



Anhörigcentrum Uppsala kommun

Många av oss är anhöriga på något sätt. Kommunen har skyldighet att erbjuda stöd till anhöriga vars närstående är långvarigt sjuk, har en eller flera funktionsnedsättningar eller är äldre. Risken för att du som anhörig själv drabbas av ohälsa ökar i relation till omfattningen av den omsorg som du ger. Anhörigcentrum i Uppsala kommun erbjuder stöd för dig som anhörig oavsett ålder.

Anhörigcentrum erbjuder: - Stödsamtal - Information - Rådgivning - Anhörigrupper - Egentidsstöd - Programverksamhet med föreläsningar och informationstillfällen - Måbra-aktiviteter

Anhörigcentrums Nyhetsbrev Januari 2022

Det är inte ovanligt att barn och unga som är anhöriga kan känna oro och ha funderingar som man behöver få prata med någon om. Nu startar Anhörigcentrum arbetet med att ta emot barn och unga som anhöriga. Vi erbjuder stödsamtal med syftet att få komma till tals och få rätt stöd. Om vi märker att det behövs annat stöd kan vi lotsa vidare till rätt plats, allt utifrån personens behov. På sikt kommer vi även att starta upp gruppverksamhet för barn och ungdomar.



Barn som anhöriga kommer under året att uppmärksammas i olika mediakanaler i Uppsala. På vår [hemsida](#) kan man läsa mer om vilka vi vänder oss till. Tveka inte att höra av dig, så berättar vi mer.

Med anledning av den ökade smittspridningen av Covid-19 så har vi främst digital verksamhet ett tag framöver. Vi fortsätter erbjuda stödsamtal per telefon. Pågående anhörigrupper har pausats och start av nya grupper skjutits fram.

Vi gläds åt alla nya prenumeranter på vårt Nyhetsbrev! Tipsa gärna andra att prenumerera för att enkelt ta del av våra programpunkter, få tips och kunna läsa om vår verksamhet. Man anmäler sig enkelt till vårt Nyhetsbrev [här](#). På samma sida hittar man också alla Nyhetsbrev från förra året, där vi bland annat presenterar medarbetare och olika områden inom anhörigstöd.

Anhörigcentrum "På gång"

JAN

Varannan torsdag 13.30 – 15.30, med start torsdag 27 januari.

27

MåBraGrupp

Varmt välkommen till en anhörigrupp med fokus på din egen hälsa som anhörig. I nuläget träffas vi utomhus för gemensamma promenader. Nya deltagare är välkomna under terminen.

FEB

17

Torsdag 17/2 kl 17.30 – 19.30

Kan du inte bara sluta med det där

– tvångssyndrom och närliggande diagnoser. Hur är det att vara anhörig? Lyssna på föreläsning med Gunilla Ekholm från OCD-föreningen. Programpunkten kommer att vara digital via Teams, se nedan.

MARS

23

Onsdag 23/3 kl 14.30 – 16.00

Stödteam demens och BPSD-registret

Föreläsning med Britt-Inger Lavrell och Maria Seaton för anhöriga om Stödteam demens och BPSD-registret. Programpunkten kommer att vara digitalt via Teams, se nedan.

APRIL

21

Torsdag 21/4 kl 17.30 – 19.30

Patologiskt samlande

– det finns hjälp. Vad kan du göra som anhörig? Lyssna på föreläsning med Gunilla Ekholm från OCD-föreningen. Plats för denna programpunkt kommer senare (digital eller fysisk).

Anmälan till anhorigcentrum@uppsala.se eller telefon 018-727 92 00.

Flera programpunkter kommer under våren, håll utkik!

Tips

I Nka-podden hittar du berättelser utifrån olika anhörigskap. Den senaste handlar till exempel om ensamstående till barn med funktionsnedsättning och/eller psykisk ohälsa. Lyssna direkt [här](#) eller på Spotify eller på Podcaster.

Miss inte Infotekets evenemang våren 2022! Många intressanta föreläsningar, nya boksläpp och berättelser utifrån ett anhörigperspektiv. Du hittar allt [här](#).

Fight Dementia är ett treårigt projekt som syftar till att uppmärksamma unga anhöriga till personer med en demenssjukdom och att på olika sätt förbättra deras situation. De ordnar bland annat läger för unga anhöriga. Läs mer om deras verksamhet [här](#).

Tipsa gärna andra om vårt Nyhetsbrev! Man anmäler sig enkelt via vår hemsida [här](#).

Du kan lämna synpunkter på kommunens service och tjänster [här](#). Dina åsikter hjälper oss att utveckla och förbättra vår verksamhet.

Anhörigcentrum Uppsala kommun

Telefon: 018-727 92 00

E-post: anhorigcentrum@uppsala.se

Webbsida: www.vardochomsorg.uppsala.se/anhorigcentrum



[Vill du avprenumerera på nyhetsbrevet?](#)