

Nyhetsbrev från Anhörigstöd i Gagnef Juni 2021



Juni månad är kommen och mycket runt omkring oss lättar, men Coronan håller sig kvar och vi måste vara fortsatt försiktiga. Anhörigstödet finns för er och vi tar emot för enskilda stödsamtal och vi gör även hembesök.

Ring så bokar vi en tid!

Från den 5 juli tar vi semester och finns åter på plats måndag 2 augusti.

Vi önskar alla en skön sommar!

Navigeringskurs om demens

För dig som står nära någon med minnesproblematik eller en demensdiagnos erbjuds en digital kurs.

Lär dig om olika typer av demensdiagnoser, bemötandestrategier m.m.

Framtaget av bl.a NKA –[Nationellt kompetenscentrum anhöriga](#).

Håll i och håll ut!

Känner du eller någon i din närhet stor oro relaterat till pandemin covid-19?

1177 erbjuder ett kostnadsfritt KBT-baserat självhjälpsprogram där du kan få hjälp att hantera din oro.

[Läs mer på 1177.se](#)

När du möter människor som har sorg och oro

Att stötta en vän som upplever sorg känns ibland svårt. Vad ska man säga? Hur ska man göra? Under coronakrisen kan det kännas ännu svårare, eftersom vi inte kan ses på samma sätt på arbetsplatsen, affären eller torget. Att få sätta ord på det svåra, när någon annan lyssnar, kan vara till hjälp. Man behöver få berätta, om och om igen.

Ibland upplever de som bär på oro och sorg att ingen hör av sig. Bryt tystnaden genom att skicka brev, ringa, sms:a eller chatta. Du kan föreslå en promenad och kanske prata om helt vardagliga saker.

Ibland tar oron och sorgen över, vilket gör att det kan kännas bra att få stöttning i vardagslivet. Du kan hjälpa din vän att handla mat eller kanske göra fint i trädgården. Vänner kan stötta tillsammans genom att exempelvis skapa en gruppchatt.

Som vän kan du också stödja genom att finnas med och stärka din vän i det hen vill och kan göra. Du kan också, när det passar, dela ett ljust minne.

Ha tålamod. Ring och hör av dig igen, om det inte passade när du ringde sist. Många människor har svårt för att ta emot hjälp. Då kan det vara lättare att föreslå att man gör något tillsammans.

Text: Charlotte Frycklund, nätpräst, och Gunilla Löf Edberg, präst och själavårdare, fd nationell samordnare Sjukhuskyrkan

Poddtips

["Kafferast i kunskapsfabriken"](#) - Här möter du personer som har egen erfarenhet av psykisk ohälsa.

Råd för psykisk hälsa

Det är viktigt att vi alla tänker på vår hälsa. Vår vardag kan skapa mycket stress, oro och nedstämdhet. Nätverket Samordning i kristider har tagit fram en broschyr med råd och stöd att ta del av. Den återfinns sist i nyhetsbrevet.

Anhörigtimmen på

Radio Gagnef tar sommarpaus

Tidigare program finns tillgängliga på Gagnefs kommuns hemsida:
www.gagnef.se/anhorigtimmen

När du möter någon som är ledsen, tänk på 4 H

Håll om - en kram kan räcka långt
Håll tyst - lyssna
Häll i - ge dryck och mat
Håll ut - sorg och psykisk ohälsa tar tid

Syn-och hörsel instruktör

Syn: Jag hjälper dig att märka upp saker i hemmet, tipsar om belysning m.m.

Hörsel: Jag hjälper dig med rengöring, slangbyten,
enklare felsökning av dina hörapparater.

Ibland kan det kännas bra med ett motiverande samtal.
Om du inte kan komma till anhörigcenter, så gör jag hembesök.
Tjänsten är kostnadsfri!

Tips på länkar

[Nationellt kompetenscentrum för anhöriga](#)

[Anhörigas riksförbund](#)

[Demenscentrum](#)

[Attention](#)

[Hjärnkoll](#)

[Psyisk ohälsa](#)

[Alkohollinjen](#)

[SPES](#)

På www.gagnef.se/anhorigstod
finns tips på fler länkar till hemsidor
med information riktad till anhöriga.

Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt

Riktat sig till den som är anhörig.
Materialet är uppdelat i fem kapitel
och innehåller bland annat berättelser
från andra anhöriga, vanliga tankar
och känslor, förhållningssätt och be-
mötande samt vart en kan söka stöd.
Den innehåller också verktyg som ger
möjlighet till reflektion om vad som
kan vara viktigt i den egna återhämt-
ningen.

Beställ kostnadsfritt på
www.aterhamtningsguiden.se

Kontaktuppgifter

Anhörigkonsulent/Syn- och hörselinstruktör

Elisabeth Johansson

Telefon: 0241-251 30

E-post: elisabeth.johansson@gagnef.se

Demenssjuksköterska

Liisa Haglund

Telefon: 0241-151 66

E-post: liisa.haglund@gagnef.se



Råd för

PSYKISK HÄLSA

Utbrottet av covid-19 har inneburit en stor omställning för de flesta. Under kriser är det vanligt att reagera med oro, stress, sorg och nedstämdhet. Även när det inte är en pandemi är psykiska besvär som dessa vanliga. I den här broschyren finns råd om hur du kan ta hand om din psykiska hälsa och må bättre, på baksidan hittar du fem huskurer för psykisk hälsa. I broschyren finns också tips på vart du kan vända dig i stunder när livet känns svårt eller om du behöver någon att prata med.

Stödlista för psykisk hälsa

Allt i denna broschyr och mer finns samlat på webbsidan "Stödlista för psykisk hälsa i kristid". Där finns råd och länkar till barn, unga, vuxna och äldre. I stödlistan finns också särskild information till dig som är chef eller har ansvar för personal.

Läs mer på:

www.stodlistan.se



Kraftsamling för psykisk hälsa - www.skr.se/halsasjukvard/psykiskhalsa/kraftsamlingpsykiskhalsa

Råd och Stöd

Hit kan du vända dig om du mår dåligt eller har funderingar om ditt mående:

1177 Vårdguiden - www.1177.se - Information om psykisk hälsa och hur du gör för att söka vård. Här finns egenvårdsråd för vanliga besvär som oro, stress och sömnproblem.

Folkhälsomyndigheten - www.folkhalsomyndigheten.se/fokus-psykisk-halsa - Om du känner oro för coronaviruset kan du läsa mer på Folkhälsomyndighetens hemsida där även specifik information för enskilda målgrupper finns.

Stödlistan - www.stodlistan.se - Här finns samlad information och tips kring psykisk hälsa i kristider samt råd och länkar anpassade för olika målgrupper och behov.

Mind Självmordslinjen - Ring 90101 eller chatta på chat.mind.se - Stödtelefon för dig som har tankar på att ta ditt eget liv. Du kan även chatta anonymt på chat.mind.se.

SOS Alarm - Ring 112 - Om du upplever en akut risk att du eller någon i din omgivning skulle ta sitt liv.

Kommunalt stöd - Om du är i behov av allmänt stöd för att klara vardagen, kontakta din kommun. Du hittar kontaktuppgifter på din kommuns hemsida.

Barn och unga:

Elevhälsa - Du som går i skolan kan vända dig till elev- eller studenthälsan.

BRIS - Barnens rätt i samhället - Ring 116 111 eller chatta på www.bris.se - Här kan du prata med en kurator om det som känns svårt. Du behöver inte säga vem du är. Det är gratis och syns inte på telefonräkningen.

UMO - Ungdomsmottagning på nätet - www.umo.se - Information och råd till dig som är ung om sex, hälsa och relationer.

Jourhavande kompis - www.jourhavandekompis.se - Jourhavande kompis är en anonym chatt för barn och unga upp till 25 år. Du kan vända dig dit när du behöver någon att prata med.

Ungasjourer.se - www.ungasjourer.se - Sammanställning av alla tjej-, kill-, trans- och ungdomsjourer.

Är du förälder? Läs mer om råd och stöd för föräldrar på www.stodlistan.se

Engagera dig!

Många av de frivilligorganisationer vi hänvisar till i denna broschyr finns tack vare engagemang hos medmänniskor. Vill du hjälpa till? Kontakta en organisation och fråga om de är i behov av fler volontärer. Din hjälp behövs!

Vuxna:

Jourhavande präst - Ring 112 och fråga efter Jourhavande präst eller chatta på www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast - Jourhavande präst lyssnar, och det som sägs stannar mellan er.

Alkohollinjen - Ring 020-84 44 48 - Stödtelefon för dig som funderar över dina alkoholvanor.

Kvinnofridslinjen - Ring 020-50 50 50 - Stödtelefon för dig som utsatts för fysiskt, psykiskt och/eller sexuellt våld. Samtalet syns inte på telefonräkningen.

Välj att sluta - Ring 020-555 666 - Stödtelefon för den som vill få hjälp att förändra ett kontrollerande eller våldsamt beteende.

Äldre:

Mind Äldrelinjen - Ring 020-22 22 33 - Medmänskligt stöd och någon som lyssnar.

Pensionärsförening - Se www.stodlistan.se eller fråga din kommun- Mycket stöd och information finns att få via någon av Sveriges pensionärs- och seniorföreningar.

Anhörig och närstående:

Anhöriglinjen - Ring 0200-239 500 - Stödtelefon för dig som behöver råd och stöd i din roll som anhörig.

Maskrosbarn - www.maskrosbarn.org - Hos Maskrosbarn kan du som ungdom få stöd av vuxna som vet hur det är att ha en förälder som har ett missbruk eller psykisk ohälsa.

Anhörigkonsulent - Många kommuner har en särskild person som arbetar med stöd till anhöriga. Kontakta din kommun för mer information.

Fem huskurer

för psykisk hälsa

Att motion, frukt och grönt är ett bra sätt att stärka sin fysiska hälsa känner de flesta till. Men visste du att man även kan stärka sin psykiska hälsa? Här är fem huskurer för ökat välbefinnande. Läs mer på: www.uppdragpsyiskhalsa.se/kraftsamling/huskurer-for-psyisk-halsa/

1.



Bli andfådd minst varannan dag!

Folkhälsomyndigheten rekommenderar minst 150 minuters motion i veckan, gärna uppdelat på flera pass. Hitta en motionsform som passar dig.

2.



Skapa tid för återhämtning

Både kroppen och hjärnan behöver tid att varva ner. Avsätt tid och skapa rutiner för avkopplande aktiviteter, särskilt innan sänggående. Då skapar du förutsättningar för att få tillräckligt med sömn.

3.



Prata med någon varje vecka

Goda relationer stärker välbefinnandet. Försök att ringa eller träffa en bekant minst en gång i veckan.

4.



Följ ditt hjärta – var rädd om ditt liv!

Försök utgå ifrån vad du tycker känns meningsfullt och vad som ger dig energi – Vad är viktigt för dig?

5.



Tro inte på allt du tänker – du är inte dina tankar!

Prova att låta negativa tankar vara – det finns viktigare saker att fokusera på än negativa tankar och känslor!

Det finns risker med alkohol, tobak, spel om pengar, omvänd dygnsrytm och social isolering, så var uppmärksam på om dina vanor leder till negativa konsekvenser. Om du vill ha hjälp med att ändra dina vanor, eller om du uppmärksammar missbruk, våld eller övergrepp i din närhet kan du läsa mer om vart du kan vända dig i mittuppslaget i denna broschyr eller på www.stodlistan.se.