

Digital föreläsningsserie - Samhällskunskap för anhöriga

Tillsammans gör Svenska Röda Korset och Anhörigas Riksförbund under året påbörjat en satsning på att höja kunskapsnivån om vilka utmaningar anhöriga kan ställas inför. I våras lanserades en digital föreläsningsserie med namnet *Samhällskunskap för anhöriga*.

Den 7 december kl.10:00-12:00 är det dags för den fjärde föreläsningen i serien!

Anmälan: <https://app.eduadmin.se/form/rodakorset/1937473>

(Sista anmälningsdatum 5 december.)

Föreläsare vid dessa två tillfällen är Anna Sund, verksamhetsutvecklare för anhörigstöd på Svenska Röda Korset. Hon kommer att prata om arbetet med att ta fram metodstöd för samtal kring **Existentiell hälsa och individuella nödplaner för anhöriga**.



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

Support for relatives

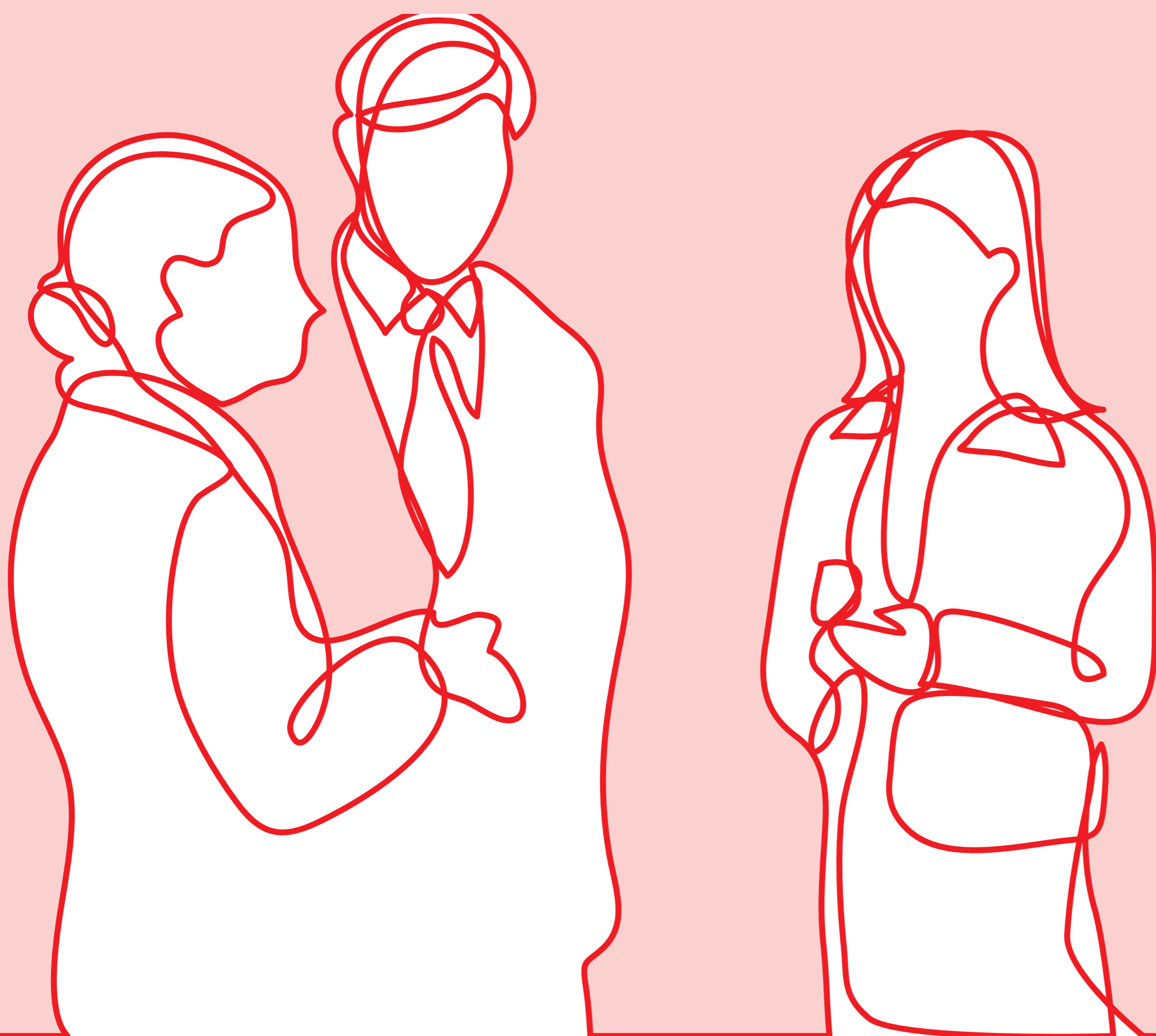
Many informal carers provide support for those within their family or friends, who are struggling to cope on their own with everyday life due to illness, old age or disability.

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

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

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.