



ÖSTERSUNDS  
KOMMUN  
STAAREN TJIELTE



# Anhörigstöd

*Anhörigkurator*

# Anhörig, är det du?

Lever du nära någon som är i behov av ditt regelbundna stöd för att få vardagen att fungera? Kanske har du en förälder, ett vuxet barn, en partner, ett syskon eller en nära vän som har drabbats av fysisk sjukdom, psykisk ohälsa eller funktionsnedsättning. Då är det till dig denna information vänder sig.

Anhöriga är viktiga och gör en mycket betydelsefull insats i samhället. Det anhöriga gör för sina närstående kan vara av praktisk natur, som att sköta inköp, göra ärenden och hjälpa till i skötsel av hus och hem. Men det kan också vara annat, som hjälp att sköta ekonomi, post, kontakt med myndigheter med mera, eller att finnas till hands för att stötta, trösta, lugna, uppmuntra.

För dig som är anhörig kan vardagen innebära en hel del oro för din närstående. Som anhörig lever du kanske under ständig beredskap, alltid till hands för din närstående.

## Stöd efter dina behov

Ditt stöd och din insats som anhörig är viktig och betydelsefull men ibland kanske även du kan behöva eget stöd och hjälp för att orka. Ibland kan det vara skönt att få sätta ord på sina känslor och prata med någon utomstående om sin situation.

*För att finnas där för  
någon annan behöver du  
också ta hand om dig själv!*

Inom Vård- och omsorgs-  
förvaltningen finns anhörig-  
kurator som arbetar med  
stöd till anhöriga. Anhörig-  
stödet är utformat utifrån  
ditt behov som anhörig.

Det finns olika former av stöd, till exempel:

- Vägledning, rådgivning, information om samhällsinsatser
- Egna stödsamtal med anhörigkurator
- Anhöriggrupper och anhörigträffar

Dessa former av stöd är gratis. Du kan enkelt ta del av  
stödet genom att kontakta anhörigkurator.



# Vart ska jag vända mig?

Varmt välkommen att höra av dig till anhörigkurator/  
anhörigkonsulent **Cecilia Barchéus**

Du når mig via kommunens kundcenter eller direkt på  
**063-14 37 80**

Det går också bra att skicka e-post till  
[cecilia.barcheus-bergman@ostersund.se](mailto:cecilia.barcheus-bergman@ostersund.se)

Jag finns på Mötesplatsen Prästgatan 58  
i centrala Östersund.

