

Anhörig- och kunskapscenter har som uppgift att stödja anhöriga oberoende av den närståendes ålder och behovsproblematik. Vi finns på Drottninggatan 32 i Norrköping.

Anhörigvård

Anhöriga som stödjer och vårdar närstående med demens eller depression i hemmet har den högsta belastningen av anhörigvårdarna. Det framkommer i en doktorsavhandling av Beth Dahlrup vid Lunds universitet. Anhörigvårdare till personer med depression riskerar att hamna mer i skymundan för stödåtgärder än andra kategorier av anhöriga och Dahlrup menar att det är viktigt att personal inom vård och omsorg också uppmärksammar denna grupp av anhöriga. I sin forskning har hon sett att det lönar sig att ge stöd till anhöriga. Anhöriga som fått utbildning och kunnat delta i anhöriggrupper angav i hennes undersökning att de hade högre livskvalitet än anhöriga som inte erbjudits samma stöd. (Avhandlingen finns på www.lu.se).

Aktiviteter på Anhörig- och kunskapscenter under våren 2016

Nytt år innebär nya aktiviteter på Anhörig- och kunskapscenter. Vi inbjuder till:

25 januari kl.17.30-19.00 Föreläsning **Suicid prevention**, Inger Händestam, ordförande i föreningen SPES, Östgötakrets, (obs! anmälan senast 20 januari).

18 februari kl.15.30-17.00 Föreläsning **Ekonomiskt bistånd**, Margareta Lindberg och Malin Rurling (obs! anmälan senast 12 februari).

19 maj kl.17.30-19.00 Föreläsning **Medberoende**, Anders Jensen, anhörigkonsulent (obs! anmälan senast 13 maj).

Vi startar också följande anhöriggrupper:

Samtalsgrupp för dig som är anhörig till någon med självmordstankar, **måndagar kl.17-19** (5 ggr) med start **15 februari**. (OBS! anmälan senast 8 februari).

Anhörigutbildning Demens för dig som är anhörig till någon med demenssjukdom, **tisdagar kl.10-12** (5 ggr) med start **16 februari**. (OBS! anmälan senast 9 februari)

Anmälan görs till Anhörig- och kunskapscenter tel. 011-15 54 30 eller e-post anhorigstod@norrkoping.se

I mån av intresse planerar vi också att starta **grupper för anhöriga** till personer med olika former av **missbruk, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar** eller med **psykisk ohälsa** samt en grupp

där vi samtalar kring olika **existentiella frågor** man kan ställas inför i sitt anhörigskap. Är du intresserad och vill veta mer så hör av dig på tel.011-15 54 30 eller e-post: anhorigstod@norrkoping.se.

Demensforum

Demensforum är en serie föredrag under temat demens. Föredragen tar cirka en timme och därefter finns möjlighet att fika och samtala med övriga åhörare. Programmet för Demensforum är i skrivande stund inte helt klart men följande datum och tid är inplanerade: **25 januari, 29 februari och 21 mars kl. 14.00-16.00**. Ingen anmälan behövs!

Anhörigstöd för dig som är finskspråkig

Oletko suomenkielinen ja haluat tuen suomeksi voit ottaa minuun yhteyttä, Merja Kanerva puh. 011-15 79 68. Mahdollisuus on olla mukana suomenkielisessä omaisryhmässä tai tavata minut yksityisesti. Soita niin voin kertoa lisää.

Julstressad?

Att ta hand om sig själv är viktigt för att orka hjälpa någon annan. Vi behöver alla stanna upp då och då och göra sådant som vi tycker om. På www.stresscoachen.nu kan du hitta korta mindfulnessövningar som får dig att slappna av.

Julstängt

Anhörig- och kunskapscenter har stängt dagarna mellan jul och nyår samt den 7 januari 2016. Vi önskar alla God Jul och Gott Nytt År!