

# Samverkan – ett konkret exempel

- Förening, NSPH Stockholms län
- Kommun, Sundbybergs kommun
- Studieförbund, Vuxenskolan
- Studiecirkel för anhöriga
- Spred information i alla dessa kanaler
- Hemsidor, nyhetsbrev, kontakter
- HUR hittar vi de som är i behov av detta?



Studerieförbundet Vuxenskolan

30 Funktioner / Studiematerial / Psykiatri / Hälsospåret

### Hälsospåret

Hälsospåret är en nylänkande studiecirkel inom Hälsa och den är speciellt personerna med psykisk ohälsa. Kursen tar upp olika aspekter av hälsa utan krav.

Förhoppningen är att deltagarna genom ökad kunskap, samtal och självinsikt egna vägar för ett må bättre. Materialet kan med fördel användas av fler måliga anhöriga som vill stärka sin hälsa och sitt välbefinnande.

- Studiecirkeln är uppdelad på 10 tematräffar och 5 fördjupningsträffar
- Etena i vardagen
- Vår fantasistarens hjärna
- Matens betydelse
- Inspiration till motion
- Stress och stresshantering
- Mindfulness och självmeditation
- Sov gott! Vår betydelsefulla sömn
- Häljplats
- Berende
- Att höra till
- Ta hand om dig själv och din kropp
- Vad är det i maten vi äter?
- Behåll goda vänner och planera vardagen
- Var sann emot dig själv
- Utvärdering och reflektioner

Materialet består av studiehandledning och deltagarhäfte och är tänkt att användas i studiecirkelarrangemang i samarbete med SV.

Projektledning och materialutveckling av Hälsospåret:  
Anette Höpandén, Madeleine Svärd och Christine Heidebrand, SV Jönköpings län.  
Bilder av Anna Namnor.

Studieförbundet Vuxenskolan medarbetare hittar beställningsinfo till studiematerial och handledning här.

Externa gäster hänvisas att kontakta sin lokala SV-avdelning för samarbete.  
Hitta din lokala avdelning här.



Ligger du vaken om nätterna och oroar dig för din dotter, bror, partner eller din mamma som mår psykiskt dåligt?

Att ta hand om någon som står dig nära, kan kännas självklart och meningsfullt, men även krävande.

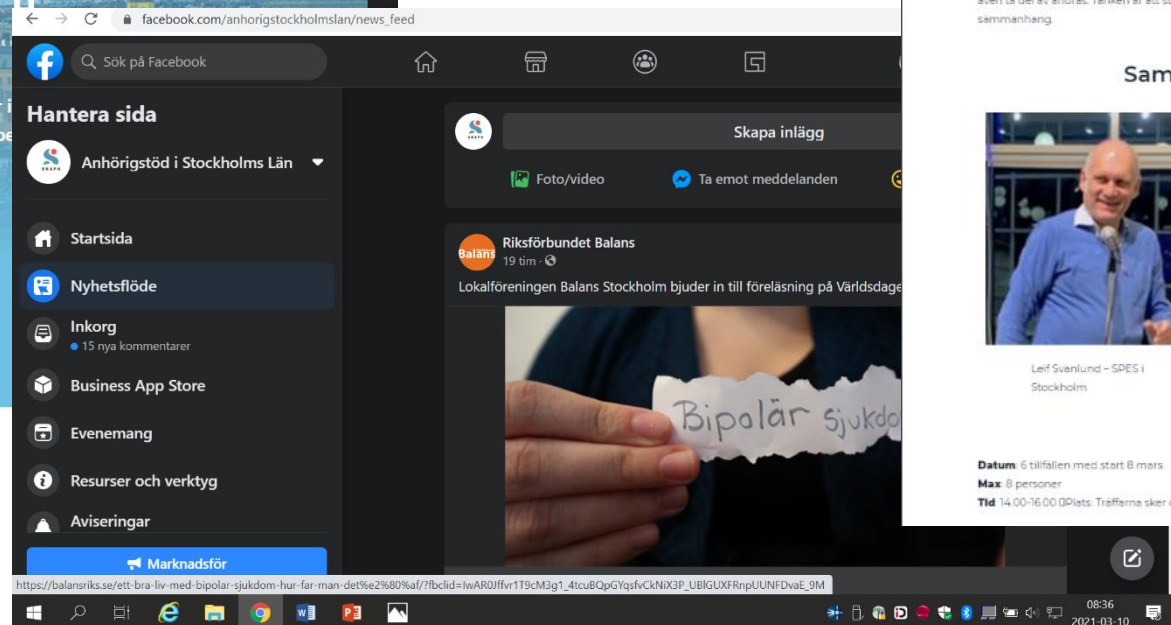
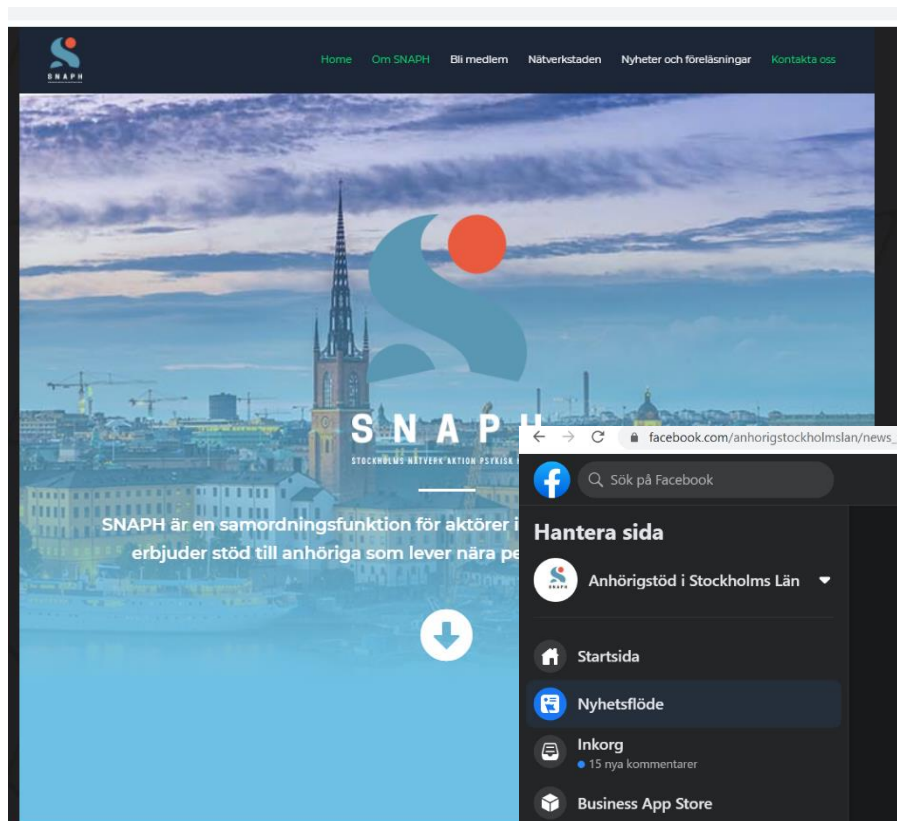
*Hälsospåret* är en studiecirkel anpassad för dig som står nära någon med psykisk ohälsa och som är i behov av stöttning för att stärka dig själv. Vi träffas under 10 tillfällen och tar upp olika aspekter av hälsa utan pekpinna och krav. Kursen hålls av ledare med erfarenhet av psykisk ohälsa och anhörigskap.

**När:** Varannan tisdag kl. 17.00–19.30  
**Datum:** Mellan 25 september–17 februari

# Stockholms Nätverk Aktion Psykisk Hälsa SNAPH

- Samling aktörer som arbetar med frågor om anhöriga till personer med psykisk ohälsa
- Kommuners anhörigstöd, intresseorganisationer, psykiatri, studieförbund, trossamfund, regionen
- Gemensam hemsida och gemensam facebook sida
- Föreläsningar och studiecirkelar tillsammans – gemensamma kanaler
- ALLT DIGITALT just nu

# Stockholms Nätverk Aktion Psykisk Hälsa SNAPH



# Anhörigstöd i Dalarna

book.com/anhorigstodidalarna

facebook


Anhörigstöd i Dalarna

Skicka meddelande Gillar

Skriv en kommentar ...

Anhörigstöd i Dalarna  
9 december 2020 · 🌐

NYHETER INOM ANHÖRIGSTÖDET I GAGNEFS KOMMUN  
Nu sänder vi på Radio Gagnef!  
Torsdag 10 december kl. 16 – 17 kan ni lyssna på programmet Anhörigtimmen i Radio Gagnef 105,9 eller 107,7 MHz.  
Programmet fokuserar på Anhöriga som vårdar och stödjer en närstående och där vi tar upp olika teman.  
Nästa program sänder vi torsdag 17 december kl. 16... [Visa mer](#)



Liknande sidor

Autism- & Aspergerföre...  
Samhällsorganisation

Gilla

Sida skapad - 3 februari 2015

Visa alla

Facebook visar information för att hjälpa dig att förstå syftet med en sida. Se åtgärder som utförts av de personer som hanterar och publicerar innehåll.

