

# Digital föreläsningsserie - Samhällskunskap för anhöriga

Svenska Röda Korset och Anhörigas Riksförbund startade under 2022 en digital föreläsningsserie med namnet Samhällskunskap för anhöriga. Syftet med serien är att höja kunskapsnivån om vilka utmaningar anhöriga kan ställas inför. Föreläsningarna togs väl emot och fortsatte även under 2023. Snart är det dags för årets andra föreläsning i serien!

**När:** Den 15 maj kl.10:00-12:00

**Tema:** "Anhöriga och hälsa". Ett stort antal anhöriga lyfter återkommande att deras psykiska och fysiska hälsa påverkas negativt. Vi berör situationen och presenterar olika hälsofrämjande stödmaterial och verktyg för att stärka både sin egen och sin närståendes hälsa.

**Anmäl dig här** senast 14 maj

Föreläsare vid detta tillfälle är Anna Sund, verksamhetsutvecklare på Enhet Hälsofrämjande och social hållbarhet (Svenska Röda Korset), tillsammans med Frida Hård, sorgcoach och samtalsledare för anhöriga & f.d. anhöriga



Föreläsningarna riktar sig till dig som är frivillig eller yrkesverksam inom området anhörigstöd samt till dig som är anhörig.

# Support for relatives

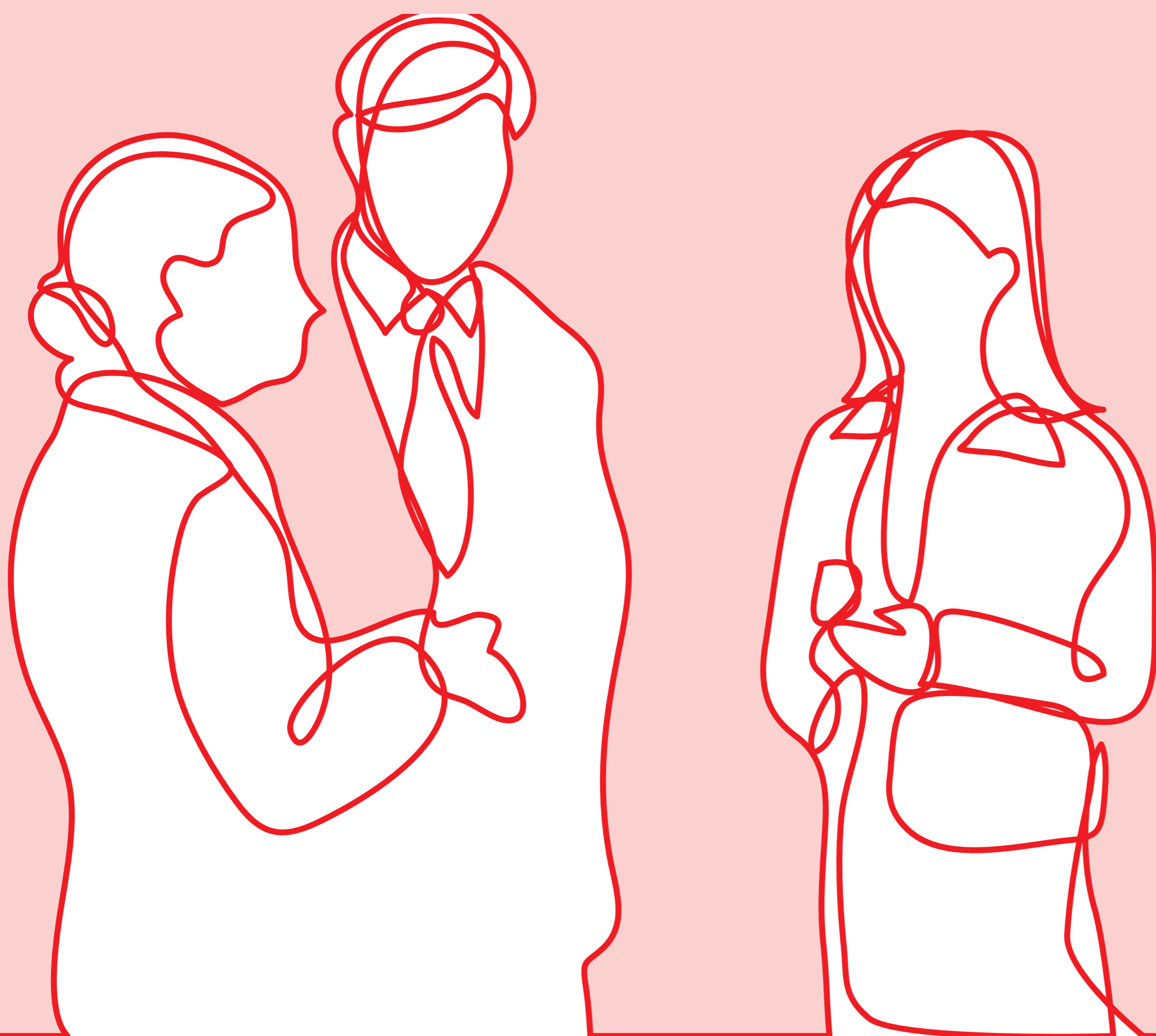
Many informal carers provide support for those within their family or friends, who are struggling to cope on their own with everyday life due to illness, old age or disability.

As a supportive informal carer, YOU will sometimes need help yourself. All municipalities are required by law to offer you such support.

As an informal carer it's important that you:

- are considerate to yourself
- take care of your own health
- make sure you have time for your self
- accept help from others

Contact your municipality to find out what services may be available to you.



For more information about coping as an informal carer go to [www.1177.se](http://www.1177.se)

If you would like someone to talk to about your situation, call the [carers line 0200-239 500](tel:0200-239500) or send an email to [info@anhoriglinjen.se](mailto:info@anhoriglinjen.se)

The [Swedish Red Cross](#) and the [Swedish National Carers Association](#) can help you to get in touch with a support group in your local area.