

Hej, du läser nu ett nyhetsbrev från anhörigstödet.  
Vi vill uppmärksamma anhöriga och deras situation och sprida kunskap om våld i nära relation.

---

### Nu har anhörigcaféet och föräldragruppen dragit igång! se tider sidan 2

---

**Anhörigstödet riktar sig till dig som vårdar eller stöttar en äldre eller yngre anhörig.**

**En anhörig behöver inte vara en släkting, det kan exempelvis vara en god vän eller en granne.  
Detta kan kommunen bland annat erbjuda vid anhörigstöd:**

- **anhöriggrupper**
- **råd och stöd**
- **avlösning i hemmet**
- **stimulansbidrag**
- **samtal-** Anhörigstödet erbjuder dig medmänskligt samtal, då du behöver någon att prata med kring din situation och hur du mår. Det kan också handla om ett samtal där du behöver råd och vägledning. Vi kan hjälpa dig att hitta till rätt instanser, söka information, kunskap eller bara lyssna.

**Ring oss! Så kommer vi till dig, eller du till oss. Vi anpassar oss efter vad som passar dig och din situation bäst.**

Vi har tystnadsplikt, inget dokumenteras och samtalen är kostnadsfria.

---

### **Gå in och lyssna på Sveriges Radio P1 Kropp och själ!**

#### ***Osäkerhet kring behandling av utmattningssyndrom***

Sjukskrivning på grund av stress har ökat kraftigt de senaste åren. Men utmattningssyndrom är en ganska ny diagnos och det finns osäkerhet om hur tillståndet ska behandlas.

Vad vet man om vilken behandling som fungerar och vad finns det för orsaker till stressepidemin?

En del utmattade patienter får så kallad multimodal rehabilitering, det betyder att flera olika yrkesgrupper, som sjukgymnaster och psykologer, samarbetar i ett rehabiliteringsprogram, det kan handla om andningsövningar och grupperapi. Enskilda patienter upplever att de mår bättre, men det finns ingen stark vetenskaplig evidens för att patienternas sjukdom påverkas eller att behandlingen har betydelse för att patienten ska komma tillbaka till jobbet.

### Nytt i vår !

#### Samtalsgrupp för anhöriga till demenssjuka.

Vi börjar torsdagen den 15 mars kl 14.00  
Varmt Välkommen!

För mer information kontakta:

Lena Blomqvist 0325-18427, Ida Henning 0325-18452

## Föräldragruppen våren

Är du förälder till ett barn med funktionsnedsättning (oavsett ålder och diagnos)? Då är du välkommen till vår anhöriggrupp som är samarbete mellan Svenljungabygdens församling, Svenljunga kommun och Tranemo kommun. Vi bjuder på fika.

Vi träffas i församlingshemmet i Svenljunga på följande datum:

- **tisdagen den 27 februari**
- **tisdagen den 24 april**
- **tisdagen den 29 maj**
  
- **Tid 18.30-20.00**



## Anhörigcafé våren

Varmt välkomna alla som stöttar och hjälper andra! Du kan komma själv eller tillsammans med din närstående. Har du svårt att komma ifrån? Kontakta oss innan så hjälper vi dig att få egen tid. Vi bjuder på kaffe med dopp och framförallt, en trevlig stund! Vi träffas i Svenljunga församlingshem.

- **21 februari kl. 14:00-16:00**
- **7 mars kl. 10:00-12:00**
- **21 mars kl. 14:00-16:00**
- **4 april kl. 10:00-12:00**
- **18 april kl. 14:00-16:00**
- **2 maj kl. 10:00-12:00**
- **16 maj kl. 14:00-16:00**
- **30 maj kl. 10:00-12:00**
- **13 juni kl. 14.00-16.00**

## Varmt välkomna!

### Ida & Lena

Du är alltid välkommen att komma förbi och träffa oss .  
Vi sitter på stationsgatan 2 ( Gå in på gården)

### Anhörigstödet kontaktuppgifter

Lena Blomqvist 0325-18427, Ida Henning 0325-18452

