



"INNAN JAG BÖRJADE  
MED SKOGSBAD  
HADE JAG SVÅRT ATT  
KONCENTRERA MIG,  
ATT FOKUSERA, OCH  
VÄLDIGT DÅLIGT MINNE."

Bruno, deltagare i Skogsbad för anhöriga.

# ANHÖRIG -ÄR DET DU?

**HÄLSA.** Vårdar, hjälper eller stödjer du regelbundet någon i din närhet? Det kan vara en långvarigt sjuk partner, en äldre förälder eller ett barn med funktionsnedsättning. Eller kanske ett syskon med beroendeproblem eller en vän som lider av psykisk ohälsa.

Du som under en längre tid lever med stress och oro riskerar din egen hälsa. Därför är det viktigt med balans i tillvaron och att du får tid för återhämtning och stöd för egen del för att orka.

## DU HAR RÄTT TILL EGET STÖD

Enligt Socialtjänstlagen ska kommuner erbjuda anhöriga stöd. Det kan till exempel handla om stödsamtal enskilt eller i grupp, avlösning, hjälp att hitta

rätt inom vård och omsorg, kunskap om den närståendes sjukdom med mera. Du kan vända dig till Hässleholms kommun och t.ex. ett samtal med anhörigkonsulent för vägledning. Kontaktcenter når du på 0451-267000.

## SKOGSBAD – EN VÄG TILL BALANS OCH ÅTERHÄMTNING

Två anhöriga som hittat balansen med hjälp av skogsbad är Malin och Bruno. För Malin är skogsbad det bästa sättet att fylla på energin. "Att vara anhörig kan innebära att man lever på helspänn. Skogsbadet hjälper mig att koppla av. Jag har lärt mig att hantera en ständig oro för min närstående. En av de andra deltagarna säger att skogsbad är som att starta om sig själv, samla sig. Det är en

aktivitet som inte ställer några krav på mig. Jag kan bara vara. Jag vet att de andra deltagarna har liknande situationer hemma och vi förstår varandra. Det blir som en varm, bubblande känsla inombords. Dessutom har vi en stunds gemenskap vid fiket som avslutning. Och det är ju inget bad i nåt vatten, utan vi badar fullt påklädda i naturens läkande kraft".

Bruno berättar: "Innan jag började med skogsbad hade jag svårt att koncentrera mig, fokusera, och väldigt dåligt minne. Hjärnan var helt enkelt fylld upp till bristningspunkten med oro och bekymmer, ens anhöriga, vad som ska göras, planering av morgondagen, nästa dag, veckor och så vidare. Jag hade svårt att känna att jag var

## VÄLKOMMEN TILL SKOGSBAD FÖR DIG SOM ÄR ANHÖRIG

Du som vårdar, stödjer eller hjälper någon i din närhet, med koppling till Hässleholms kommun.

Datum, tider och plats:

<b>Tor 23 juni</b>	13.30-15.30
<b>Lör 9 juli</b>	10.00-12.00
<b>Lör 23 Juli</b>	10.00-12.00
<b>Lör 30 Juli</b>	10.00-12.00
<b>Tor 4 augusti</b>	13.30-15.30
<b>Lör 13 augusti</b>	10.00-12.00
<b>Tor 18 augusti</b>	13.30-15.30

**Samling:** Vi träffas en kvart före start, kl 09.45 respektive kl 13.15 på Hovdala slott parkering, vid Orangeriet.

**Tänk på:** Bekväma och kläder efter väder. Skogsbad är ingen pulshöjande aktivitet.

**Fika:** Glöm inte din fika då vi avslutar skogsbadet med gemensam fika. Fikatiden är inte inräknad i skogsbadet utan tillkommer.

**För utlåning:** Liggunderlag, filt, hängmatta, lupp och paraply

**Anmäl dig:**

info@källarbacken.nu eller mobil Marianne 0703803094



Marianne Larsson från Källarbacken leder skogsbaden.

närvarande i stunden. Jag hade ingen ork kvar och gjorde det mesta på autopilot. Jag kunde inte läsa längre trots att jag alltid varit glad för böcker. Orden hängde inte samman och jag kunde inte ta till mig handlingen längre.

Skogsbadet var det bästa som har hänt mig. Att komma in i skogen var direkt lugnande och 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, lyssna, känna dofter och den mjuka mossan

Jag märkte 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."



Hässelholms  
kommun

## STÖD TILL ANHÖRIGA

Läs mer om Hässelholms kommuns stöd till anhöriga på

[www.hasselholm.se/anhorigstod](http://www.hasselholm.se/anhorigstod)

Läs mer om stöd till anhöriga på Nationellt kompetenscentrum anhöriga: [www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se)

Scanna QR-koden och läs mer

