

The background of the page features stylized, hand-drawn illustrations of five diverse people's faces. In the top left, a woman with a wide smile. In the top center, a man with a neutral expression. In the top right, a woman with a slight smile. In the bottom left, a woman with a neutral expression. In the bottom center, a man with glasses and a neutral expression. In the bottom right, a woman with a wide smile. The faces are rendered in a simple, sketchy style with bold outlines and soft, watercolor-like shading in shades of pink, blue, and purple.

Stöd till dig som är anhörig



Habilitering & Hälsa
REGION STOCKHOLM

©Habilitering & Hälsa
Region Stockholm, 2019

Form och illustration: Helena Shutrick
Tryck: Danagård Litho, Motala
ISBN 978-91-88914-29-3

Stöd till dig som är anhörig

Den här broschyren är för dig som är anhörig till en person med funktionsnedsättning och som behöver eget stöd.

Du kanske ger daglig omvårdnad till en familjemedlem med förvärvad hjärnskada, skapar struktur i tillvaron för ett vuxet barn med autism, eller finns till hands dygnet runt för ditt barn med adhd.

Många anhöriga tar ett stort ansvar för situationen. Det är vanligt att anhöriga sätter sig själva och sina egna behov i andra hand. Men för att kunna vara en engagerad anhörig är det viktigt att lyssna på tidiga signaler om stress och utmattning och söka eget stöd.

Den här broschyren beskriver vilket stöd som finns för dig som anhörig. Du får också tips på webbplatser som kan vara användbara.

Att vara anhörig

Vad du som anhörig upplever som svårigheter och utmaningar är alltid individuellt. Det kan bero på vilken relation du har till personen med funktionsnedsättning, i vilken omfattning du ger stöd och hur din egen situation ser ut.

Förälder

Att ha ett barn med funktionsnedsättning innebär oftast att ditt barn har större behov än ett barn utan funktionsnedsättning. Det kan skapa stress och känslor av otillräcklighet. Föräldrar kan känna oro, sorg och vanmakt i situationen och upptas av frågor kring hur det ska gå för barnet i framtiden.

Syskon

Det kan väcka olika känslor att ha ett syskon med funktionsnedsättning. Mindre barn kan bli arga för att syskonet behöver så mycket hjälp och uppmärksamhet. Äldre barn kan ha skuldkänslor för att syskonet har en funktionsnedsättning. Det är vanligt att syskon känner sig osynliga i skuggan av syskonet med funktionsnedsättning och att de tidigt lär sig att klara sig själva. Vuxna syskon kan känna att de behöver ta över ansvaret för syskonet när föräldrarna inte längre orkar. Känslor av orättvisa, skuld och osynlighet kan finnas kvar.

Barn

Ett barn som har en förälder med funktionsnedsättning kan uppleva att familjen är annorlunda. Barnet kan tvingas bli vuxet tidigt och behöva hjälpa föräldern med "vuxensaker". Det kan ge barnet känslor av att de egna behoven inte får utrymme utan sätts åt sidan.

Partner

Har du en partner med funktionsnedsättning kanske du blir trött på att du hela tiden måste ta hänsyn och förhålla dig till din partners svårigheter. Du kan bli stressad över att behöva ta ett större praktiskt ansvar för att vardagen ska fungera och känna oro för din partner och framtiden.

Mor- och farförälder

Som mor- och farförälder till ett barn med funktionsnedsättning kan du känna dig tvungen att avlasta föräldrarna i vardagen. Det kan finnas oro för hur barnet och familjen ska klara situationen. Du kanske också känner sorg över att situationen är som den är.

Stöd för anhöriga

Hälso- och sjukvården

Om du behöver samtalsstöd kan du vända dig till primärvården som erbjuder psykosocialt stöd. Be att få prata med en kurator eller en psykolog.

All personal inom hälso- och sjukvården har ett särskilt ansvar för barns behov när en förälder eller någon annan vuxen som barnet varaktigt bor tillsammans med har en funktionsnedsättning. Barnet ska kunna få information, råd och stöd som är anpassat efter barnets ålder.

1177.se

sll.se

Habilitering & Hälsa

Habilitering & Hälsa ger stöd till dig som är anhörig till någon med varaktig funktionsnedsättning. Som anhörig kan du ansöka om stöd på ett habiliteringscenter för barn och vuxna. Det finns också andra mottagningar inom Habilitering & Hälsa som har särskilt fokus på anhöriga.

Du kan få stöd och rådgivning med utgångspunkt i din relation till personen med funktionsnedsättning. Stödet kan till exempel vara i form av individuella samtal, utbildningar eller gruppinsatser med andra anhöriga.

Har du som anhörig eller närstående frågor om samhällets stöd vid funktionsnedsättning kan du kontakta Habilitering & Hälsas frågetjänst. Frågetjänstens socionomer ger information via telefon och 1177 Vårdguidens e-tjänster. Frågetjänsten kan också svara på frågor om habiliteringens olika mottagningar.

habilitering.se

Kommunernas anhörigstöd

Alla kommuner har ansvar för att underlätta fysiskt, psykiskt och socialt för anhöriga som stödjer en närstående som är långvarigt sjuk, är äldre, har en funktionsnedsättning eller ett missbruk. Ofta finns en anhörigkonsulent i kommunen som ger stöd till anhöriga. Du kan vända dig till konsumenten om du behöver råd och vägledning. Ibland ger anhörigkonsumenten även stödsamtal till anhöriga. Som anhörig har du också möjlighet att ansöka om bistånd till samtalsstöd eller annat stöd du önskar, till exempel avlösarservice. Kontakta din kommun för mer information.

Nationellt kompetenscentrum anhöriga

Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka) arbetar nationellt med anhörigfrågor. På Nka:s webbplats finns material som tar upp olika aspekter av att vara anhörig, till exempel att vara vuxensyskon. Du kan ta del av kunskap, forskning om anhörigas situation och erfarenheter inom området. Det finns också filmer om anhörigfrågor.

anhoriga.se

Föreningar och intresseorganisationer

Föreningar och intresseorganisationer kan bli ett viktigt forum för dig som anhörig. Det finns en mängd intresseorganisationer för olika diagnoser och tillstånd. Ofta har de särskild information för anhöriga på sina webbplatser. En del intresseorganisationer har träffar, grupper och andra aktiviteter för anhöriga. På Funktionshindersguiden finns en förteckning över föreningar och intresseorganisationer.

funktionshindersguiden.se

Annat stöd

Anhöriglinjen

Anhöriglinjen är en stödtelefon som drivs av Anhörigas Riksförbund. Du kan ringa eller mejla och få råd och stöd i din roll som anhörig.

anhorigasriksforbund.se

Anhörighandboken

Anhörighandboken är en webbaserad handbok framtagen av Anhörigas Riksförbund för att förmedla kunskap och råd. Handboken är för alla anhöriga oavsett diagnos och ålder.

anhorigehandboken.se

Syskonkompetens

Syskonkompetens är en webbplats med information och kunskap om hur det kan vara att ha ett syskon med funktionsnedsättning.

agrenska.se

Opratrat

Opratrat är en webbplats om tankar och känslor som inte pratas om i familjer med barn med funktionsnedsättning. På webbplatsen finns filmer och berättelser om ”det opratade” och om hur man kan börja prata med varandra.

anhoriga.se

Ournormal

Ournormal är en kontaktsida på webben för familjer med barn med funktionsnedsättning. Föreningen Familjevänner står bakom sidan.

ournormal.org

Att vara anhörig i olika skeden i livet

Att vara anhörig i olika skeden i livet är ett inspirations- och samtalsmaterial från Riksförbundet Attention. Materialet tar upp hur det är att vara anhörig till ett barn med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Det är indelat i fyra olika teman: att balansera syskonrelationerna, att ha ett vuxet barn med NPF, att vara förälder och ha NPF samt vikten av att ta hand om sig själv som anhörig.

attention.se



Stöd till dig som är anhörig

Den här broschyren är för dig som är anhörig till en person med funktionsnedsättning och som behöver eget stöd. I broschyren finns information om vilket stöd som finns och tips på webbplatser som kan vara användbara.

Mer information finns på **funktionenshindersguiden.se**

Du kan ringa Habilitering & Hälsas frågetjänst på tel. 08-123 350 10 om du har frågor om samhällets stöd vid funktionsnedsättning.

Den här broschyren kan laddas ner och beställas på **habilitering.se/material**



Habilitering & Hälsa
REGION STOCKHOLM