

## Kontakt

Kontakta oss när du har frågor, synpunkter eller när du vill anmäla dig till en aktivitet. Du kan också boka tid för enskilt samtal. Vi är anställda av Alingsås kommun och vi har tystnadsplikt.

### Telefon

0322-61 60 20

### E-post

[anhorigstod@alingsas.se](mailto:anhorigstod@alingsas.se)

### Webbplats

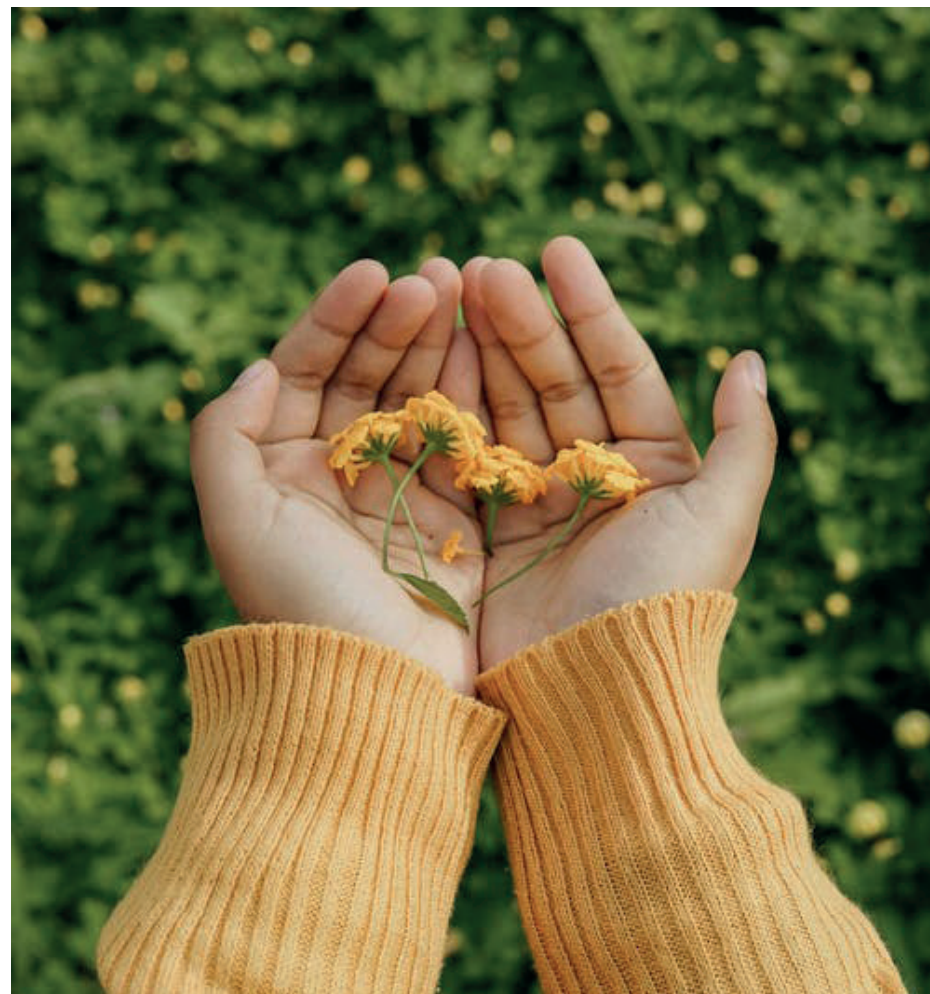
[alingsas.se/anhorigstod](https://alingsas.se/anhorigstod)

Carina Johansson,  
anhörigsamordnare  
0767-20 25 46

Ellinor Emanuel Holton,  
anhörigstödjare  
0734-14 22 51

**Om du stödjer en person under 65 år kontakta**

Socialförvaltningen  
0322-61 66 40



# Anhörigstöd



## Du är värdefull, därför måste du tänka på dig själv också

Du kanske hjälper och stödjer en person som inte längre klarar av att ta hand om sig själv.

Att hjälpa äldre föräldrar, en livskamrat, en annan familjemedlem eller en vän är kanske en självklarhet för dig.

### Du är inte ensam

Det är många som är i samma situation som du. Att skapa ett nätverk med andra kan vara en lösning. Där finns mycket erfarenhet och kunskap att få och dela med sig av.

Anhörigstödet tar sig tid att fråga hur du mår och vilket stöd just du skulle vilja ha.

## Hör av dig så berättar vi vilket stöd du kan få!

Vi som arbetar inom anhörigstödet utgår från att stödet ska vara så individuellt anpassat som möjligt. Vilket stöd som kan bli aktuellt för dig beror på dina behov och den livssituation som du befinner dig i.

Exempel på insatser som anhörigstödet erbjuder är:

- enskilda samtal
- studiecirklar
- samtalsgrupper
- friskvård
- föreläsningar
- mötesplatser
- avlösning

Vi som arbetar inom anhörigstödet har tystnadsplikt och vårt stöd är avgiftsfritt.

### Länktips

**ALINGSÅS KOMMUN**  
[www.alingsas.se](http://www.alingsas.se)

**ANHÖRIGAS RIKSFÖRBUND**  
[www.ahrisverige.se](http://www.ahrisverige.se)

**NATIONELLT  
KOMPETENSCENTRUM ANHÖRIGA**  
[www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se)