

# Förslag på innehåll i anhörigträffar



från [www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se)

# Anhöriga till personer med flerfunktionsnedsättning

Tips - Utgå från inspirationsmaterialet  
Planera framtiden – redan idag



Välj ett tema

1. Hur pratar vi om framtiden?
2. Att bli vuxen
3. Att höra till
4. En fungerande vardag
5. Hållbart anhörigskap

Förslag på frågor:

- Känner du igen dig?
- Vad kan vara användbart för er familj?
- Vad behöver du veta mer om ?

# Anhöriga till äldre personer

Tips – titta på en film tillsammans

## Anhörigporträttet- Ingrid och Sune

Ingrid och Sune beskriver sin vardag efter att Sune drabbats av stroke för några år sedan



Förslag på frågor att prata om:

- Känner du igen dig i berättelsen?
- Vad väcker filmen för känslor och tankar hos dig?
- Vilken roll ska anhöriga ha?
- Vilket ansvar ska den anhörige ta – vilka andra kan ta ansvar?
- På vilket sätt tar du hand om dig själv?

# Barn som anhöriga

Tips – titta på en film tillsammans –  
om att vara barn till förälder med psykisk ohälsa

## Sofias mamma lider av depression



Förslag på teman att prata om:

- Att anpassa sig till sin sjuka förälder
- Känslan av ansvar
- Känslan av skuld
- Känslan av ensamhet
- Information – kunskap om sjukdomen

Kom ihåg att förmedla: Det finns vuxna som hjälper!

# Anhöriga till personer med psykisk ohälsa

- Se föreläsningsserien ”Utveckling av stöd till anhöriga” tillsammans. Delta i dialogsamtal/erfarenhetsutbytet efteråt eller ha ett eget.

- <http://anhoriga.se/stod-och-kunskap/webbinarium/webbinarier-2021/psykisk-ohalsa-utveckling-av-stod-till-anhoriga/ideburna-organisationers-stod-till-vuxna-anhoriga-uppfoljande-dialogsamtal-den-17-november/>

- Valfritt att lyssna på en föreläsning eller flera
- Inga förkunskaper krävs

se/stod-och-kunskap/webbinarium/webbinarier-2021/psykisk-ohalsa-utveckling-av-stod-till-anhoriga/ideburna-orga

## Idéburna organisationers stöd till vuxna anhöriga – uppföljande dialogsamtal den 17 november

### Föreläsning:

Ingrid Lindholm ger under föreläsningen exempel på anhörgstöd utifrån projekt inom idéburna organisationer.



### Litteraturtips till föreläsningen:

NSPH Skåne (2020) Återhämtningsserien - för dig som står nära någon som mår dåligt

NSPH (Nationell Samverkan Psykisk Hälso) (2016) Vem hjälper dem som hjälper 1

### Webbserie:

Uppföljande dialogsamtal 17 november klockan 14.00-15.30

## Föreläsningsserie Utveckling av stöd till anhöriga

Introduktion till föreläsningsserien 2 sept

Psykisk ohälsa i ett  
anhörigperspektiv – uppföljande  
dialogsamtal 22 sept

Stöd från vård och omsorg för vuxna  
anhöriga – uppföljande dialogsamtal  
den 20 oktober

**Idéburna organisationers stöd till  
vuxna anhöriga – uppföljande  
dialogsamtal den 17 november**

Styrdokument och utveckling av  
anhörigstöd – uppföljande  
dialogsamtal den 8 december

Anhörgstöd i samverkan -  
uppföljande dialogsamtal 19 januari  
2022

# Anhöriga

Tips - läs en bok tillsammans

## Lästips inom området psykisk ohälsa



På denna sida tipsar vi på Nka om böcker inom området psykisk ohälsa som vi tycker är läsvärda. Du hittar boktipsen i menyn.

Förslag på frågor att samtala kring:

○ Vad vet du om författaren? Påverkar det din läsning av boken?

Hur/varför?

○ Hur är boken berättad? Finns det en jag-röst eller en allvetande berättarröst? Berättas historien i nutid eller dåtid, eller växelvis?

○ Vad tycker du om språket i boken? Är det lätt att ta till sig?

○ Vad tycker du om personerna i boken? Vad tror du att det är som får dig att känna så?

○ Anser du att boken har ett budskap och i så fall vilket?

○ Känner du igen dig i berättelsen?

# Andra tips!

Bräcke projekt Trialog

Bräcke  
diakoni

## Konkreta metoder – rustar för ett bättre samspel



anhoriga.se  
**Nka**  
podden

om  
anhörigskap  
och  
anhörigstöd