Här kan du som är anhörig få eget stöd

**Kommunens anhörigstöd:**

Telefonnummer till anhörigstödet i ……………. kommun:………………… Hemsida: ………….

• **1177 – www.1177.se** Här finns mycket information kring ohälsa, att vara anhörig och vart man kan vända sig för att få veta mer eller få stöd.

• **Vårdcentralen,** Telefonnummer: ………………..

• **112 nödnummer**

• **Socialtjänsten** – ring till kommunens växel (socialsekreterare)

• **God man:** Kontakta överförmyndarnämnden i din kommun (kommunens växel)

• **Läkemedelskollen*:*** På Läkemedelskollen hos e-myndigheten kan du logga in med bank-ID och registrera en apoteksfullmakt. En apoteksfullmakt innebär att du som anhörig kan beställa och vid behov hämta ut mediciner åt din närstående.   
Webbsida: <https://lakemedelskollen.ehalsomyndigheten.se/lmkoll-web/>

**Myndigheter**

• IVO (Inspektionen för vård och omsorg), socialtjänst, LSS: 010-788 50 00. (Kommunen ska hjälpa till med hur man överklagar). På upplysningstjänst [www.ivo.se](https://ivo.se/) kan du tipsa och skicka in frågor.

• Försäkringskassan – Kundcenter för privatperson. Här kan du ställa frågor om närståendepenning. Telefon: 0771-524 524.

• Migrationsverket  
Tele­fon­: 0771 235 235

• Socialstyrelsen, kontakt för juridiska frågor: Upplysningstjänsten: 075-247 30 00

### Hjälplinjer/Organisationer

### ****•** Anhörigas riksförbund (AHR). Webbsida:** <https://anhorigasriksforbund.se/> **Anhöriglinjen, telefon:**0200-239 500. **Webbsida:** <https://anhorigasriksforbund.se/anhoriglinjen/> **E-post:** [info@anhoriglinjen.se](mailto:info@anhoriglinjen.se)

• Äldrelinjen, för dig som är 65+ och behöver någon att prata med eller mår psykiskt dåligt.   
Telefon: 020-22 22 33. Webbsida: <https://mind.se/hitta-hjalp/aldrelinjen/>

### ****Anhöriga och demens:****

• Alzheimer Sverige, telefon: 020 73 76 10. Webbsida: <https://www.alzheimersverige.se/>

• Demensförbundet, telefon: 0485 - 375 75. Webbsida: <https://www.demensforbundet.se/>

• Demenscentrum, telefon: 08-690 58 60. Webbsida: <https://demenscentrum.se/>

**Anhöriga och missbruk:**

• Alkohollinjen,telefon: 020-84 44 48. Webbsida: <https://www.alkohollinjen.se/>

• Anonyma Alkoholister, telefon: 08-720 38 42. Webbsida: <https://www.aa.se/>

• Anonyma Narkomaner, telefon: 0771-13 80 00. Webbsida: <https://www.nasverige.org/>

• Droghjälpen Anhöriga, telefon: 020-91 91 91. Webbsida: <https://droghjalpen.se/>

• Föräldraföreningen mot Narkotika, telefon: 08-642 06 50. Webbsida: <https://fmn.se/>

• Spelproblem stödlinjen, telefon: 020-81 91 00. Webbsida: <https://www.stodlinjen.se/#!/>

• Socialjouren/socialtjänsten i kommunen.

**Man- och kvinnojourer:**

• ROKS – Riksorganisationen för kvinnojourer, telefon: 08-442 99 30. Leta upp kvinnojour i respektive stad: <https://www.roks.se/>

• Mansjouren – prata om relationer, framtid, jobb, barn eller ekonomi. Telefon: 08-30 30 20. Webbsida: <https://www.mansjouren.se/sv-SE>

• Kvinnofridslinjen, telefon: 020-50 50 50. Webbsida: <https://kvinnofridslinjen.se/>

**Anhöriga och psykisk ohälsa/diagnoser:**

• 1177

• Autism och Aspergerförbundet, telefon: 08-420 030 50. Webbsida: <https://www.autism.se/>

• Föräldralinjen, MIND – föreningen för psykisk hälsa. Oro för sitt barn eller barn i ens närhet.  
Telefon: 020-85 20 00. Webbsida: <https://mind.se/hitta-hjalp/foraldralinjen/>

• Jourhavande medmänniska, natten kl. 21.00-06.00. Telefon: 08-702 16 80. Webbsida: <https://www.jourhavande-medmanniska.se/>

• MIND Självmordslinjen – för dig som har tankar på att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar. Telefon: 90101, har öppet dygnet runt. Finns även formulär för mail: <https://mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen/>

• NSPH, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa. Ett nätverk av patient-, brukar- och anhörigorganisationer inom det psykiatriska området. Telefon: 076-242 49 42. Webbsida: <https://nsph.se/>

• OCD-förbundet. Stödja personer med OCD/tvångssyndrom och/eller närliggande diagnoser och deras anhöriga. Telefon: 08-628 30 30. Webbsida: <https://ocdforbundet.se/>

• Riksförbundet Attention – sprider kunskap om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (ADHD, autism, Tourettes). Telefon: 073-941 68 63. Webbsida: <https://attention.se/>

• SHEDO - Ätstörningar och självskadebeteende. Webbsida: [www.shedo.se/stod/jourmail](http://www.shedo.se/stod/jourmail)

• SPES, Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandestöd. Telefon vid frågor: 020-18 18 01.Telefonjour för efterlevande: 020-18 18 00. Webbsida: <https://spes.se/>

• Svenska kyrkan – diakon i församling/pastorat

• Äldrelinjen, för dig som är 65+ och behöver någon att prata med eller mår psykiskt dåligt.   
Telefon: 020-22 22 33. Webbsida: <https://mind.se/hitta-hjalp/aldrelinjen/>

**Anhöriga och cancer:**

• Cancerfondens informations- och stödlinje för att få råd och stöd i din situation.  
Telefon: 020-59 59 59. Webbsida: <https://www.cancerfonden.se/rad-och-stod/cancerlinjen>

• 1177 – råd och stöd vid cancer. Webbsida: <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/sjukdomar--besvar/cancer/>

• Nära cancer – för dig som är ung och står nära någon som har cancer eller som dött av sjukdomen. Webbsida: [www.naracancer.se](https://www.naracancer.se/)

**Anhöriga och hjärnskador/Parkinson/Stroke:**

• Hjärnkraft – personer med förvärvade hjärnskador och deras närstående.  
Anhörigtelefon: 08-447 45 38. Webbsida: <https://hjarnkraft.se/>

• Parkinsonförbundet, telefon: 08-666 20 77. Webbsida: <http://www.parkinsonforbundet.se/>

• Strokeförbundet, telefon: 08 721 88 20. Webbsida: <https://strokeforbundet.se/>

**Barn som anhöriga**

• Barn i sorg: BUP (Barn och ungdomspsykiatrin), vårdcentralen, skolsköterskan, skolkurator, ungdomsmottagning, Randiga huset (se nedan).

• BRIS – den som är under 18 år kan ringa till Bris för att få prata med en kurator.  
Telefon: 116 111. Alltid öppet. Webbsida: <https://www.bris.se/>

• Bufff – stöd för anhöriga till någon som sitter i fängelse. Telefon: 020-200 330. Webbsida: <https://bufff.se/>

• FUB: För barn, unga och vuxna med utvecklingsstörning/intellektuell funktionsnedsättning. Telefon: 08-508 866 00. <https://www.fub.se/>

• Maskrosbarn: Har du en förälder som har ett missbruk, psykisk sjukdom eller som utsätter dig för våld. Webbsida: <https://maskrosbarn.org/>

• Randiga huset – stöd till barn och familjer som har eller kommer att förlora en viktig person i dödsfall. Telefon: 0774-40 00 05. Webbsida: <https://www.randigahuset.se/>

• RBU: Rörelsehindrade barn och ungdomar. Webbsida: <https://rbu.se/>

### Övrigt

**Covid-19**

• 113 13 – det nationella informationsnumret för generella frågor kring covid-19 (ej sjukdomssymptom) <https://www.sosalarm.se/trygghet/viktiga-telefonnummer/11313/>

• Folkhälsomyndighetens webbsida: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/>

• 1177 – Sjukvårdsrådgivning

• Vårdcentral, distriktssköterska, ansvarig läkare

**Närstående i annat land**

• Migrationsverket. Telefon: 0771-235 235. Webbsida: [migrationsverket.se](http://www.migrationsverket.se/)

• Försäkringskassan. Telefon: 0771-524 524. Webbsida <https://www.forsakringskassan.se/privatperson>

• Svenska ambassaden i det land det gäller.

• Utrikesdepartementet: <https://www.regeringen.se/uds-reseinformation/om-du-blir-sjuk-eller-rakar-ut-for-en-olycka/>