



Njurförbundet bjuder in till DigiFysisk anhörigträff 1

När: 20 mars 2025

Var: Över hela landet. Både fysiska träffar i lokaler och digitala träffar uppkopplad med Teams
Arrangör: Njurförbundet och dess föreningar

På Anhörigträffen står samtalet i fokus. Du som deltar kan prata och lyssna, utbyta erfarenheter, känna igen dig i andras tankar och känslor. Du har också möjlighet att knyta nya kontakter.

Kvällens tema föredras av Liselott Adsjö från Talking Wellness.

Träffens tema

Trots att vi idag vet ganska mycket om stress och återhämtning, upplever många anhöriga att det är svårt att hitta balansen i en stressig vardag. Att känna stress i sig är inte farligt, men många anhöriga lever under längre perioder med ett högt stresspåslag. Att ha tillgång till kraftfulla verktyg för att hantera stress kan göra stor skillnad. Som att få hjälp att identifiera vad som stressar dig, dina triggers. Lägga märke till skillnaden mellan inre och yttre stress. Och ta del av verktyg för förändring. Lära mer om återhämtning, tydliggöra vad det är för dig och skapa utrymme för det.

Program

18.00-18.30

Välkommen, ramar, anhörigperspektiv och introduktion av kvällens tema; hantera stress och återhämtning

18.30-19.30

Samtal i mindre grupper om 4–5 deltagare/grupp runt träffens tema. Samtalen genomförs i digitala grupprum och på plats hos de 14 regionkontoren

19.30-20.00

Återsamling med summering, sammanfattning, frågor och svar

Om Liselott Adsjö



Utbildad KBT-terapeut med specialkompetens inom anhörig-terapi, Par- och familjeterapeut.

Har utvecklat och genomfört sedan flera år föräldraträffar och kurser för föräldrar till barn/tonåring med typ 1-diabetes. Samt utvecklat en kurs för anhöriga för den som stöttar någon i sin närhet till exempel en långvarigt sjuk partner. Programleder podden Högt & Lågt, diabetespodden vars målgrupp är

förälder, partner eller närstående sedan november 2023. Har gedigen erfarenhet av att möta grupper, individer och familjer för terapeutiska samtal.