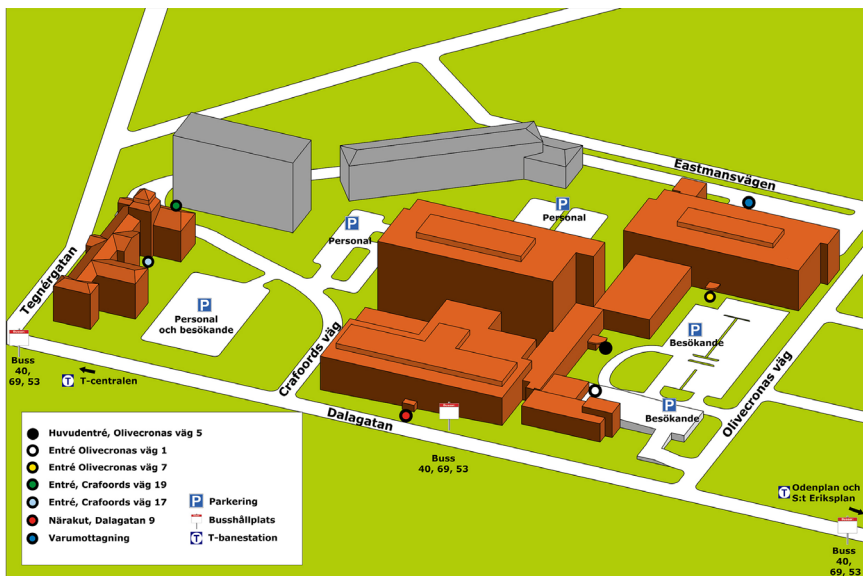


Så här hittar du till oss:



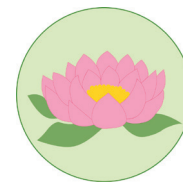
 **Kris- och samtalsmottagningen**  
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Olivecronas väg 7, plan 2, 113 61 Stockholm

08-123 351 00

krisochsamtalsmottagningen.slo@sll.se

habilitering.se/kris-och-samtalsmottagningen-anhoriga



## Kris- och samtalsmottagningen för anhöriga

Mottagningen kan erbjuda psykologiskt stöd och psykoterapi för anhöriga till personer med funktionsnedsättning. Samtalen är ett komplement till det anhängstöd som ges vid övriga enheter inom habiliteringen.

Vi är en del av Habilitering & Hälsa i Stockholms läns landsting.

Januari 2017

 **Habilitering & Hälsa**  
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

## Kris- och samtalsmottagningen för anhöriga

Kris- och samtalsmottagningen vänder sig till föräldrar, syskon, mor- och farföräldrar, partner, barn eller andra nära anhöriga till personer med funktionsnedsättning som får eller har rätt att söka behandlingsinsatser inom Habilitering & Hälsa.

Vi som arbetar på Kris- och samtalsmottagningen är psykologer och socionomer som är legitimerade psykoterapeuter och vana vid situationer som anhöriga kan ställas inför.

Samtalen hos oss kan handla om att kunna hitta ett mer tillfredsställande sätt att förhålla sig, om oro inför framtiden eller om känslor av sorg, ilska och otillräcklighet. Det kan också handla om påfrestningar i föräldrarnas egen relation eller om tidigare händelser i livet som nu känns viktigt att prata om.

Du väljer om du vill komma själv, tillsammans med din partner, med familjen eller med någon annan nära anhörig.

Det behövs ingen remiss utan du kan ringa eller maila direkt till oss. Ditt telefonsamtal tas emot av vår administratör, därefter kontaktar en av mottagningens psykoterapeuter dig för ett första bedömningssamtal per telefon.

### **Carlos, pappa till Alex, fyra år**

*Vi har haft det kämpigt ända sedan Alex föddes. Han sov aldrig på nätterna och efter ett år var vi helt utmattade. Min fru kände att det var något som inte stämde. När han var tre år skrev läkaren en remiss till BUP. Ett halvår senare fick han diagnosen autism. Under samtalen på Kris- och samtalsmottagningen kunde min fru och jag mötas kring hur ledsna vi var och hur oroliga vi varit under Alex första år. Jag fick hjälp att se att jag flydde in i arbetet och det blev tydligt för oss att vi sörjde på olika sätt.*

### **Niklas, bror till Klara, åtta år**

*Jag gick i gymnasiet när det blev klart att min lillasyster har en allvarlig muskelsjukdom. Pappa blev så tyst och vissa dagar orkade han inte ens gå till jobbet. Mamma retade sig istället på allt och satt nästan jämnt i telefon. Både i skolan och hemma kände jag mig ensam och utanför men jag ville inte prata med mamma och pappa om det. De hade ju fullt upp med Klara. Till slut tog mamma kontakt med Kris- och samtalsmottagningen där jag träffade en terapeut några gånger. Det var bra, jag kände att hon förstod hur jag hade det. Nu kan jag lättare prata med mina föräldrar om hur jag tänker och känner.*

### **Karin, hustru till Erik, 57 år**

*Kuratorn på sjukhuset tyckte att jag skulle vända mig till Kris- och samtalsmottagningen för att få hjälp för egen del. Hittills hade allt handlat om min man Erik som för två år sedan var med om en olycka och fick en hjärnskada. När han hade flyttat hem från sjukhuset blev det tydligt vilken förändring som skett även i mitt liv. I huset finns nu ständigt assistenter och våra roller som man och hustru har helt förändrats. Det har varit till stor hjälp att få prata om alla mina motstridiga känslor och ovissheten inför framtiden. Jag funderar ofta på om jag orkar fortsätta att ha det så här.*

### **Maria, mamma till Olof, 28 år**

*Under alla år har jag känt mig som en dålig mamma. Jag har ofta varit deprimerad och sjukskriven. Jag tror att barnens pappa har liknande problem som Olof och de träffas sällan efter skilsmässan. Under skoltiden blev Olof mobbad av sina kamrater och fick inget extra stöd trots alla möten på skolan. Först när han var 23 år gammal blev det klart att han har en diagnos inom autismspektrat. Under samtalen på Kris- och samtalsmottagningen har jag fått perspektiv på möjligheten att påverka och mitt självförtroende har blivit bättre.*