Mindfulness

För anhöriga

Denna inbjudan vänder sig till dig som är över 18 år och som ger stöd eller omsorg till en närstående som på grund av ålder, långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning har svårt att klara sig själv. Anhöriga från hela Sverige är välkomna att delta!

Information

Varmt välkommen att träna mindfulness tillsammans med oss hösten 2026! Varje tillfälle har en ledare som guidar i olika mindfulnessövningar, inga förkunskaper behövs. I några pass ingår det övningar i rörelse, du kan se vilka i listan till höger.

Välj en lugn plats där du kan vara ostörd, använd gärna hörlurar om du har möjlighet. Det är helt kostnadsfritt och du väljer fritt vid vilka tillfällen du vill delta.

Om du har en sjukdom eller annan ohälsa som kan påverka ditt deltagande ber vi dig först rådgöra med din vårdgivare innan du anmäler dig.

Tid och anmälan

Anmälan görs till respektive ledare senast dagen innan. Vi träffas digitalt via Teams, länk skickas till din mejl.

Onsdag 2/9 kl. 14.00-15.00. Rörelser ingår.
Anmälan till anhorigstod@hudiksvall.se.

Fredag 11/9 kl. 9.00-9.30. Rörelser ingår.
Anmälan till ulrika.brandt@landskrona.se.

Onsdag 16/9 kl. 11.00-11.45.
Anmälan till camilla.marcusson@eslov.se.

Fredag 25/9 kl. 9.00-9.30. Rörelser ingår.
Anmälan till ulrika.brandt@landskrona.se.

Onsdag 30/9 kl. 9.00-9.40. Rörelser ingår.
Anmälan till anhorigstod@gotland.se.

Onsdag 14/10 kl. 14.00-15.00. Rörelser ingår.
Anmälan till anhorigstod@hudiksvall.se.

Fredag 23/10 kl. 9.00-9.30. Rörelser ingår.
Anmälan till ulrika.brandt@landskrona.se.

Tisdag 3/11 kl. 11.00-11.45.
Anmälan till camilla.marcusson@eslov.se.

Onsdag 11/11 kl. 9.00-9.40. Rörelser ingår.
Anmälan till anhorigstod@gotland.se.

Tisdag 17/11 kl. 11.00-11.45.
Anmälan till camilla.marcusson@eslov.se.

Fredag 27/11 kl. 9.00-9.30. Rörelser ingår.
Anmälan till ulrika.brandt@landskrona.se.

Onsdag 9/12 kl. 14.00-15.00. Rörelser ingår.
Anmälan till anhorigstod@hudiksvall.se.

Med reservation för ändringar.

Hudiksvalls kommun · ESLÖVS KOMMUN · Region Gotland · LANDSKRONA STAD

Mindfulness för anhöriga – hösten 2026

Vanliga frågor och svar

Vem kan delta?
Mindfulnesspassen är för personer över 18 år som ger stöd eller omsorg till en närstående som på grund av ålder, långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning har svårt att klara sig själv. Anhöriga från hela Sverige är välkomna att vara med.

Teknikhjälp
Vi som leder mindfulnessövningarna har tyvärr inte möjlighet att erbjuda hjälp med tekniken. Vänligen kontakta din hemkommun för att undersöka vilken hjälp som finns att få.

Måste kameran vara på?
För att kunna skapa ett tryggt rum för alla som deltar ser vi gärna att du har kameran på i början av passet. Du kan sen stänga av kameran under övningarna, de flesta väljer att göra så. Ingår rörelser i passet kan det däremot vara bra att ha kameran igång hela tiden så att ledaren kan ge vägledning.

Ska mikrofonen vara på eller av?
Under övningarna stänger alla deltagare av sina mikrofoner.

Måste jag presentera mig eller prata?
Vi har ingen presentationsrunda och det finns inga krav på att du som deltagare ska dela något under aktiviteten. Ibland bjuder ledaren in till en kortare reflektionsrunda innan vi avslutar. Det är frivilligt att delta.

Hur anmäler jag mig?
Anmälan görs till respektive ledare senast dagen innan varje pass. Tänk på att skriva vilket eller vilka datum det är du vill anmäla dig till. I inbjudan ser du vilken ledare som har vilka pass.

Kan vi vara flera anhöriga i samma rum?
Så länge alla som deltar är anhöriga över 18 år så går det jättebra att ni deltar tillsammans.

Träna på egen hand

Det finns en mängd olika appar, program och inspelade övningar för dig som önskar träna mindfulness på egen hand. Här nedan hittar du exempel på sidor med övningar som är kostnadsfria att ta del av:

- 1177.se
- Mind.se
- Eskilstuna.se
- Mariahelander.se
- Shedo.se
- sofiaviotti.com

Till dig som arbetar med stöd till anhöriga

Välkommen att sprida inbjudan till anhöriga på din kommuns hemsida eller i andra kanaler. Kontakta camilla.marcusson@eslov.se om du önskar vara en del av vår samverkan.

Du som arbetar med stöd till anhöriga är varmt välkommen att bjuda in till en anhörigträff där ni tillsammans kopplar upp er och deltar live. Vi föreslår att ni då gör en egen reflektionsrunda i gruppen efter övningarna.

Exempel på reflektionsfrågor:

- Vad, om något, la du märke till under övningen?
- Hur kändes det i kroppen?
- Några tankar, känslor eller andra förnimmelser som dök upp?
- Noterade du några förändringar i dina andetag under övningen?
- Skulle du kunna använda dig av övningen igen? Om ja, i vilken/vilka situationer skulle den kunna vara användbar?

Hudiksvalls kommun · ESLÖVS KOMMUN · Region Gotland · LANDSKRONA STAD