

Kommunens stöd till anhöriga

Karin & Marie, anhörigkonsulenter

Filmens innehåll

- Definitioner – vem är anhörig?
- Hur kan stödet från kommunen se ut?
- Vad säger lagen?
- Den nationella anhörigstrategin
- Anhörigskapet
- Hur kan du som anhörig värna om ditt eget mående?
 - Vad vi ser är hjälpsamt

"Det är en
känslomässig berg-
och-dal-bana"

"Jag vill bara att
någon ska lyssna
på mig"

"Jag känner mig
så ensam"

"Jag behöver
sätta gränser för
vad jag kan och
vill hjälpa till
med"

"Jag har lätt att ta
på mig rollen som
hjälparen och har
svårt att ge plats
och utrymme till
mig själv"

"Jag är rädd att
det som hänt är
mitt fel"

"Vem ska ta hand
om henne när vi
inte längre
finns?"

"Jag behöver
ventilera min
livssituation om
hur jag har det"

"Det är jobbigt att
alltid känna sig
orolig"

"Jag är ofta orolig
för min son och
hur han mår och
det påverkar min
vardag"

"Jag är så trött"

Definitioner – vem är anhörig?

- **Anhörig** är den som hjälper, stödjer, vårdar eller står bredvid.
- **Närstående** är den som tar emot stödet och är i behov av hjälp på grund av tex en långvarig sjukdom, psykisk ohälsa, ålder eller en funktionsvariation. En i familjen, granne eller vän.
- Anhörigskap har ingen ålder.

Hur kan stödet från kommunen se ut?

- Olika titlar; anhörigkonsulent, anhörigstödjare, anhörigsamordnare, strateg
- Exempelvis enskilda samtal för stöd och vägledning, anhöriggrupper, föreläsningar, hälsofrämjande aktiviteter
- Kostnadsfritt, tystnadsplikt
- Hör efter med just din kommun! (via kommunväxel eller information på hemsidan)

Vad säger lagen?

”Socialnämnden ska erbjuda stöd till den som vårdar en närstående som är äldre eller långvarigt sjuk och till den som stöder en närstående med funktionsnedsättning.”

- Ny socialtjänstlag 1 juli 2025, 13 kap. 9 § socialtjänstlagen (2025:400)
- Alla som möter anhöriga i sitt dagliga arbete har ansvar att uppmärksamma dig, se dina behov och att ge stöd
- Anhörigas insatser bygger på frivillighet

Nationella anhörigstrategin

- 14 april 2022 Sveriges första nationella strategi för anhöriga som vårdar, hjälper eller stödjer en närstående.
- Med syfte att stärka anhörigperspektivet inom vård och omsorg och att göra stödet till anhöriga mer likvärdigt över landet.
- Innebär bland annat utökat arbete med förebyggande åtgärder för att motverka ohälsa hos anhöriga, delaktighet i vården, samverkan mellan kommun och region.

Anhörigskapet

- Ansvar för vård och omsorg -> Region och kommun
- Uppmuntra/stötta till att söka hjälp
- Du gör så gott du kan
- "Ta på dig syrgasmasken själv innan du hjälper den som sitter bredvid"
- Var uppmärksam på kroppens signaler!

Hur kan du som anhörig värna om ditt eget mående? – Vad vi ser är hjälpsamt

- Kunskap kan skapa trygghet (som denna kunskapsguide, föreläsningar, föreningar/organisationer etc.)
- Prata med någon om din situation (någon i din närhet eller utomstående/professionell)
- Träffa andra i liknande situation -> anhöriggrupp, föreningar, församlingar, nätforum
- Återhämtning viktigt – planera in din återhämtning i vardagen
- Skriv en lista på det som får **dig** att må bra
- Öva på att säga nej

Värna om din egen hälsa!

Länkar – barn/ungdom som anhörig

- www.anhoriga.se/barnsomanhoriga
- www.anhoriga.se/nkaplay/barn-som-anhoriga/filmer-om-psykisk-ohalsa-i-familjer
- www.bris.se
- www.kuling.nu
- www.tryggabarnen.org
- www.maskrosbarn.org

Länkar

- [Socialtjänstlag \(2025:400\) | Sveriges riksdag](#)
- [www.anhoriga.se/stod--utbildning/nationell-anhorigstrategi](#)
- [www.aterhamtningsguiden.se](#)
- [www.1177.se/Stockholm/sa-fungerar-varden/anhorig---narstaende/](#)
- [www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/stresshantering-och-somn/avslappning-for-hela-kroppen/](#)

Sammanfattning

- Klokkt att ta hjälp
- Vänd dig till din kommun
- Var rädd om dig!