

## Att tänka på när du möter anhöriga

- Se och bekräfta anhöriga
- Ge individuell och anpassad information
- Samverka och lyssna på anhöriga
- Hänvisa till det lokala anhörigstödet
- Våga fråga hur den anhöriga mår

## Här finns information och stöd

- 1177 Vårdguiden, [www.1177.se](http://www.1177.se), tel 1177
- Anhöriglinjen, tel 0200-239 500  
Anhörigas Riksförbund, [www.anhorigasriksforbund.se](http://www.anhorigasriksforbund.se)
- Bris, [www.bris.se](http://www.bris.se), tel 116 111
- Cancerkompisar, [www.cancerkompisar.se](http://www.cancerkompisar.se)
- Demensförbundet, [www.demensforbundet.se](http://www.demensforbundet.se), tel 010-175 50 56
- Kunskapsguiden, [www.kunskapsguiden.se](http://www.kunskapsguiden.se)
- Mind, [www.mind.se](http://www.mind.se), Äldrelinjen tel 020-22 22 23
- Närstående.se, [www.narstaende.se](http://www.narstaende.se)
- Nationell samverkan för psykisk hälsa, NSPH, [www.nsph.se](http://www.nsph.se)
- Röda Korset, [www.rodakorset.se](http://www.rodakorset.se)
- Självordslinjen, tel 90 101
- Svenska kyrkan, [www.svenskakyrkan.se](http://www.svenskakyrkan.se), och andra trossamfund

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

# Nka<sup>TM</sup>

Nationellt kompetenscentrum anhöriga

Utgivning: 2024-12-09



[www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se)

# Till dig som möter anhöriga i ditt arbete



## Vem är anhörig?

I Sverige vårdar, hjälper eller stödjer närmare 1,3 miljoner personer regelbundet någon i sin närhet. Det kan exempelvis vara en långvarigt sjuk partner, en äldre förälder, ett barn med funktionsnedsättning, ett syskon med beroendeproblem eller en vän som lider av psykisk ohälsa.

Även barn kan vara anhöriga. Särskilda lagar och regler gäller denna grupp, läs mer här: [www.anhoriga.se/barnsomanhoriga](http://www.anhoriga.se/barnsomanhoriga)

## Den nationella anhörigstrategin

I Sverige arbetar vi utifrån den Nationella anhörigstrategin. I strategin framgår det att all vård- och omsorgspersonal i landet ska ha ett anhörigperspektiv. Strategin trycker på tre huvudpunkter:

1. Att vården och omsorgen till den som är sjuk eller har en funktionsnedsättning fungerar.
2. Att insatser till den som behöver vård ges med ett anhörigperspektiv och utförs med beaktande av den anhörigas behov av information och delaktighet.
3. Att anhöriga kan behöva stöd för egen del i form av exempelvis information, utbildning, samtalsstöd, avlösning, hälsofrämjande insatser och ekonomiskt stöd.

Läs mer: [www.anhoriga.se/anhorigstrategi](http://www.anhoriga.se/anhorigstrategi)

## Anhörigstöd från kommunen

Enligt socialtjänstlagen är kommuner skyldiga att erbjuda anhöriga stöd. Stödet ser olika ut i landet men det kan till exempel handla om information och utbildning, stödsamtal enskilt eller i grupp, avlösning, hälsofrämjande insatser eller hjälp att hitta rätt inom vård och omsorg. Du bör alltid informera anhöriga om att det finns stöd att få och hänvisa till det stöd som den aktuella kommunen kan vara behjälplig med.



Illustrationer: Mattias Gordon

## Frivillighet i anhörigskapet

Anhörigas insatser ska alltid bygga på frivillighet. Anhöriga har rätt att själva avgöra om och hur mycket de vill stödja. Många anhöriga upplever att valfriheten i praktiken kan upplevas begränsad, men det är viktigt att informera anhöriga om att de inte har några lagliga skyldigheter att ge vård och stöd till en vuxen person.

## Sekretess

Som vård- och omsorgspersonal kan du alltid lyssna till anhöriga oavsett om sekretess råder. Anhörigas information och upplysningar om den som behöver vård är värdefulla för att skapa en helhetsbild över situationen.

## Stöd från brukar- och anhörigföreningar

Som anhörig kan det vara viktigt att få dela sina erfarenheter med andra och få information och kunskap. Då kan civilsamhället och intresseorganisationer ge möjlighet att träffa och samtala med andra som befinner sig i en liknande situation. Olika trossamfund och studieförbund kan också erbjuda stöd.