

Anhörigcenter hösten 2026



Anhörigcenter finns för dig som är anhörig, är över 18 år och bor i Linköpings kommun

Anhörig är du som ger stöd, hjälp eller vårdar en person. Personen som tar emot ditt stöd kallas för närstående och behöver inte vara släkt med dig. Du som anhörig kan vara partner, förälder, barn, syskon eller vän och din närstående kan till exempel ha kognitiv sjukdom, intellektuell funktionsnedsättning, neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, psykisk ohälsa, fysisk och/eller psykisk sjukdom m.m.

Fikaträffar på café hösten 2026

Fikaträffar på Stadsmissionens café, Ågatan 3

Under hösten träffas vi vid två tillfällen på fredagar, den 4/9 och den 27/11 kl. 13.00-14.30 på Stadsmissionens café för trevlig samvaro där var och en betalar för sitt eget fika (minst 4 st deltagare).

Anmälan till Anhörigcenter senast kl. 12.00 dagen före.

Samtalsgrupper hösten 2026

Alla samtalsgrupper på Anhörigcenter leds av anhängkonsulenter och träffarna sker i Anhörigcenters lokaler på Brigadgatan 14 A om inget annat anges. Som deltagare är du med i en samtalsgrupp som följs åt under tiden den pågår och den startar då tillräckligt många anhängiga har anmält intresse för att delta. **Att delta i en samtalsgrupp är kostnadsfritt och enkla fika finns till självkostnadspris 25 kr (Swish), meddela oss om du har matallergi vid intresseanmälan.**

Samtalsgrupp för dig som är 65 år eller äldre och som stöttar eller vårdar din partner med kognitiv sjukdom i ert gemensamma hem eller där din partner nyligen har flyttat till ett vårdboende

Under hösten startar vi två samtalsgrupper där vi tillsammans går igenom samtalsmaterialet *“I nöd och lust”* som är framtaget av Bräcke diakoni i ett Arvsfondsfinansierat projekt tillsammans med anhängiga.

Samtalen i gruppen kommer bland annat handla om förändringar från att vara jämbördiga partners till att leva med en partner med omsorgsbehov. Vi träffas vid sex tillfällen varannan vecka, 1 ½ timme varje gång (minst 5 deltagare och max 8 st i varje grupp). Gemensamt ser vi på korta filmer och samtalar om kärlek, sorg, frustration, hur det ska bli i framtiden och hur man kan orka.

1. **Start** – Vi lär känna varandra i samtalsgruppen
2. **Oxytocin och beröring** – Hur kan det hjälpa mig i min relation?
3. **Förändringen** – Från att vara partners till att leva med en partner med omsorgsbehov
4. **Flytten** – Om frågan kring vårdboende
5. **Risken** – Våld, övergrepp och kränkningar
6. **Avslutning** – De vuxna barnen, vännerna och ensamhet samt döden och hur livet blev

Samtalsgrupp 1 träffas på onsdagar ojämfna veckor kl. 10.00-11.30 den 26/8, Obs! tisdag 8/9, 23/9, 7/10, 21/10 och 4/11 → **Intresseanmälan till Anhörigcenter samtalsgrupp 1 senast 20/8.**

Samtalsgrupp 2 träffas på onsdagar jämfna veckor kl. 10.00-11.30 den 30/9, 14/10, 28/10, 11/11, 25/11 och 9/12 → **Intresseanmälan till Anhörigcenter samtalsgrupp 2 senast 24/9.**

Samtalsgrupp för förälder till ett vuxet barn (från 18 år) med psykisk ohälsa

Om du är anhängig förälder till ett vuxet barn med psykisk ohälsa och behöver stöd för att hantera dina egna tankar och känslor, såsom oro och sorg, kan vi erbjuda dig fem tillfällen i en samtalsgrupp med andra föräldrar i liknande situation. Vi kommer i huvudsak fokusera på att samtala med varandra, men det finns även inslag av praktiska moment. I samtalen delar vi erfarenheter och lär oss mer om gränssättning i vardagen samt att vi även pratar om vad man kan behöva för att ta hand om sig själv (max 8 deltagare).

Intresseanmälan till Anhörigcenter senast 27/8.

Vi träffas vid fem tillfällen på torsdagar kl. 17.00-18.30 den 3/9, 17/9, 1/10, 15/10 och 29/10.

Samtalsgrupp för förälder till ett barn med problematisk skolfrånvaro

Att vara anhörig till ett barn med problematisk skolfrånvaro är en resa som kan vara fylld av både kärlek och utmaningar. Många föräldrar beskriver att de upplever ensamhet, tar stort ansvar och har svårt att balansera mellan att stötta sitt barn och att ta hand om sig själv.

Under hösten startar vi en samtalsgrupp för dig som är förälder till ett barn som har en problematisk skolfrånvaro. Syftet med samtalsgruppen är att du som förälder ska få dela dina egna erfarenheter med andra i liknande situation. Samtalsmaterialet vi utgår ifrån på träffarna är hämtat hos Riksförbundet Attention. Samtalsgruppen är en sluten grupp som följs åt under tiden den pågår (max 8 deltagare). **Intresseanmälan till Anhörigcenter senast 29/10.**

1. Start - Introduktion om problematisk skolfrånvaro
2. Kommunikation med skola och omvärld
3. Att stötta sitt barn
4. Avslutning - Att ta hand om sig själv

Vi träffas vid fyra tillfällen på fredagar kl. 10-11.30 den 6/11, 13/11, 20/11 och 27/11.

Samtalsgrupp med fokus Återhämtning

Välkommen att samtala kring återhämtning och prova på olika övningar för att bättre kunna hantera stress och hitta balans i vardagen. Inga förkunskaper behövs då vi gör enklare övningar där alla kan delta. Ge dig själv den här tiden och möjligheten att hitta något som gör att du får en egen stund av återhämtning (max 8 deltagare). **Intresseanmälan till Anhörigcenter senast 5/11.**

Vi träffas vid fyra tillfällen på tisdagar kl. 17.00-18.30 den 10/11, 17/11, 24/11 och den 1/12.

Mansgrupp

Är du man över 65 år och stöttar, vårdar eller hjälper din partner eller ett vuxet hemmavarande barn är du välkommen att delta i en samtalsgrupp. Vi kommer att träffas varannan fredag kl. 13.00-14.30 och vi startar då minst 5 st har anmält sig. Datum för tillfällena meddelas i god tid innan start. **Om du är intresserad av att delta i Mansgruppen är du välkommen att göra en intresseanmälan till Anhörigcenter.**

Sorgegrupp för dig som är 65 år eller äldre och har mist din partner

Du är inte ensam! Att sörja är en process som kan ta lång tid och innebära en stor omställning från något ofattbart till att med tiden förändras och bli en del av livet. För att kunna bearbeta sorgen kan det ibland vara läkande att få dela tankar och känslor kring den och få prata om minnen och saknaden med andra som förstår vad man går igenom.

Under hösten erbjuder vi en sorggrupp för dig som är 65 år eller äldre och har mist din partner. Vi kommer bland annat att prata om sorg, omgivningens bemötande, begravningen, förändringar i vardagslivet, om ensamhet m.m. Vi kommer att träffas varannan vecka och startar då minst 5 st har anmält sig. Datum för tillfällena meddelas i god tid innan start. **Om du är intresserad av att delta i sorggruppen är du välkommen att göra en intresseanmälan till Anhörigcenter.**

Aktiviteter hösten 2026

Alla aktiviteter på Anhörigcenter leds av anhängigkonsulenter och hålls i Anhörigcenters lokaler på Brigadgatan 14 A om inget annat anges. **Att delta i en aktivitet är kostnadsfritt och enklare fika finns till självkostnadspris 25 kr (Swish), meddela oss om du har matallergi vid intresseanmälan.**

Medveten närvaro i naturen (Obs! Start 31 augusti)

Forskning har visat att vistelse i naturen påverkar våra sinnen, vårt nervsystem och vår kropp på ett positivt sätt. Genom beprövad erfarenhet vet man också att medveten närvaro i naturen kan ge återhämtning i en ansträngd anhängigsituation. Syftet med våra träffar är att vi på ett medvetet sätt kommer att använda oss av naturen för att minska stress och öka välbefinnandet.

Vi vandrar i ett långsamt tempo och stannar upp vid en lämplig plats för att öva på att använda våra sinnen. Därefter kommer vi att göra en *“övning för dagen”*. Innan vi avslutar träffen fikar vi och samtalar om vår upplevelse. Kaffe/te och smörgås finns att köpa till självkostnadspris, 25 kr (Swish). **Anmälan till Anhörigcenter senast 26/8.**

Vi träffas vid tre tillfällen och utgår från Anhörigcenter på måndagar kl. 14.00-16.00 den 31/8, 14/9 och 28/9.

Mindfulness

Varmt välkommen till en stunds återhämtning och gemenskap. Vi bjuder in till en kravlös mindfulness-träff där vi varvar guidad närvaro med fika och pratstund. Vi släpper alla måsten och fokuserar på nuet genom enkla andningsövningar och medveten närvaro (minst 3 deltagare och max 8 st). Fika serveras till självkostnadspris. **OBS! Intresseanmälan till Anhörigcenter senast kl. 12.00 fredag veckan innan.**

Vi träffas vid två tillfällen på måndagar kl. 10.00-11.30, den 7/9 och 2/11.

Stolsyoga

Stolsyoga är en skonsam och lättillgänglig form av yoga där vi utför alla rörelser sittande på en stol eller med stöd av den. Vi fokuserar på rörlighet, andning och avslappning för att släppa på spänningar och öka välbefinnandet. Inga förkunskaper krävs och övningarna anpassas efter din förmåga (minst 3 deltagare och max 8 st). Efter passet serverar vi fika till självkostnadspris. **OBS! Intresseanmälan till Anhörigcenter senast kl. 12.00 fredag veckan innan.**

Vi träffas vid fem tillfällen på måndagar kl. 10.00-11.30 den 21/9, 5/10, 19/10, 16/11 och 30/11.

Pysselverkstad i juletid

Tisdagen den 1/12 kl. 10.00-12.00 är du välkommen att julpyssla med oss på Anhörigcenter. Kostnaden är 50 kr och då ingår enklare fika och material (minst 4 deltagare). **Anmälan till Anhörigcenter senast 23/11 (meddela oss om du har matallergi vid anmälan).**