

Viktiga telefonnummer och länkar

Socialstyrelsens skrift om anhörigstöd

<https://www.socialstyrelsen.se/utveckla-verksamhet/jamlik-halsa-var-d-och-omsorg/stod-till-anhoriga/>

Nationellt kompetenscentrum anhörig, Nka

Psykisk ohälsa

<https://www.anhoriga.se/anhorigomraden/psykisk-ohalsa/>

Anhöriglinjen 0200–239 500, för öppettider se

<https://anhorigasriksforbund.se/anhoriglinjen/>

SPES Suicidprevention och efterlevandestöd Ring

020 -18 18 01 eller chatta <https://spes.se/>

MINDS självmordslinjen 90101 för öppet tider se

<https://mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen/>

Jourhavande präst. Ring eller chatta med

jourhavande präst

<https://www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast>

Nationell samverkan psykisk hälsa, NSPH

<https://nsph.se/>

Återhämtningsguiden – för dig som står nära någon som mår dåligt, se

<https://www.aterhamtningsguiden.se/>

Hitta fler intresseföreningar

<https://www.psykiatri.regionstockholm.se/organisationer/>

<http://www.anhoriga.se/stod-och-kunskap/lankar/anhorig-patient-och-frivilligorganisationer/>



Känner du någon som mår psykiskt dåligt?

Känner du någon som har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning och mår psykiskt dåligt?

Känner du någon som har ett beroende?

Du kan till exempel vara förälder, barn, partner, syskon, vän eller granne. Du kanske drar ett tungt lass och hjälper din närstående, du kanske är orolig för vad som ska hända eller så kanske du känner skuld för att du inte kan göra mer. Oavsett hur din situation ser ut kan det vara bra att få stöd från andra.

I lagens mening är du anhörig och har rätt att få anhörigstöd.

Samlat stöd för anhöriga!

SNAPH – Stockholms nätverk
aktion psykisk hälsa



Vilka är SNAPH?

I Stockholms Nätverk Aktion Psykisk Hälsa, SNAPH – anhörigstöd, ingår företrädare från kommunalt anhörigstöd, regionen, intresseföreningar, trossamfund och studieförbund. SNAPH samverkar med studieförbundet Sensus.

SNAPH startades 2016 i syfte att öka samverkan mellan olika aktörer, göra anhörigstöd mer tillgängligt och överskådligt för anhöriga. Tillsammans skapar vi ett större utbud av stöd till anhöriga och höjer medvetenhet om anhörigas situation.

Vad erbjuder SNAPH?

Är du intresserad av anhörigaktiviteter? SNAPH organiserar föreläsningar, cirklar och kurser för anhöriga. Som anhörig kan du registrera dig för att få nyhetsbrev från SNAPH, se QR-kod



SNAPH har en Facebooksida *Anhörigstöd i Stockholm län*, där olika aktiviteter från hela landet läggs upp såsom till exempel kurser, cirklar och föreläsningar

<https://www.facebook.com/anhorigstockholmslan>

Är du aktör inom psykisk ohälsa och vill samverka med SNAPH?

Kontakta SNAPH:s funktionsbrevlåda
kontakt@snaph.se

Anhörigstöd inom kommunen

Du har rätt att få stöd i din roll som anhörig. Det lättaste är att ringa via växeln i den kommun där du bor och höra vilken form av anhörigstöd de erbjuder. Numret kan du hitta på din kommuns hemsida. Eller så använder du ordet *Anhöriga* som sökord på hemsidan för att komma direkt till anhörigstödet.

Om du till exempel bor i Stockholms stad kan du ringa ett nummer till Kontaktcenter funktionsnedsättning 08-508 11 508 och få mer information om anhörigstöd i just din stadsdel.

Anhörigkonsulenter

Inom kommuner finns anhörigkonsulenter som kan vägleda dig som anhörig i din kontakt med kommun, region, andra myndigheter samt olika intresseföreningar. De kan erbjuda enskilda stödsamtal, anhörigrupper, och ge dig information om olika aktiviteter som kan passa dig som anhörig.

Är du under 18 år och stöttar en närstående?

Stöd till barn som är anhöriga är ett lagstadgat ansvar för Hälso- och sjukvården och en viktig uppgift för socialtjänsten, förskola och skolan. Du kan vända dig till anhörigstödet i din kommun för att få vägledning.

Tystnadsplikt och sekretess inom vården

Du som har en vuxen närstående med psykiska problem kan få hjälp hos vårdgivaren. På grund av patientsekretessen får vi inte diskutera din närståendes behandling med dig, men om din närstående lämnar samtycke till det går det naturligtvis bra. Då är du också välkommen till mottagningen och kan få vara med på möten som gäller din närståendes vård om hen vill det. Vänd dig till den mottagning eller avdelning där din närstående vårdas och fråga vilket stöd du kan få hos dem.

Vill din närstående inte att du ska vara delaktig i hens behandling så kan de tyvärr inte dela information med dig men de har ett ansvar att lyssna på din information och de kan ofta ge dig allmänt stöd.

<https://www.psykiatri.regionstockholm.se/var-dos-oss/for-narstaende/>

Intresseföreningar – stöd för anhöriga

Ett flertal intresseföreningar är aktiva inom SNAPH inom psykisk ohälsa, neuropsykiatriska funktionsnedsättningar samt beroendeproblematik. De erbjuder både stöd till den närstående och anhöriga.

Du kan även vända dig till samfund

Ett flertal samfund har stöd till anhöriga. Svenska kyrkan kan erbjuda stöd till anhöriga i olika former genom stödsamtal, samtalsgrupper och sorgegrupper. Kontakta din lokala församling.