



# Anhörigcenter



# Anhörigcenter finns för dig som är anhörig, är över 18 år och bor i Linköpings kommun

**Anhörig är du som hjälper, stöttar eller känner oro för en närstående och själv behöver stöd för att orka. Personen som tar emot din hjälp kallas för närstående och behöver inte vara släkt med dig. Vi har tystnadsplikt och besöken är kostnadsfria.**

## **Viktigt att tänka på som anhörig**

Det är viktigt att du som är anhörig ger dig själv tid för återhämtning och inte bortser från dina egna behov. Ibland kan det dock vara svårt att ens tänka tanken på egna behov eller egen hälsa, då man under lång tid satt sig själv åt sidan. Du som stödjer en närstående kan ibland behöva eget stöd för att orka med anhörigskapet i vardagen.

## **Enskilda stödsamtal**

På Anhörigcenter kan du få enskilda stödsamtal som fokuserar på din unika anhörigsituation och du kan i lugn och ro dela tankar och oro för din närstående.

## **Enskilda efterlevandesamtal**

Anhörigcenter erbjuder dig som har förlorat en närstående efterlevandesamtal. Här får du i lugn och ro berätta hur du mår samt dela tankar och känslor kring din sorg.

## **Samtalsgrupper**

Att få möta andra anhöriga i liknande situation som du själv kan vara både upplyftande och stärkande. Det kan kännas tryggt att få samtala med andra personer som förstår, samt att dela kunskaper och tips om hur du kan hantera vardagen.

## **Aktiviteter och tematräffar**

Anhörigcenter erbjuder aktiviteter och tematräffar utifrån behov och efterfrågan. Om du har förslag på innehåll är du välkommen att höra av dig till oss på Anhörigcenter.

## **Öppna Café-träffar**

Information om tider för våra öppna Café-träffar finner du på Anhörigcenters hemsida. Fika erbjuds till självkostnadspris.

Om du har förslag på tematräffar eller andra aktiviteter är du välkommen att höra av dig till oss på Anhörigcenter.

## **Välkommen**

**Kontakta oss via telefon eller e-post om du behöver rådgivning eller stöd i din anhörigsituation. Besök gärna vår hemsida för mer information och aktuellt program.**

## Till medarbetare i Linköpings kommun eller externa verksamheter

Önskar ni i er verksamhet att vi kommer till er och informerar om Anhörigcenter så är ni välkomna att höra av er till oss.

### Kontakt

[anhorigcenter@linkoping.se](mailto:anhorigcenter@linkoping.se)  
013-26 31 95  
Brigadgatan 14A (gaveln av huset)

Kontakta oss på vår telefontid  
Helgfri måndag-fredag kl 8.30-9.30

Övrig tid kan du lämna meddelande på telefonsvararen,  
vi kontaktar dig så snart vi kan.