

Attention

Uppsala



Januari 2022

Innehåll

Vårterminen.....	sid 1
Kallelse till årsmöte	sid 1
Cafékvällar, NPF-träffar och anhörigträffar.....	sid 2
Medlemspromenader.....	sid 3
Anmäl mejladress	sid 3
Inbjudan till bowling.....	sid 4
Inbjudan till Alnäs	sid 5
Tips på föreläsningar och annat	sid 6
Om projektet "Jag gör politik"	sid 7
Om Personligt ombud.....	sid 8



Vårterminen startar med en del osäkerheter

Det nya årets inleds tyvärr med en del osäkerheter. Covid-situationen förändras ständigt, och vi vet inte hur våren kommer att se ut när det gäller restriktioner.

Med tanke på den skenande smittspridningen just nu har vi beslutat att **ställa in alla fysiska träffar under januari och februari**, med undantag av ett par medlemspromenader som äger rum utomhus (se mer längre fram).

Vi återkommer med besked om upplägget för våra träffar fr.o.m. mars. i ett nytt utskick i slutet av februari.

Håll gärna utkik på mejlen, webbsidan och/eller i facebook-gruppen om det dyker upp ny information.

Kallelse till årsmöte 2022

Härmed inbjuds medlemmarna i Attention Uppsala till årsmöte den 21 mars klockan 18.30. Vi återkommer om plats.

Eventuella motioner ska vara styrelsen tillhanda senaste tre veckor före årsmötet. Om du har någon motion kan du mejla till styrelsen på styrelsen@attention-uppsala.se.

Cafékvällar och NPF-träffar VT-22

Cafékvällarna och NPF-träffarna under januari och februari är alltså tyvärr inställda. Från och mars är följande datum planerade:

Cafékvällar: 14/3, 11/4 och 9/5

NPF-träffar: 28/3, 25/4 och 23/5

Planeringen för cafékvällarnas föreläsningar är inte klar ännu, men vid första möjliga tillfälle får vi besök av **Hanna Norén** som berättar om ACT (Acceptance and Commitment Therapy). ACT är en form av kognitiv beteendeterapi som innebär att man lär sig hantera bl.a. stress och ångest. Behandlingen fokuseras på hur man vill leva sitt liv och att lägga om sitt perspektiv samt acceptera inre obehag och smärta för att kunna förändra och gå framåt i livet.

Hanna har en magisterexamen i psykologi och kommer inom ramen för sin psykoterapiutbildning i ACT även att erbjuda träningsamtal till förmånligt pris.

Om cafékvällar: Alla är välkomna, personer som har eller tror sig ha diagnos, anhöriga eller andra intresserade. På cafékvällen har vi ofta en föreläsning av något slag. Caféet är öppet 18.30–20.30 och föredragen börjar kl. 19.00. Attention bjuder på kaffe/te och smörgåsar.

Om NPF-träffar: Personer som har eller tror sig ha en NPF-diagnos träffas. (Anhöriga/stödpersoner till deltagarna är välkomna om deltagaren önskar det.) Det brukar inte finnas något speciellt tema, utan vi fikar och pratar om sådant som känns aktuellt. Attention bjuder på kaffe/te, frukt och smörgåsar. Tid: 18.30–20.30.

Kontaktperson för cafékvällar/NPF-träffar: Ewa Wikander, ewa.wikander@gmail.com, tel. 070-993 43 00.

Anhörigträffar VT-22

Dessa träffar är till för anhöriga till personer som har eller förmodas ha NPF-diagnos. Du kan till exempel vara förälder, partner, syskon eller vän.

Dessa träffar sker digitalt via Zoom, och vårens datum är 31/1, 28/2, 28/3, 25/4 och 23/5.

Tid: 18.30 och 1–1,5 timme framåt.

Anmäl dig till anhorig@attention-uppsala.se och ange vilket eller vilka datum du vill delta. Du kommer då att få en Zoom-länk när det börjar närma sig.

Kontaktperson för anhörigträffarna:

Jenny Bexell, jenny.bexell@gmail.com, 0709-32 42 01

Om träffarna

Alla dessa träffar är till för våra medlemmar, men det går bra att komma ett par gånger och prova innan man bestämmer sig för att bli medlem. Det går också bra att ta med sig en anhörig.

Medlemspromenader

Välkommen på promenadträffar med Attention följande söndagar:

23 januari kl. 12.00

Vi träffas: Vid Pumphuset (vid Islandsfallet) nära ingången till Stadsparken.

Vi går längs ån i ca en timme. Från Attention kommer Ewa och Görel.

6 februari kl. 12.00

10 april kl. 12.00

Vi träffas: Vid hållplatsen Tallbacksvägen längs Vårdsätravägen (i höjd med Malma backe). Ta buss 3 eller 11 mot Gottsunda och gå av vid Tallbacksvägen.

Vi tar en promenad på ca en timme i skogen. Med från Attention kommer Eva och Anne Marie.

Om du vill följa med anmäler du dig till info@attention- uppsala.se. Glöm inte att ange vilket eller vilka datum du är intresserad av. Om du anmäler dig men får förhinder, måste du avanmäla.

Psst – har vi din mejladress?

Vi saknar e-postadress för ganska många medlemmar. Ni som inte har uppgett mejladress går tyvärr miste om en hel del information eftersom vi gör flera mejlutskick varje termin. När vi säger att vi ska återkomma med mer information om vissa evenemang kommer denna företrädesvis att gå ut via e-post.

För att ange en mejladress kan du mejla till medlem@attention.se eller ringa till 073-941 68 63 (Riksförbundets kansli).

När mejladressen har kommit in i registret kan du skapa en inloggning till registret och göra andra ändringar, till exempel ändra gatuadress.



Attention Uppsala

OBS! Om det rådande smittläget i slutet av mars har medfört nya restriktioner kan detta komma att ställas in.

Inbjudan gäller endast betalande medlemmar.

Kom till Fyrishov och bowla!

Lördagen den 26/3 kl. 11.00–15.00

Anmäl **senast 18/3** via e-post: bowling.attention.upsala@gmail.com.

När ni anmäler er får ni veta vilken tid & bana ni får tillgång till.

Endast en bana per familj i en timme.



Efter varje bowlingpass bjuder Attention på hamburgare

Allergi eller specialkost? Meddela oss i samband med er anmälan. Allt förbeställs och vi kan inte göra ändringar samma dag!

Meddela namn på alla deltagare samt vilka som vill ha "grind" på banan



Tänk på att följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer, om någon är sjuk med snuva, hosta, feber eller andra covid-19-symtom, ska den som är sjuk stanna hemma!

Behöver ni avboka samma dag ring/sms 0707-44 44 40.

Heldag på KFUM Alnäs 29 maj kl. 10.00–16.00

Attention Uppsala bjuder sina medlemsfamiljer

Under dagen kommer det finnas instruktörer för paddling med kanadensare, klättervägg, studsatta, lekar och åka båt (med båtförare och lekledare).

Kl. 10.00–11.00 finns fika framdukat, kl. 13.00 serveras en grillad lunch (hamburgare) och kl. 15.00 serveras fika igen.

Anmäl dig **senast 23 maj** via e-post på alnas@attention-uppsala.se.

Glöm inte att uppge eventuell allergi eller specialkost. Vegetariskt, laktosfritt och glutenfritt alternativ kan erbjudas.

Adressen till KFUM Alnäs friluftsgård är Mälärvägen 14–16. Buss 8 och 11 går från city, hållplatsen heter Trastvägen.

Dagen är helt kostnadsfri för medlemmarna. Vi hoppas att detta ska bli en oförglömlig dag!



Händer längre fram

- Medlemsfika i Botan

Någon gång i juni träffas vi och fikar i Botaniska trädgården (numera en tradition). Föranmälan krävs, mer info kommer senare.

- Grill- och aktivitetsdag på Ekolnsnäs

Detta är numera också en tradition: En dag i slutet av augusti med yoga, kanot, grillning och kanske annat. Håll utkik framåt försommaren!

Tips på föreläsningar och annat

Infoteket

Webbevenemang onsdag 26 januari kl. 18–20

Infotekets nya barnbok ”Jennys pappa har autism” presenteras samt ett samtal med föräldrar med egen diagnos. Sista anmälningdag 24 januari.

Webbföreläsning onsdag 9 februari kl. 18–20

Förenkla din vardag med kognitivt- och kommunikativt stöd

En inspirationskväll med tips på verktyg som kan stödja vår förmåga att kommunicera, planera, organisera, komma ihåg och visualisera tid. Sista anmälningdag 7 februari.

Anmälan: e-post infoteket@regionuppsala.se eller telefon 018-611 66 77, uppge namn och telefonnummer.

Mer tips finns på regionuppsala.se/infoteket.

KIND –

Karolinska institutets kompetenscentrum för neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

KIND har tagit fram en rad filmer som rör NPF, till exempel KIND:s verksamhet för personer med NPF, NPF och problematisk skolfrånvaro och NPF och psykisk ohälsa.

Filmerna finns här: ki.se/kind/filmer-om-neuropsykiatriska-funktionsnedsattningar-npf.

Eller gå till ki.se, sök på ”kind filmer” och välj första sökträffen.

Uppsala kommun

Budget- och skuldrådgivning hos Konsument Uppsala

Du som bor i Uppsala eller Knivsta kan få kostnadsfri budget- och skuldrådgivning.

Du kan få hjälp med att ta kontroll över din ekonomi och hindra att situationen blir värre. Du kan även få veta mer om skuldsanering och få hjälp med att ansöka om skuldsanering.

Gå direkt till uppsala.se/stod-och-omsorg/privatekonomi-och-ekonomiskt-stod/boka-tid-for-budget--och-skuldradgivning/.

Eller gå till uppsala.se, sök på ”skuldrådgivning” och välj första sökträffen.

Om projektet ”Jag gör politik”

Arvsfondsprojektet **Jag gör politik** i Uppsala jobbar med att stärka unga vuxna med psykisk ohälsa att använda sina röster i dialoger och andra politiska sammanhang. Målgruppen är unga vuxna 25–35 år med psykisk ohälsa och NPF.

Projektet drivs av **Funktionsrätt** Uppsala kommun, en paraplyförening med 31 medlemsföreningar som arbetar med att förbättra villkoren för personer i kommunen med funktionsnedsättningar.

” Deltagarna har generöst delat med sig av sina liv och visdomar. Det är gripande berättelser som ibland gör ont att höra. Berättelser om orättvisa, utanförskap och fattigdom. Om att överleva och att resa sig upp gång på gång när samhället drar in stöd och insatser som faktiskt fungerat.

Det är berättelser om indraget försörjningsstöd, trots uppvisande av kvitto på hundralappen som den ännu fattigare kompisen lånade och sen satte tillbaka på kontot. Berättelser om sysselsättningen som kanske inte är så spännande, men är den enda möjligheten att komma ut och träffa lite folk. Dit man ringer på morgonen för att fråga om det finns jobb. Oftast blir svaret nej. Det är svårt att vara oberörd när man hör om ett team på tio personer runt en individ som ändå inte lyckas hitta en fungerande lösning.

Om de unga vuxna får träffa politiker och förvaltningspersoner i en dialog, som dessutom är tillgänglig kan de tillsammans hjälpa varandra att gå vidare från att beröra och bli berörd till ett slags samarbete. Med hjälp av en modell för tillgängliga dialoger som tagits fram av projektets deltagare finns det möjlighet att fråga, lyssna och fråga igen. Hur gör vi en budgetneddragning så lite smärtsam som möjligt? Vilka insatser har varit till hjälp och varför?

Från en deltagare

”Jag var väldigt isolerad den perioden. Det var covid och allt. Mitt liv var inte jättepositivt. Då tänkte jag att: ok, det här verkar jättesvårt, men det här är en jävla utmaning och det handlar om saker jag ändå är intresserad av. Jag blev intresserad. Då var det ju tänkt att vi skulle vara på Tinget, men sen blev det på zoom. Då blev det en ytterligare grej som var ny, och jag blev osäker, men det blev ju väldigt bra.”

Läs mer

Du kan läsa mer på projektets hemsida internexterndialog.se.

Nya grupper ska startas

Tillhör du målgruppen och är intresserad av att delta? Har du andra frågor?

Kontakta:

Anneli Gustafsson, projektledare, e-post anneli.gustafsson@c.hso.se eller telefon 070-035 36 91
Tove Lundin, expert, e-post tove.lundin@c.hso.se eller telefon 073-963 23 02

Personligt ombud

”Personligt ombud” är en tjänst finns i Uppsala och i de flesta av landets kommuner. Personliga ombud har till uppgift att ge stöd åt vuxna med NPF och/eller psykiatrisk funktionsnedsättning. I Uppsala drivs tjänsten av Bräcke diakoni.

Får du det stöd du behöver av samhället?

Personligt ombud är till för dig som har en långvarig psykisk funktionsnedsättning. Du har stora svårigheter i din vardag och ett sammansatt behov av vård, stöd och service.

Syftet med Personligt ombud är att hjälpa dig att få de insatser från samhället som du behöver. Du kanske behöver stöd i kontakter med vården eller socialtjänsten? Eller har du redan stöd men behöver mer? Kanske är du inte nöjd med hur insatserna fungerar? Då kan vi vara en hjälp till hjälpen. Vi hjälper också till att kartlägga dina behov av insatser. Tiden du har kontakt med personligt ombud varierar och beror på hur länge det tar att genomföra det vi tillsammans planerar.

Vi kan vara den som hjälper dig att:

- ta reda på hur samhällets stöd och hjälp fungerar
- formulera dina önskemål om stöd och hjälp
- söka den hjälp samhället har att erbjuda
- vara i kontakt med olika myndigheter.

Så här fungerar det – Personligt ombud:

- arbetar på ditt uppdrag
- är fristående från myndigheter
- har tystnadsplikt
- för inga journaler
- är gratis för dig
- ersätter inte boendestöd, god man eller liknande.

Kontakta oss:

Du kan själv ringa eller skriva till oss. Om du i stället vill ta hjälp av någon anhörig, vän eller personal går det också bra. Hör av dig till:

Tel. 0735-18 76 10

personligtombud uppsala@brackediakoni.se

Post och besöksadress:
Bräcke diakoni, Personligt ombud
Dag Hammarskjölds väg 13 A
752 37 Uppsala

Vill du veta mer?

Läs mer på:

brackediakoni.se/po- uppsala