

Kontakt

Vi som arbetar på anhörigstödet Nova finns tillgängliga helgfria vardagar under kontorstid på Myrbovägen 4, Malmens entréplan.

Anhörigkonsulent: Anna Njord, 0223-445 84, anna.njord@fagersta.se

Anhörigstödjare: Päivi Viitanen, 0223-445 23, paivi.viitanen@fagersta.se

Enhetschef: Elisabeth Kallioniemi, 0223-445 13, elisabeth.kallioniemi@fagersta.se

Biståndshandläggare: Kan nås under helgfria vardagar mellan klockan 8.30–9.30 via kommunens växel 0223-440 00.

Det går även bra att fylla i dina uppgifter på vår hemsida, fagersta.se/anhorigstod, så kontaktar vi dig.

Syn- och hörselinstruktör

Information om syn- och hörselhjälpmedel.
Service och enklare reparationer av hörapparater.

Päivi Viitanen, 0223-445 90, paivi.viitanen@fagersta.se

Drop-in syn-och hörsel: Torsdagar klockan 10.00–12.00 på Malmen.

Finsk service: Fredagar klockan 9.00–12.00, telefon: 0223-445 23.



Skanna QR-koden för att komma till vår hemsida med all information om anhörigstöd.



Fagersta kommun | Myrbovägen 4 | 737 40 Fagersta
0223-440 00 | info.soc@fagersta.se | fagersta.se



Anhörigstödet Nova

När du som hjälper också behöver stöd



Tar du hand om någon som behöver din hjälp?

För många är det naturligt och värdefullt att hjälpa och stötta en familjemedlem eller en närstående som av någon anledning inte klarar av vardagen på egen hand. Men det är vanligt att samtidigt känna oro eller förtvivlan, kanske ha dåligt samvete och bära på känslor av att inte räcka till. Som anhörig är du ovärderlig och för att kunna hantera och orka på bästa sätt kan du ibland behöva uppskattning och eget stöd. Då kan det vara skönt att veta att du har rätt att få hjälp och att du inte behöver klara allt på egen hand. Vi tycker att ju tidigare du kommer till oss desto bättre. Vår erfarenhet säger att du förr eller senare kan komma att behöva stöd och vägledning, så tveka inte att kontakta oss för att se vad vi har att erbjuda.



Vem är anhörig?

Anhörig är den som regelbundet vårdar, hjälper eller stödjer någon i sin närhet som på grund av sjukdom, ålderdom, funktionsnedsättning, skadligt bruk och beroende eller psykisk ohälsa inte klarar sin vardag på egen hand. Oavsett om du är make/maka, sambo, partner, förälder, mor/farförälder, syskon, barn, granne eller vän så finns anhörigstöd för dig!

Kursen hålls individuellt eller i grupp och är kostnadsfri. Kontakta Anhörigkonsulenten om du vill veta mer. Du kan också läsa mer i broschyren ”När brustna hjärtan läker – En introduktion till sorg och sorgbearbetning” genom att skanna QR-koden nedan.



Anhörigcafé/självhjälpsgrupp

Samtalsgrupp för anhöriga som tidigare deltagit i grupp. Arrangeras en gång i månaden. Samtalsämne anpassas efter vad som känns aktuellt för deltagarna just då.

Föreläsningar

Vi anordnar föreläsningar/informationscafé, workshops eller andra tematräffar.

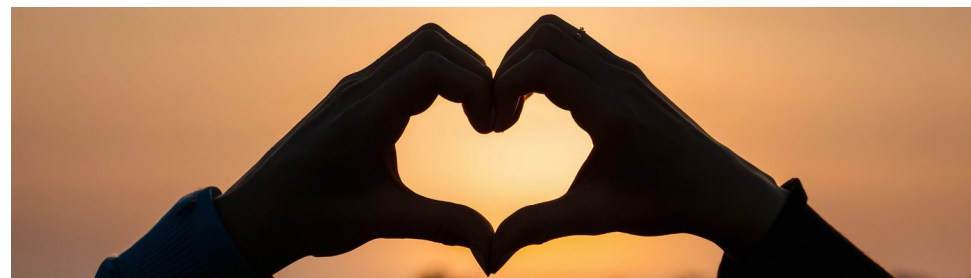
Aktiviteter

Gröna samtal i form av lugna och behagliga promenader i naturen. Tillsammans med andra anhöriga får du möjlighet att pausa vardagen och hämta ny energi.

Avlösarservice

Ger du vård och omsorg till en vuxen person i ditt hem kan ni söka upp till tio timmars kostnadsfri avlösning per månad. Personal från hemtjänsten kommer då till hemmet för att stödja den närstående när du som anhörig behöver avlastning. Det kan exempelvis vara för privata ärenden, få egen tid till fritidsaktiviteter eller socialt liv. Prata med oss på Anhörigstöd så hjälper vi dig.

På fagersta.se/anhorigstod hittar du aktuell information om det stöd vi kan erbjuda dig som anhörig.



Sorgebearbetning

Dödsfall är den situation de flesta av oss oftast förknippar med sorg. Men sorgereaktioner kan uppstå i samband med en rad olika förluster. Egen eller annans sjukdom eller skada, relationsproblematik, separation, eller att livet inte blev som man tänkt sig, är andra exempel på förluster som kan orsaka sorg. Även utbrändhet och utmattningsdepression bottnar ofta i sorg, eftersom oförlöst sorg ofta ligger bakom de beteenden som orsakar dessa symptom.

Vi sörjer relationen till det som gått förlorat, och eftersom alla relationer är unika är all sorg också unik. Reaktionerna varierar hos varje enskild individ och följer inget förutbestämt mönster utan kan beskrivas som ett flöde som böljar fram och tillbaka i tid och intensitet.

Att känna sorg är en normal och naturlig känslomässig reaktion på en förändring i ett välkänt livsmönster. Samtidigt saknar de flesta av oss kunskap om hur man genomför ett sorgearbete. Detta är något du som anhörig har möjlighet att få lära dig mer om i programmet/kursen för sorgbearbetning.



Kurserna är inte grupp- eller samtalsterapi, utan en pedagogisk metod där du genomför ditt eget sorgearbete med handledning och stöd av den certifierade kursledaren.

Frivillighet i anhörigskapet

Anhörigskapet ska alltid bygga på frivillighet. Du har rätt att själv avgöra om och hur mycket du vill, kan och orkar hjälpa en annan person. Även om valfrihet i praktiken ibland kan upplevas begränsad, har du inga lagliga skyldigheter att ge vård och stöd till en vuxen närstående.

Du har rätt till eget stöd

Det finns idag 1,3 miljoner anhöriga i Sverige som regelbundet stödjer eller hjälper en närstående. Genom socialtjänstlagen (5 kap. 10 §) ska kommunerna erbjuda stöd till den som hjälper eller vårdar en närstående. Kommunala insatser som beviljas den sjuke eller funktionshindrade kan också vara en betydelsefull hjälp och avlastning för dig som anhörig.



Stöd till er båda

Det indirekta anhörigstödet är biståndsbedömt och behovsprövat samt riktar sig till din närstående. Det är oftast belagt med en avgift och syftar till att avlasta anhöriga. Dessa insatser kan ske i form av:

- Trygghetsplats
- Korttidsvistelse
- Hemtjänst
- Dagverksamhet
- Avlösarservice i hemmet vid behov av mer än 10 timmar i månaden.
- Hjälpmedel, som exempelvis larm.

Även om handläggare har sekretess när det gäller utlämnande av uppgifter om den närstående, är du som anhörig alltid välkommen att dela med dig av din kunskap och erfarenhet. Vi vill gärna se dig anhörig som delaktig!

Biståndshandläggare eller socialtjänstens handläggare når du via kommunens växel, 0223-440 00.

Anhörigstödet Nova

Det direkta anhörigstödet riktar sig till dig som är över 18 år och antingen själv är bosatt i Fagersta eller har din närstående boende i kommunen. Anhörigstödet Nova ingår i den sociala sektorn i Fagersta kommun och är en kommunal service som inte kräver någon biståndsbedömning. Det är kostnadsfritt att besöka oss och vi journalför inte samtalen med anhöriga. Vi har tystnadsplikt och du kan vara anonym. Till oss är du välkommen oavsett om din närstående har en diagnos eller inte. Vi erbjuder ett flexibelt stöd och utgår från just dina behov. För oss är det viktigt att du känner förtroende och tillit i kontakten med oss, och att vi lyckas förmedla förståelse för just din unika situation.

Samtal, samhörighet och kunskap är tre viktiga hörnstenar för oss på anhörigstödet Nova.

Stöd vi kan erbjuda dig som anhörig

Enskilt stödjande samtal

Samtalen är sorterande och vägledande med fokus på egen återhämtning. Vi

lyssnar och stöttar dig i din roll som anhörig, och kan ge tips och råd utifrån just den situation du befinner dig i. Vi kan även svara på frågor och tillhandahålla information gällande ytterligare former av stöd som riktar sig till anhöriga. Det kan handla om andra kommunala verksamheter, myndigheter eller organisationer. Samtalen sker oftast hos oss på anhörigstöd men är även möjliga via telefon, digitalt, genom ett hembesök eller i samband med en promenad. Känn dig välkommen att boka ett enskilt stödsamtal som passar dig.

Drop-in samtal

Vi erbjuder tillfällen för anhöriga att komma spontant för samtal. Du får träffa en anhörigkonsulent för att diskutera din situation samt få stöd och vägledning kring det som rör just dig.

Samtalsgrupper för anhöriga

I en samtalsgrupp får du möjlighet att träffa andra anhöriga som befinner sig i liknande livssituation som du. Syftet med en anhöriggrupp är att ge ökad kunskap, dela erfarenheter, stötta varandra samt att skapa kontaktnät. Vill du anmäla ditt intresse för att delta i en grupp eller få mer information, ta kontakt med kommunens anhörigkonsulent. Samtalsledare för samtalsgrupperna är anhörigkonsulenter och anhörigstödjaren på anhörigstödet Nova. Tystnadsplikt råder alltid.

”Bra tips från samtalsledarna och deltagarna.”

”Alla är vi i en liknande situation.”

”Tillfälle att få prata med varandra utan stress.”

”Trevligt med inbjuden gäst.”

”Det är viktigt med anhöriggrupper.”

Anhörigas röster om att vara med i samtalsgrupp.