



Härnösands
kommun

Anhörig- och närståendestöd



Vi vänder oss till anhöriga och närstående i alla åldrar.
Oavsett vilken sjukdom eller funktionshinder den
närstående har.

Anhörig- och närståendestöd för dig

Om din livssituation känns svår eller förändrad, på grund av att någon i familjen eller i din vänskrets har drabbats av sjukdom eller liknande, då finns anhörig- och närståendestödet för dig och den du bryr dig om.

Hör av dig till oss och boka tid. Det kan vara svårt och kännas jobbigt att ta kontakt med någon angående den som står en nära, men gör det!

Det känns alltid bättre när man får dela sina funderingar och tankar med någon som förstår vad man går igenom.

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.

Användbara länkar

- Enheten för anhörig- och närståendestöd
harnosand.se/anhorig
- Nationellt kompetenscentrum för anhöriga (NKA)
anhoriga.se
- Anhörigas riksförbund (AHR)
ahrisverige.se
- Socialstyrelsen
socialstyrelsen.se

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.

Trygghet, gemenskap och förståelse

Vår uppgift är att skapa trygghet, gemenskap och förståelse för anhöriga till personer som drabbats av sjukdom, funktionshinder eller missbruk. Strävan är att öka hanterbarheten i vardagen och reducera hot och våld. Vi erbjuder individanpassat stöd.

Boka tid för samtal så att vi tillsammans kan utforma ett stöd som passar just dig!

Enhetschef för Anhörig- och närståendestöd

Pär Hägglund

Telefon: 0611-34 82 32

E-post: per.hagglund@harnosand.se

Anhörigkonsulenter

Lena Räfsbäck

Telefon: 0611-34 83 41

Mobil: 070-300 32 41

E-post: lena.rafsback@harnosand.se

Ingela Davis

Telefon: 0611-34 84 49

Mobil: 070-407 45 22

E-post: ingela.davis@harnosand.se

Anhörig- och närståendecenter

Köpmangatan 12

Härnösand

Hemsida

harnosand.se/anhorig

Välkommen!