

# Mindfulness

*För dig som är över 18 år och som ger stöd och hjälp 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 våren 2025! 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 tillfällena 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 & anmälan

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

**Fredag 24/1** kl. 09.30-10.30 via Teams. Rörelser ingår.  
Anmälan till [anhorigstod@hudiksvall.se](mailto:anhorigstod@hudiksvall.se)

**Fredag 31/1** kl. 09.00-10.00 via Teams.  
Anmälan till [sophie.opitz@engelholm.se](mailto:sophie.opitz@engelholm.se)

**Fredag 7/2** kl. 09.00-09.30 via Teams. Rörelser ingår.  
Anmälan till [ulrika.nilsson@landskrona.se](mailto:ulrika.nilsson@landskrona.se)

**Tisdag 18/2** kl. 09.00-09.45 via Zoom. Rörelser ingår.  
Anmälan till [anhorigstod@gotland.se](mailto:anhorigstod@gotland.se)

**Fredag 28/2** kl. 12.00-12.45 via Teams. Rörelser ingår.  
Anmälan till [anhorigstod@hudiksvall.se](mailto:anhorigstod@hudiksvall.se)

**Tisdag 4/3** kl. 12.00-12.30 via Teams.  
Anmälan till [camilla.marcusson@eslov.se](mailto:camilla.marcusson@eslov.se)

**Tisdag 11/3** kl. 09.00-10.00 via Teams.  
Anmälan till [sophie.opitz@engelholm.se](mailto:sophie.opitz@engelholm.se)

**Fredag 28/3** kl. 12.00-12.45 via Teams. Rörelser ingår.  
Anmälan till [anhorigstod@hudiksvall.se](mailto:anhorigstod@hudiksvall.se)

**Tisdag 1/4** kl. 12.00-12.30 via Teams.  
Anmälan till [camilla.marcusson@eslov.se](mailto:camilla.marcusson@eslov.se)

**Fredag 11/4** kl. 09.00-09.30 via Teams. Rörelser ingår.  
Anmälan till [ulrika.nilsson@landskrona.se](mailto:ulrika.nilsson@landskrona.se)

**Onsdag 23/4** kl. 16.00-17.00 via Teams.  
Anmälan till [sophie.opitz@engelholm.se](mailto:sophie.opitz@engelholm.se)

**Tisdag 29/4** kl. 09.00-09.45 via Zoom. Rörelser ingår.  
Anmälan till [anhorigstod@gotland.se](mailto:anhorigstod@gotland.se)

**Fredag 9/5** kl. 09.30-10.30 via Teams. Rörelser ingår.  
Anmälan till [anhorigstod@hudiksvall.se](mailto:anhorigstod@hudiksvall.se)

**Tisdag 13/5** kl. 12.00-12.30 via Teams.  
Anmälan till [camilla.marcusson@eslov.se](mailto:camilla.marcusson@eslov.se)

**Fredag 23/5** kl. 09.00-09.30 via Teams. Rörelser ingår.  
Anmälan till [ulrika.nilsson@landskrona.se](mailto:ulrika.nilsson@landskrona.se)

**Onsdag 4/6** kl. 15.00-16.00 via Teams.  
Anmälan till [sophie.opitz@engelholm.se](mailto:sophie.opitz@engelholm.se)

*Med reservation för ändringar.*

# Mindfulness för anhöriga – våren 2025

## Vanliga frågor och svar

### Vem kan delta?

Mindfulnesspassen är för personer över 18 år som ger stöd och hjälp 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!

### 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. Det går sen fint att 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. Du väljer själv.

### Ska mikrofonen vara på eller av?

Du är välkommen att ha mikrofonen på i början av passet. 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:

- [Mind.se](http://Mind.se)
- [Eskilstuna.se](http://Eskilstuna.se)
- [Mariabelander.se](http://Mariabelander.se)
- [Shedo.se](http://Shedo.se)
- [sofiaviotti.com](http://sofiaviotti.com)

## Till dig som arbetar med stöd till anhöriga

Välkommen att sprida inbjudan till anhöriga på din kommuns hemsida eller i andra kanaler. Vill du bidra med en aktivitet till kommande program är du välkommen att kontakta [camilla.marcusson@eslov.se](mailto:camilla.marcusson@eslov.se).

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?

