



### Anhörigcentrum Uppsala kommun

*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. Anhörigcentrum i Uppsala kommun erbjuder stöd för dig som anhörig oavsett ålder.*

*Anhörigcentrum erbjuder: - Stödsamtal - Information - Rådgivning - Anhörigrupper - Egentidsstöd - Programverksamhet med föreläsningar och informationstillfällen - Måbra-aktiviteter*

---

### Anhörigcentrums Nyhetsbrev Mars 2022

Barn och ungdomar som anhöriga behöver bli sedda och har rätt att få stöd, men de kan vara svåra att hitta och identifiera.

Enligt [Nka](#) ger närmare var tionde 15-åring i Sverige omfattande hjälp och stöd till någon anhörig. Att ge omsorg till någon kan göra att man känner press och stress, vilket kan leda till psykisk ohälsa, skolfrånvaro med avhopp och framtida hälsoproblem. Kanske du som läser detta har kännedom om någon ung anhörig? Berätta gärna att man kan få stöd hos oss, enskilt eller i grupp! Vår målsättning är att få igång träffar för unga anhöriga och söker därför fler intresserade. Om vi märker att det behövs annat stöd än vad vi kan ge försöker vi lotsa vidare till rätt plats. På vår [hemsida](#) kan man läsa mer om vilka vi vänder oss till. Tveka inte att höra av dig, så berättar vi mer.



Anhörigcentrum har uppmärksammats i media på olika sätt med anledning av att vi nu stöttar även barn och unga som anhöriga. Vi erbjuder stödsamtal med syftet att få komma till tals och få rätt stöd. Vår anhörigkonsulent Pernilla har till exempel varit med i P4 och berättat om anhörigstöd till barn och unga. [Lyssna här](#). Anhörigkonsulenterna Anna-Karin och Niklas har varit med i en artikel i gratistidningen "[Hela staden](#)" och anhörigkonsulent Ida har varit med på kommunens Instagram och [Facebooksida](#) och berättat om vilket stöd som finns.

---

## Anhörigcentrum "På gång"

APRIL

21

Torsdag 21/4 kl 17.30 – 19.30

### Patologiskt samlande

– det finns hjälp. Vad kan du göra som anhörig? Lyssna på föreläsning med Gunilla Ekholm från OCD-föreningen. Plats för denna programpunkt kommer senare (digital eller fysisk).

Anmälan till [anhorigcentrum@uppsala.se](mailto:anhorigcentrum@uppsala.se) eller telefon 018-727 92 00. Flera programpunkter kommer under våren, håll utkik!

## Tips

[Läger för unga](#) vars förälder är demenssjuk.

[Ung anhörig](#) webbsida för dig med demenssjuk förälder.

Mötesplatsen på webben för unga som har en förälder med psykisk sjukdom: [kuling.nu](http://kuling.nu)

Anhörig till någon med NPF? Kolla in [Attention](#)

[Maskrosbarn](#) stöttar barn vars förälder har ett missbruk, psykisk sjukdom eller utsätter barnet för våld.

[Trygga Barnen](#) - stöd för barn och unga i familjer med missbruksproblematik.

[Stöd till tonåringar](#) som lever nära någon som dricker för mycket.

## I Uppsala:

Infoteket ordnar en [webbföreläsning](#) om hur man kan kommunicera med små barn.

[Märta Nasvelldagen](#) En dag med fokus på psykiatrins utmaningar, att förstå, förebygga och behandla psykisk sjukdom samt med möjlighet till frågor och diskussion. Årets tema är Psykos hos barn och vuxna - vård nu och i framtiden.

Tipsa gärna andra om vårt Nyhetsbrev! Man anmäler sig enkelt via vår hemsida [här](#).

Du kan lämna synpunkter på kommunens service och tjänster [här](#). Dina åsikter hjälper oss att utveckla och förbättra vår verksamhet.

## Anhörigcentrum Uppsala kommun

Telefon: 018-727 92 00

E-post: [anhorigcentrum@uppsala.se](mailto:anhorigcentrum@uppsala.se)

Webbsida: [www.vardochomsorg.uppsala.se/anhorigcentrum](http://www.vardochomsorg.uppsala.se/anhorigcentrum)



[Vill du avprenumerera på nyhetsbrevet?](#)