



# ANHÖRIGSTÖD

Ett gott anhörigstöd kan förebygga psykisk ohälsa. I den här broschyren hittar du information om hur Bräcke kommuns anhörigstödjare kan stötta dig som hjälper en närstående.



Bräcke  
kommun





## ANHÖRIG OCH NÄRSTÅENDE

**Vårdar, hjälper eller** stöttar du någon anhörig/närstående som har en funktionsnedsättning, långvarig sjukdom, psykisk ohälsa eller missbruk?

**Det är ofta** en självklarhet att ställa upp när någon behöver hjälp, många gånger av kärlek och omsorg.

**Detta ger glädje** och trygghet, positiva och meningsfulla upplevelser men kan även ge en känsla av att man inte gör tillräckligt, som kan skapa oro, dåligt samvete, ensamhet och isolering. Det finns en risk att känna sig otillräcklig eller att glömma bort sig själv och det är dessa delar som kommunens anhörigstödjare kan stötta dig i. Syftet är att förebygga psykisk ohälsa hos anhöriga.

**Genom kommunens anhörigstödjare** kan du också, om du vill, delta i samtalsgrupper där du möter andra i liknande situation. Som anhörig kan det vara skönt att veta att man har andra omkring sig som går igenom samma sak och kan delge erfarenheter.

## ANHÖRIGSTÖDJARE

- Finns för dig med råd och stöd.
- Hjälper dig hitta vägar för att underlätta vardagen.
- Är kostnadsfritt.
- Har tystnadsplikt.
- Stöttar genom enskilda samtal, via hembesök eller telefonkontakt.
- Ger information och kunskap om aktuella ämnen.
- Lotsar dig till anhörig- och stödgrupper om du vill.
- Lotsar vidare till andra instanser utifrån behov.

*En droppe droppad i livets älv har ingen kraft att flyta själv.*

*Det ställs krav på varenda droppe. Hjälp till att hålla den andra uppe.*

-Tage Danielsson

## KONTAKT

### Anhörigstödjare

Tel: 070-375 16 95

Tel, växel: 0693-161 00

Besöksadress: Hantverksgatan 16



**Bräcke  
kommun**

Hantverksgatan 25, Box 190, 843 21 Bräcke  
Tel. 0693-161 00 | [bracke@bracke.se](mailto:bracke@bracke.se) | [www.bracke.se](http://www.bracke.se)