

Anhörig- och kunskapscenter

Digital samtalsgrupp för vuxna som ger stöd och hjälp till äldre föräldrar

Med stigande ålder kan äldre personer behöva hjälp och stöd, ofta på grund av kroppsliga eller kognitiva sjukdomar (sjukdomar som påverkar tankeförmåga och minne). Det är vanligt att vuxna barn bistår sina åldrande föräldrar på olika sätt, men det kan vara svårt att kombinera omsorgen om föräldrar med förvärvsarbete och egen familj. Att vara ”spindeln i nätet” kan upplevas betungande och oron för en åldrande förälder kan påverka ens egna hälsa och livskvalitet. Anhörig- och kunskapscenter inbjuder till en digital samtalsgrupp med teman som berör just vuxna barn till långvarigt sjuka föräldrar, exempelvis:

- Ansvar – om vad som är rimligt och möjligt
- Styrkor – om de egna styrkornas gränser
- Känslor och behov – om att identifiera och värdesätta det som är viktigt
- Skuld och skam – om det dåliga samvetet
- Integritet – om att värna sig själv och sina relationer

Datum, tid och plats

Vi träffas via teams varannan måndag kl.17:30-19:30 följande datum:

15 april, 29 april, 13 maj, 27 maj och 10 juni 2024.

Länk till träffarna skickas ut inför varje tillfälle, därför är det viktigt att du anger din mejladress då du anmäler dig.

Gruppledare

Britt Eriksson och Petra Ottosson, anhörigkonsulenter

Anmälan och frågor

Välkommen med din anmälan senast den 11 april till:

Anhörig- och kunskapscenter

Telefon: 011-15 54 30

E-post: anhorigstod@norrkoping.se