



# Stöd för dig som anhörig



*En stunds avkoppling kan göra mycket för dig som stödjer en närstående*

# Vi finns till för dig

Östhammars kommun erbjuder dig som anhörig flera former av stöd. Det kan handla om avlastning om du exempelvis vårdar en närstående eller anhörig hemma. Stödet kan även omfatta samtal eller hälsofrämjande aktiviteter.

## Anhörigkonsulent

Till anhörigkonsulenten kan du vända dig om du vill samtala om din situation som anhörig. Du kan få information, råd och stöd. Tillsammans med dig utformas ett stöd som passar just din situation.

### *Kontakt*

Östhammar direkt  
Telefon: 0173-860 00

E-post: [osthammardirekt@osthammar.se](mailto:osthammardirekt@osthammar.se)

## Biståndsbedömda insatser

Till biståndshandläggaren kan du vända dig för att ansöka om exempelvis avlösning, trygghetslarm och hjälp i hemmet.

### *Kontakt*

Östhammar direkt  
Telefon: 0173-860 00

Be att få prata med biståndshandläggaren på den ort där du bor.

## Vuxensektionen

På vuxensektionen kan vi hjälpa dig att hitta det stöd du behöver för att hantera din situation som anhörig till någon som du är orolig för.

Gäller det oro för att en närstående använder droger eller för mycket alkohol finns missbrukshandläggare som kan ge dig stöd.

### *Kontakt*

Östhammar direkt

Telefon: 0173-860 00

Besöksadress: Socialförvaltningen,  
Kyrkogatan 14, Östhammar

## Barn- och ungdomssektionen

Barn- och ungdomssektionen kan ge dig hjälp och information om du behöver stöd för din egen skull vid oro angående ett barn eller förälder.

### *Kontakt*

Östhammar direkt

Telefon: 0173-860 00

Besöksadress: Socialförvaltningen,  
Kyrkogatan 14, Östhammar

## Enheten Råd och Stöd

Enheten Råd och Stöd kan erbjuda samtal (enskilt eller i grupp), samt t.ex. rådgivning i familjefrågor för dig som behöver eget stöd i en pressande situation. Du kan vara helt anonym.

### *Kontakt*

Telefon: 0173-867 65

Besöksadress: Gimo torg 8, ingång  
vid vårdcentralen.

## Ungdomsmottagningen

Ungdomsmottagningen kan hjälpa dig som är barn och ungdom upp till 20 år. Hit kan du vända dig om du känner dig ledsen, orolig för någon (till exempel förälder, syskon, kompis), eller har det jobbigt hemma. Du kan prata med kurator, psykolog, läkare eller barnmorska.

### *Kontakt*

Telefon: 018-611 07 90

Besöksadress: Gimo torg 6, Gimo

**Tveka inte att kontakta någon av våra stödfunktioner om du behöver prata, få hjälp med något eller känner oro över en vuxen eller ett barn.**

### Har du synpunkter?

Om du har några synpunkter, såväl positiva som negativa, klagomål eller idéer om vår verksamhet vill vi gärna ta del av dessa.

Du kan lämna dina synpunkter direkt till vår personal, via telefon eller

vår webbplats, eller posta till oss på en synpunktsblankett.

Blanketten hittar du på kommunens webbplats, [osthammar.se](http://osthammar.se).



Östhammars Kommun  
Omsorgskontoret  
Kyrkogatan 14, Box 36 • 742 21 Östhammar  
Tel: 0173-860 00 • E-post: osthammardirekt@osthammar.se  
Hemsida: [www.osthammar.se](http://www.osthammar.se) • Orgnr: 212000-0290