

## Täältä löydät tukea läheltäsi

### Täältä löytyy lisätietoa ja tukea

- 1177 Vårdguiden, [www.1177.se](http://www.1177.se)
- Anhörigas Riksförbund, [www.anhorigasriksforbund.se](http://www.anhorigasriksforbund.se)  
Anhöriglinjen, tel 0200-239 500
- Bris, [www.bris.se](http://www.bris.se), tel 116 111
- Demensförbundet, [www.demensforbundet.se](http://www.demensforbundet.se)
- Mind, [www.mind.se](http://www.mind.se), Äldrelinjen, tel 020-22 22 23  
Självordslinjen, tel 90 101
- Nationell samverkan för psykisk hälsa, NSPH, [www.nsph.se](http://www.nsph.se)
- Röda Korset, [www.rodakorset.se](http://www.rodakorset.se)
- Svenska kyrkan, [www.svenskakyrkan.se](http://www.svenskakyrkan.se)

Fler exempel på stöd finns på [www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se) hos Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka). Där finns information, fakta, råd, metoder, verktyg och utbildningar som vänder sig till personal, anhöriga och beslutsfattare.



Denna folder har utarbetats inom ramen för Sveriges Kommuner och Regioners (SKR) projekt Kraftsamling psykisk hälsa – i samverkan mellan kommuner, regioner, föreningar och Nationellt kompetenscentrum anhöriga (Nka).

# Myös sinulla, joka tuet läheistäsi, voi olla tarve saada tukea ja apua



## Omainen – oletko se sinä?

Hoidatko, autatko tai tuet säännöllisesti läheistäsi? Läheinen voi olla pitkäaikaissairas puoliso, iäkäs vanhempi tai toimintarajoitteinen lapsi. Tai ehkä sisko tai veli, jolla on päihdeongelma. Läheinen voi myös olla ystävä, jolla on mielenterveysongelmia.

Omaisena voit itse tarvita tukea jaksaksesi.

## Sinulla on oikeus saada omaa tukea

Sosiaalipalvelulain mukaan tulee kuntien tarjota omaisille tukea. Se voi olla esimerkiksi keskustelutukea kahden kesken tai ryhmässä, jaksottaishoidon mahdollisuutta, apua löytää oikeaa tietoa hoidon ja hoivan järjestämisestä, tietoa läheisen sairaudesta ym.

Monissa kunnissa toimii erityisiä omaiskonsulentteja, joiden puoleen voi tarvittaessa kääntyä. Ota yhteyttä kotikuntaasi saadaksesi selville, miten tukitoimet siellä on järjestetty. Omaistuen järjestämisen käytänteet vaihtelevat kunnittain.



Illustrationer: Mattias Gordon

## Yhteisyyden kokeminen toisten kanssa

Omaisena voit löytää tukea myös kokemustoimija- ja omaisydistyksiltä. Ne tarjoavat mahdollisuuden jakaa kokemuksia saman tyyppisessä tilanteessa olevien kanssa. Myös eri uskonyhdistykset ja voittoa tavoittelemattomat järjestöt voivat tarjota tukea.

## Vapaaehtoisuus omaisen roolissa

Omaisena antaman panoksen läheisen tukemisessa tulee aina perustua vapaaehtoisuuteen. Sinulla on oikeus itse päättää jos haluat ja miten paljon haluat antaa tukea. Vaikka vapaaehtoisuus voi joskus käytännössä tuntua rajoitetulta, sinulla ei ole lakisääteisiä velvoitteita tarjota hoitoa ja tukea aikuiselle läheiselle.