

Anhörignytt

Nr 1 2018

Jubileum

Den 5 mars var det fem år sedan Anhörig- och kunskapscenter öppnade. Det firades med Öppet Hus från lunchtid samt en föreläsning på kvällen. Ett femtiotal personer tog tillfället i akt att besöka lokalerna på Drottninggatan 32. Vård- och omsorgsnämndens ordförande Eva-Britt Sjöberg och socialnämndens ordförande Roger Källs jubileumstalade inledningsvis. Enhetschef Maria Delden, berättade om anhörigstödets utveckling under åren. Soppa, tårta och kaffe serverades. Besökarna kunde också delta i en frågetävling där svaren stod att finna på affischer, broschyrer och informationsmaterial som presenterades runt om i lokalerna. Tävlingen vanns av Helena Olsson, som fick ett pris från Butik Makalös. Boktips samt möjlighet till en stunds lugn och ro med utrymme för reflektion erbjöds också. Populärt var även tillfället till avslappning med bland annat andningsövningar som en av anhörigkonsulenterna ledde.

Dagen avslutades med en föreläsning med Linda Bredahl, mamma till fyra barn med olika funktionsnedsättningar. På ett intressant och fängslande sätt berättade hon om vardagslivet i en annorlunda familj. Ett liv som visserligen innebär många svårigheter och stundtals kaos, men också mycket glädje över framsteg och tacksamhet över att få finnas i stunden och ta del av barnens världar. Linda berättade också om hur hon använder sig av ett lågaffektivt bemötande, vilket varit en framgång i många situationer.

Föreläsning

Den 26 april kl. 13:30-15:00 kommer Mattias Forsblad, doktor i kognitionsvetenskap vid Centrum för demensforskning på Linköping universitet, att hålla en föreläsning med titeln ”Att använda den fysiska omgivningen vid en demenssjukdom”. Vid en demenssjukdom försämras förmågan att tolka den fysiska omgivningen. På föreläsningen presenteras hur det kan upplevas för personer med demens och vad man kan göra för att underlätta. Mattias vill också rikta uppmärksamhet mot de medvetna eller omedvetna vanor människor har i sina boendemiljöer och de kognitiva utmaningar vi alla ställs inför som en effekt av hur den fysiska omgivningen är utformad. En sådan förståelse är viktig för att förstå vad som blir problematiskt vid en demenssjukdom. Anmäl dig till föreläsningen senast den 23 april till Anhörig- och kunskapscenter på telefon 011-15 54 30 eller via e-post anhorigstod@norrkoping.se.

Autismgrupp

I slutet av mars startade Anhörig- och kunskapscenter en grupp för föräldrar till barn med autism. Intresset har varit mycket stort så en grupp till planeras till hösten med start i september. För mer information håll utkik på hemsidan www.norrkoping.se framöver.

Boktips

En bok som vi kan rekommendera för de som är intresserade av att veta mer om hur ett beroende påverkar hjärnan är "Alkohol, droger och hjärnan" av Markus Heilig (Natur & Kultur). Markus Heilig är psykiater och en internationellt framstående stress- och beroendeforskare. Sedan 2015 är han professor vid Linköpings universitet. Sedan 1950-talet har det varit känt att alkohol-och drogberoende är kopplat till hjärnans belöningscentrum. En del personer får oerhörda "kickar" av sitt drickande eller drogande. I boken beskriver Heilig nya medicinska framsteg. Exempelvis hur risken för återfall är kopplad - inte till hjärnans belöningsystem - utan till dess stress-och orossystem. En förhoppning är att kunna utveckla metoder som minskar hjärnans stressystem och därmed minskar återfall.

Barn som anhöriga

Den 21-22 mars arrangerade Socialstyrelsen och Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka) en nationell nätverksträff om barn som anhöriga för anhörigkonsulenter. Då vi i Norrköping ska vidga vårt uppdrag gällande stöd till barn och ungdomar, var det oerhört intressant att få information, inspiration och kontakter från hela landet, samt ta del av relevant utveckling och forskning inom område. Barn som anhöriga kan ibland glömmas bort och det är oerhört viktigt att alla som möter barn tar ansvar för att uppmärksamma om ett barn behöver extra stöttning när det lever nära någon som är sjuk eller har missbruk. Det är viktigt att exempelvis fråga ett barn hur det har det, vara vänlig, utforska om barnet har frågor exempelvis om sitt syskon med funktionsnedsättning. Som förälder har man ofta fullt upp med allt kring den sjuka/funktionshindrade/missbrukande och det är naturligt att man inte alltid tänker på barnen. Det är inte ovanligt att vi inte tänker på att berätta om exempelvis mammas sjukdom och det är inte konstigt att man i en ansträngd situation tänker att man skyddar sitt barn genom att inte berätta alls. Men idag vet vi att barnen behöver få vara delaktiga så att de inte skapar sig egna fantasier.

Retreatdag

Behöver du som är anhörig lite andrum i din vardag? Då har du möjlighet att delta i en avkopplande, tyst dag i Hedviggården, Fleminggatan 8 den 7 maj kl.09:00-13:00. Under dagen erbjuds möjlighet till meditation och skapande verksamhet. Lättare lunch serveras. Detta är ett samarrangemang med S:t Olofs församling. Anmäl deltagande till Anhörig- och kunskapscenter senast den 27 april på telefon 011-15 54 30 eller per e-post: anhorigstod@norrkoping.se.

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.

Till sist vill vi önska er alla en riktigt Glad Påsk!