

# Är du anhörig?

Anhörig- och kunskapscenter ger stöd till dig som själv ger stöd



**När jag har haft samtal om min situation känner jag mig stärkt när jag går härifrån.**

**Jag känner mig inte så ensam längre sedan jag gick med i en anhöriggrupp. Här har jag möjlighet att få sätta ord på förbjudna tankar och jag behöver inte alltid förklara allting.**

**Jag mår mycket bättre idag sedan jag fick verktyg för hur jag kan förhålla mig till min närståendes missbruk.**

**Hade jag inte haft den här gruppen hade jag varit sjukskriven. Bara vetskapen om att jag skulle få träffa gruppen hjälpte mig att må bra och känna glädje.**

När familj och vänner behöver hjälp och stöd är du som anhörig ofta ovärderlig, men att vara den som hjälper kan ibland kännas tungt.

Som anhörig kan du behöva stöd i din situation. Tid för dig själv, någon att prata med eller möjlighet att träffa andra i liknande situation.

Anhörig- och kunskapscenter finns till för dig som vårdar eller stöttar någon närstående och själv behöver stöd för att orka. Vi erbjuder kostnadsfria stödsamtal, samtalsgrupper, temakvällar och föreläsningar. Behöver du kontakt med andra verksamheter och föreningar kan vi hjälpa dig med information. Vi har tystnadsplikt.

Hör av dig på e-post eller telefon för att boka en tid för samtal. Vi finns på Drottninggatan 32, mitt i centrala Norrköping.

## Anhörig- och kunskapscenter

**Besöksadress:** Drottninggatan 32, Norrköping

### Telefon- och öppettider:

Måndag-torsdag	9.00-16.00
Fredag	9.00-15.00
Lunchstängt	12.00-13.00

### Kontakt:

Telefon:	011-15 54 30
E-post:	<a href="mailto:anhorigstod@norrkoping.se">anhorigstod@norrkoping.se</a>
Hemsida:	<a href="http://www.norrkoping.se/anhorigcenter">www.norrkoping.se/anhorigcenter</a>

# Vision 2035

FRAMTIDSTRO I ETT FÄRGSTARKT NORRKÖPING

År 2035 är Norrköping en av landets främsta miljökommuner med 175 000 invånare. Här har alla barn och ungdomar framtidstro. I en innovativ miljö stimuleras entreprenörskap och näringsliv som med bredd och spets attraherar talanger och studenter. Helt enkelt ett näringsliv och universitet i toppklass.

Här skapar vi livskvalitet genom upplevelser och stolta miljöer. Vi är en ledande kulturstad och Sveriges musikhuvudstad.

Med respekt för stadens själ och med mod och kreativitet skapar vi vårt färgstarka Norrköping tillsammans.

## VÅRD- OCH OMSORGSKONTORET

Adress: Lindövägen 5A

Tel: 011-15 00 00

[www.norrkoping.se](http://www.norrkoping.se)



**NORRKÖPING**