

Det är vanligt att man som **Anhörig hjälper** en Närstående som på grund av:

- Ålder
- Sjukdom
- Funktionsnedsättning
- Missbruk

inte klarar sin vardag på egen hand.

En **Anhörig** kan vara någon i familjen, släkting, men även en vän eller granne.

Det är ofta en självklarhet att ställa upp när någon som står en nära behöver hjälp – och det känns **meningsfullt**.

Men det kan också innebära en fysiskt och psykiskt stor **belastning**. Det kan bl.a. skapa oro, känsla av ensamhet, isolering, trötthet, mindre social gemenskap och sorg m.m.

För att **orka** – kan du som Anhörig behöva både stöd och möjlighet att **släppa ansvaret** – ibland för en kortare period och ibland längre.

DÅ finns kommunens ANHÖRIGSTÖD!

I den här broschyren hittar du kortfattat de olika formerna av stöd som Ånge kommun kan erbjuda i nuläget. För mer information kontakta din Anhörigkonsulent.



Innan det blir för tungt och du sliter ut dig...

Ta kontakt med kommunens:

ANHÖRIGKONSULENT

Ellinor Harlén

Telefon: 0690-250 154

Mobil: 073-275 28 85

Besöksadress:

Parkgatan 10A
(Spångbrogårdens
högra ingång)
i Ånge

Vi finns även på

Facebook:

[www.facebook.com/
anhorigstodangekommun](http://www.facebook.com/anhorigstodangekommun)

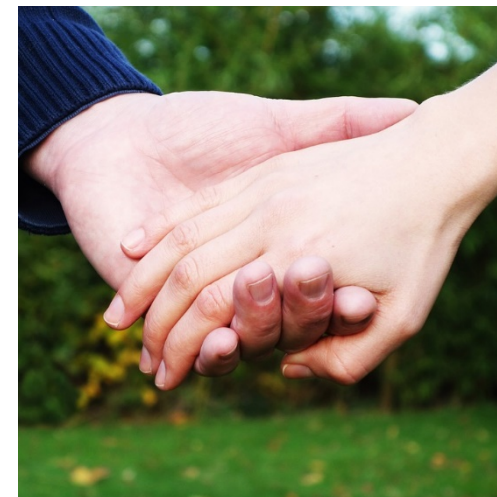
- Där hittar du kommande
aktiviteter, länktips m.m.



Anhörigstöd • Box 4 • 841 21 Ånge
www.ange.se

Broschyren reviderad: 2022-03-16

Information om **Anhörigstöd** i din kommun



www.ange.se

Vad kan jag få hjälp med?

Råd, stöd, gemenskap, uppskattning, rekreation/vila, egen tid, information, kunskap och färdigheter.



På vilket sätt?

- Samtal, via besök, hembesök, telefon eller videosamtal.
- Träffa andra i liknande situationer i stödgrupper, träffpunkter, anhörigträffar
- Föreläsningar och utbildningar
- Fritidsverksamheter
- Handledning
- Rådgivning
- Vägledning

Hur fungerar det?

I samverkan med andra.

Anhörigträff

Ger dig möjligheten att träffa andra personer i liknande situationer. Tillfället vårdar själen genom samtal, en god fika, föreläsning eller information om något ämne man vill veta mer om. Eller träffen kan helt enkelt vara ett tillfälle för möjlighet till egen återhämtning.

Information och utbildning

Tematräffar eller föreläsningar, som tar upp ämnen som efterfrågats i t.ex. anhörigträffar. Anhörigutbildning om olika sjukdomar och diagnoser, som också sker efter önskemål från er Anhöriga.

Träffpunkter

Ute i kommunen finns ett flertal Träffpunkter som olika föreningar ansvarar för. Där kan man få information om t.ex. vilka fritidsverksamheter som finns att erbjuda i kommunen. Där kan även Anhörigträffarna ske vid behov eller önskemål.

De här ovanför beskrivna formerna av Anhörigstöd är till för DIG och vi ordnar så att du får tillgång till avlösning i hemmet vid behov om du annars har svårt att komma ifrån.

Forts. hur fungerar det?

För dig själv.

Enskilda samtal

Alla vill, eller kan inte träffas i grupp. Eller så känner du att du behöver ytterligare stöd eller handledning utöver gruppträffar. Då finns det möjlighet för ett enskilt samtal i lugn och ro.

Antingen kommer du till Anhörigkonsulenterna på en bokad tid. *Avlösning i hemmet kan då ordnas så denna stund är avsatt för dig!*

Eller så gör jag ett hembesök hos dig/er på det sätt som vi kommer överens om. Det finns även möjlighet till samtal under en gemensam promenad (Walk-and-talk) alternativt via videosamtal.

Stödet via kommunens Anhörigkonsulent är konstnadsfritt och sker naturligtvis under tystnadsplikt.

Rekreation och vila

Kan se ut på lite olika sätt.

Ibland kan du som Anhörig behöva avlösning i hemmet, för att komma ifrån och få en stund för dig själv.

Ibland kan du som Anhörig vilja, eller behöva resa bort några dagar, men vet inte hur det ska kunna ordnas med din hemsituation.

Då kan vi ordna ett gemensamt samtal med kommunens biståndshandläggare som vet vilket stöd du kan ansöka om.