

# Stöd för barn och unga som är anhöriga



**Vi finns för dig** som har en förälder, ett syskon, en kompis eller någon annan nära person som är sjuk eller har en funktionsnedsättning. Det är inte ovanligt att barn och unga som är anhöriga beskriver att de tar stort ansvar för någon annan, får svårt att koncentrera sig, känner sig mindre viktig och ensam. Att få prata med någon utanför sin familj och möta andra i liknande situation beskriver många som hjälpsamt och skönt.

## Stödjande samtal

Vi lyssnar, stöttar och kan tillsammans med dig reflektera kring de funderingar du har. Vi pratar om det som är viktigt för dig, till exempel hur det är att växa upp med en sjuk förälder, eller ett syskon med särskilda behov. Vi har fokus på hur du har det och hur du mår. Våra samtal är stödande med förhoppningen att du ska känna dig stärkt. Om vi märker att du behöver mera eller annat stöd kan vi hjälpa dig vidare till rätt plats.

Vi försöker att ha koll på det stöd som finns i Norrköping, på nätet, läger, poddar mm. Och om du vill kan vi tillsammans utforska vad som finns för just dig.

## Att träffa andra i liknande situation

I Norrköping finns en del verksamheter för barn och unga som är anhöriga, alltså om du har någon i din närhet som är sjuk, missbrukar eller har en funktionsnedsättning. **Balder** möter unga som är nära anhörig till någon som dricker för mycket alkohol, tar droger eller spelar för mycket. **Frideborg** vänder sig till unga som sett eller hört sina föräldrar bli slagna, hotade eller kränkta, eller om du själv har blivit utsatt. **Habiliteringen** erbjuder syskongrupper för barn som har syskon med funktionsnedsättning som är aktuella på habiliteringen. Här på **Anhörig- och kunskapscenter** erbjuder vi grupper för dig som har syskon med funktionsnedsättning eller psykisk ohälsa. I kommunen finns det också en grupp som heter **Kastanjen** som vänder sig till barn i svåra livssituationer. Hör av dig till oss om du vill träffa andra i liknande situation, vi hjälper dig att hitta rätt.



## Kontakt

Välkommen att ringa, skicka SMS, eller maila så hör vi av oss. Det behöver inte vara kris och katastrof för att vända sig till oss. Vi har tystnadsplikt och det är kostnadsfritt att komma hit. **Tveka inte att höra av dig!**

Helen Andersson, anhörigkonsulent  
[helen2.andersson@norrkoping.se](mailto:helen2.andersson@norrkoping.se)  
011-155163, 072-2543766

Petra Ottosson, anhörigkonsulent  
[petra.ottosson@norrkoping.se](mailto:petra.ottosson@norrkoping.se)  
011-153589, 073-0202949

eller [anhorigstod@norrkoping.se](mailto:anhorigstod@norrkoping.se), mottagningstelefon 011-155430

Vi finns på Drottninggatan 32 i Norrköping.