



## Habiliteringens anhörigcenter

[habilitering.se/anhorigcenter](https://habilitering.se/anhorigcenter)

Olivecronas väg 5, punkt B, 113 61 Stockholm

Samtalsmottagningen för anhöriga, plan 3, 08-123 351 00

Spädbarnsverksamheten Tittut, plan 4, 08-123 350 75

[anhorigcenter.sls@regionstockholm.se](mailto:anhorigcenter.sls@regionstockholm.se)

Habilitering & Hälsa i Region Stockholm består av 30 mottagningar. Vi erbjuder råd, stöd och behandling till barn och vuxna med varaktig funktionsnedsättning. Det kan bland annat vara autism, rörelsenedsättning och intellektuell funktionsnedsättning. Vi ger också råd och stöd till anhöriga. [habilitering.se](https://habilitering.se)

Maj 2024

# Habiliteringens anhörigcenter

Vi vänder oss till dig som är anhörig till en person med funktionsnedsättning.

Vår verksamhet består av två team:

Samtalsmottagningen för anhöriga i alla åldrar, samt Spädbarnsverksamheten Tittut för föräldra-barngrupper för små barn, 0-2 år.



Habiliteringens anhörigcenter ger ett fördjupat samtalsstöd och är därmed ett komplement till de anhöringsatser som ges via habiliteringscenter.

## Samtalsmottagningen för anhöriga

Samtalsmottagningen vänder sig till dig som har behov av en fördjupad samtalskontakt. Du kan vara förälder, syskon, partner, mor- och farförälder eller barn till en person med funktionsnedsättning.

Samtalen hos oss kan till exempel handla om att hitta sätt att förhålla sig till känslor som oro, sorg, ilska och otillräcklighet. De kan också handla om påfrestningar i relationen eller om tidigare händelser i livet som nu känns viktiga att prata om. Vi erbjuder både par- och individuella samtal.

## Spädbarnsverksamheten Tittut

Våra föräldra-barngrupper vänder sig till föräldrar som fått besked om att deras barn, 0-2 år, har funktionsnedsättning. Här träffar du andra föräldrar och barn i liknande situation och det finns utrymme att prata om och dela tankar och känslor med varandra. Om ni har kontakt med ett habiliteringscenter remitteras ert barn automatiskt till Tittut, men ni kan även kontakta oss direkt.

## Ansök till oss

Du behöver ingen remiss för att komma till våra föräldragrupper eller vår samtalsmottagning. Du kan ringa eller mejla direkt till oss.

### **Carlos, pappa till Alex, fyra år med autism**

*“Under samtalen kunde min fru och jag mötas kring hur ledsna vi var och hur oroliga vi varit under Alex första år. Jag fick hjälp att se att jag flydde in i arbetet och det blev tydligt för oss att vi sörjde på olika sätt.”*

### **Niklas, bror till Klara åtta år som har en muskelsjukdom**

*“Jag kände mig ensam och utanför men jag ville inte prata med mamma och pappa om det. Samtalsmottagningen var bra. Jag kände att hon förstod hur jag hade det. Nu kan jag lättare prata med mina föräldrar om hur jag tänker och känner.”*

### **Karin, hustru till Erik, 57 år, som fått en hjärnskada efter en olycka**

*“Hittills hade allt handlat om min man Erik. I huset finns nu ständigt assistenter och våra roller som man och hustru har helt förändrats. Det har varit till stor hjälp att få prata om alla mina motstridiga känslor och ovissheten inför framtiden.”*

### **Maria, mamma till Olof, 28 år som fick autismdiagnos som 20-åring**

*“Under alla år har jag känt mig som en dålig mamma. Jag har ofta varit deprimerad och sjukskriven. Under samtalen har jag fått perspektiv på möjligheten att påverka och mitt självförtroende har blivit bättre.”*

### **Förälder till ett spädbarn med medfödd funktionsnedsättning**

*“Tittut har varit en oas som betytt mest av alla kontakter sedan min son föddes.”*