler sig (minst 6 deltagare) får du som anmält dig en bekräftelse. Blir det för få anmälda får du som anmält dig information om att gruppen ställs in.



Samtalsgrupp för dig som står nära barn/ungdom med psykisk ohälsa och eller NPF

Att träffas tillsammans med andra som har det på liknande sätt som en själv kan vara det bästa anhörigstödet. I gruppen delar alla med sig av sina erfarenheter, tankar och känslor vilket kan ge en igenkänning och upplevelse av att inte vara ensam. Vi kommer tillsammans överens om träffarnas innehåll utifrån de frågor deltagarna tycker är viktiga vid just det tillfället som gruppen träffas.

Vid en av träffarna kommer en representant från Närvaroteamet att delta och kan informera om deras arbete och kunna svara på frågor som rör skolnärvaro.

Vi träffas 4 gånger.

Anhörigstöd bjuder på enklare fika.

8 platser.

Samtalsledare: Anhörigkonsulent Therese Laurentz

Tid: Kl.17.00-19.00

Datum: Torsdagarna 10 september, 24 september, 1 oktober och 15 oktober

Plats: Anhörigstödet lokal på Östra Kvarngatan 4

Anmälan till Anhörigstöd: senast 3 september

Telefonnummer: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se skriv i mejlet vad du önskar delta i

Om tillräckligt många anmäler sig (minst 6 deltagare) får du som anmält dig en bekräftelse. Blir det för få anmälda får du som anmält dig information om att gruppen ställs in.



Samtalsgrupp för dig som anhörig

Samtalsträffar för dig som är anhörig och stödjer en närstående oavsett diagnos. Träffarna inleds med en introduktion i temat för dagen, därefter samtalar vi kring vad som är viktigt just här och nu. Tillsammans skapar vi en trygg plats där du kan dela erfarenheter, få stöd, hämta kraft och upptäcka att du inte är ensam.

Temat för gruppträffarna är:

1. Livet som anhörig
2. Samhällets stöd
3. Emotionell stress
4. Egen hälsa och välbefinnande

Anhörigstöd bjuder på enklare fika. Vi träffas vid 4 tillfällen.
8 platser.

Samtalsledare: Anhörigkonsulent Marie Thorstensson

Tid: Kl.17.00-19.00

Datum: Tisdagarna 27 oktober, 10 november 24 november och 8 december

Plats: Anhörigstödet lokal på Östra Kvarngatan 4

Anmälan Anhörigstöd: Senast 23 oktober

Telefonnummer: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se skriv i mejlet vad du önskar delta i

Om tillräckligt många anmäler sig (minst 6 deltagare) får du som anmält dig en bekräftelse. Blir det för få anmälda får du som anmält dig information om att gruppen ställs in.



Digital informationsträff om Anhörigstöd: För dig som anhörig

Anhörigkonsulenterna Therese Laurentz och Marie Thorstensson informerar om Anhörigstöds verksamhet och vilket stöd du kan få från vår verksamhet i Nyköpings kommun. Ställ dina frågor om stöd till anhöriga. Vi använder oss av teams.

Länk till mötet skickas via mejl samma dag som träffen.

Tid: Onsdagen 7 oktober kl.15.00-15.45

Anmälan till Anhörigstöd: Senast 6 oktober

Telefon: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se

Prova på reflekterande skrivande för anhöriga

Reflekterande skrivande är en mjuk, kravlös metod där du skriver för din egen skull – inte för att prestera, inte för att bli bedömd, och inte för att någon annan ska läsa. I vår prova på grupp får du som anhörig utforska skrivandet som ett verktyg för återhämtning, självomsorg, självreflektion.

Vi skriver korta, enkla texter utifrån givna teman. Efteråt delar vi inte våra texter, utan vi reflekterar tillsammans över själva skrivupplevelsen: Vad väcktes i mig? Vilka tankar eller känslor dök upp? Vad blev jag överraskad av?

Varför reflekterande skrivande?

Forskning om reflekterande skrivande – bland annat av psykologen James Pennebaker – visar att regelbundet skrivande kan:

- Minska stress genom att ge struktur åt tankar och känslor
- Stärka självkännetdom genom att synliggöra mönster och behov
- Öka känslan av sammanhang och ge nya perspektiv
- Stödja återhämtning genom att skapa en lugn, avgränsad stund
- Främja tacksamhet och positiva känslor

Metoden används i både vård, terapi och anhörigstöd, just för att den är enkel, skonsam och samtidigt kraftfull.

Så här går det till

- Vi skriver korta pass utifrån ett tema eller en fråga
- Ingen prestation – stavning, stil och form spelar ingen roll
- Ingen högläsning – texten är bara för dig
- Gemensam efterreflektion – vi pratar om upplevelsen, inte innehållet
- Trygg och tillåtande atmosfär där allt får vara som det är

Det här är en prova på grupp för dig som vill testa hur skrivande kan bli ett verktyg för att landa, lyssna inåt och hitta små stunder av reflektion och omsorg mitt i anhörig vardagen. Du behöver inga förkunskaper – bara nyfikenhet. Detta är ingen kris eller traumaterapi och inte heller en kurs för dig som till exempel har tankar på att skriva en bok. Välkommen att delta!

Samtalsledare: Anhörigkonsulenterna Marie Thorstensson och Therese Laurentz

Datum: Onsdagarna 25 november, 2 december och 9 december. **Tid:** kl. 15.00-17.00

Plats: Anhörigstödet lokal på Östra Kvarngatan 4

Anmälan Anhörigstöd: Senast 18 november

Telefonnummer: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se skriv i mailet vad du önskar delta i

Om tillräckligt många anmäler sig (minst 6 deltagare) får du som anmält dig en bekräftelse. Bli det för få anmälda får du som anmält dig information om att gruppen ställs in.



Digital samtalsgrupp

– för dig som är anhörig till någon med flerfunktionsnedsättning

I gruppen kan du prata om det som är viktigt för dig och samtidigt möta och lyssna på andra som är i en liknande situation. Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka) bidrar med kunskap och erfarenhet.

Vi träffas vid åtta tillfällen via den digitala plattformen Zoom. Du behöver ha tillgång till dator/läsplatta/mobiltelefon och bredbandsuppkoppling.

Vi startar nya grupper varje termin och deltagandet är kostnadsfritt.

Anmäl ditt intresse via Nka:s webbplats: www.anhoriga.se/samtalsgrupp



Varmt välkommen!
/Mona Pihl och Maria Ahlqvist, samtalsledare



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?

Har du svårt att veta vilket ansvar du har för ditt syskon? Drabbas du ibland av dåligt samvete? Har du svårt att veta vad du själv vill? Kanske är du ett vuxensyskon och vill dela dina tankar och erfarenheter med andra som också känner igen sig i de här frågorna.



Välkommen till digital samtalsgrupp för vuxensyskon!

Gruppen träffas vid åtta tillfällen via Zoom och leds av två anhängkonsulenter från Anhängkonsulenter i nationellt nätverk för Vuxensyskon med stöd av Nationellt kompetenscentrum anhöriga, Nka. Samtalen följer materialet Fokus på mig, Vuxensyskon.

Du behöver ha tillgång till en dator, surfplatta eller telefon med stabilt internet. Se gärna till att du sitter i ett rum där du kan prata fritt och ostört.

Anmälan och andra frågor, kontakta maria.ahlqvist@anhoriga.se

Varmt välkommen!

Maria Ahlqvist, Nationellt kompetenscentrum anhöriga, telefon: 072-465 80 46

www.anhoriga.se



Mindfulness

För anhöriga

Denna inbjudan vänder sig till dig som är över 18 år och som ger stöd eller omsorg till en närstående som på grund av ålder, långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning har svårt att klara sig själv. Anhöriga från hela Sverige är välkomna att delta!

Information

Varmt välkommen att träna mindfulness tillsammans med oss hösten 2026! Varje tillfälle har en ledare som guidar i olika mindfulnessövningar, inga förkunskaper behövs. I några pass ingår det övningar i rörelse, du kan se vilka i listan till höger.

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.



Tid och anmälan

Anmälan görs till respektive ledare senast dagen innan. Vi träffas digitalt via Teams, länk skickas till din mejl.

Onsdag 2/9 kl. 14.00-15.00. Rörelser ingår.
Anmälan till anhorigstod@hudiksvall.se.

Fredag 11/9 kl. 9.00-9.30. Rörelser ingår.
Anmälan till ulrika.brandt@landskrona.se.

Onsdag 16/9 kl. 11.00-11.45.
Anmälan till camilla.marcusson@eslov.se.

Fredag 25/9 kl. 9.00-9.30. Rörelser ingår.
Anmälan till ulrika.brandt@landskrona.se.

Onsdag 30/9 kl. 9.00-9.40. Rörelser ingår.
Anmälan till anhorigstod@gotland.se.

Onsdag 14/10 kl. 14.00-15.00. Rörelser ingår.
Anmälan till anhorigstod@hudiksvall.se.

Fredag 23/10 kl. 9.00-9.30. Rörelser ingår.
Anmälan till ulrika.brandt@landskrona.se.

Tisdag 3/11 kl. 11.00-11.45.
Anmälan till camilla.marcusson@eslov.se.

Onsdag 11/11 kl. 9.00-9.40. Rörelser ingår.
Anmälan till anhorigstod@gotland.se.

Tisdag 17/11 kl. 11.00-11.45.
Anmälan till camilla.marcusson@eslov.se.

Fredag 27/11 kl. 9.00-9.30. Rörelser ingår.
Anmälan till ulrika.brandt@landskrona.se.

Onsdag 9/12 kl. 14.00-15.00. Rörelser ingår.
Anmälan till anhorigstod@hudiksvall.se.

Med reservation för ändringar.

Kontakta oss

Anhörigstöd

tel: 0155-45 74 10

E-post: anhorigstod@nykoping.se