

## Vart vänder jag mig?

Du kontaktar oss på anhörigstödet via kommunens växel eller hemsida.

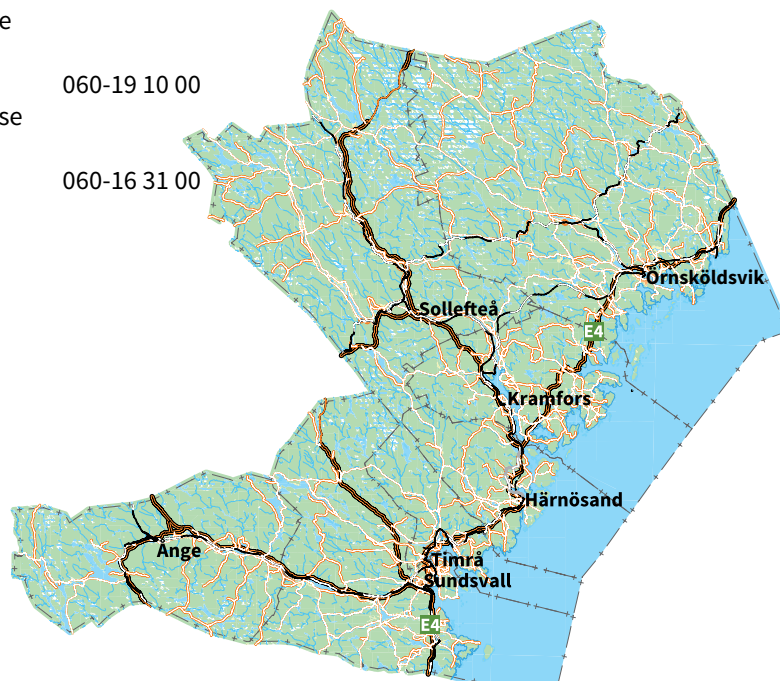
Härnösand 0611-34 80 00 Ånge 0690-25 01 00  
www.harnosand.se www.ange.se

Kramfors 0612-800 00 Örnsköldsvik 0660-880 00  
www.kramfors.se www.ornskoldsvik.se

Sollefteå 0620-68 20 00  
www.solleftea.se

Sundsvall 060-19 10 00  
www.sundsvall.se

Timrå 060-16 31 00  
www.timra.se



Vi jobbar kommunalt, regionalt och nationellt för att vidareutveckla anhörigstödet. Kontakta gärna länssamordnaren i Härnösand på 0611-34 80 00 eller vice länssamordnaren i Sollefteå på 0620-68 20 00.



# TAR DU HAND OM NÅGON?

## STÖD TILL ANHÖRIGA I VÄSTERNORRLAND



## Stöd till dig som anhörig

När man drabbas av ohälsa i någon form påverkas hela omgivningen – allt från arbete till familj och vänner. För att kunna hantera och orka med den nya livssituationen kan man behöva stöd i någon form.

Kommunerna i Västernorrland samarbetar med Landstinget för att ge stöd till anhöriga. Det finns en mängd olika former av stöd och det kan skilja sig lite åt mellan olika kommuner. Det kan handla om allt från enskilda samtal till att få prata med andra anhöriga i samma situation.

Gemensamt är att stödet är din resurs och vi finns till för dig. Vårt mål är att förbättra din livskvalitet.

Du som hjälper eller känner oro för någon i din närhet räknas som anhörig.

## Användbara länkar

- Nationellt kompetenscentrum för anhöriga (NKA)  
[www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se)
- Anhörigas riksförbund (AHR)  
[www.ahrisverige.se](http://www.ahrisverige.se)
- Socialstyrelsen  
[www.socialstyrelsen.se](http://www.socialstyrelsen.se)

## Johan, 54

” Vår son insjuknade i en psykisk sjukdom när han var 18 år. Vår värld rasade! Då fick vi möjlighet att vara med i kommunens anhöriggrupp för föräldrar till barn med psykisk ohälsa. Det är vår ventil i tillvaron idag!

## Paula, 44

” Min mamma har svåra alkoholproblem. Jag skämdes och kände mig så ensam. Då fick jag kontakt med anhörigstödet i kommunen, där fick jag enskilt samtal och möjlighet att träffa andra i samma situation.

## Björn, 67

” Min fru drabbades av demens när hon var 65 år och jag visste inte hur jag skulle hantera det. Då kom jag i kontakt med anhörigstödet och det är ett jättebra stöd för mig. Jag får träffa andra i samma situation och kan prata av mig om sånt som känns svårt.

## Åsa, 35

” Min man fick en stroke när han var 37 år. Vi var mitt i livet med barn och jobb. Allt rasade och jag visste inte vart jag skulle vända mig. Då tipsade vår läkare oss om anhörigstödet och vi kom i kontakt med dem. Det var underbart att känna att man kommit rätt.

## Julia, 16

” Min mamma har MS. Hon blir sakta sämre och det påverkar hela vår familj. Min skolkurator berättade för mig att det finns hjälp att få i kommunen. Jag ringde upp anhörigstödet och nu är vi med i deras anhöriggrupp. Vi får även stödsamtal och utbildning. Det känns som att de bygger ett skyddsnät runt vår familj.

