

Mindfulness för anhöriga

- En nationell samverkan

Camilla Marcusson, samordnare stöd till anhöriga



Midfulness för den som ger stöd och hjälp till en närstående

- för vuxna anhöriga
- från hela Sverige
- digitalt
- fristående tillfällen
- 18 tillfällen under hösten 2025
- live

Samverkan över kommungränserna



Camilla Marcusson



Jessica Hedenfeldt



Therese Funk & Camilla Lindahl



Ulrika Nilsson



Sofie Opitz



En paus i vardagen

Varför mindfulness?

- Förbättrad sömn
- Minskad stress
- Hantera svåra känslor

Utveckling över tid

- Började lokalt
- Nya arbetssätt under pandemin
- Mervärdet av samverkan



Vår modell

- Ledaren väljer dag/tid/innehåll
- Delat ansvar för anmälningar
- Gemensamt program
- Gemensam utvärdering
- Fokus på det som är möjligt



Möjligheter

- Större och bredare utbud
- Anhörigkonsulenter kan ansluta med egen anhöriggrupp
- Tillsammans kan vi göra mer!

Anhörigas röster

"Efter en stressig morgon kom jag verkligen ner i varv. Så skönt!"

"Var en bra timme där jag verkligen kände att det var vad jag behövde, efter stress och oro."

"En god upplevelse och en fin möjlighet att få en stund av ro och närvaro i kropp och själ."

"Prestigelöst och enkelt att delta. Kändes som att jag var ok, att allt var ok"

"Passar mig förträffligt att ha en sådan här anspråkslös kort aktivitet i hemmet nu när min privata situation är så utmanande med en sjuk anhörig."

"Jag är väldigt tacksam över denna stund. Det är första gången på 5 månader som jag medvetet väljer, att ge mig själv en stund av kvalitet och inre närvaro."

2. Vad tyckte du om mindfulnesspasset i sin helhet?

4.65

Genomsnittligt
omdöme





Camilla Marcusson

Samordnare stöd till anhöriga

0413-620 22

camilla.marcusson@eslov.se

Hemsida: [Eslov.se/anhoriga](https://eslov.se/anhoriga)

Instagram: Anhörigstöd Eslöv