

Anhöringen

Information om anhörigstöd i Hässleholms kommun | Oktober 2020



gruppbostad

En trygg plats
dygnet runt

COVID-19

om att inte kunna ses

Skogsbad
hitta lugnet

Innehåll

Välkommen till Anhöringen 2020	3
Vad är stöd till anhöriga?	4
Vad gör man när man inte kan ses?	6
Nationella Anhörigdagen	9
Beställ tidigare utgivna tidningar	9
Hitta lugnet med naturnära skogsbad	10
Hur skogsbad har påverkat mig	12
Lotsmodellen	14
Covid-19 och skolan	16
Skolvaccinationer	17
T4 Grundsärskola	18
Norrängsskolans Gymnasiesärskola	19
Torggatan gruppbostad	20
Fenix även för anhöriga	22
Suicide Zero	24
HjärtLung-föreningen Hässleholm	26

Omslagsbild

Skogsbad
Foto: Arne Forsell

Tidningen Anhöringen

Anhöringen innehåller information från Hässleholms kommun och presenterar en del av det stöd som finns för anhöriga. Tidningen ges ut en gång per år och distribueras till alla hushåll i Hässleholms kommun.

Utgivning sker i oktober månad.
Upplagan är cirka 26 000 ex.

Läs mer på www.hassleholm.se/a-stod

Redaktion

Stina Lindén, anhörigstrateg,
omsorgsförvaltningen

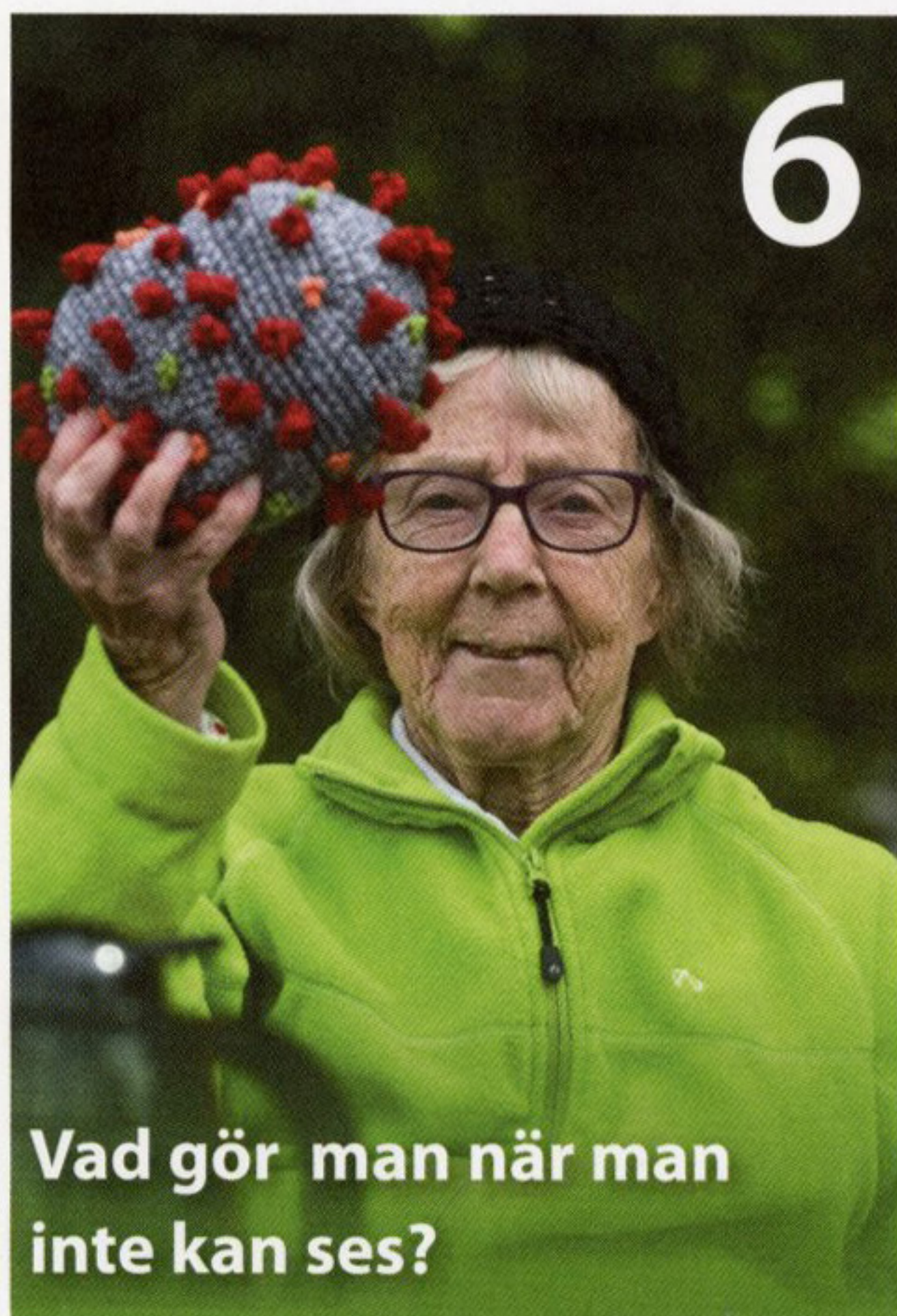
Kristina Kjellqvist, specialpedagogisk
samordnare, centrala barn- och
elevstödsenheten, barn- och
utbildningsförvaltningen

Produktion

Layout och original
Graphoteket AB
www.graphoteket.se



**Hässleholms
kommun**



**Vad gör man när man
inte kan ses?**



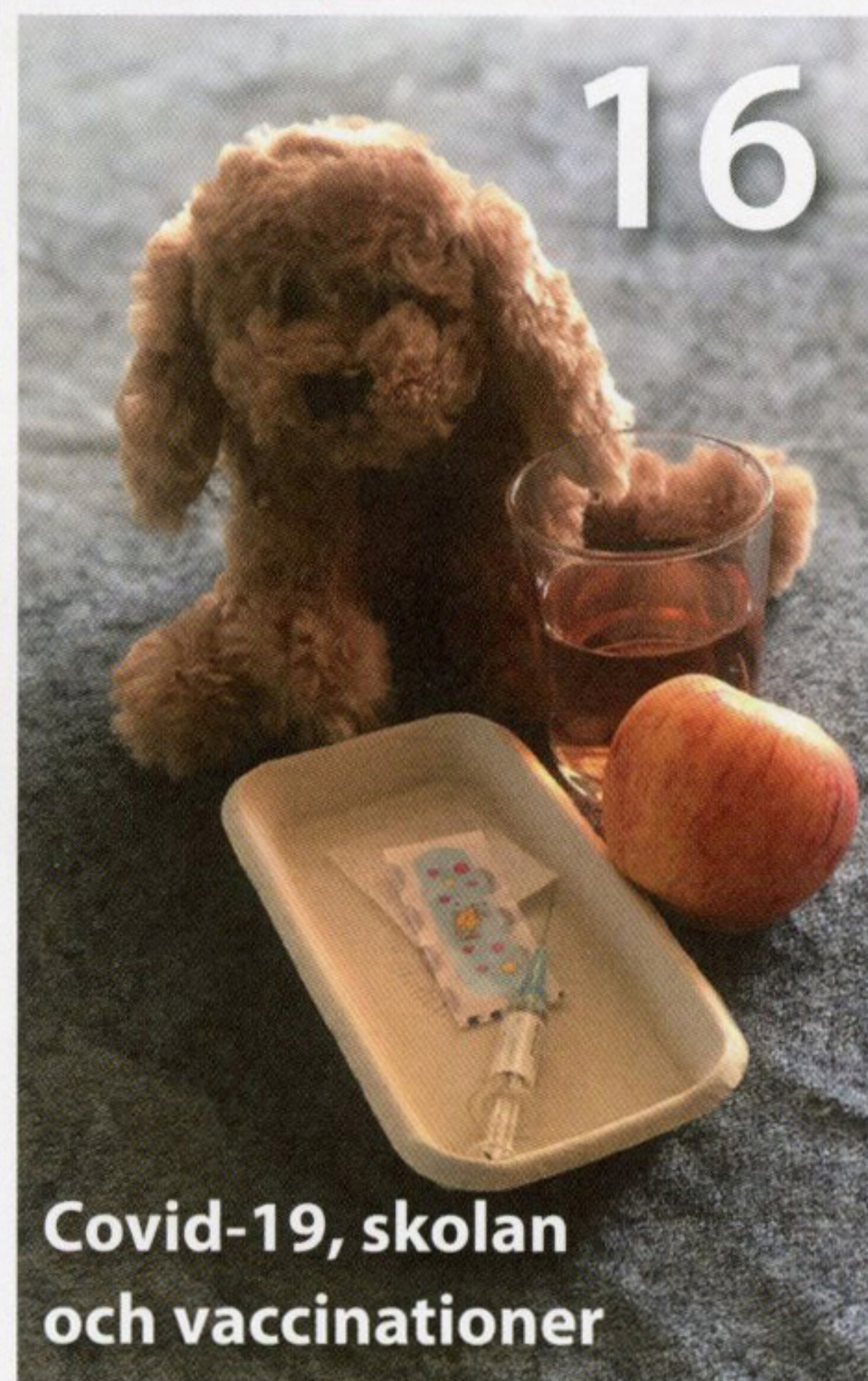
**Hitta lugnet med
Skogsbad**



**Nationell Anhörigvecka
med start den 6 oktober**



**Grund- och
gymnasiesärskolan**



**Covid-19, skolan
och vaccinationer**



**Kostnadsfri beroendebehandling
som även välkomnar anhöriga**



Hitta lugnet med naturnära

Skogsbad

För anhöriga – varje vecka

Varje vecka finns möjlighet att delta på skogsbad för anhöriga. På nästa uppslag kan du ta del av Brunos fina berättelse om hur vistelsen i skogen påverkat honom. Naturens läkande kraft finns fångad i både hans historia och i bilderna.

En upplevelse med alla sinnen

Shinrin yoku på japanska, forest bathing på engelska och skogsbad på svenska.

Att skogsbada är att vandra sakta in i skogens alla färger, dofter, ljud och upplevelser. Att ta det lugnt och stilla för att se det lilla – kanske en myras slit eller en snigels stilla framfart. Att vara lyhörd för sina sinnesupplevelser. Du tillåter dig att uppleva naturens intryck och känna in omgivningen.

Med skogsbad som en god vana får du bl.a. ett stärkt immunförsvar, du både förebygger och rehabiliterar stressrelaterade sjukdomar, kreativiteten ökar, du får lättare för att fatta beslut, blodtrycket sjunker och pulsen går ner – ett välbefinnande infinner sig. Du stärker både din fysiska och psykiska hälsa.

Läs mer

”Shinrin Yoku – Bli lugn och harmonisk med natur- och skogsterapi” av den japanske professorn Yoshifumi Miyazaki.

Mer om svensk forskning: www.slu.se/institutioner/skogens-ekologi-skotsel/forskning2/skog-halsa/



Foto båda bilderna: Arne Forsell



Hur skogsbad har påverkat mig

Bruno

Jag läste första gången ordet "Skogsbad" i en artikel i Norra Skåne i början av oktober förra året, och det väckte min nyfikenhet. Kort tid efter mottog jag tidningen "Anhöringen" som kommunen skickar ut och som beskriver stöd till personer som har det tufft med antingen passning av sjuka anhöriga mm, eller man har förlorat en anhörig.

I den stod bland annat om Skogsbad ("Shinrin-yoku"). Kort tid innan hade jag anmält mig till "Leva vidare gruppen" som Svenska Kyrkan anordnade. Ledare där var präst och diakon och vi träffades fem gånger. Det handlade om det trauma man befinner sig i när man har förlorat en anhörig. Väldigt givande med kunniga råd och lärdom också av de andras berättelser.

Det var en god hjälp med dessa möten, men jag märkte att den bearbetningsprocess, det trauma jag befann mig i, inte försvinner med en gång – och att det är en lång process man ska igenom. Man befinner sig i en reell stressituation.

Jag hade svårt att koncentrera mig, fokusera, och väldigt dåligt minne. Hjärnan var helt enkelt fylld upp till bristningspunkten med bekymmer, ens anhöriga, vad som ska göras, planering av morgondagen, nästa dag, veckor och så vidare. Hade ingen närvaro. Det var inget "överskott" kvar.

De dagliga sysslorna företog man sig mera eller mindre på "autopilot". Hjärnan var på ett helt annat ställe. Ett annat problem jag hade var att läsa böcker. Har alltid läst, men de senaste åren gick det inte. Kunde inte ta till mig innehållet – såg bokstäver och ord men kunde inte sätta ihop det till en handling.

Efter att ha läst lite mer material om skogsbad tänkte jag att det kunde vara ett komplement till den situation jag var i nu.

Så jag anmälde mig och mötte upp till ett skogsbad och även om de hade börjat några gånger tidigare visade det sig att det hade ingen betydelse.

Detta var nog det bästa som har hänt mig som jag mådde för tillfället. Bara det att komma in i skogen och direkt känna lugnet var magiskt. Här lärde vi oss hur man med alla sinnen öppna kunde ta del av och ta till oss vad skogen och naturen har att erbjuda oss.

Dra ner på tempot, stanna upp och ev blunda och koncentrera oss på det som finns nära. Vad hör vi långt borta? Vad hör vi nära? Följ ett träd som svajar med blicken. Hur känns mossan på trädet mot min hand?

Med koncentrationen och fokus på upplevelserna kände jag att hjärnan pushar bort de onödiga tankarna och ett härligt lugn infinner sig sakta, axlarna sänks och de negativa tankar som ändå kan infinna sig lär vi oss att släppa taget om. En bra och skön känsla är att känna en harmoni och att vara ett med naturen, bara vara. Det lugn som infinner sig tar man med sig hem, och det brukar hålla i sig minst en vecka. Jag har börjat läsa igen. Det lyckades jag med redan efter två-tre gånger. Jag har börjat musicera, nu kan jag läsa noter igen. Jag sover dessutom bättre.

Skogsbaden leds av en kunnig guide och hennes lugn, entusiasm och energi inspirerar oss andra.

Jag tar dessutom ut i skogen på egen hand nu, tillsammans med min dotter och vi fotograferar tillsammans.

Bruno Simonsen
Skogsbadare

