

stöd och resurser

för
personer
med psykiska
funktionshinder



Den här guiden är avsedd att ge en kortfattad beskrivning av verksamheter och kontaktställen som kan stödja, hjälpa och underlätta för personer med psykiska funktionshinder, anhöriga och personal. Du ska här på ett samlat och lättillgängligt sätt hitta vart du vänder dig för att få råd, stöd och hjälp i olika situationer. Det kan gälla kontakter inom din kommun, landstinget, försäkringskassa arbetsförmedling, anhörigorganisationer, brukarorganisationer eller andra organisationer.

Guide

Bräcke kommun



Samordningsförbundet för psykiskt
funktionshindrade i Jämtlands län

Innehållsförteckning



Telefonjourer	4
Kommunen	5

Information och personligt stöd

Socialtjänstlagen	6
LSS	7
Ledsagare	8
Kontaktperson	9
Personlig assistent	10
Färdtjänst	10
Familjerådgivningen	11

Boende

Särskilt boende/ Boende med särskild service	12
Hemtjänst	13

Ekonomi

Ekonomiskt bistånd	14
God man/Förvaltare	15

Sysselsättning/ Arbete/Studier

Daglig verksamhet	16
LärCentrum	17
Komvux	18
Mittuniversitetet	19
Folkhögskola	20

Arbetsförmedlingen	21
Försäkringskassa	22 - 23

Hälso- och sjukvård/ Vård och behandling

Kommunal hälso- och sjukvård	24
Landsting/ Primärvård/ Länssjukvård	25
Hälsocentraler	26
Psykosocial enhet	27
Vuxenpsykiatri	28 - 29
Intagningsenheten	30
Centrum för neuropsykiatri, CNP	31
Ungdomsmottagning	32 - 33
Handikappsamordning	34

Fritid och gemenskap

Återhämtning och rehabiliteringsenheten; K2	35
--	----

Intresseföreningar

RSMH	36
Schizofreniförbundet	37
ANANKE	38
Föreningen Autism	39
Föreningen Attention	40
Jämtland-Härjedalens- Handikappidrottsförbund	41
Svenska kyrkan	42
Röda Korset	43
Personligt ombud	44 - 45
J-sam	46
Saknar du någon information?	47

Innehållsförteckning





Telefonjourer

- **Akut hjälp 112**
Detta telefonnummer ringer du vid akuta nödsituationer dygnet runt. Du når alla samhällets hjälpresurser med ett enda samtal. Du når inte bara sjukvården utan också till exempel socialjour eller jourhavande präst.
- **Sjukvårdsrådgivningen 1177**
Hit kan du ringa dygnet runt för att få råd och hänvisning. Där arbetar sjuksköterskor som kan förmedla kontakt med en läkare.
- **Psykiatrimottagningen Östersund 063 - 15 32 50**
- **Nationella Hjälp linjen 020 - 22 00 60**
- **Bris 0200 - 230 230**
Barnens hjälptelefon för dig upp till 18 år
- **Qvinnojouren 063 - 13 25 00**
- **Röda Korsets telefonjour 0771 - 900 800**
Hit kan du ringa om du känner dig ledsen eller orolig och vill ha någon att prata med. Du kan vara anonym.
- **Jourhavande kompis 020 - 222 444**
Om du är under 25 år och vill ha någon att prata med. Du kan vara anonym.



Kommunen

Kommunen där du bor har det yttersta ansvaret för att du och andra som bor och vistas där får det stöd och den hjälp som behövs för din livssituation.

Stödet ska gälla alla livsområden.

Det kan till exempel gälla

- information
- personligt stöd
- boende
- studier
- arbete/sysselsättning
- ekonomi
- vård- och behandling
- gemenskap och fritid.

Kommunen har också ansvar för att samarbeta med andra myndigheter för att insatserna ska bli samordnade.

Uppgifter som du lämnar till kommunen kan omfattas av sekretess.

Fråga personen som du talar med om den har tystnadsplikt.

Nedan hittar du adress och telefon till din kommun.

Du hittar mer information om just din kommun på deras hemsida.

• Kontakta

Bräcke Kommun

Hantverksgatan 24
Box 190
840 60 Bräcke

Telefon:

0693 - 161 00

Hemsida:

www.bracke.se

E-post:

bracke@bracke.se



Socialtjänstlagen

- Kontakta

Bräcke Kommun

Hantverksgatan 24
Box 190
840 60 Bräcke

Telefon:
0693 - 161 00

Uppgiften för kommunen enligt **socialtjänstlagen** (SoL) är att ge insatser till människor som av olika skäl behöver stöd och hjälp för att klara sin livssituation.

Det kan gälla tillfälliga situationer lika väl som ett långvarigt stöd, kanske livet ut.

Det kan röra sig om till exempel ekonomisk hjälp, åtgärder mot missbruk, kontaktpersoner, hemtjänst eller särskilda boendeformer.

För personer med funktionshinder; av fysiska, psykiska eller andra skäl, finns särskilda bestämmelser. Bestämmelserna säger att den som möter betydande svårigheter i sin livsföring ska få möjlighet att delta i samhällets gemenskap och hjälp att leva som andra.

Olika kommuner organiserar sin verksamhet och sina insatser på olika sätt.

Socialekreterare, biståndshandläggare och andra handläggare kan hjälpa dig med information, rådgivning och stödsamtal. De handlägger och beslutar också om ansökningar om insatser av olika slag.

Du kan få hjälp med att göra en planering av vilka insatser som är lämpliga just för dig



Lagen om Stöd och Service till vissa funktionshindrade (LSS)

Alla som har ett funktionshinder har vid behov rätt till stöd och hjälp enligt socialtjänstlagen (SoL).

För att få hjälp enligt **LSS** måste man tillhöra en viss personkrets.

Det är människor med funktionshinder som har ett större behov än andra av stöd och hjälp.

Det finns tre grupper som tillhör personkretsen i LSS:

1. Personer med utvecklingsstörning, autism eller autismliknande tillstånd.
2. Personer med betydande och bestående begåvningsmässigt funktionshinder efter hjärnskada i vuxen ålder, föranledd av yttre våld eller kroppslig sjukdom.
3. Personer med andra varaktiga fysiska eller psykiska funktionshinder som uppenbart inte beror på normalt åldrande, om de är stora och förorsakar betydande svårigheter i den dagliga livsföringen och därmed ett omfattande behov av stöd och service.

Varje kommun har en LSS-handläggare som arbetar med att utreda och besluta om insatser enligt LSS. Insatserna verkställs sen av olika verkställare.

De speciella insatserna är:

1. Råd och stöd
2. Personlig assistans
3. Ledsagarservice
4. Avlösarservice
5. Kontaktperson
6. Korttidsvistelse
7. Korttidsstillsyn för skolorngdom över 12 år
8. Bostad med särskild service för barn och ungdom
9. Bostad med särskild service för vuxna
10. Daglig verksamhet

• Kontakta

LSS-handläggare
0693 - 162 26



Ledsagare

- Kontakta

Social/utbildning-
savdelningen, So-
cialtjänsten
Reception
0693 - 162 04

LSS-handläggare
0693 - 162 26

Ledsagarservice kan ges till personer som på grund av sina funktionshinder lätt blir isolerade och vill få hjälp till kontakter utanför hemmet, till exempel när man vill besöka vänner eller delta i någon fritidsverksamhet.

Ledsagarservice kan du ansöka om både enligt Lagen om Stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) och socialtjänstlagen (SoL).



Kontaktperson

En **kontaktperson** ska fungera som ett socialt stöd; en vän och kompis.

En kontaktperson kan hjälpa till att bryta ensamheten genom att man tillsammans till exempel går på bio, ett idrottsevenemang eller bara fikar ihop.

Ledsagarservice kan du ansöka om både enligt Lagen om Stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) och socialtjänstlagen (SoL).

- Kontakta

Social/
utbildningsavdelningen,
Socialtjänsten
Reception
0693 - 162 04

LSS-handläggare
0693 - 162 26



- Kontakta

LSS-handläggare
0693 - 162 26

Personlig assistent

Personlig assistans riktar sig till de personer som har de allra svåraste funktionshindren och som behöver personlig hjälp med att klara de grundläggande behoven, som till exempel personlig hygien, måltider, att klä sig osv.

Personlig assistent kan du ansöka om genom Lagen om Stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS).

- Kontakta

Färdtjänsthandläggare
0693 - 161 38

Färdtjänst

Har du på grund av ditt funktionshinder stora svårigheter att förflytta dig på egen hand eller att resa med allmänna kommunikationsmedel kan du ha rätt till **färdtjänst**.



Familjerådgivningen

Alla människor kan få bekymmer eller problem i sina relationer vid olika tidpunkter i livet.

Familjerådgivningen är en resurs som kan hjälpa dig och din familj att bättre förstå och handskas med dessa situationer.

Familjerådgivningen kan erbjuda samtal i Jämtlands alla kommuner.

- Kontakta

**Familjerådgivningen
i Jämtlands län**

Regementsgatan 11

831 41 Östersund

063 - 15 02 50

famjamtland@telia.com



- Kontakta

Social/
utbildningsavdelningen,
Socialtjänsten
Reception
0693 - 162 04

Kälarne Hemvårdsområde
Biståndshandläggare
0693 - 162 18

Gällö Hemvårdsområde
Biståndshandläggare
0693 - 162 47

Bräcke Hemvårdsområde
Biståndshandläggare
0693 - 162 15

LSS-handläggare
0693 - 162 26

Särskilt boende/ Boende med sär- skild service

Bostad med stöd i varierande grad kan erbjudas den som av olika anledningar inte klarar av att bo på egen hand.

Det är kommunen som tillhandahåller bostaden och som också ansvarar för att ge det stöd som du behöver.

Boende med stöd i varierande grad kan vara servicehus, gruppboende eller serviceboende.

Du kan söka boende med stöd i varierande grad både enligt Socialtjänstlagen (SoL) genom biståndshandläggare och Lagen om Stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) genom LSS-handläggare.

I Bräcke finns 7 gruppboenden för målgruppen inom LSS. De finns i Kälarne, Gällö, Fjällsta och Bräcke.



Hemtjänst

Hemtjänstens uppgift är att ge stöd, hjälp, service och omvårdnad i det egna hemmet.

Alla personer, oavsett ålder, sjukdom eller funktionshinder, ska kunna bo kvar hemma, trots sina olika behov av vård och omsorg.

Insatserna kan gälla personlig hygien, klädsel, medicin, men också städ, tvätt och sociala aktiviteter.

Hemtjänst får du enligt Socialtjänstlagen (SoL). Ansökan om hemtjänst gör du hos biståndshandläggare.

• Kontakta

Social/
utbildningsavdelningen,
Socialtjänsten
Reception
0693 - 162 04

Kälarne
Hemvårdsområde
Biståndshandläggare
0693 - 162 18

Gällö Hemvårdsområde
Biståndshandläggare
0693 - 162 47

Bräcke
Hemvårdsområde
Biståndshandläggare
0693 - 162 15



Ekonomiskt Bistånd

- Kontakta

Social/
utbildningsavdelningen,
Socialtjänsten
Reception
0693 - 162 04

Kan du inte själv klara din försörjning eller få dem tillgodosedda på annat sätt kan du ha rätt till **försörjningsstöd; ekonomiskt bistånd.**

Det ska utformas så att du får en skälig levnadsnivå och så att det stärker dina möjligheter att leva ett självständigt liv.

Kommunens socialsekreterare kan hjälpa dig med råd och stöd gällande din ekonomi.

Om du skulle behöva ytterligare hjälp i din ekonomiska situation kan de till exempel förmedla kontakter till en god man.



God man/Förvaltare

En **god man** kan utses till någon om denne på grund av sjukdom, psykisk ohälsa eller liknande förhållande behöver stöd och hjälp.

Den gode mannen kan få i uppdrag att bevaka rätt. Det betyder att du får hjälp med vad du har rätt att kräva i samhället.

Ett annat uppdrag är att sörja för person som betyder att man ser till att du får den hjälp och det skydd du behöver. Till sist kan en god man få uppdraget att förvalta egendom, det vill säga att hjälpa till att sköta ekonomin.

Den gode mannen kan till exempel se till att dina räkningar blir betalda, att du får rätt stöd i vardagen, att vård och boende anpassas till dina behov.

En god man handlar inte på eget bevåg utan ska agera med ditt samtycke.

Du kan själv ansöka om en god man. Även anhöriga eller andra berörda kan ansöka om en god man. Om en person saknar förmåga att ansöka själv eller lämna sitt samtycke krävs det att en läkare intygar det i ett läkarintyg.

För att ansöka om god man vänder man sig till kommunens överförmyndare.

Då en person inte kan vårda sig själv eller sin egendom, och då godmanskap inte anses vara ett tillräckligt stöd, kan man utse en **förvaltare**. Då mister personen sin rätt att själv bestämma över sin ekonomi.

• Kontakta

Överförmyndare
0693 - 161 08

*Ansökan om godman/
förvaltare skickas till
kommunens
överförmyndare eller till
tingsrätten.
Det är tingsrätten som
fattar beslut om
godmanskap eller
förvaltarskap*



Daglig verksamhet

- Kontakta

LSS-handläggare
0693 - 162 26

Daglig verksamhet gäller personer i yrkesverksam ålder som saknar förvärvsarbete och inte utbildar sig.

Med daglig verksamhet menas en meningsfull sysselsättning som ger delaktighet och gemenskap med andra.

Ansökan om daglig verksamhet kan göras genom Lagen om Stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS).

I Bräcke finns daglig verksamhet enligt LSS i form av ett *dagcenter*, *kooperativet Tallen* och *Bromyrgruppen*.

I verksamheten förekommer bland annat arbete ute hos företag efter individuella bedömningar, legojobb och utejobb.



LärCentrum

Om du vill börja studera eller vidareutbilda dig så finns ett **LärCentrum** i varje kommun.

På LärCentrum finns studie- och yrkesvägledare som kan hjälpa dig att hitta rätt utbildning och utbildningsanordnare.

De kan också ge dig råd om hur du finansierar dina studier.

Behöver du på grund av ditt funktionshinder extra stöd i din studiesituation kan de hjälpa dig vidare.

Vill du veta mer om LärCentrum kan du titta på www.larcentrum.se

• Kontakta

Bräcke LärCentrum
Västra Kungsvägen 34
840 60 Bräcke
0693 - 161 03
larcentrum.bracke.se
[@zonline.se](mailto:larcentrum.bracke@zonline.se)

Enhetschef
0693 - 161 03

Lärcentrum i Kälarne
Källan Lärcentrum
840 64 Kälarne
0696 - 167 16

Studie- och Yrkesvägledare
0693 - 161 63
0693 - 164 33



Komvux

• Kontakta

Bräcke Gymnasieskola
& Komvux
Box 12
840 60 Bräcke

Reception/intagning
0693 - 161 61

Studie- och Yrkesvägledare
0693 - 161 63
0693 - 164 33

Komvux finns i alla kommuner och är en av flera utbildningsanordnare.

Komvux erbjuder:

- Grundläggande vuxenutbildning
- Gymnasial vuxenutbildning
- Särvux
- Påbyggnadsutbildning.
- Svenska för Invandrare; SFI

Särvux vänder sig, förutom till personer med ett begåvningsmässigt funktionshinder, också till vuxna med autism eller autismliknande tillstånd.



Mittuniversitetet

Om du vill studera på **Mittuniversitetet** och är funktionshindrad så finns det olika stödåtgärder som kan underlätta din studiesituation.

För att du ska kunna ta del av de pedagogiska stödåtgärder som finns måste ditt funktionshinder vara varaktigt och inte tillfälligt.

Det här kan du erbjudas:

- Anteckningshjälp
- Lektörhjälp
- Personlig assistent och vårdartjänst
- Resursrum med datorstöd
- Specialarrangemang vid examination
- Specialarrangemang i undervisningen
- Anpassad studielitteratur
- Stödundervisning och teckenspråkstolk eller skrivtolk.

Du kan läsa mer på

www.miun.se/utbildning/funktionshinder

Du kan också få mer information om möjligheten till högre studier från olika skrifter som regelbundet kommer ut. Kontakta samordnaren på mittuniversitetet så får du veta mer.

• Kontakta

Mittuniversitetet

Kunskapens väg 8
Hus G våning 3
831 25 Östersund
0771 - 97 50 00

fråga efter samordnaren



Folkhögskola

Vill du veta mer
om hur det är att studera på
en folkhögskola

- Kontakta

Bäckedals Folkhögskola

Box 206
842 22 Sveg
0680 - 166 70
www.backedal.fhsk.se

Birka Folkhögskola

830 43 Ås
063 - 14 74 00
www.birka.fhsk.se

Hållands Folkhögskola

830 10 Undersåker
0647 - 66 55 00
www.holland.fhsk.se
rektor
0647 - 66 55 10

I länet finns **tre folkhögskolor**.

Där kan du studera så att du får grundläggande
behörighet och möjlighet till fortsatta högre studier.

Du kan också läsa enstaka kurser.

Ibland ger folkhögskolorna riktade kurser till
personer med psykiska funktionshinder.

Folkhögskolorna kan också ansöka om statliga medel
för att på olika sätt ge stöd åt en person med
funktionshinder som vill börja studera.



Arbetsförmedlingen (AF)

Arbetsförmedlingen är till för alla som söker arbete.

Arbetsförmedlingens uppdrag är bland annat att sammanföra arbetsgivare och arbetssökande.

För att kunna göra detta så sker en kartläggning för att se vilket stöd man behöver för att få ett arbete.

Om du har ett funktionshinder som innebär nedsättning av din arbetsförmåga kan arbetsförmedlingen erbjuda olika insatser av hjälp och stöd för att du ska få fotfäste på arbetsmarknaden.

Arbetsförmedlingen har ett nära samarbete med Försäkringskassan när det gäller sjukskrivna och arbetslösa.

För dessa arbetssökande arbetar man då med arbetsinriktad rehabilitering med målet att nå en återgång till arbete/arbetsmarknad.

Information från
Arbetsförmedlingen kan du få
via tre olika servicevägar:

Hemsida:

www.arbetsformedlingen.se

Kundtjänst telefon:

0771 - 416 416

eller via din lokala
Arbetsförmedling.

• Kontakta

Arbetsförmedling
Riksvägen
840 60 Bräcke

Verksamhetschef
010 - 486 36 99

Rehabhandläggare
010 - 486 60 97



Försäkringskassan (FK)

Exempel på olika förmåner som Försäkringskassan administrerar är:

- sjukpenning
- sjukersättning
- aktivitetsersättning
- handikappersättning
- arbetshjälpmedel
- assistentersättning
- bostadsbidrag
- ålderspension

Försäkringskassan administrerar socialförsäkringen.

Socialförsäkringen ger ekonomiskt skydd för familjer och barn, för personer med funktionshinder samt vid sjukdom, arbetsskada och ålderdom.

Försäkringskassan finns i varje kommun.

Om du är sjuk anmäler du det till din arbetsgivare. Din arbetsgivare anmäler i sin tur till försäkringskassan.

Är du arbetslös måste du själv anmäla till försäkringskassan att du blivit sjuk.

Är du borta från ditt arbete mer än en vecka måste du ha ett läkarintyg. Läkarintyget är till för att din arbetsgivare och försäkringskassan ska kunna bedöma din rätt till sjuklön eller sjukpenning.

Är du sjuk i mer än åtta veckor ska din arbetsgivare tillsammans med dig, hälso- och sjukvården samt försäkringskassan göra en plan för återgång i arbete för att se vilka behov du har och vilka förändringar man kan göra.



Försäkringskassan (FK)

Om du är sjuk en längre tid och har en varaktigt nedsatt arbetsförmåga under minst ett år kan du få **aktivitetsersättning** eller **sjukersättning**.

Bedömningen grundar sig alltid på ett medicinskt underlag.

Det kan också vara så att du kan få aktivitetsersättning för att du på grund av funktionshinder måste förlänga din skolgång.

Aktivitetsersättning gäller personer i åldern 19 till 29 år och innebär att du kan delta i aktiviteter som syftar till att hjälpa dig vidare till ett arbete, till exempel **arbetsträning** eller **utbildning**.

Från 30 års ålder och upp till 64 år kan du få sjukersättning.

• Kontakta

0771 - 524 230

eller ta kontakt
via mail på:

kundtjanst.jamtland@forsakringskassan.se

Du kan läsa mer om
Försäkringskassan och de
olika insatserna på
www.forsakringskassan.se



Kommunal Hälso- och Sjukvård

Bor du i bostad med särskild service har du tillgång till **kommunal sjuksköterska**.

Vänd dig till personalen i ditt boende så kan de hjälpa dig med information och att ta kontakt med sköterska som sedan hjälper dig att få de insatser du behöver.

Bor du i eget ordinärt boende så tar du kontakt med din **hälsocentral** som kan hjälpa dig med din kroppsliga och psykiska hälsa.

Adress och telefonnummer till din hälsocentral hittar du på sidan 26.



Landsting/ Primärvård/ Länssjukvård

Landstinget ansvarar för din hälsa.
På din hemort finns **hälsocentralen** med:

- distriktssköterskor
- läkare
- mödravårdscentral
- barnavårdscentral

Det kan också finnas andra kompetenser som till exempel sjukgymnast och psyko-sociala enheter.

Ta kontakt med din lokala hälsocentral om du behöver hjälp med kroppsliga eller psykiska besvär.

Hälsocentralen kan sen hjälpa dig vidare om du behöver ytterligare hjälp.

Hälso- och sjukvård bedrivs också länsövergripande till exempel psykiatri, neuropsykiatrisk utredning, handikappsamordning och ungdomsmottagning.

Uppgifter som du lämnar till hälso- och sjukvården kan omfattas av sekretess.

Fråga personen som du talar med om den har tystnadsplikt.

Läs mer om din hälsocentral på:
www.jll.se/ortsnamnet

Mer information om landstinget hittar du på deras hemsida: www.jll.se

Du hittar också mycket information i **Landstingskatalogen** som delas ut till varje hushåll. Där finns telefonnummer, information om dina rättigheter som patient och annan viktig information från landstinget.

Folktandvården ligger också under landstingets ansvarsområde.

Jourhavande folktandvårdsklinik när du på:
063 - 15 33 00



Hälsocentraler i Bräcke kommun

Nedan hittar du namn, adress, telefon och
webbadress till hälsocentraler i Bräcke kommun.

- **Bräcke Hälsocentral**
Norrländsgatan 19
840 60 Bräcke
0693 - 166 10
www.jll.se/bracke
- **Kälarne Hälsocentral**
Stationsvägen 13
840 64 Kälarne
0696 - 166 60
www.jll.se/kalarne



Psykosocial enhet

På din hälsocentral finns en **socionom/kurator** som du kan vända dig till om du till exempel känner dig nedstämd, har ångest eller lider av stress/utmattning.

Socionomens/kuratorns verksamhet vänder sig till personer 18 år och äldre.

Här kan du också få råd om vart du vänder dig om en socionom/kurator kan inte hjälpa dig.

Psykosociala enheten vid hälsocentralen har ingen akut eller öppen verksamhet.

- Kontakta

Socionom / kurator
0693 - 166 28
0693 - 166 10



Vuxenpsykiatri

- Kontakta

Östersunds sjukhus

Område psykiatri
Fältjägarvärd 6
831 30 Östersund

063 - 15 30 00

Område psykiatri vid Östersunds sjukhus är en länsövergripande resurs.

Där finns specialistresurser som arbetar i olika team och processer kring en patient.

Teamen består av:

- läkare
- sjuksköterskor
- skötare
- psykologer
- kuratorer
- arbetsterapeuter
- sjukgymnaster
- teamsekreterare

Du kan läsa mer på
www.jll.se



Vuxenpsykiatri

Reception/information	063 - 15 38 95
Akutpsykiatri mottagning må-fre 8.00-17.00	063 - 15 32 50
övriga tider	063 - 15 31 15
Avdelning 1B intagnings och akutavdelning samt jourmottagning	063 - 15 31 15
Avdelning 3A för särskilt vårdkrävande	063 - 15 36 31
Avdelning 3B för psykiskt funktionshindrade och nyinsjuknade i psykos	063 - 15 36 32
Avdelning 4B för äldrepsykiatri, Intagning, utredning och behandlingsavdelning	063 - 15 31 16
Avdelning 5A för allmän psykiatri	063 - 15 36 34
Psykoterapienhet	063 - 15 44 48
Öppenvård nyinsjuknade i psykos; NIP	063 - 15 40 51
Dagverksamhet för ätstörningar	063 - 15 36 99
Centrum för neuropsykiatri; CNP	063 - 15 41 26
Enheten för dubbeldiagnoser, DD-enhet..... (psykiskt sjuka med beroende/missbrukproblematik)	063 - 15 45 87
Strandvillan. Behandlingshem för psykos Önevägen, Frösö Strand	063 - 15 43 81
Ungdomspsykiatrisk mottagning; UPM	063 - 15 43 00
Återhämtning och rehabiliteringsenheten; K2	063 - 15 35 01



Intagningsenheten

- Kontakta

Östersunds sjukhus

Område psykiatri
Avdelning I B

Fältjägarvärd 6
831 30 Östersund

Avdelningsexpedition:
063 - 15 31 15

Intagningsenheten Avdelning I B är en psykiatrisk intagnings- och vårdavdelning med 13 vårdplatser.

Här tillhandahålls vård och observation av patienter med alla typer av psykiatriska tillstånd, företrädesvis i det akuta skedet.

Under ”icke kontorstid” flyttas akut-och mottagningsverksamhet över till avdelning I B. Det innebär att all telefonrådgivning och akuta ärenden hänvisas dit.

Avdelningen arbetar med slutenvård och till viss del även med öppenvård.

Här finns:

- Läkare
- Kurator
- Psykolog
- Skötare
- Sjuksköterskor

De inneliggande patienterna ska tilldelas en kontaktperson (KP) och en patientansvarig sjuksköterska (PAS) som de i första hand ska vända sig till.



Centrum för Neuropsykiatri(CNP)

Centrum för neuropsykiatri (CNP) är en länsövergripande specialistresurs som finns i Östersund. CNP har landstingets uppdrag att utreda unga vuxna; 16 - 25 år med misstänkta specifika neuropsykiatriska funktionshinder. Diagnoserna kan vara ADHD, DAMP, Tourettes syndrom och autismspektrumstörning.

CNP är en samverkan inom länssjukvården mellan vuxenpsykiatri, barn- och ungdomspsykiatri, vuxenhabiliteringen, barn- och ungdomshabiliteringen och rehab Remonthagen.

I enheten arbetar läkare, psykolog, socionom/ kurator, sjukgymnast, arbetsterapeut, specialpedagog, sjuksköterska och teamsekreterare.

De besvär och svårigheter som kan motivera en utredning kan till exempel vara: att koncentrera sig och behålla uppmärksamheten, att hinna tänka efter innan man gör saker, att utföra vardagsrutiner på ett effektivt sätt, att förstå och använda språket i kontakt med andra, att få eller ta kontakt med andra människor, att sköta boende, ekonomi, arbete och studier, att komma igång och slutföra aktiviteter.

Genom utredning kan du kanske förstå dig själv, dina svårigheter och styrkor bättre. Utredningen syftar också till att få underlag för att bedöma svårigheternas betydelse för bland annat studier, arbetsförmåga och möjlighet till rehabilitering.

- Kontakta

Centrum för neuropsykiatri
Sekreterare
063 - 15 41 26

CNP kommer man i kontakt med via remiss från primärvården eller specialist inom psykiatri.



Ungdomsmottagning

Ungdomsmottagningen är ett länsövergripande åtagande för ungdomar; både killar och tjejer, upp till 23 år.

Ungdomsmottagningen jobbar både med mottagning och förebyggande verksamhet för att främja ungdomars fysiska och psykiska hälsa.

På ungdomsmottagningen kan de hjälpa dig genom att bland annat:

- Att prata om kärlek, relationer, livsbekymmer m.m.
- Svara på frågor om kropp, utveckling och sexualitet.
- Preventivmedel, akutpiller eller kondomer.
- Graviditetstest
- Provtagning för ev.könssjukdom.

På ungdomsmottagningen jobbar barnmorskor, kuratorer och undersköterska.

Några timmar har vi även läkare och personal från barn -och ungdomspsykiatri (BUP).



Ungdomsmottagning

Vi har bokade besök varje dag utom vissa tider då man kan komma om man inte har bokat någon tid:

Öppet hus:

- Måndagar från kl. 13.00 (kölappar)
- Tisdag - Fredag kl. 8.00
miniöppet hus (endast 4-5st kölappar)

Killmottagning:

- Onsdagar 15 - 16.30 (kölappar)

• Kontakta

Ungdomsmottagningen
Törnstensgränd 9
(ligger mellan Indiska och Hemtex)

Telefon för rådgivning och
tidsbokning:

Barnmorska
063 - 14 24 55
Telefontid vardagar:
kl. 8.00 - 9.30

Kurator
Röstbrevlåda
063 - 14 24 52
063 - 14 24 57

E-post:
ungdomsmottagningen@jll.se



Handikappsamordning

• Kontakta

Handikappsamordnare
063 - 14 76 32

Handläggare
063 - 14 75 59

Kontakter du kan ta om du känner dig illa bemött eller diskriminerad:

Handikappombudsmannen:
www.ho.se

Patientnämnden
i Jämtlands län:
063 - 14 75 60
063 - 14 75 58

Landstinget har en **handikappsamordnare** som ansvarar för handikappfrågor.

Samordnaren arbetar i huvudsak med följande:

- inkomna handikappärenden vid landstingets sekretariat
- kontakt med samtliga handikapporganisationer i länet (på läns- eller region- eller riksnivå)
- länets handikappråd LHR (samråd mellan representanter från handikapprörelsen och förtroendevalda och personal från landstinget, försäkringskassan, kommunförbundet och länsarbetsnämnden)
- landstingets olika brukarråd, däribland Brukarrådet för psykiatri
- tillgänglighetsfrågor ur ett handikapperspektiv inom landstinget.

Du kan läsa mer på www.jll.se



Återhämtning och rehabiliteringsenheten; K2

För personer som har kontakt med psykiatriska kliniken i Östersund finns "aktivitetshuset" på Kyrkgatan 2, kallat **K2**.

K2 är ett samarbete mellan Landstinget; enheten för återhämtning och rekreation och Östersunds kommun.

Verksamheten vänder sig till de personer i länet som är kopplade till psykiatriska kliniken i Östersund, både i öppenvård och i slutenvård.

Huset på Kyrkgatan 2 har ett stort kök, många rum och en rejäl trädgård och här kan du få möjlighet att i lugn och ro prova på aktiviteter som verkar lockande.

Målet är att hitta en fungerande fritidsverksamhet där du kan känna trygghet, inspiration och där du kan få möjlighet till återhämtning.

- Kontakta

K2

Kyrkgatan 2
83131 Östersund
063 - 15 35 01

*Verksamheten på K2
håller igång vardagar
mellan 10.00 och 15.00*



RSMH

• Kontakta

RSMH

Instrumentvägen 10

126 53 Hägersten

08 - 772 33 60

rsmh@rsmh.se

Du kan läsa mer om RSMH

på www.rsmh.se

Riksförbundet för Social och Mental Hälsa;

RSMH arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska ges förutsättningar att komma tillbaka till ett gott liv.

Verksamheten kan beskrivas i följande mål:

- bryta isolering och ensamhet, främst genom kamratstöd och gemenskap
- erbjuda olika stödformer, exempelvis självhjälpgrupper för brukare och anhöriga
- bedriva "öppet hus- verksamhet" lokalt för alla medlemmar
- verka intressepolitiskt och sprida information i samhället om psykisk ohälsa
- anordna studiecirkelar och kurser för utökad kunskap
- anordna informationsträffar och tema föreläsningar
- motverka attityder och fördomar kring psykiska funktionshinder



Schizofreniförbundet

Schizofreniförbundet är en rikstäckande organisation som finns på ett 70-tal platser runt om i landet och har ca 5 000 medlemmar.

Organisationen stödjer personer som drabbats av schizofreni eller liknande psykosjukdomar, samt deras anhöriga.

De jobbar för att de som drabbats skall bemötas med samma respekt för sin integritet och sitt människovärde som alla andra i samhället.

Fördomar, okunskap och förutfattade meningar om personer med schizofreni och liknande psykoser ska skingras.

• Kontakta

Schizofreniförbundet

Hantverkargatan 3 G

112 21 Stockholm

08 - 545 559 80

[office@](mailto:office@schizofreniforbundet.se)

schizofreniforbundet.se

Läs mer om förbundet på:

www.schizofreniforbundet.se



ANANKE

- Kontakta

Svenska OCD-förbundet Ananke

Svalövsvägen 1
121 53 Johanneshov
08 - 628 30 30

mailbox@ananke.org

Du kan läsa mer om
OCD-förbundet på:
www.ananke.org

Svenska OCD-förbundet Ananke är en rikstäckande ideell förening med uppgift att stödja människor med tvångssyndrom och deras anhöriga.

Det internationella namnet för tvångssyndrom är OCD (Obsessive Compulsive Disorder).

Förbundet vill öka kunskapen om tvångssyndrom; tvångshandlingar och tvångstankar, till allmänheten men också till personer som möter de tvångsdrabbade inom vården.

Arbetet går bland annat ut på:

- att informera om modern och effektiv behandling
- ge ut en tidning "Nytt om OCD"
- ordna informationsmöten och föredrag
- medverka i tidningar, radio och TV
- bygga upp lokala föreningar och förmedla kontakter mellan medlemmar
- förmedla kontakter till legitimerade beteendeterapeuter
- förmedla kontakter till specialister i psykiatri.



Föreningen Autism

Riksföreningen Autism; FA, bildades 1973 och har idag 10000 medlemmar fördelade på 24 distrikt.

I Jämtlands län har vi en Empowerment/Träffgrupp för personer med neuropsykiatriska funktionshinder som Asperger syndrom, ADHD, Tourettes syndrom och högfungerande autism (för personer över 18 år).

I Jämtlands län anordnar vi bland annat

- föreläsningar (billigare för medlemmar)
- lägerverksamhet för ungdomar
- friskvårdsaktiviteter
- andra aktiviteter efter behov och intressen.

Föreningen samarbetar med övriga organisationer och samhällsinstanser och främjar kompetenshöjning efter aktuell forskning och nya rön.

Tidskriften "Ögonblick" riktar sig till såväl personer med autism, föräldrar, anhöriga som personal. Tidskriften ingår i medlemsavgiften och utkommer 4 gånger per år (mars, juni, oktober och december). En annan tidskrift är "Empowerment".

Medlemsavgiften gäller per kalenderår och betalas till respektive distrikt.

• Kontakta

Riksföreningen Autism

Bellmangatan 30 2tr
11847 Stockholm
08 - 70 20 580
info@autism.se

www.autism.se

*Vill du veta mer om
lokal föreningen i Jämtland:*

• Kontakta

Britt-Marie Frank

063 - 80 945
063-80945@comhem.se



Riksförbundet Attention

• Kontakta

Riksförbundet
Attention
Förmansvägen 2
117 43 Stockholm
08 - 709 22 60
www.attention-riks.se

*Du kan också få mer
information av Attentions
länskontakter:*

Gun Larsson
0640 - 207 21
gun.brickman@telia.com

Cecilia Ringfelter
0642 - 410 04
cecilia.ringfelter@zednet.nu

Attention är en rikstäckande intresseorganisation för personer och familjer med neuropsykiatriska funktionshinder men också för yrkesverksamma inom området.

I den sammanfattande beteckningen neuropsykiatriska funktionshinder ryms diagnoser och tillstånd som:

- ADHD/DAMP
- Tourettes syndrom
- Aspergers syndrom
- Språkstörning
- Läs- och skrivsvårigheter
- Tvångssyndrom.

Attention arbetar med att förbättra villkoren för barn, ungdomar och vuxna med dessa funktionshinder.

De viktigaste uppgifterna är att genom information och utbildning öka förståelsen för de speciella behov som gruppen har.

Andra viktiga uppgifter är att tillvarata och samordna medicinsk, psykologisk och pedagogisk forskning och erfarenheter.

Det är också viktigt att genom lokala föreningar och grupper ta tillvara de funktionshindrades intressen och skapa nätverk för dem och deras anhöriga.



Jämtland-Härjedalens Handikappidrotts-förbund

J-H Handikappidrottsförbund har som uppdrag att erbjuda personer med funktionshinder samma möjligheter som icke funktionshindrade att välja idrott som hobby eller som fritidssysselsättning. Idrotten ska utveckla dig såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.

Som medlem i en förening träffar du kompisar som vill komma ut och träffa andra samtidigt som du utövar en idrottsaktivitet.

Föreningen ser till att det finns träningstider, ledare och att aktiviteten blir anpassad utifrån de möjligheter du har.

J-H Handikappidrottsförbund organiserar idrott för personer med rörelsehinder, utvecklingstörning och synskada.

Idrott för barn och ungdom

- skolidrott
- idrottsskolor

Bredd- motionsverksamhet

- propagandaarrangemang
- seriespel, distriktstävling

Rekrytering/integrering

- ledare och aktiva
- idrottsföreningar
- läger, pröva-på-dagar

Tävlingsverksamhet

- inbjudningstävlingar, mästerskap

Utbildning

- ledarutbildning
- information i skolor
- föreläsningar

• Kontakta

Jämtland Härjedalens
Handikappidrottsförbund
Idrottens Hus
Box 384
Sollidenvägen 62
831 25 Östersund
063 - 13 30 80

Om du har blivit nyfiken på att bli medlem i en förening ta då kontakt med oss på J-H Handikappidrottsförbund så kan vi berätta mer.

Du kan också läsa mer på:
[www.handikappidrott.se/
jamtland-harjedalen](http://www.handikappidrott.se/jamtland-harjedalen)



Svenska Kyrkan

- Kontakta

Jourhavande präst når du
mellan 22.00 - 06.00
via nödnumret 112

Svenska kyrkan har i sin verksamhet aktiviteter som är öppna för alla.

Det kan till exempel vara träffpunkter för daglediga.

I de rosa sidorna i din telefonkatalog hittar du under Svenska kyrkan de församlingar som finns i din kommun.

Via församlingarna kan du få mer information om aktiviteter och träffpunkter som kan passa dig.

Du hittar också mer information på

www.svenskakyrkan.se



Röda Korset

Röda Korset har verksamhet och mötesplatser som är öppna för alla.

Dit är du välkommen och det finns möjlighet att delta i olika aktiviteter.

Röda Korsets verksamhet bygger på frivilliga insatser.

I de rosa sidorna i din telefonkatalog hittar du under Röda Korset de lokalkontor och mötesplatser som finns i din kommun.

Du hittar också mer information på www.redcross.se

- Kontakta

Röda Korsets
regionkontor:
063 - 55 15 30



Personligt ombud (PO)

Personligt ombud är ett frivilligt och kostnadsfritt stöd för människor i åldern 18 - 65 år som har omfattande och långvariga psykiska funktionshinder.

Funktionshindren ska medföra stora hinder i vardagen och vara i mer än sex månader.

Det personliga ombudet arbetar fristående från alla myndigheter.

Genom en fullmakt kan du och PO upprätta en personlig plan som fungerar som ett samverkansavtal mellan dig och alla berörda verksamheter utifrån dina personliga behov.

Det personliga ombudet kan hjälpa dig att se och beskriva det behov du har av stöd och hjälp från samhället. Det kan handla om:

- din ekonomi
- din daglig sysselsättning
- ditt boende
- din fritid.



Personligt ombud (PO)

Du ansöker om ett personligt ombud genom att skriva, ringa eller skicka e-post direkt till PO.

Någon i din omgivning kan också hjälpa dig att förmedla kontakten, huvudsaken är att du själv har önskemål om att få ett personligt ombud.

Sedan bokar du och det personliga ombudet en tid så ni kan träffas på en plats som du bestämmer. Vid första träffen får du en ansökningsblankett.

Om du beviljas ett personligt ombud tar han eller hon kontakt med dig så att ni får lära känna varann och göra en planering utifrån dina önskemål och ditt behov av stöd.

Efter det arbetar ni tillsammans utifrån planeringen för att uppnå bästa tänkbara livssituation för dig.

Insatsen personligt ombud är tidsbegränsad och omprövas fortlöpande.

Du kan läsa mer om PO
på www.jll.se

- Kontakta

PO Bräcke

Sollidenvägen 64
831 43 Östersund

Telefon:

063 - 12 01 31

Mobil:

070 - 256 23 23

fax: 063 - 12 01 19



- Kontakta

J-sam

063 - 14 47 43

070 - 38 502 12

Det finns fem lokala samordningsförbund i Jämtland. De har valt att utveckla samverkansinsatser för andra målgrupper. Dessa målgrupper behöver inte vara konstanta utan kan variera över tid.

Du kan ta kontakt med respektive samordningsförbund för att få mer information.

Finsam Östersund

063 - 15 69 37

Samordningsförbundet

Strömsund

0670 - 161 00

Bräcke samordningsförbund

0693 - 161 91

Åre samordningsförbund

0647 - 164 22

Samordningsförbundet Berg

0687 - 162 18

Samordningsförbundet för psykiskt funktionshindrade i Jämtlands län; **J-sam**

Samordningsförbundets uppdrag är att underlätta samverkan mellan myndigheter och organisationer.

Där kan förbundets tillgängliga medel vara en möjlighet till utveckling, förstärkning och komplement till den samverkan som i övrigt sker mellan myndigheter och organisationer.

J-sam har valt att arbeta för att utveckla samhällsstödet till unga (18-35 år) med neuropsykiatriska funktionshinder och som är i behov av samordnade rehabiliteringsinsatser. Målsättningen är att den enskilde individen uppnår eller förbättrar sin förmåga att utföra förvärvsarbete.

Med stöd av Lag om finansiell samordning av rehabiliteringsinsatser (SFS 2003:1210) har Försäkringskassan, Länsarbetsnämnden, Landstinget och länets samtliga kommuner gått samman som medlemmar i J-sam.

Att skapa dessa guider ser J-sam som en del i arbetet att underlätta för målgruppen när det gäller att få information- och vetskap om tillgängliga insatser. Vår förhoppning är att informationen ska vara lätt att hitta, läsa och förstå.



Saknar du någon information?

Det kan vara så att du efter att ha läst denna guide fortfarande tycker att du saknar viss information.

Hör då av dig till oss så att vi kan förbättra och komplettera guiden.

Det kan också vara så att kommun, landsting, arbetsförmedling, försäkringskassa, brukarorganisationer och eventuellt andra organisationer kan ha projekt som vänder sig till psykiskt funktionshindrade.

Projekt finns inte beskrivna i den här guiden därför att de oftast snabbt blir inaktuella.

Vänd dig då istället till respektive verksamhet så kan du få en dagsaktuell information om vad som finns.



Verksamheter kan omorganiseras och förändras så därför kommer en regelbunden uppdatering av guiden att göras.

Har du synpunkter på guiden eller har upptäckt några fel så hör av dig till:

Samordningsförbundet för psykiskt funktionshindrade i Jämtlands län; **J-sam**

063 - 14 47 43

www.finsamjamt.se