

Mår du eller någon du känner dåligt?



Det finns hjälp att få! I denna listan hittar du tips på var du som **anhörig** i Sverige kan vända dig om du vill ringa eller chatta med någon som erbjuder gratis psykosocialt stöd eller samtalsstöd.

Anhöriglinjen

Anhöriglinjen drivs av Anhörigas Riksförbund och erbjuder kostnadsfritt stöd, rådgivning och samtalsmöjligheter för anhöriga till personer med psykisk ohälsa eller beroendeproblem. **Hemsida:** <https://anhorigasriksforbund.se/anhoriglinjen/>

Mind Anhörigsupport

Mind erbjuder kostnadsfritt stöd och rådgivning för anhöriga till personer med psykisk ohälsa genom sin Anhörigsupport. Du kan kontakta dem via telefon eller mejl.

Hemsida: <https://mind.se/rad-och-stod/kanner-du-nagon-som-mar-daligt/>

Anhörigstöd i Psykiatri

Många landsting och regioner i Sverige erbjuder anhörigstöd inom psykiatri. Kontakta din lokala psykiatriska mottagning eller vårdcentral för att få information om de tjänster och stöd som erbjuds i ditt område.

Föreningen för Anhöriga till Psykiskt Sjuka (FAPS)

FAPS är en ideell förening som erbjuder kostnadsfritt stöd och information för anhöriga till personer med psykisk ohälsa. De har olika lokala avdelningar runt om i landet.

Hemsida: <http://www.faps.se/>

Röda Korsets tips för att ge stöd till andra

På Röda Korsets hemsida finns det mycket tips och råd för dig som vill hjälpa andra i din närhet som mår dåligt.

Hemsida: <https://www.rodakorset.se/var-hjalp-i-sverige/psykisk-halsa-och-psykisk-ohalsa/ge-stod-till-andra/>

Det är viktigt att notera att tillgängligheten och tjänsterna som erbjuds av olika aktörer kan variera över tid, så det kan vara bra att kontrollera deras webbplatser för att få den senaste informationen om deras tjänster och tillgänglighet.