



Många av oss är anhöriga på något sätt. Kommunen har skyldighet att erbjuda stöd till anhöriga vars närstående är långvarigt sjuk, har en eller flera funktionsnedsättningar eller är äldre. Risken för att du som anhörig själv drabbas av ohälsa ökar i relation till omfattningen av den omsorg som du ger.

Anhörigcentrums Nyhetsbrev Maj 2021

Anhörigskap kan se ut på olika sätt

Du kan vara förälder, make/maka, syskon, vuxet barn, minderårigt barn, god vän med mera.

Oavsett vilket anhörigskap du har så är kommunen skyldig att erbjuda stöd för att förebygga fysisk och psykisk ohälsa hos dig som anhörig. Arbetet med stöd till anhöriga ska enligt lagen omfatta socialtjänstens alla verksamheter i kommunen.

I Uppsala län finns dessutom en gemensam riktlinje för anhörigstöd som gäller för *alla* verksamheter i både kommun och Region Uppsala.

Läs mer om den här: [Riktlinje anhörigstöd](#)



Anhörigkonsulent
Anna-Karin Olsson

En grupp som ofta står i skuggan är syskon till någon som är fysiskt eller psykiskt sjuk eller har en funktionsnedsättning. Syskon är man hela livet vilket innebär att man kan ha ett livslångt anhörigskap. Anhörigkonsulent Anna-Karin Olsson håller i en digital anhöriggrupp för syskon, som kallas för "**Fokus på dig vuxensyskon**". Det är ett samarbete med Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka) och med en anhörigkonsulent i Norrköpings kommun. Vuxensyskon från hela landet deltar via dator, mobil eller läsplatta.

Anna-Karin, berätta lite om den digitala anhöriggruppen!

- Materialet vi använder är framtaget av Bräcke diakoni med syfte att synliggöra sin egen situation som anhörig. Vi träffas varje vecka under två timmar, åtta tillfällen. Vid varje tillfälle pratar vi utifrån olika teman och gör övningar som är kopplade till temat. Ett tema är till exempel ansvar. Vi pratar då om olika förväntningar som kan ställas från omgivningen och som jag kan ställa på mig själv som anhörig. Anhöriggruppen ger deltagarna möjlighet att kunna få prata om sina upplevelser och utbyta tankar och funderingar utifrån sitt anhörigskap.

Hur kan vuxensyskon ha det?

- Tillvaron kan vara påverkad på olika sätt. Det kan finnas känslor av skuld, skam och outtalade krav på mig själv som anhörig. Sina egna känslor och behov kan få stå åt sidan för att allt fokus finns på det sjuka eller funktionsnedsatta syskonet. Man kan verkligen stå i skuggan och samtidigt känna ansvar för sitt syskon.

- I anhöriggruppen försöker vi fokusera på det positiva, till exempel styrkor som du fått genom ditt anhörigskap. Det är viktigt att ändå få möjlighet att kunna få prata om tankar och känslor som inte alltid är så lätt att prata om.

Det här är *ett* exempel på anhörigskap. Vi återkommer framöver i något av Anhörigcentrums nyhetsbrev om hur olika anhörigskap kan vara.

Tips

Se fyra filmer om olika anhörigskap: [Filmer på Anhörigas Riksförbunds hemsida](#)

Just nu pågår en digital anhöriggrupp för vuxensyskon. Nytt tillfälle kommer igen till hösten. [Läs mer här!](#)

Mer om anhörigskap och olika avsnitt om syskon finns på [Nka podden!](#)

Användbara hemsidor:

Nka [Nationellt kompetenscentrum anhörigas hemsida](#)

Svenskt demenscentrum [Svenskt demenscentrums hemsida](#)

AHR [Anhörigas Riksförbunds hemsida](#)

Tipsa gärna andra om vårt Nyhetsbrev! Man anmäler sig enkelt via vår hemsida [här](#). För dig som inte har möjlighet att ta emot via epost, kontakta oss så hjälper vi dig med vanlig postgång.

Anhörigcentrum Uppsala kommun

Telefon: 018-727 92 00

E-post: anhorigcentrum@ uppsala.se



[Vill du avprenumerera på nyhetsbrevet?](#)