

Projekt "I nöd och lust"

Bräcke  
diakoni 



Är du över 65  
och vårdar din partner?

# Ett projekt för dig som anhörig

*Är du över 65 år och vårdar din make/maka/partner i ert gemensamma hem? Vill du dela den erfarenheten med andra?*

I projekt "I nöd och lust" vill vi synliggöra dig som anhörig och dina behov. Genom att ge dig ökad kunskap och nya verktyg vill vi stärka dig och underlätta din relation med din närstående.

## Partner och vårdare

När en närstående blir sjuk förändras relationen. Det kan vara svårt som par att ha samma närhet till varandra som tidigare och det kan finnas saker som är svåra att tala om. Det kan finnas situationer då du som anhörig känner dig pressad, stressad och ensam. Men du är inte ensam. I Sverige vårdar omkring 400 000 personer över 65 år en äldre närstående.

## Projektets mål

"I nöd och lust" är ett treårigt projekt vars övergripande mål är att minska den psykiska ohälsan hos personer över 65 år. Projektet vill nå detta genom att fokusera på det opratade – situationer, händelser och känslor som kan upplevas tabubelagda. Vi kommer ta upp vikten

av beröring för att må bra, men även belysa risken för hot, våld och kränkningar samt dela metoder för att förebygga detta. Samtalen med dig som anhörig kan ske såväl individuellt som i grupp. De skall vara till stöd för dig som anhörig, men även ligga till grund för den handledning, de filmer och det studiecirkelmateriale som kommer att tas fram.

## Vi gör det tillsammans

Projekt "I nöd och lust" drivs av Stiftelsen Bräcke diakoni och finansieras med medel från Allmänna Arvsfonden. Till hjälp har vi kunniga och engagerade samarbetspartners. Men viktigast är din berättelse och erfarenhet som anhörig.

## Vill du veta mer?

[lisa.schjelde@brackediakoni.se](mailto:lisa.schjelde@brackediakoni.se)  
0701-65 26 38

[helena.holmberg@brackediakoni.se](mailto:helena.holmberg@brackediakoni.se)  
013-19 00 455

#anhöriginödochlust  
[brackediakoni.se/inodochlust](http://brackediakoni.se/inodochlust)