

FÖR DIG SOM ÄR NÄRSTÅENDE TILL NÅGON MED NPF

## Närstående

Du som är närstående till någon med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) som autism, adhd/add, Tourettes syndrom eller språkstörning är välkommen till Attention Stockholm för stöd och gemenskap.

TEMAKVÄLL ONLINE 16 MARS KL. 18-20

### Föreläsning: Stöd i samhället

En digital föreläsning om vilket stöd vuxna med NPF kan få från samhället. Föreläsningen vänder sig både till vuxna med NPF och till närstående. Den hålls av Elina, socionom och verksamhetsledare på Attention Stockholm. Det kommer finnas tid att ställa frågor.



### FÖRÄLDRATRÄFFAR

För dig som är förälder till någon med NPF. Ledare från Attention Stockholm är alltid med och vi bjuder på fika. Du kan prova två träffar innan du blir medlem. Alla träffar utom naturträffen är på Folkungagatan 122.

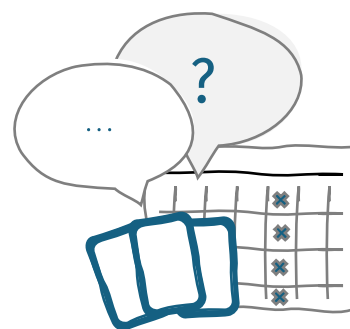
**Läs mer och boka plats i vår kalender:** [www.attention-stockholm.se/kalender](http://www.attention-stockholm.se/kalender)

|           |   |             |
|-----------|---|-------------|
| Tors 22/1 | Hantera egna känslor, oro och stress                  | 18.00-20.00 |
| Tis 3/2   | Kaos i familjelivet                                   | 18.00-20.00 |
| Tors 19/2 | Att ta hand om sig själv – och hitta tid att fylla på | 18.00-20.00 |
| Tis 3/3   | Samhällets stöd – om du fick önska?                   | 18.00-20.00 |
| Tors 26/3 | Vad händer med mitt barn när jag inte finns längre?   | 18.00-20.00 |
| Tis 14/4  | Gränser, skuld, skam och försoning                    | 18.00-20.00 |
| Tors 7/5  | Livet är långt  | 18.00-20.00 |
| Tis 2/6   | Naturträff i Judarskogen                              | 18.00-20.00 |

## VERKTYG FÖR BÄTTRE BALANS I NPF-HEMMET

# Hushållsbalans

Kostnadsfria filmer och annat material för er som vill hitta en bättre fördelning av hushållsarbetet. Hushållsbalans vänder sig till vuxna som bor i gemensamt hushåll, där en eller båda har NPF. Fungerar oavsett relationens form.



**Allt material finns på vår hemsida:** [www.attention-stockholm.se/hushallsbalans](http://www.attention-stockholm.se/hushallsbalans)

**ONLINE KL. 12-12.30 PÅ TORSDAGAR**

# Lunchövningar i medveten närvaro

Inom vårt projekt "Stillhet för rastlösa" har vi lunchövningar i medveten närvaro via Zoom på torsdagar. Syftet är att få hjälp med rutinen att hitta lite lugn och avslappning. Du behöver inte delta alla torsdagar.

**Läs mer om lunchövningarna via QR-koden**



## Anhörigstöd via telefon, mejl och Discord

Du som är anhörig till någon med NPF är välkommen att höra av dig till Attention för stöd. Du kan ringa till vår NPF-linje, mejla vår Anhörigmejl och få kontakt med andra anhöriga på vår mötesplats på Discord. Läs mer på Riksförbundet Attentions hemsida via QR-koden här:



## Fråga Socionomen

Har du frågor om kommunala insatser som kan beviljas genom Socialtjänstlagen samt LSS? Då kan du mejla till mejlrådgivningen "Fråga Socionomen" hos Attention Stockholms län.

Mejla din fråga till [socionom@attention-stockholmslan.se](mailto:socionom@attention-stockholmslan.se) så svarar de så fort de kan.

Attention Stockholm är lokalföreningen för Stockholm inom Attention. Vi har många träffar och grupper för våra medlemmar med NPF och deras närstående.

Vill du läsa mer eller boka plats till en grupp eller träff? Skanna QR-koden här bredvid så kommer du till vår kalender.

