

# Om du mår psykiskt dåligt

## Guide till hjälp och stöd



### **Exempel på områden som beskrivs är**

Landstingets hälso- och sjukvård

Östhammars kommuns sysselsättningsverksamhet,  
fritid, rehabilitering och sociala stöd

Frivilliga organisationer



# Innehåll

Bakgrund.....	4
Samordnad individuell plan, SIP .....	5
Viktiga telefonnummer .....	6
Mina viktiga telefonnummer .....	7
Personligt ombud .....	8
God man .....	9
Socialförvaltningen.....	10
Anhörigstöd i Östhammars kommun.....	12
Hjälpmedel .....	13
Individ och familjeomsorg, IFO .....	14
Sysselsättning .....	18
Utbildning .....	19
Fritid.....	20
Akut hjälp.....	21
Gimo närpsykiatri .....	22
Neuropsykiatri.....	23
Beroendepsykiatri .....	24
Barn och ungdomspsykiatri .....	25
Habiliteringen för barn och vuxna .....	26
Tandvård.....	27
Arbetsförmedlingen .....	28
Försäkringskassan .....	29
Intresseföreningar .....	30
Brukarinflytandesamordnare.....	36
Du är inte ensam .....	37
Infoteket .....	38
Lästips .....	39

## **Bakgrund**

Denna skrift har kommit till för att göra det lättare för dig som mår psykiskt dåligt.

Med hjälp av den här informationen kan du hitta personer och myndigheter som kan ge dig hjälp och stöd.

Många människor mår psykiskt dåligt vilket gör att de behöver stöd från andra. De flesta pratar med släktingar och vänner när de drabbas av oro eller ångest.

Ofta kan det räcka för att komma till rätta med problemet. Men ibland räcker det inte.

Du som har en psykisk eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning har rätt till vård, stöd och service från samhället.

Du ska kunna leva som alla andra.

## **Samordnad individuell plan, SIP**

Du som har behov av stöd, hjälp och insatser från både socialtjänsten och hälso- och sjukvården har rätt att få en Samordnad individuell plan. En sådan plan förkortas SIP.

Syftet med en SIP är att du ska känna dig delaktig och ha inflytande över de insatser som erbjuds, att dina insatser samordnas bättre och att du ska få en tydligare överblick över din situation.

Om du är intresserad av att få en SIP, kontakta socialförvaltningens handläggare för ditt område. Telefonnummer hittar du på nästa sida.

## Viktiga telefonnummer



Vårdguiden _____	11 77
Psykiatrisk akutmottagning i Uppsala, vuxna ____	018-611 25 00
Psykiatrisk akutmottagning i Uppsala, barn_____	018-611 25 29
Närpsykiatri i Gimo _____	0173-880 80
Personligt ombud _____	0173-867 97
Alunda vårdcentral _____	018-611 03 10
Gimo vårdcentral _____	018-611 07 90
Österbybruks vårdcentral _____	018-611 07 90
Östhammars vårdcentral _____	0173-880 00
Öregrunds vårdcentral _____	0173-880 12 eller 0173-880 13
Habiliteringen för barn och vuxna, Östhammar ____	0173-882 30
Reception socialförvaltningen _____	0173-862 19
Biståndshandläggare, Östhammar _____	0173-864 84
Biståndshandläggare, Öregrund _____	0173-861 54
Biståndshandläggare, Gimo _____	0173-864 34
Biståndshandläggare, Alunda _____	0173-861 08
Biståndshandläggare, Österbybruk _____	0173-862 64
Handläggare socialpsykiatri_____	0173-861 19



## Personligt ombud

Du som är 18 år eller äldre och har en psykisk funktionsnedsättning kan kostnadsfritt få ett personligt ombud som stöd i dina kontakter med olika myndigheter och i din rehabilitering.

Ett personligt ombud är ett fristående stöd.

Ett personligt ombud är en mänsklig länk som stöder dig för att du ska få rätt hjälp när det gäller vård, stöd och service.

Ett personligt ombud arbetar med de problem du tycker är viktiga och respekterar dina värderingar.

### Har du frågor eller behöver hjälp

Ring till Personligt ombud

Telefonnummer 0173-867 97

Mobilnummer 070-232 59 02

E-postadress: [inga.bjorklund@osthammar.se](mailto:inga.bjorklund@osthammar.se)



## God man

En god man är en person som kan hjälpa dig om du inte själv kan ta hand om din ekonomi, dina personliga angelägenheter eller tillvarata dina rättigheter.

En god mans uppgifter är att hjälpa dig med att se till att dina räkningar blir betalade, att du får rätt vård och boende och att till exempel hjälpa dig söka bostadsbidrag.

Du eller dina anhöriga kan ansöka om god man till dig.

### **Har du frågor eller behöver hjälp**

Ring till överförmyndarförvaltningen i Uppsala.

Telefonnummer 018-727 24 60

Telefontid måndag, tisdag, torsdag och fredag

klockan 10.00-12.00 och onsdag klockan 14.30-16.30.

Handläggare finns i Östhammar torsdagar.

Besökstid klockan 9.30-11.30

Ring telefonnummer 018-727 24 60 för att boka en tid.

Läs mer på [osthammar.se](http://osthammar.se) under Stöd och Omsorg.

Du hittar även mer information om god man på webbplatsen

[www.uppsala.se/overformyndarforvaltningen](http://www.uppsala.se/overformyndarforvaltningen)

## **Socialförvaltningen**

### **Vård och Omsorg**

Personal som arbetar inom Vård och Omsorg kan ge dig information om stöd som gäller för dig som är äldre eller har en funktionsnedsättning.

Om du behöver insatser från flera myndigheter kan du få hjälp att samordna myndigheternas arbete. Då brukar det vara bra att göra en samordnad individuell plan, SIP.

Du har rätt att få hjälp med en sådan planering enligt Socialtjänstlagen, SoL och Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade, LSS-lagen.

Insatser från Vård och omsorg är behovsprövade. Det betyder att en handläggare först gör en utredning om vilken hjälp just du behöver.. Handläggaren fattar sedan beslut om vilka insatser du kan få enligt SoL och LSS.

### **Hjälp med att ansöka**

Behöver du hjälp med att göra en ansökan kan du få det av biståndshandläggaren för ditt område.

På sidorna 10-11 kan du läsa om några insatser som du kan söka inom Vård och Omsorg.

Ring till socialförvaltningens reception telefonnummer 0173-862 19.

Biståndshandläggare i Östhammar telefonnummer 0173-864 84.

Biståndshandläggare i Hargshamn telefonnummer 0173-864 98.

Biståndshandläggare i Öregrund telefonnummer 0173-861 54.

Biståndshandläggare i Gimo telefonnummer 0173-864 34.

Biståndshandläggare i Österbybruk telefonnummer 0173-862 64.

Biståndshandläggare i Alunda telefonnummer 0173-861 08.

Eller ring till chef för biståndshandläggning av Vård och Omsorg  
Telefonnummer 0173-862 10.

## **Exempel på insatser för dig inom Vård och Omsorg**

### **Kontaktperson**

En kontaktperson är en vän du kan prata med och som ger stöd och råd i ditt dagliga liv. Det kostar inget för dig att få kontaktperson.

### **Ledsagarservice**

En ledsagare kan ge dig stöd till att besöka vänner promenera, delta i kulturliv och fritidsaktiviteter

Om du har en funktionsnedsättning som ger dig rätt till LSS-insatser så kostar det inget för dig att få ledsagare.

Om du har en funktionsnedsättning som ger dig rätt till SoL-insatser så kostar det pengar för dig att få ledsagare.

### **Matdistribution**

Matdistribution ger dig möjlighet att äta på någon av kommunens servicehus eller att få hem en matlåda.

Det kostar pengar för dig att få matdistribution.

### **Hjälp i hemmet**

Hjälp i hemmet eller hemtjänst underlättar för dig med praktisk och personlig omvårdnad i det egna boendet.

Det kostar pengar för dig att få hjälp i hemmet.

### **Personlig assistent**

En personlig assistent är ett personligt stöd till dig som har en mycket omfattande funktionsnedsättning.

Det kostar inget för dig att ha personlig assistent.

### **Trygghetslarm**

Trygghetstelefon är ett larm för att nå personal när du behöver snabb hjälp. Det kostar pengar för dig att ha trygghetstelefon.

### **Färdtjänst och riksfärdtjänst**

Du som till följd av en stor och varaktig funktionsnedsättning inte klarar att åka allmänna kommunikationsmedel kan söka färdtjänst.

Det krävs läkarintyg. Det kostar pengar för dig att åka färdtjänst och riksfärdtjänst. Har du frågor ring till handläggare för färdtjänst på telefonnummer 0173-861 29.

## Anhörigstöd i Östhammars kommun

Även du som stödjer någon som har psykisk funktionsnedsättning har möjlighet att ta del av olika former av stöd.

Vill du ha någon att prata med om din situation, få information eller fråga om råd eller kanske träffa andra anhöriga?

För mer information om anhörigstöd kontakta

Anhörigkonsulent Åsa Karlström

Telefonnummer 0173-861 17

Mobilnummer 070-250 50 40

E-post [asa.karlstrom@osthammar.se](mailto:asa.karlstrom@osthammar.se)

## Hjälpmedel

För att du ska klara vardagliga sysslor så självständigt som möjligt kan du ibland behöva hjälpmedel.

Det finns tekniska hjälpmedel som gör att du fysiskt kan klara dig själv bättre.

Det finns kognitiva hjälpmedel som ger ditt minne stöd.

Det finns en särskild broschyr om hjälpmedel som du kan få.

**Har du frågor eller behöver ha hjälp så kan du kontakta en arbetsterapeut.**

### **Tekniska hjälpmedel**

Arbetsterapeut i Alunda telefonnummer 0173-859 20

Arbetsterapeut i Gimo telefonnummer 0173-868 08

Arbetsterapeut i Öregrund telefonnummer 0173-865 71

Arbetsterapeut i Österbybruk telefonnummer 0173-856 77

Arbetsterapeut i norra Östhammar telefonnummer 0173-863 52

Arbetsterapeut i södra Östhammar telefonnummer 0173-863 66

Telefontid måndag, tisdag, onsdag, torsdag, fredag  
klockan 8.00-16.00

### **Kognitiva hjälpmedel**

Arbetsterapeut för hela Östhammars kommun.

Telefonnummer 0173-863 86

Eller ring till affären Focus i Centrum som säljer mindre hjälpmedel.

Telefonnummer 0173-864 26

E-post [focusicentrum@hotmail.se](mailto:focusicentrum@hotmail.se)

Öppettider är måndag, tisdag, onsdag och fredag klockan 10.00-16.00.

Torsdagar är affären stängd.

Besöksadress är Drottninggatan 5 i Östhammar

## **Socialförvaltningen**

### **Individ- och familjeomsorg, IFO**

Det kommer tillfällen då vi alla behöver hjälp, stöd och omtanke från andra människor.

När stödet från din familj och dina vänner inte räcker till kan du vända dig till socialtjänsten för stöd och råd.

Du kan vända dig till Individ och familjeomsorgen som är uppdelad i Vuxensektionen, Familjerådgivning och Barn- och ungdomssektionen.

#### **Vuxensektionen**

Du som är vuxen och behöver råd och stöd i olika svåra frågor kan vända dig till Vuxensektionen. Läs här nedanför om exempel på hjälp som du kan få av Vuxensektionen

#### **IFO Boendestöd**

Du som är mellan 18 och 65 år och har en funktionsnedsättning på grund av psykisk ohälsa och bor i egen bostad kan få stöd och hjälp. Det kan vara stöd med vardagssysslor och socialt stöd för meningsfullt innehåll i vardagen. Du kan få stöd i kontakten med vård och myndigheter.

Boendestödet har ett pedagogiskt arbetssätt. Detta betyder att du tillsammans med personal får träna på vardagssysslor som du tycker är svåra så att du själv ska kunna klara det mesta på egen hand i framtiden. Det kostar inget för dig att få boendestöd.

#### **Kontaktperson**

En kontaktperson är en vän du kan prata med och som ger stöd och råd i ditt dagliga liv. Det kostar inget för dig att få en kontaktperson.

#### **Ledsagarservice**

En ledsagare kan ge dig stöd till att besöka vänner promenera, delta i kulturliv och fritidsaktiviteter

Om du har en funktionsnedsättning som ger dig rätt till LSS-insatser så kostar det inget för dig att få ledsagare.

### **Bostad med särskild service**

Du som har någon form av funktionsnedsättning kan ibland behöva så mycket stöd att du inte klarar av att bo i en egen lägenhet.

Socialförvaltningen kan då hjälpa till med att ordna en särskilt anpassad bostad med tillgång till personal.

Utredning av ditt behov och beslut om ett boende med särskilt stöd görs av en handläggare på socialförvaltningen.

### **Har du frågor eller behöver hjälp**

Ring socialpsykiatrins handläggare

Telefonnummer 0173-861 19

### **Försörjningsstöd**

När dina pengar inte räcker så kan du, efter utredning, i vissa fall få ekonomisk hjälp. Om du har låg inkomst har du möjlighet att få hjälp med att göra en budget.

### **Råd och stöd**

Vuxensektionens bistandsgrupp kan ge dig råd och stöd i olika sociala frågor.

### **Råd och behandling vid missbruksproblem**

Vuxensektionen kan ge råd eller behandling till dig eller någon i din familj som dricker för mycket alkohol eller använder narkotika.

### **Har du frågor eller behöver hjälp**

Ring till socialförvaltningens reception

Telefonnummer 0173-862 19.

Eller genom kommunens växel telefonnummer 0173-86 000

Besöksadressen är Kyrkogatan 14 i Östhammar.

Du kan också ringa till Vårdcentrum i Östhammar för råd och behandling om du har missbruksproblem.

Telefonnummer 0173-88 000

## **Familjerådgivning**

De vuxna i din familj kan få familjerådgivning om relationerna är dåliga inom familjen.

Samtalen sker under sträng sekretess och det förs inga journaler. Samtalen på familjerådgivningen kostar 150 kr.

### **Om du har frågor eller behöver hjälp**

Ring till mottagningen Familjerådgivning Söderstöd AB

Telefonnummer 08-702 20 89

Ring och beställ tid på måndag, tisdag, onsdag, torsdag och fredag klockan 7.30-17.00.

Du kan också skicka meddelande med e-post.

E-postadress [info@soderstod.se](mailto:info@soderstod.se)



## **Barn- och ungdomssektionen**

Alla föräldrar vill ge sina barn och ungdomar en trygg och bra uppväxt. Om du är förälder och har problem eller inte mår bra kan det vara svårt att hinna med dina barn.

Om du har barn i åldern 0-20 år så kan Barn och ungdomssektionen ge dig och din familj stöd med olika insatser.

Läs här nedanför om exempel på hjälp som du kan få av Barn och ungdomssektionen.

### **Kontaktfamilj**

En kontaktfamilj är en stödfamilj där ditt barn kan få vara ibland när du behöver vila, få vård eller tid att reda ut dina problem.

### **Kontaktperson**

En kontaktperson är en vän som du kan prata med och som ger dig stöd och goda råd.

### **Råd och stöd**

Om du är förälder kan det vara bra att få råd och stöd i uppfostringsfrågor.

### **Har du frågor eller behöver hjälp**

Du kan ringa till Barn och ungdomssektionen genom socialförvaltningens reception telefonnummer 0173-862 19  
Eller genom kommunens växel telefonnummer 0173-860 00

Barn och ungdomssektionens besöksadress är  
Kyrkogatan 14 i Östhammar.

Vill du skicka brev till Barn och ungdomssektionen så är adressen  
Barn och ungdomssektionen, Box 36, 742 21 Östhammar

Du kan också hitta information på denna websida:

<http://www.sagauppsalalan.se/>

## **Enheten för arbete och sysselsättning**

### **Sysselsättning**

”Förberedande spåret” är en verksamhet på Aktivitetscenter för dig som upplever dig ha psykisk ohälsa. Det finns inget krav på diagnos.

Här kan du få gemenskap, sysselsättning och viss arbetsträning. Vi erbjuder aktiviteter som till exempel friskvård, matlagning, skapande och samtal i grupp eller enskilt.

”Förberedande spåret” har öppet måndag, tisdag, onsdag och fredag mellan kl 9.30 till kl 14.00. Torsdag är det öppet kl 9.30 till kl 12.00.

### **Har du frågor eller vill ha tid för ett besök**

Ring till Pia eller Catharina på telefonnummer 0173-867 89

Eller kom in till oss så berättar vi mer om verksamheten!

Besöksadress är Gimo torg 3, 1tr, i Gimo  
(Ingången till vänster om Arbetsförmedlingen)

## Vuxenutbildning

Inom vuxenutbildningen i Östhammars kommun har du möjlighet att välja mellan olika kurser och utbildningar. Du kan gå kurs på dagtid, kvällstid eller distans och på heltid eller deltid.

Vuxenutbildningen har utbildning på alla nivåer:

Grundskola för vuxna

Gymnasieskola för vuxna

Särskild undervisning, Särvux

Svenska för invandrare

Högskoleutbildning i samarbete med olika universitet och högskolor

Yrkehögskola

### **Har du frågor eller behöver hjälp**

Ring till Vuxenutbildningens utbildningssamordnare

Telefonnummer 0173-866 16

Du hittar mer information på Vuxenutbildningens webbplats,

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

### **Vill du prata med en studie- och yrkesvägledare**

Ring till Ann Dannberg

Telefonnummer 0173-866 53

Vill du skicka e-post

E-postadressen är [ann.dannberg@osthammar.se](mailto:ann.dannberg@osthammar.se)

## **Fritid**

### **Kommunens fritidslots**

Skulle du vilja ha hjälp med att hitta en förening eller en kommunal fritidsverksamhet som passar dina intressen?

Vill du hitta något roligt att göra på fritiden?

Kommunens fritidslots kan ge dig tips och råd.

### **Har du frågor eller behöver ha hjälp**

Ring till Åsa Grandelius som är kommunens fritidslots  
Telefonnummer 0173-862 90

Vill du skicka e-post

E-postadressen [asa.grandelius@osthammar.se](mailto:asa.grandelius@osthammar.se)

Du hittar mer information på kommunens webbplats  
[www.osthammar.se](http://www.osthammar.se). Titta under rubriken Kultur och Fritid.

## **Primärvård**

Om du mår psykiskt dåligt kan du i första hand vända dig till din vårdcentral på orten där du bor. Se telefonnummer på sidan 5.

### **Akut hjälp**

Du som är över 18 år kan ringa eller åka till akutmottagningen för vuxenpsykiatri.

Mottagningen på psykiatriska akuten är öppen dygnet runt.

### **Om du akut behöver hjälp**

Ring till psykiatriska akuten

Telefonnummer 018-611 25 00

Besöksadressen är Akademiska sjukhuset ingång 12 i Uppsala

## **Gimo närpsykiatriska mottagning**

Öppenvård psykiatriska mottagningen i Gimo ger specialiserad psykiatrisk hälso- och sjukvård till dig som är 18 år och äldre och har psykisk ohälsa eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, NPF. Till oss kommer du via remiss från till exempel husläkare.

Vi ingår i Närpsykiatri i HÄTÖ som har verksamhet i kommunerna Heby, Älvkarleby, Tierp och Östhammar.

Vår mottagning i Gimo riktar sig i första hand till dig som bor i Östhammars kommun.

På vår mottagning i Gimo arbetar läkare, psykolog, kurator sjuksköterska, skötare och administratör.

### **Har du frågor eller behöver ha hjälp**

Du når oss på telefonnummer 0173-880 80 (knappvalstelefon).

Vi har telefontid helgfri måndag, tisdag, onsdag, torsdag och fredag klockan 9.00-12.00.

Mottagningens öppettider är måndag, tisdag, onsdag och torsdag klockan 8.00-16.00. Fredag är det öppet klockan 8.00-14.00.

Vi har lunchstängt alla dagar klockan 12.00-13.00.

Besöksadressen är Vattentornet 1 i Gimo.

## **Neuropsykiatri**

Neuropsykiatrin tar emot personer via remiss från vårdcentral, psykiatrisk mottagning eller annan vårdgranne.

Neuropsykiatrin utreder och behandlar personer över 18 år om det finns misstanke om neuropsykiatriska funktionshinder som till exempel ADHD, Aspergers syndrom,

### **Har du frågor eller behöver ha hjälp**

Ring till Neuropsykiatriska mottagningen för vuxna.

De har öppet måndag, tisdag, onsdag, torsdag och fredag klockan 8.00-16.00.

Telefonnummer 018-611 23 66

Besöksadressen är Akademiska sjukhuset, ingång 10, plan 4 A i Uppsala.

## **Beroendepsykiatri**

Du som mår psykiskt dåligt kan ibland frestas att dricka alkohol eller ta droger för att dämpa din smärta och på så sätt kan du fastna i ett beroende.

Du som har ett missbruksproblem och samtidigt mår psykiskt dåligt kan vända dig till din husläkare eller direkt till specialutbildade sjuksköterskor som finns på vissa vårdcentraler.

Även Socialförvaltningens Vuxensektion kan ge dig stöd om du har missbruksproblem.

### **Har du frågor eller behöver ha hjälp**

Ring till sjuksköterska i Alunda  
Telefonnummer 070-615 47 00

Ring till sjuksköterska i Gimo och Östhammar  
Telefonnummer 070-615 63 00

Du kan ringa till socialförvaltningens vuxensektion genom att ringa till socialförvaltningens reception  
Telefonnummer 0173-86 219

Ring till Beroendepsykiatrin i Uppsala för information och rådgivning  
Telefonnummer 018-611 21 00



## **Barn- och ungdomspsykiatri**

Barn och ungdomspsykiatri vänder sig till barn och ungdomar i åldrarna upp till 18 år.

Barn och ungdomspsykiatri kan göra en bedömning och ge behandling till barn och ungdomar som mår psykiskt dåligt. Barnens och ungdomarnas familj kan också få stöd och behandling.

Personalen på Barn och ungdomspsykiatri samarbetar med skolans elevvård och vårdgrannar inom hälso- och sjukvården och socialtjänsten.

### **Har du frågor eller behöver ha hjälp**

Ring till Barn och ungdomspsykiatri för information och rådgivning måndag, tisdag, onsdag, torsdag och fredag klockan 8.00-16.00.

Telefonnummer 018-611 25 29.

För akuta ärenden kan du ringa varje dag hela dygnet.

Besöksadress Psykiatrins Hus i Uppsala, ingång 10, våning 2.

Eller ring till BUP-mottagningen på Fyrhuset i Östhammar

Telefonnummer 0173-882 95

Öppet måndag, tisdag, onsdag och torsdag klockan 8.30-16.00.

På fredagar är det stängt.

Du kan hitta mer information på denna websida:

<http://www.sagauppsalalan.se/>

## **Habiliteringen för barn och vuxna**

Inom Landstingets habilitering och hjälpmedel finns Habiliteringen för barn och vuxna.

Habiliteringen för barn och vuxna ger råd och stöd till dig som har funktionsnedsättning, till dina anhöriga och till personal.

Exempel på råd och stöd är utbildning, handledning, behandling eller samordning av olika stödinsatser.

Insatser från Habiliteringen sker efter samtal med dig och kanske din företrädare och ibland i samarbete med andra vårdgivare.

Våra lokaler ligger på sjukhusområdet i Östhammar i det hus som kallas Fyrhuset.

I väntrummet kan du själv söka information i vårt Mini-Infotek.

Där hittar du information om olika funktionsnedsättningar via dator, i böcker eller broschyrer.

### **Har du frågor eller behöver hjälp**

Ring till sekreteraren på Habiliteringen för barn och vuxna

Telefonnummer 0173- 882 30

Du kan också ringa till enhetschefen för Habiliteringen för barn och vuxna telefonnummer 0173-882 85

## **Tandvård**

Om du har en funktionsnedsättning kan du ha rätt till subventionerad tandvård från landstinget.

Det betyder att du kan få billigare tandvård.

För att du ska få billigare tandvård behöver du ett intyg.

Handläggaren för ditt område kan hjälpa dig att ta reda på om du har rätt till ett intyg.

### **Har du frågor eller behöver ha hjälp**

Ring till din kontakt inom psykiatrin.

Eller ring till Socialförvaltningens handläggare

Biståndshandläggare i Östhammar telefonnummer 0173-864 84

Biståndshandläggare i Öregrund telefonnummer 0173-861 54

Biståndshandläggare i Gimo telefonnummer 0173-864 34

Biståndshandläggare i Österbybruk telefonnummer 0173-862 64

Biståndshandläggare i Alunda telefonnummer 0173-861 08

Eller ring till chef för biståndshandläggning av Vård och Omsorg

Telefonnummer 0173-862 10

## Arbetsförmedlingen

Arbetsförmedlingens uppgift är att visa dig vilka lediga jobb som finns om du är arbetslös.

En av Arbetsförmedlingens viktigaste uppgifter är att ge dig råd och stöd i att hitta och söka lediga jobb.

Arbetsförmedlingen gör en individuell bedömning om vilket stöd just du behöver.

Arbetsförmedlingen har speciella insatser för dig som har en funktionsnedsättning som påverkar din arbetsförmåga.

### Har du frågor eller behöver hjälp

Ring till Arbetsförmedlingen

Telefonnummer 0771-416 416

Telefontid är måndag, tisdag, onsdag, torsdag och fredag klockan 8.00-20.00. Eller lördag och söndag klockan 09.00-16.00.

Du kan också ringa till Arbetsförmedlingen i Gimo

Telefonnummer 0771-60 00 00

Telefontid är måndag, tisdag, onsdag, torsdag och fredag klockan 8.00-16.30. Faxnummer är 0173-429 01.

Arbetsförmedlingens besöksadress i Gimo är Gimo Torg 4.

Besökstider är måndag, onsdag och fredag klockan 10.00-12.00 och 13.00-16.00. Tisdag och torsdag är det endast öppet för bokade besök.

Mer information på webbplatsen [www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)

## Försäkringskassan

Försäkringskassan ansvarar för en stor del av de offentliga trygghetssystemen.

I det uppdraget ingår att utreda, besluta om och betala ut bidrag och ersättningar i socialförsäkringen.

Försäkringskassan är utbetalande myndighet för Pensionsmyndigheten.

I socialförsäkringen ingår försäkringar och bidrag till barnfamiljer, till sjuka och till personer med funktionsnedsättning.

### **Har du frågor eller behöver ha hjälp**

Ring till Försäkringskassans kundcenter

Telefonnummer 0771-52 45 24

En röst ber dig välja mellan fler alternativ.

Tryck 9 på din telefon för att komma till telefonist.

Om du inte gör något val så blir du kopplad till en handläggare.

Försäkringskassan har telefontid måndag, tisdag, onsdag, torsdag klockan 8.00-21.00. Telefontid på lördag klockan 8.00-15.00 och på söndag klockan 15.00-21.00.

Du hittar mer information och sätt för att kontakta Försäkringskassan på webbplatsen [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

## Intresseföreningar

### **RSMH, Riksförbundet för Social och Mental Hälsa**

RSMH Vallonerna i Gimo är en träffpunkt och en brukarförening som sysslar med kamratstöd och intressepolitik.

Du är välkommen hit på en fika, få en pratstund och att umgås.

Vi serverar fika och lunch varje dag till självkostnadspris.

Vid kvällsöppet serveras även middag till självkostnadspris.

Vi har studiecirkelar till exempel data, film- och läsecirkel, sy och mat.

Vi går på promenader, spelar spel, åker på resor.

Du har också möjlighet att ge egna förslag på aktiviteter.

### **Har du frågor eller behöver ha hjälp**

Ring till RSMH-Vallonerna

Telefonnummer 0173-400 48

RSMH har öppet

Måndag, tisdag, onsdag, torsdag och fredag klockan 9.30-16.30

Sista torsdagen varje månad håller vi öppet klockan 11.30-19.30.

Besöksadress är Sågargatan 13 i Gimo.

Vill du skicka e-post

E-postadressen är [vallonerna.rsmh@telia.com](mailto:vallonerna.rsmh@telia.com)

Du hittar mer information på RSMHs webbplats.

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

## **Schizofreniförbundet IFS Uppsala**

Schizofreniförbundet arbetar för att tillvarata olika intressen hos dem som drabbats av schizofreni eller liknande psykossjukdomar och hos deras anhöriga.

Har du frågor kan du ringa telefonnummer 070-040 11 11 eller 08-592 540 85.

Du hittar information om oss på vår lokala webbplats

[www.ifs-uppsala.se](http://www.ifs-uppsala.se)

Du hittar även information på Schizofreniförbundets webbplats [www.schizofreniforbundet.se](http://www.schizofreniforbundet.se)

## **Uppsala Ångestsyndromsällskap, eller Uppsala ÅSS**

Uppsala ÅSS är en ideell förening som genom information och kamratstödande verksamhet verkar för dem som är, eller har varit, drabbade av olika ångestbesvär, huvudsakligen paniksyndrom, social fobi, generaliserat ångestsyndrom (GAD) och posttraumatiskt stressyndrom (PTSD).

Föreningen vänder sig även till närstående och anhöriga, men självklart är alla som omfattar föreningens syften välkomna.

Kontaktperson: Petra Rohrer

Tfn. 0738 - 12 44 22

E-post: [angest.c@gmail.com](mailto:angest.c@gmail.com)

Blogg: [www.uppass.blogspot.com](http://www.uppass.blogspot.com)

Förbundets hemsida: [www.angest.se](http://www.angest.se)

## **Föreningen Balans Uppsala**

Föreningen Balans i Uppsala arbetar för att öka öppenheten och kunskapen i samhället om psykisk ohälsa, i synnerhet depression och bipolär sjukdom.

Vi informerar och utbildar personal i frågor som berör bemötande, inflytande och återhämtningsinriktat arbetssätt.

Vi arbetar för att närstående och familj ska ses som resurser i behandling och återhämtning till exempel med hjälp av nätverkskontrakt.

Vi arbetar för att skapa mötesplatser för människor med erfarenhet av depression eller bipolär sjukdom till exempel i självhjälsgrupper och i lokala föreningar.

Vi anordnar föreläsningar, studiecirkel och självhjälsgrupper i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan och Anhörigcentrum.

### **Har du frågor eller behöver ha hjälp**

Vill du skicka e-post

E-postadress [info@balansuppsala.se](mailto:info@balansuppsala.se)

Mer information hittar du på vår webbplats

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

Vill du ringa till Föreningen Balans

Telefontid torsdag klockan 15.00-18.00

Telefonnummer 070-617 61 55

Vill du skicka brev till Föreningen Balans

Adressen är

Föreningen Balans Uppsala,

c/o Studieförbundet Vuxenskolan,

Kungsängsgatan 12, 753 22 Uppsala



## **Svenska OCD-förbundet**

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

Vi ordnar informationsmöten, föredrag, stöd- och självhjälpgrupper och hjälper till att förmedla kontakter till terapeuter och specialister inom psykiatrin.

## **Har du frågor eller behöver ha hjälp**

Ring till Svenska OCD-förbundet

Telefonnummer 08-628 30 30

Eller ring till ordförande i OCD-föreningen i Uppsala län..

Telefonnummer 073-501 71 51

Vill du skicka e-post

E-postadress [gunilla.ekholm@ocdforbundet.se](mailto:gunilla.ekholm@ocdforbundet.se)

Du hittar mer information på OCD-förbundets webbplats

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

## **Autism och Aspergerföreningen**

Autism och Aspergerföreningen är en intresseorganisation som arbetar för att skapa bästa möjliga villkor för barn, ungdomar och vuxna med autism och autismliknande tillstånd.

Föreningen vänder sig även till anhöriga och personal.

Föreningen försöker sprida kunskap om svårigheter som funktionsnedsättningen autism för med sig.

Föreningen arbetar för att anpassa olika former av undervisning, boende och sysselsättning.

Föreningen deltar också i det nationella arbetet och följer forskningen om autism.

## **Har du frågor eller behöver ha hjälp**

Ring till ordförande i Uppsalaföreningen

Telefonnummer: 073-433 32 31

Vill du skicka e-post

E-postadress [info.uppsalaautismasperger@gmail.com](mailto:info.uppsalaautismasperger@gmail.com)

Du hittar mer information om Autism och Aspergerföreningen på webbplatsen [www.autism.se/uppsala](http://www.autism.se/uppsala)

Vill du skicka brev så är postadressen

Autism och Aspergerföreningen Uppsala län

c/o HSO, Kungsgatan 64, 753 18 Uppsala

## **Riksförbundet Attention**

Attention är en resurs- och föräldraförening för barn, ungdomar och vuxna med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, NPF.

Attention i Uppsala erbjuder cafékvällar för sina medlemmar.

Föreningen arbetar för att sprida kunskap om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar i samhället.

### **Har du frågor**

Ring till ordförande på Attention i Uppsala

Telefonnummer 070-993 43 00

Vill du skicka e-post

E-postadress [info@attention-uppsala.se](mailto:info@attention-uppsala.se)

Vill du skicka brev så är postadressen

Attention Uppsala c/o HSO

Kungsgatan 64, 753 18 Uppsala

Du hittar mer information om Attention på våra webbplatser

[www.attention-uppsala.se](http://www.attention-uppsala.se) eller [www.attention-riks.se](http://www.attention-riks.se)

### **Anbo, Anhörigföreningen Borderline**

Vänder sig till dig som är förälder, syskon, sambo, make eller maka och barn till personer med borderline.

Mer information på webbplats: [www.anbo.se](http://www.anbo.se)

## **BISAM (Brukarinflytandesamordnare)**

BISAM är ett fristående stöd till brukare 16 år och uppåt, anhöriga, och personal när det gäller vård, stöd och service. Gäller inom Östhammars kommun.

Min funktion har till uppgift att lyfta brukarens perspektiv i kommunen men inte handlägga klagomål.

Jag har själv erfarenhet av Psykisk ohälsa vilket ibland kan underlätta i stödet med brukaren, då personen kan ha svårt att sätta ord på sina problem till de som är personal.

BISAM är kostnadsfritt och du behöver inget beslut för att kontakta mig.

För mer information och kontakt.

BISAM: Anna-Karin Ericsson

Mobilnummer: 073-9485313

E-postadress: annakarinericsson@yahoo.se

## Du är inte ensam

### Hjälplinjen

Hjälplinjen vänder sig till dig som behöver prata med någon akut och till närstående till någon som är i akut kris.

Ring om du behöver prata om relationsproblem, psykisk ohälsa, sociala svårigheter, dödsfall, självmordstankar, ångest eller andra svåra situationer.

Du hittar mer information på Vårdguidens webbplats [www.1177.se](http://www.1177.se)  
Telefontid är klockan 13.00 - 22.00 alla dagar till Hjälplinjens jourtelefon. Ring telefonnummer 020-22 00 60.

### Återhämtning från psykisk ohälsa

<http://www.1177.se/Stockholm/Tema/Psykisk-halsa/Att-ma-battre/Behandlingar/Aterhamtning-fran-psykisk-ohalsa/?ar=True>

### Stöd till barn och unga

<http://www.sagauppsalalan.se/>

### Självmordslinjen

Telefonnummer 90101

Websida:

<https://mind.se/sjalvmordslinjen/>

## **Infoteket om funktionshinder**

På infotekets webbplats hittar du fakta och tips på litteratur och böcker om funktionshinder.

Det finns också information om var du kan få hjälp och om samhällets stöd och insatser.

Läs mer på webbplats [www.lul.se/infoteket](http://www.lul.se/infoteket)

Du kan även ringa på telefonnummer 018-611 66 77

### **Lästips**

**Ny lagstiftning som stärker barn som anhöriga**

[www.allmannabarnhuset.se/index.cfm?id=62&1=2](http://www.allmannabarnhuset.se/index.cfm?id=62&1=2)

**Lag och rätt 2011**

Med fokus på personer med psykisk funktionsnedsättning

[www.schizofreniforbundet.se/Lag--Ratt-2011](http://www.schizofreniforbundet.se/Lag--Ratt-2011)

**I januari 2015 fick Sverige en ny Patientlag.**

Information finns på Vårdguidens webbplats

[www.1177.se/Uppsala-lan/Tema/Patientlagen](http://www.1177.se/Uppsala-lan/Tema/Patientlagen)

## Lästips

Att ge ordet och lämna plats – en vägledning om brukarinflytande inom socialtjänst, psykiatri och missbruks- och beroendevård. 2013. Socialstyrelsen.

<https://www.socialstyrelsen.se/publikationer2013/2013-5-5>

SIP – Samordnad Individuell Plan.

<http://skl.se/halsasjukvard/patientinflytande/samordnadindividuellplan/sip.samordnadindividuellplan.html>

Vård & Stödsamordning i Östhammars kommun. 2015.

*När livet känns outhärdligt ska man **inte vara ensam!***

- *Prata med någon om dina tankar*
- *Prata med den som du tror mår dåligt*
- *Tveka inte att be om professionell hjälp - det finns oftast en lösning*



Broschyren är gjord av Projekt Samsyn  
Ett samverkansprojekt mellan Östhammars kommun,  
Uppsala läns landsting och RSMH  
Första utgivning 2007

**Ansvarig**

Helene Joelsson  
HSO Östhammar

**Uppdaterad 2015-10-01**

Guiden uppdateras regelbundet  
och kan i uppdaterat skick även läsas på

Webbplats: <http://www.osthammar.se/sv/omsorg-och-hjalp/funktionsnedsattning/>