

## Här hittar du stöd i din närhet

### Här finns ytterligare information och stöd

- 1177 Vårdguiden, [www.1177.se](http://www.1177.se)
- Anhörigas Riksförbund, [www.anhorigasriksforbund.se](http://www.anhorigasriksforbund.se)  
Anhöriglinjen, tel 0200-239 500
- Bris, [www.bris.se](http://www.bris.se), tel 116 111
- Demensförbundet, [www.demensforbundet.se](http://www.demensforbundet.se)
- Mind, [www.mind.se](http://www.mind.se), Äldrelinjen, tel 020-22 22 23  
Självordslinjen, tel 90 101
- Nationell samverkan för psykisk hälsa, NSPH, [www.nsph.se](http://www.nsph.se)
- Röda Korset, [www.rodakorset.se](http://www.rodakorset.se)
- Svenska kyrkan, [www.svenskakyrkan.se](http://www.svenskakyrkan.se)

Fler exempel på stöd finns på [www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se) hos Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka). Där finns information, fakta, råd, metoder, verktyg och utbildningar som vänder sig till personal, anhöriga och beslutsfattare.



Denna folder har utarbetats inom ramen för Sveriges Kommuner och Regioners (SKR) projekt Kraftsamling psykisk hälsa – i samverkan mellan kommuner, regioner, föreningar och Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka).

Utgivning: 2022-03-28

# Du som stödjer någon i din närhet kan också behöva stöd och hjälp



## Anhörig – är det du?

Vårdar, hjälper eller stödjer du regelbundet någon i din närhet?

Det kan vara en långvarigt sjuk partner, en äldre förälder eller ett barn med funktionsnedsättning. Eller kanske ett syskon med beroendeproblem eller en vän som lider av psykisk ohälsa.

Då kan du behöva stöd för egen del för att orka.

## Du har rätt till eget stöd

Enligt Socialtjänstlagen ska kommunerna erbjuda anhöriga stöd. Det kan till exempel handla om stödsamtal enskilt eller i grupp, avlösning, hjälp att hitta rätt inom vård och omsorg, kunskap om den närståendes sjukdom med mera.

Många kommuner har särskilda anhörigkonsulenter som man kan vända sig till för vägledning. Kontakta din kommun för att få veta hur stödet är utformat där du bor. Det ser olika ut i olika kommuner.



Illustrationer: Mattias Gordon

## Gemenskap med andra

Som anhörig kan du även hitta stöd hos brukar- och anhörigföreningar. Där finns möjlighet att dela erfarenheter med andra som befinner sig i en liknande situation. Olika trossamfund och ideella organisationer kan också erbjuda stöd.

## Frivillighet i anhörigskapet

Anhörigas insatser ska alltid bygga på frivillighet. Du har rätt att själv avgöra om och hur mycket du vill stödja. Även om valfriheten i praktiken ibland kan upplevas begränsad, har du inga lagliga skyldigheter att ge vård och stöd till en vuxen närstående.