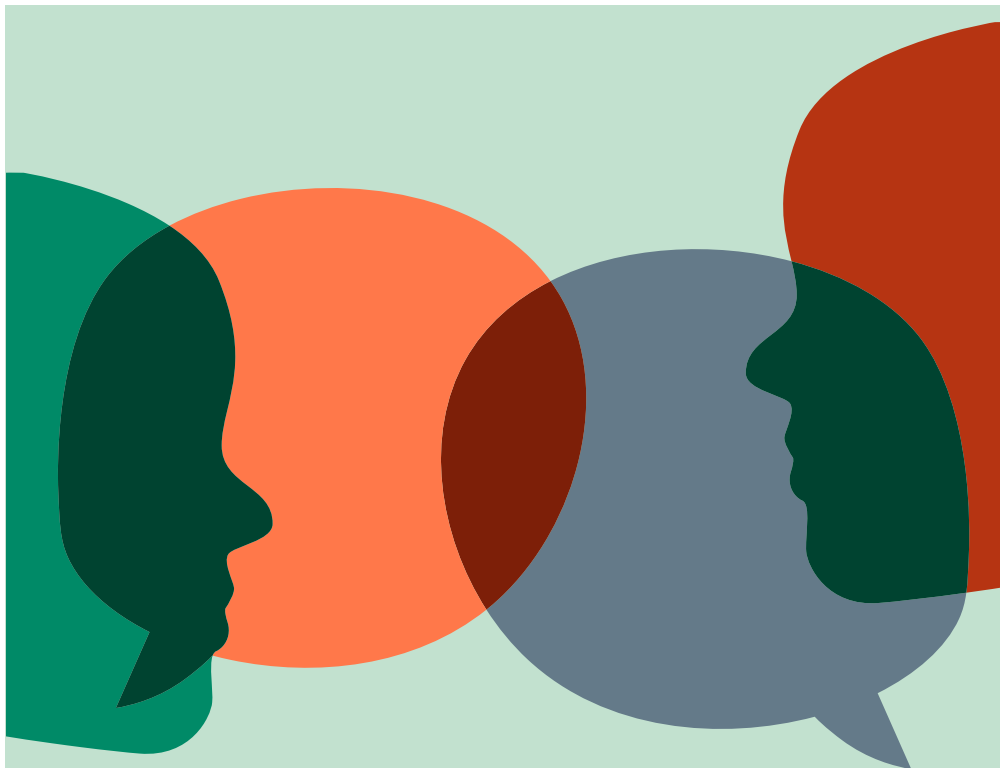




Höstprogram för anhöriga 2025

Program hösten 2025

Har du någon i din närhet som på grund av fysisk eller psykisk sjukdom och/eller funktionsnedsättning, är i behov av ditt stöd på olika sätt? Kanske i kombination med en beroendesjukdom. Då kan du som anhörig behöva stöd för egen del. Det gäller även dig som är anhörig på distans. Anhörigstödet i Göteborgs Stad erbjuder enskilda stödsamtal, rådgivning, samtalsgrupper, utbildningar, föreläsningar och Må bra-aktiviteter.

Stödsamtal, samtalsgrupper och aktiviteter är kostnadsfria. Vi har tystnadsplikt.

Du kan läsa mer om vår verksamhet på vår hemsida: [Stöd till anhöriga](#)



Stödsamtal

För många anhöriga kan det vara ett stöd att få tala med någon om sin situation. Du kan få stöd och vägledning om hur du kan hantera situationen. Vi ger även information om det stöd som samhället i övrigt har att erbjuda. Välkommen att kontakta oss på vår Servicetelefon 031-365 50 30 för att boka en tid.

Samtalsgrupper under hösten

I en samtalsgrupp har du möjlighet att träffa andra i liknande situation. Här kan du ta del av andras erfarenheter och dela med dig av dina.

I grupperna är det cirka fem till åtta deltagare och två samtalsledare. Vid för få anmälda startar vi inte gruppen. Vi startar nya grupper eller digitala grupper vid efterfrågan.



Samtalsgrupp om sorg och acceptans – för dig som har ett vuxet barn med långvarig psykisk ohälsa

När någon i ens närhet mår psykiskt dåligt under lång tid är det inte konstigt att tillvaron och relationerna påverkas. Under tre tillfällen finns det möjlighet att träffa andra som är i liknande situation. Tillsammans hjälps vi åt att prata om och hantera den sorg som kan finnas genom att dela med oss av erfarenheter, känslor och tankar.

Datum och tid: Torsdagar
4/9, 11/9 och 25/9 kl. 16-18.

Plats: Dalheimers Kustgatan 10, hållplats Chapmans torg.

Anmälan och frågor: Kontakta Eva eller Margareta, se kontaktuppgifter på baksidan. Anmäl dig senast 1 september.

Samtalsgrupp på kvällstid för dig som stödjer en person med psykisk ohälsa

När någon i ens närhet mår psykiskt dåligt är det inte konstigt att tillvaron och relationerna påverkas. Det finns glädje och meningsfullhet i stödjandet, men i perioder kan det vara svårt och tungt att stå nära.

Under fem tillfällen finns det möjlighet att träffa andra som är i liknande situation. Tillsammans kan vi dela med oss av erfarenheter, känslor och tankar. Genom att samtala om känslor och upplevelser kan vi hjälpa varandra att se saker i ett nytt ljus.

Datum och tid: Tisdagar
16/9, 23/9, 30/9, 7/10 och 14/10 kl. 17.30-19.30.

Plats: Dalheimers Kustgatan 10, hållplats Chapmans torg.

Anmälan och frågor: Eivor eller Lena-Karin, se kontaktuppgifter på baksidan. Anmäl dig senast 4 september.



Samtalsgrupp för dig som stödjer en ungdom eller ung vuxen som inte kommer igång i vuxenlivet

I en samtalsgrupp kan du både dela med dig av egna erfarenheter och få stöd av andra som befinner sig i liknande situation. Vi vänder oss till dig som är förälder eller mor-eller farföräldrar till någon ungdom eller ung vuxen som har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning och/eller mår psykiskt dåligt. Genom att vi delar med oss av våra erfarenheter så kan vi få nya idéer och tankar, som kan vara till hjälp i vardagen.

Datum och tid: Måndagar 3/11, 10/11, 17/11, 24/11 och 1/12 kl. 17.30–19.30.

Plats: Dalheimers Kustgatan 10, hållplats Chapmans torg.

Anmälan och frågor: Kontakta Eivor eller Monica, se kontaktuppgifter på baksidan. Anmäl dig senast 20 oktober.

Samtalsgrupp på kvällstid för dig som stödjer en person med psykisk ohälsa

När någon i ens närhet mår psykiskt dåligt är det inte konstigt att tillvaron och relationerna påverkas. Det finns glädje och meningsfullhet i stödjandet, men i perioder kan det vara svårt och tungt att stå nära. Under fem tillfällen finns det möjlighet att träffa andra som är i liknande situation, tillsammans kan vi dela med oss av erfarenheter, känslor och tankar. Genom att samtala om känslor och upplevelser kan vi hjälpa varandra att se saker i ett nytt ljus.

Datum och tid: Tisdagar 4/11, 11/11, 18/11, 25/11 och 2/12 kl. 17.30–19.30.

Plats: Dalheimers Kustgatan 10, hållplats Chapmans torg.

Anmälan och frågor: Kontakta Eva eller Gustav, se kontaktuppgifter på baksidan. Anmäl dig senast 20 oktober.



Digitala samtalsgrupper nationellt

Utöver det vi erbjuder i Göteborg har du möjlighet att anmäla dig och delta i nationella samtalsgrupper eller ta del av föreläsningar och andra aktiviteter.

Se länk för att klicka dig vidare till det du är intresserad av:

[Kalendarium – Anhörigas Riksförbund \(anhorigasriksforbund.se\)](https://anhorigasriksforbund.se)



Föreläsningar under hösten

Steg-ett ut

Föreläsningsserien Steg-ett ut riktar sig till dig som är förälder, vårdnadshavare eller god man till en ung person med funktionsnedsättning. Steg-ett ut ger dig en övergripande information om vad steget ut till ett vuxet liv kan innebära för den unge och för dig som förälder. Innehållet är utformat för invånare i Göteborgs Stad. Föreläsningarna handlar bland annat om olika möjligheter till sysselsättning, studier och arbete. Du får kort information om vad som är vanliga sätt att försörja sig på för unga vuxna och vilka insatser man kan ansöka om från socialtjänsten. Du får också information om hur man kan bo och vilket stöd man kan få i hemmet.

Vid det sista tillfället kommer vi ha fokus på hur det är att vara anhörig. Anhörigstöd i Göteborgs Stad informerar om vilket stöd som erbjuds till dig som anhörig. Några inbjudna

föräldrar kommer att berätta om sina olika erfarenheter av att vara förälder till barn/vuxna med funktionsnedsättning. För er deltagare som önskar finns möjlighet till samtal och utbyte av erfarenheter.

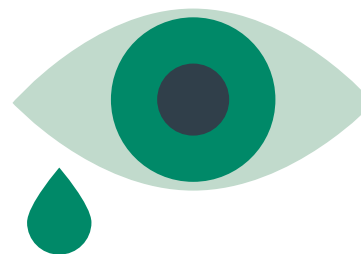
Anmälan öppnar 25/8. Begränsat antal platser.

Datum och tid: Torsdagar 2/10, 9/10, och 16/10 kl. 17.30–20.

Plats: Dalheimers Kustgatan 10, hållplats Chapmans torg.

Frågor och hjälp med anmälan: Kontakta Monica eller Margareta, kontaktuppgifter på baksidan.

[Anmälan till Steg-ett ut](#)



Nationella anhörigdagen – vi uppmärksammar anhörigas situation

Föreläsning med Göran Larsson

”Man blir människa igen – tankar om förluster, sorg och vägar till ett helare Jag”

I samband med Nationella anhörigdagen bjuder Anhörigstödet i Göteborgs Stad in till en kostnadsfri föreläsning av Göran Larsson. Han är präst, psykoterapeut, författare och föreläsare. Denna kväll kommer han att föreläsa för oss om ämnet sorg - något som alla förr eller senare drabbas av. Göran Larsson förmedlar tröst och visar på ljuset efter mörkret.

Datum och tid: Måndag 6 oktober, kl. 17–19.

Plats: Medborgarhuset i Gamlestadens Brahegatan 11 C Hållplats SKF.

Frågor: Kontakta Eva eller Monica se kontaktuppgifter baksidan.

Anmälan: ingen anmälan behövs.

Steg-ett ut på två timmar

Här erbjuder vi en digital föreläsning om Steg-ett ut i vuxenlivet för dig som är förälder, vårdnadshavare eller god man till en ungdom eller ung vuxen med funktionsnedsättning. Detta är en kortare information och önskar man mer fördjupad kunskap har man möjlighet att delta i föreläsningsserien Steg-ett ut under tre tillfällen kvällstid, se ovan.

Vi kommer bla berätta om olika stöd man kan ansöka om, hur man kan försörja sig samt möjligheter till studier, arbete och sysselsättning

Datum och tid:

Torsdag 20 november kl. 10–12.

Plats: Digitalt via Teams.

Frågor och hjälp med anmälan:

Kontakta Monica eller Eivor, se kontaktuppgifter på baksidan.

Anmälan: Länk eller qr-kod.

[Anmälan till Steg-ett ut på två timmar](#)





Ett berättande med foton av Anna Clarén

”När allt förändrades”

Fotografen Anna Clarén föreläser för oss om sin bok ”När allt förändrades”. Med hjälp av text och foto berättar hon hur allt plötsligt förändrades när deras tredje barn föddes. Från början kändes allt som vanligt men efter ett tag började familjen se att det var något som inte stämde. Snart drogs en stor utredning igång; barnläkare, specialpedagoger, logopeder och psykologer blev en del av alla nya kontakter som togs. Familjen började kämpa med att förstå och hantera den nya situationen.

Under den här svåra perioden använde sig Anna av sin kamera för att dokumentera det kaos av motstridiga känslor som hon upplevde. Att vara totalt ärlig var nödvändigt, även om känslorna stundtals varit fula och skamfyllda. Genom foton och

texten kunde Anna börja förstå, och tillslut också försonas med den nya situationen.

Datum och tid: Onsdag
10 december kl. 18–19.30.

Plats: Dalheimers Kustgatan 10,
hållplats Chapmans torg.

Anmälan: Begränsat antal platser.

Frågor och hjälp med anmälan:
Kontakta Gustav eller Monica. se
kontaktuppgifter på baksidan.

Anmälan: Länk eller qr-kod.

[Anna Claren - När allt förändrades](#)



Må bra-aktiviteter

Som anhörig glömmar man lätt bort sig själv och de egna behoven. När allt fokus hamnar på den som man stöttar kan man känna sig ensam. Då kan Må bra-aktiviteterna vara en möjlighet att träffa andra i liknande situation och få återhämtning i vardagen.

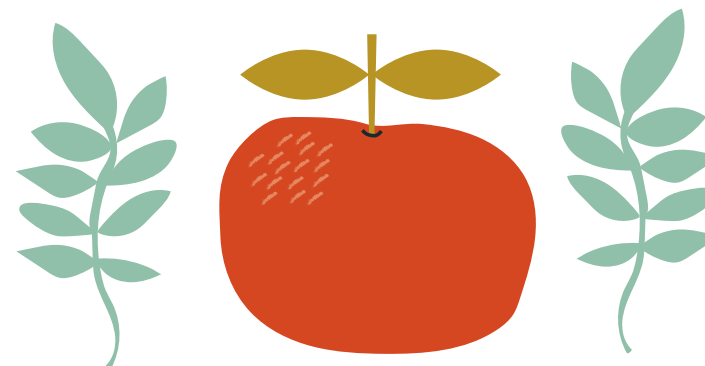
Sensommarträffar

Välkommen på sensommarträffar med anhörigstödet. Vi träffas i Trädgårdsföreningen för att tillsammans njuta av parken med promenad och fika. Vi möter er vid entrén till Trädgårdsföreningen, vid Alfons Åbergs hus, Slussgatan 1. Medtag egen fika. Vid spöregn ställer vi in.

Datum: 6 augusti och 10 september
kl. 13–15.

Plats: Slussgatan 1, ingången
mittemot Drottningtorget.

Frågor: Ring vår servicetelefon
031-365 50 30.



Besök på Göteborgs konstmuseum

Följ med på ett besök på Göteborgs konstmuseum – ett av norra Europas främsta museer för bildkonst. Här samsas verk av mästare som Picasso, Rembrandt, och van Gogh med nordiska storheter som Carl Larsson och Sigrid Hjertén, bredvid svensk och internationell samtidskonst. Vi kommer få en guidad rundvandring genom museet och avslutar med att fika tillsammans på Restaurang Mr P. Inträde, guidning och fika är kostnadsfritt.

Datum och tid: Onsdag
24 september kl. 14–ca 18.

Plats: Göteborgs konstmuseum,
Götaplatsen 6. Vi träffas vid entrén.

Anmälan och frågor: Kontakta
Monica eller Margareta, se kontakt-
uppgifter på baksidan. Begränsat
antal platser. Anmälan senast
16 september.



Kan man minska sin stress genom medveten närvaro?

Må bra-grupp

Under tre tillfällen kommer vi tillsammans att göra enkla och praktiska övningar som hjälper dig att minska din stress i vardagen. Vi utgår från mindfulness som kan hjälpa dig att förhålla dig till dina tankar och känslor på ett mer medvetet sätt. Vid varje tillfälle har vi ett tema som är aktuellt för alla som är anhöriga.

Datum och tid: Onsdagar 15/10, 22/10 och 29/10 kl. 17-18.30.

Plats: Dalheimers Kustgatan 10, hållplats Chapmans torg.

Anmälan och frågor: Kontakta Eva eller Eivor se kontaktuppgifter på baksidan. Begränsat antal platser. Anmälan senast 1 oktober.

Litteraturens kraft – läsecirkel för dig som är förälder till ett barn (även vuxet) med neuropsykiatrisk diagnos

Vill du med litteraturen i fokus samtala med andra anhöriga om vad en text/berättelse förmedlar till dig i din situation? Vi kommer att träffas tre gånger och läsa en kort text inför varje tillfälle. Utifrån texterna utbyter vi erfarenheter, reflekterar och stöttar varandra. Läsecirkeln leds av bibliotekarier utbildade i biblioterapi samt en anhörigkonsulent. Gruppen kommer bestå av max åtta deltagare och träffarna genomförs på en lugn och trygg miljö.

Läsecirkeln anordnas i samverkan med Göteborgs Stadsbibliotek och Göteborgs Stads Anhörigstöd.

Datum och tid: Onsdagar 19/11, 26/11 och 3/12 kl. 14-16.

Plats: Göteborgs Stadsbibliotek, Götaplatsen 3. Vi träffas innanför entrén.

Anmälan och frågor: Kontakta Eivor, se kontaktuppgifter på baksidan. Begränsat antal platser. Anmälan senast 31 oktober.

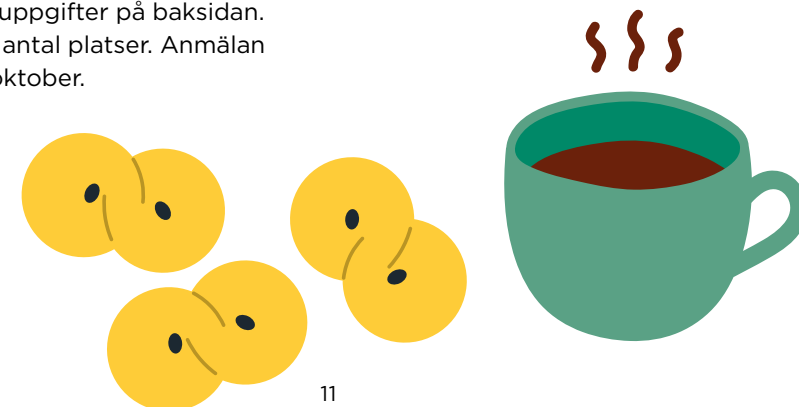
Lussefika

Välkommen till oss för en pratstund och kanske träffa andra i liknande situation. Anhörigkonsulenter är på plats och det kommer finnas fika. Du behöver inte anmäla dig, det är bara att komma.

Datum: Torsdag 11 december kl. 14-16.

Plats: Dalheimers Kustgatan 10, hållplats Chapmans torg.

Frågor: Ring vår servicetelefon 031-365 50 30.



Kontakt

E-post: anhorigstod.under.65@funktionsstod.goteborg.se

Servicetelefon: 031-365 50 30

Servicetelefonen är bemannad helgfria vardagar, måndag 8-16, tisdag 8-12, onsdag till fredag 8-16 och du kommer i kontakt med en anhörigkonsulent. Övriga tider går det bra att lämna meddelande på telefonsvararen.

Kontaktuppgifter till oss anhörigkonsulenter:

Monica Albinsson

Telefon: 031-365 33 56

E-post: monica.albinsson@funktionsstod.goteborg.se

Lena-Karin Dalenius

Telefon: 031-366 63 86

E-post: lena-karin.dalenius@funktionsstod.goteborg.se

Margareta Eliasson

Telefon: 031-366 57 96

E-post: margareta.2.eliasson@funktionsstod.goteborg.se

Eva Gabrielsson

Telefon: 031-365 36 71

E-post: eva.gabrielsson@funktionsstod.goteborg.se

Eivor Gustafsson

Telefon: 031-365 51 49

E-post: eivor.gustafsson@funktionsstod.goteborg.se

Gustav Jagner

Telefon: 031-365 23 42

E-post: gustav.jagner@funktionsstod.goteborg.se

För mer information gå in på:

Stöd till anhöriga eller skanna qr-koden

