

# *Lever du nära någon med psykisk ohälsa?*

Du behöver inte vara ensam om ansvaret.



Kontakta oss på Anhörigcentrum.  
Vi har stöd att erbjuda – och kan lotsa dig vidare om så behövs.



## Människor är lojala och ställer upp för de sina

- ◆ Att en livskamrat drabbas av psykisk ohälsa drabbar förstås också den som finns bredvid. Tillvaron kan plötsligt ställas på kant och oro, turbulens och rädsla sätta sina spår i förhållandet. Idag råder tack och lov en allt större öppenhet kring psykisk ohälsa. Ändå är det många som isolerar sig och drar sig undan.
- ◆ Barn till föräldrar med psykisk sjukdom kan nästan bli osynliga för omgivningen. Numera är det dock många som står beredda att ge stöd på olika sätt. Barn och ungdomar ska inte behöva tackla sin förälders sjukdom på egen hand.
- ◆ När unga vuxna drabbas av psykisk ohälsa blir föräldrarna ofta rädda och mycket otrygga. Den unge har kanske nått myndighetsåldern och vill inte själv avslöja något om varken diagnos eller behandling. Psykiatriens medarbetare får och kan inte berätta något eftersom de arbetar under sekretess. Kvar står föräldrarna och känner sig dubbelt ensamma.
- ◆ Oavsett vilken situation du befinner dig i – eller vem i din omgivning som drabbats av psykisk ohälsa – så behöver du inte vara ensam om allt ansvar. Det finns hjälp och stöd att få.



## Ta kontakt med oss på Anhörigcentrum

Anhörigcentrum är till för dig som vårdar eller stöttar en närstående. Det är vår uppgift att hjälpa dig med information, råd och stöd. Avsikten är att du ska orka och må bättre i den situation du lever i.

- ◆ Ta kontakt med oss och boka tid för ett **enskilt samtal**. På Anhörigcentrum finns kloka människor som har stor erfarenhet av svåra familjesituationer. Att få prata om sin situation och berätta om sina önskemål brukar vara en god start för att bryta ensamheten och hitta lösningar. Vi har tystnadsplikt.
- ◆ Delta i en **anhöriggrupp** hos oss. Hit är alla välkomna, oavsett vilken relation man har till den som drabbats av psykisk ohälsa. Här träffar du andra i liknande situation och får tips och råd som gör att du kan hantera vardagen bättre – och kliver in i ett forum där du både kan lyssna till andras erfarenheter och få berätta själv.
- ◆ Möt andra i din situation på webben. Gapet är en **webbplats för anhöriga** där du när som helst kan chatta med andra. Via Gapet kan du också ha direktkontakt med en kontaktperson från Anhörigcentrum. Gör en intresseanmälan via [www.gapet.se](http://www.gapet.se) eller kontakta oss för att få inloggningsuppgifter.

Välkommen till oss på Anhörigcentrum.

Vi är på plats vardagar, säkrast kl. 9.00–15.00.

Telefon: 019-21 32 30 eller

e-post: [anhorigcentrum@orebro.se](mailto:anhorigcentrum@orebro.se)

Webb: [www.orebro.se/anhorigcentrum](http://www.orebro.se/anhorigcentrum)

Besöksadress: Tulegatan 8, Örebro.



## **Fler aktörer som du kan kontakta**

Ibland kan det vara svårt att överblicka ”vem som gör vad” när någon i ens omgivning drabbas av psykisk ohälsa.

Därför har vi på de följande sidorna listat en rad aktörer som erbjuder både stöd och vård.

Samhället har skyldighet att hjälpa både anhöriga och de som drabbats, men det finns också flera föreningar som är verksamma inom området.



## Örebro kommun ansvarar för vardagsstödet till människor med psykisk funktionsnedsättning

Kommunens **socialpsykiatri** ger stöd i vardagen när det gäller boende, boendestöd och sysselsättning för personer med långvarig psykisk sjukdom eller psykisk funktionsnedsättning. Ta kontakt med en av socialpsykiatrins handläggare och boka in ett möte.

Den som på grund av sjukdom, psykisk funktionsnedsättning, försvagat hälsotillstånd eller liknande behöver hjälp med sin ekonomi, att bevaka sin rätt samt att få vardagen att fungera kan få en **god man eller förvaltare**. En god man ska i samråd med den enskilde vara ett stöd i ekonomiska och rättsliga frågor. En förvaltare utses då god man inte är tillräckligt. Om din närstående behöver god man eller förvaltare kan du, eller ni tillsammans, kontakta kommunens Överförmyndarkansli för mer information.

Ett **personligt ombud** ger stöd och hjälp till människor med psykisk funktionsnedsättning. Ett personligt ombud hjälper till med olika saker utifrån vad den enskilde behöver – till exempel att boka tider, följa med på möten eller läkarbesök och att samordna kontakter mellan olika myndigheter. Det personliga ombudet arbetar på uppdrag av den enskilde individen och tjänsten är kostnadsfri.

Ta kontakt med oss via  
Örebro kommuns kundtjänst, telefon 019-21 10 00.  
Webb: [www.orebro.se](http://www.orebro.se)



## Örebro läns landsting ansvarar för vård och behandling

Om någon i din närhet behöver psykiatrisk hjälp kan ni i första hand vända er till närmaste **vårdcentral**, där de allra flesta får hjälp med psykisk ohälsa. Om det behövs kan läkaren skriva remiss till specialistvård inom psykiatrin.

Du kan också ta kontakt med **sjukvårdsupplysningen** på telefon 1177 dygnet runt om din närstående blir sjuk. Här kan du prata och rådgöra med en sjuksköterska som hjälper dig vidare. Du kan också ställa frågor anonymt via sjukvårdsupplysningens webb, [www.1177.se](http://www.1177.se) eller via texttelefon T0771-11 77 99.

**Närpsykiatrin i Örebro** består av psykiatriska öppenvårdsmottagningar och psykiatriska rehabteam. Närpsykiatrin erbjuder vård och stöd till både patienter och deras anhöriga. Närpsykiatrins rådgivning har telefonnummer 019-602 05 96.

Vid akuta tillstånd under kvällar, nätter och helger kan ni vända er till **Allmänpsykiatrins jourmottagning** på USÖ i Örebro. Jourmottagningen är öppen dygnet runt veckans alla dagar och nås via entré R. På mottagningen kan ni få träffa sjuksköterska, skötare, kurator eller läkare för ett samtal. Ring alltid jourmottagningens rådgivning innan besöket på telefon 019-602 56 00 eller texttelefon T019-670 25 16.

Psykiatrin består också av **Rättspsykiatri, Barn- och ungdomspsykiatri och Beroendevård**. Inom alla psykiatrins verksamheter finns aktivt anhörigstöd genom både enskilda samtal och grupper. Där kan man få stöd och utbildning om bland annat symtom, behandling och medicinering.

**Kuling** är psykiatrins gruppverksamhet för barn och tonåringar vars föräldrar har eller har haft allvarlig psykisk störning. Kuling har en mötesplats med chatt och forum på webben, [www.kuling.nu](http://www.kuling.nu)

Ta kontakt med oss via landstingets växel  
på telefon 019-602 10 00 eller texttelefon T019-670 25 00.

Webb: [www.orebroll.se/psykiatri](http://www.orebroll.se/psykiatri)

## **Föreningar och andra som erbjuder stöd till dig som är anhörig**

**Föreningen Balans** ger stöd både till anhöriga och den person som upplevt depression, mani eller växlande perioder. Mer information hittar du på [www.foreningenbalans.se](http://www.foreningenbalans.se)

**Föreningen för psykiatriskt samarbete, FPS**, är en intresseförening som ger stöd till anhöriga till psykiskt funktionsnedsatta personer samt tillvaratar de funktionsnedsattas intressen. FPS har en anhörigkonsulent som du som anhörig kan ringa och rådfråga. Du når anhörigkonsulenten på telefon 019-673 21 33.

**Riksförbundet för Suicid prevention och efterlevandes stöd, SPES**, är en förening som vänder sig till alla som mist en familjemedlem, släkting, partner eller god vän genom suicid. Se mer information och aktuellt journummer på [www.spes.se](http://www.spes.se)

Mer information finns att få via **Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa, NSPH**. Nätverket består av patient-, brukar- och anhörigorganisationer inom det psykiatriska området. Du hittar information och länkar via hemsidan [www.nsph.se](http://www.nsph.se)





ÖREBRO

---

Anhörigcentrum, Örebro kommun, Tulegatan 8, Box 34542, 701 35 Örebro  
Telefon: 019-21 32 30. E-post: [anhorigcentrum@orebro.se](mailto:anhorigcentrum@orebro.se)  
[www.orebro.se/anhorigcentrum](http://www.orebro.se/anhorigcentrum)



**ÖREBRO LÄNS  
LANDSTING**

Box 1613, 701 16 Örebro  
Telefon växel: 019-602 10 00  
[www.orebro.se/psykiatri](http://www.orebro.se/psykiatri)