

# GUIDE

för personer med psykisk ohälsa  
I Katrineholms kommun



Vart vänder jag mig om  
jag mår psykiskt dåligt?

Det är vanligt med psykisk ohälsa. Mer än var fjärde person drabbas någon gång i livet av psykisk ohälsa som gör att man behöver stöd av andra. I den här GUIDEN ska du kunna hitta information om vilka stödinsatser som finns för personer som mår psykiskt dåligt.



**K**atrineholms kommun

VÅRD- OCH OMSORGSFÖRVALTNINGEN

I den guiden hittar du information om verksamheter och kontaktställen som ger stöd och underlättar för personer med psykisk ohälsa i Katrineholms kommun.

#### Tystnadsplikt

Både kommunens och landstingets verksamheter har tystnadsplikt och sekretess. Det innebär att inga uppgifter om dig får lämnas ut till andra myndigheter eller utomstående personer. Undantag får göras i särskilda fall.

Guiden finns också på kommunens hemsida

## Innehållsförteckning

VAR SÖKER JAG HJÄLP?	4
Jourtelefoner	4
Sjukvårdsrådgivningen	4
Nationella hjälplinjen	4
Röda Korsets telefonjour	4
Jourhavande präst	4
BRIS	4
Om du behöver hjälp på dagtid	5
Vårdcentralen	5
Psykiatriska Öppenvårdsmottagningen i Katrineholm	5
Psykos team	5
Psykiatriska jourteamet	5
Barn- och ungdomspsykiatrisk mottagning (BUP), Kullbergska Sjukhuset	5
Om du behöver akut hjälp	6
Akutmottagningen	6
STÖDINSATSER	6
Boenden	6
Omvårdnadsboende	6
Rehabiliteringsboende	6
Stödboende	6
Smågruppsboende	7
Boendestöd	7
Korttidsboende	7
Gruppboende	7
Service Bostad/Neuropsykiatri	8
Arbete, sysselsättning	9
Arbetsförmedlingen Rehabilitering	9
Arbetsmarknadsenheten Viadidakt i Katrineholm	9
Socialpsykiatrins Arbete/Sysselsättning	9
Ekonomi	10
Försäkringskassan	10
God Man	10
Andra stödinsatser	11
Personligt ombud	11
Mercur	11
Kvinnojouren (Miranda)	11
Frida	11
Handikappomsorgen	12
Socialförvaltningen	12
Habiliteringsverksamheten i Sörmland	12
INTRESSEFÖRENINGAR OCH ORGANISATIONER	13
RSMH Sörmland, Katrineholm	13
IFSAP / KFV	13
Föreningen Autism Sörmland	13
Attention KFV-regionen	13
INTERNETLÄNKAR	14

# VAR SÖKER JAG HJÄLP?

## Jourtelefoner

kan du ringa om du behöver tala med någon direkt.

## Sjukvårdsrådgivningen

ger dig möjlighet att få prata med en erfaren sjuksköterska.

Telefon: 11 77 (dygnet runt). Webbadress: <a href="http://www.1177.se/">http://www.1177.se/</a>
--

## Nationella hjälplinjen

erbjuder dig ett begränsat antal stödsamtal via telefon.

Telefon: 020-22 00 60 Telefontid: Måndag – torsdag 17.00 - 22.00, fredag – söndag 17.00 - 24.00 Webbadress: <a href="http://www.nationellahjalplinjen.se/">http://www.nationellahjalplinjen.se/</a>
---

## Röda Korsets telefonjour

kan du ringa anonymt om du känner dig ledsen eller orolig och behöver någon att prata med.

Telefon: <b>0771-90 08 00</b> Telefontid: Alla dagar 14.00 - 22.00 Webbadress: <a href="http://www.redcross.se/">http://www.redcross.se/</a>
--

## Jourhavande präst

Här får du tala med en präst i Svenska kyrkan som har ett särskilt uppdrag och utbildning att tjänstgöra i jouden. Prästerna har tystnadsplikt. Både prästen och du som ringer är anonyma för varandra.

Telefon: 112 Telefontid: Alla dagar 22.00 - 06.00
--

## BRIS

Om du är upp till 18 år kan du tryggt ringa för att tala med en vuxen på BRIS. Du kan ringa om vad som helst, funderingar, frågor eller problem.

Telefon: 0200-23 02 30 Telefontid: Vardagar kl. 15.00 - 21.00, lör, sön och helger kl. 15.00 - 18.00. Webbadress: <a href="http://www.bris.se/">http://www.bris.se/</a>
---

## Om du behöver hjälp på dagtid

### Vårdcentralen

Alla vårdcentraler är utrustade med ett telefonkösystem som innebär att du får besked om att du blir uppringd vid ett bestämt klockslag.

Vårdcentralen Lövåsen

Telefon: 0150-48 85 00 (dagtid måndag – fredag).

Vårdcentralen Sandbäcken

Telefon: 0150-48 84 00 (dagtid måndag – fredag).

Vårdcentralen Nävertorp

Telefon: 0150-48 86 00 (dagtid måndag – fredag).

Vår Vårdcentral

Telefon: 0150-725 00 (dagtid måndag – fredag)

### Psykiatriska Öppenvårdsmottagningen i Katrineholm

Mottagningen erbjuder traditionellt psykiatriskt öppenvårdsarbete samt visst akut omhändertagande för personer som bor i Katrineholm och Vingåker.

Om du bor i Katrineholms kommun:

Besöksadress: Starrvägen 4, Katrineholm

Telefon: 0150-566 71

Telefontider: måndag, tisdag, torsdag, fredag 13.00 - 15.00.

### Psykos team

Besöksadress: Kullbergsska sjukhuset, Ingång B, plan 5

Telefon: 0150-747 04

Telefontider: måndag 13.00 - 14.00, torsdag 10-11

### Psykiatriska jourteamet

Akut psykiatrisk jour- och telefonrådgivning.

Telefon: 0150-566 48

Telefontider: måndag – fredag 08.00 - 01.00.

Lördag – söndag 14.30 -01.00

### Barn- och ungdomspsykiatrisk mottagning (BUP), Kullbergsska Sjukhuset

Om du tror att ditt barn, ungdom eller familj är drabbad av psykisk ohälsa kan du kontakta BUP.

Telefon: 0150-564 50

## Om du behöver akut hjälp

### Akutmottagningen

Vid akut sjukdom eller olycksfall kan du få hjälp på sjukhusets akutmottagning.

Telefon:	0150-563 79 (dygnet runt).
----------	----------------------------

## STÖDINSATSER

### Boenden

Katrineholms kommun erbjuder olika boendeformer för personer med psykiska och neuropsykiatriska funktionshinder. Du erbjuds ett boende eller boendestöd som är anpassat efter dina behov. Boendalternativen för psykiskt funktionshindrade ingår i en rehabiliteringstrappa som kommunen arbetar efter.

#### Omvårdnadsboende

är för dig som har ett större behov av både kroppsligt och psykiatriskt stöd. Det finns 7 lägenheter som är handikappanpassade. Alla deltar i hushållets sysslor och hjälps åt utifrån sin förmåga. Det finns personal dygnet runt, med sovande nattpersonal.

Besöksadress:	Hantverkaregatan 24
Telefon:	0150 - 577 87

#### Rehabiliteringsboende

Är det första steget på rehabiliteringstrappan och är för dig som har ett stort psykiatriskt hjälpbehov för tillfället. Här får du stöd av personalen att utvecklas till en så självständig person som möjligt. Det finns 6 lägenheter med eget rum, dusch och toalett. Alla hjälps åt med sysslorna i huset. Man äter och lagar mat i storhushåll. Det finns personal dygnet runt, med sovande nattpersonal.

Besöksadress:	Eriksbergsvägen 34
Telefon:	0150 - 568 23

#### Stödboende

är andra steget på trappan. Här bor alla i egna lägenheter på 2 r o k i ett hyreshus med sammanlagt 9 lägenheter. Du kan få hjälp och stöd att komma igång och planera och strukturera din vardag, sköta din bostad och dina ärenden. Man äter tillsammans i en gemensamhetslägenhet med dem som så önskar och maten lagas i tur och ordning av de boende. Du kan få hjälp att sköta din bostad och dina ärenden. Personal finns alltid i gemensamhetslokalen under dag- och kvällstid.

Besöksadress:	Bokvägen 6 B
Telefon:	0150 - 569 41

## Smågruppsboende

är ett eget boende i lägenheter på 2 r o k samlat i ett hyreshus med sammanlagt 13 lägenheter. Här kan du få stödinsatser individuellt i form av boendestöd. Det finns en gemensamhetslokal i med TV där du kan träffa grannar och umgås. Många av de boende här deltar i olika aktiviteter i samhället och i socialpsykiatrins sysselsättningsverksamhet. I huset finns en personallägenhet där personalen finns till hands under vissa tider.

Besöksadress:	Bievägen 14
Telefon:	0150 - 569 40

## Boendestöd

är till för psykiskt och neuropsykiatriskt funktionshindrade personer som bor i egen vanlig bostad. Det kan till exempel handla om att klara hemmets skötsel, göra ärenden, ta kontakt med myndigheter men också att bryta ensamhet, stärka självkänslan och utveckla det sociala livet. Boendestödsgrupper i Katrineholms kommun:

boendestöd för psykiskt funktionshindrade. Personalen har psykiatrisk utbildning och långvarig erfarenhet av att arbeta med psykiskt funktionshindrade.

Besöksadress:	Bievägen 14
Telefon:	0150-569 40

boendestöd neuropsykiatri. Personalen har erfarenhet och kunskap kring neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Besöksadress:	Drottninggatan 5
Telefon:	0150 - 575 56

## Korttidsboende

är till för psykiskt funktionshindrade av verksamheten kända personer som kan få möjlighet till återhämtning. Samtidigt kan en anhörig få tillfälle till avkoppling.

Besöksadress:	Hantverkaregatan 26, Eriksbergsvägen 34
Telefon:	0150 - 577 87, 0150 - 568 23

## Gruppboende

är anpassad för dem som har dubbeldiagnosen psykiatrisk sjukdom och lindrigt förståndshandikapp. I gruppboendestaden finns 5 lägenheter och du kan få hjälp med all slags omvårdnad. Det finns personal dygnet runt, med sovande nattpersonal.

Besöksadress:	Bokvägen 6 A
Telefon:	0150 - 577 98

## **Service Bostad/Neuropsykiatri**

är för personer med Aspergers syndrom eller andra diagnoser inom Autismspektrat. I en servicebostad bor du i en egen lägenhet som du hyr av kommunen i andra hand. Lägenheterna är samlade i samma hyreshus. Till servicebostaden finns en gemensamhetslägenhet dit man kan komma när man vill under dagen. Det finns personal dygnet runt, med sovande nattpersonal. Personal finns där för att hjälpa/stötta dig i din lägenhet utifrån dina individuella behov.

Besöksadress:	Kerstinbodagatan 38
Telefon:	0150 - 577 05

Kontakta LSS-handläggare om du vill ansöka om boende eller stöd i boendet.

Telefon:	0150-568 64 (dagtid måndag – fredag)
----------	--------------------------------------

## Arbete, sysselsättning

### Arbetsförmedlingen Rehabilitering

Arbetsförmedlingen Rehabilitering är en resurs för arbetssökande med funktionshinder eller särskilda behov. Vi arbetar bland annat med fördjupad vägledning och arbetslivsinriktad rehabilitering. Tillsammans hittar vi en lösning för att underlätta för den arbetssökande att få ett jobb.

Kontakta Arbetsförmedlingen i Katrineholm för mer information.

Telefon:	0150-737 00 (dagtid måndag – fredag)
E-post:	arbetsformedlingen-katrineholm@land.amv.se
Besöksadress:	Köpmangatan 15

### Arbetsmarknadsenheten Viadidakt i Katrineholm

I Katrineholm arbetar vi på uppdrag av arbetsförmedlingen med arbetslösa ungdomar mellan 18 och 25 år samt med vuxna och även funktionshindrade med nedsatt arbetsförmåga.

Tillsammans med den arbetslöse försöker vi hitta lämplig arbetsplats för praktik. Avsikten kan vara att få arbetslivserfarenhet och genom en bra utförd praktik kunna erhålla goda referenser

Telefon:	0150-572 92 (dagtid måndag – fredag)
E-post:	info@viadidakt.se
Besöksadress:	Kullbergska huset, Bievägen 1

### Socialpsykiatrins Arbete/Sysselsättning

Katrineholms kommuns socialpsykiatri har lokaler på Drottninggatan 5 och Oppundavägen 62. Arbete/sysselsättning ingår i en rehabiliteringstrappa på olika nivåer där engagemangets omfattning och ansvar ökar för varje steg.

Arbete/sysselsättning kan erbjuda social samvaro, kurser, fritidsaktiviteter och verksamheter i:

- Snickeri - Monteringsgrupp
- Vaktmästargrupp
- Textil - kök/bagerigrupp
- Caféverksamhet internt och externt

Telefon:	0150-569 10, 569 11 (dagtid måndag – fredag)
----------	--

## Ekonomi

### Försäkringskassan

#### *Aktivitetsersättning*

Du som är mellan 19 och 29 år kan få aktivitetsersättning om din arbetsförmåga är nedsatt under minst 1 år och med minst en fjärdedel.

#### *Sjukersättning*

Du som är mellan 30 och 64 år kan få sjukersättning om din arbetsförmåga är varaktigt nedsatt med minst en fjärdedel.

#### *Handikappersättning*

Om du är sjuk eller funktionshindrad och behöver extra hjälp eller har merkostnader på grund av varaktig sjukdom eller funktionshinder kan du under vissa förutsättningar få handikappersättning

#### *Assistansersättning*

Du som har svåra funktionshinder och behöver personlig hjälp för att klara vardagen kan ansöka om assistansersättning hos Försäkringskassan.

#### *Arbetslivsinriktad rehabilitering*

Försäkringskassan ska bedöma om du har behov av arbetslivsinriktad rehabilitering för att kunna återgå till arbete.

#### *Aktivitetsstöd*

Om du deltar i något arbetsmarknadspolitiskt program, till exempel arbetsmarknadsutbildning, arbetslivsinriktad rehabilitering, arbetspraktik eller verksamhet på datortek kan du få aktivitetsstöd.

#### *Bostadstillägg*

Bostadstillägg är ett inkomstprövat tillägg som kan gälla bland annat dig som har sjukersättning eller aktivitetsersättning.

Kontakta Försäkringskassan som kan utreda vad som är möjligt för dig

Telefon:	0771-52 45 24
Telefontider:	Måndag-torsdag 08.00 - 19.00, fredag 08.00 - 16.00
Besökstider:	Djulögatan 27 (Biblioteket), Katrineholm. Måndag-fredag 10.00 - 16.00

### God Man

Om du på grund av psykisk sjukdom/funktionshinder behöver hjälp med att bevaka din rätt, förvalta din egendom eller behöver hjälp för att få den vård och tillsyn du behöver kan godmanskap anordnas. Det är tingsrätten som beslutar och förordnar god man.

Du ansöker om god man hos överförmyndaren.

Telefon:	0150-578 85 (dagtid måndag – fredag)
E-post:	overformyndare@katrineholm.se

## Andra stödinsatser

### Personligt ombud

Personligt ombud är en stödinsats för psykiskt funktionshindrade som syftar till att man ska få möjlighet att leva ett mer självständigt liv. Personen ska ges möjlighet att ta del av samhällets utbud av vård, stöd och service på jämlika villkor.

Personligt ombud är en frivillig och kostnadsfri verksamhet. Ombuden arbetar på den psykiskt funktionshindrades uppdrag.

I Katrineholm finns två personliga ombud.

Telefon:	0150-568 47 (dagtid måndag – fredag).
E-post:	personligaombud@katrineholm.se
Besöksadress:	Köpmangatan 4 B

### Mercur

Mercur erbjuder rådgivning i alkohol- och drogfrågor. Kontakten är gratis och kan ske anonymt. Människor som är kemiskt beroende av alkohol, narkotika och läkemedel kan få information och rådgivning. Vi ger också stöd genom enskilda samtal och i behandlingsgrupper.

Telefon:	0150-576 94 (dagtid måndag – fredag)
E-post:	socialforvaltningen@katrineholm.se
Besöksadress:	Friggagatan 5

### Kvinnojouren (Miranda)

Kvinnojouren i Katrineholm är en ideell organisation som hjälper, skyddar och ger råd till kvinnor som är utsatta för hot och våld.

Telefon:	0150-780 44 (måndag – torsdag 8.00 - 15.00, samt 18.00 - 22.00).
E-post:	Kvinnojourenmiranda@telia.com
Webbadress:	www.kvinnojourenmiranda.se

### Frida

Frida är inte bara till för kvinnor. Barn och ungdomar i familjer där våld förekommer är välkomna liksom män som blir utsatta för våld inom familjen. Frida erbjuder samtal, information, rådgivning, hjälp att ta kontakt med myndigheter, stödgrupper med mera. Vi samarbetar med polisen, kvinnojouren, socialtjänsten och familjerådgivningen.

Hos Frida kan du få hjälp. Dit kan du vända dig anonymt och gratis.

Telefon:	0150-575 26 eller 070-305 93 48
E-post:	socialförvaltningen@katrineholm.se
Besöksadress:	Friggagatan 5

## **Handikappomsorgen**

Har du mycket stort behov av stödinsatser kan du få hjälp enligt LSS (Lag om Stöd och Service) och/eller SoL (Socialtjänstlagen). Du måste då ansöka om insatser hos någon av våra LSS-handläggare.

Stödinsatserna kan vara boendestöd, daglig verksamhet, kontaktperson, ledsagare, personlig assistent.

Telefon:	0150-568 64 eller 0150-568 65 (dagtid måndag – fredag)
Besöksadress:	Upplandsgatan 2

## **Socialförvaltningen**

Socialförvaltningen stödjer enskilda och familjer med sociala problem. Det kan handla om ekonomiska problem, missbruk, relationer och familjejuridiska frågor.

Ansökan om insatser görs via socialsekreterare.

Telefon:	0150-575 10
E-post:	socialforvaltningen@katrineholm.se
Besöksadress:	Drottninggatan 21

## **Habiliteringsverksamheten i Sörmland**

Habiliteringsverksamheten är en sammanslagning av Neuropsykiatriskt Centrum, Vuxenhabiliteringen, Barn och ungdomshabiliteringen och är länsövergripande verksamhet och våra mottagningar finns i Eskilstuna och Nyköping.

Neuropsykiatriskt Centrum ansvarar för utredning, diagnostik, uppföljning och behandling samt råd och stöd till personer med Autism/Asperger syndrom.

Telefon:	0150-566 32 (dagtid måndag – fredag).
----------	---------------------------------------

# INTRESSEFÖRENINGAR OCH ORGANISATIONER

## RSMH Sörmland, Katrineholm

Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska ges förutsättningar att komma tillbaka till ett gott liv.

Telefon: 0150-780 08 (dagtid måndag – fredag)

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

## IFSAP / KFV

Intresseföreningen för schizofreni och andra psykotiska tillstånd.

Det här är en intresseförening som arbetar för att förbättra villkoren för personer med psykiskt funktionshinder och deras anhöriga. Föreningen består av människor som direkt drabbats av schizofreni, deras närstående och vårdpersonal samt de som direkt eller indirekt drabbats av andra psykostillstånd.

Telefon: 0150-790 50, 070-738 70 30 (dagtid måndag – fredag)

E-post: [ifsap-kfv@swipnet.se](mailto:ifsap-kfv@swipnet.se)

## Föreningen Autism Sörmland

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

Telefon: 0157-312 67

E-post: [vordforande@autism-sodermanland.se](mailto:vordforande@autism-sodermanland.se)

## Attention KFV-regionen

Lokalförening till Riksförbundet Attention. Intresseförening för barn, ungdomar och vuxna med neuropsykiatriska funktionshinder.

Telefon: 070-223 39 18, 073-975 28 10

E-post: [attention-kfv@yahoo.se](mailto:attention-kfv@yahoo.se)

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

# INTERNETLÄNKAR

## **Phir.se – vägar till psykisk hälsa**

Phir vänder sig till dig som behöver psykologiskt stöd, men också till dig som är anhörig eller som i yrket vägleder andra.

Webbadress: [www.phir.se](http://www.phir.se)

## **Röda sidorna**

Röda sidorna visar dig som är ung vart du kan vända dig om du mår psykiskt dåligt. På hemsidan finns exempel på situationer där du kan känna igen dig och på så sätt få veta vart du först kan vända dig.

Webbadress: [www.rodasidorna.se/](http://www.rodasidorna.se/)

## **Sociala Nätet**

På sociala nätet hittar du som är intresserad av socialt arbete nyheter, debatter, kurser och ett bibliotek med sorterade länkar.

Webbadress: [www.socialanetet.se](http://www.socialanetet.se)

## **Social vetenskap - forskning i socialt arbete**

Webbadress: [www.socialvetenskap.se](http://www.socialvetenskap.se)

## **Kuling.nu**

Mötesplats för dej som har en förälder/anhörig med psykisk sjukdom

Webbadress: [www.kuling.nu](http://www.kuling.nu)

## **Guide för personer med psykisk ohälsa i Katrineholms kommun**

Denna GUIDE finns även på internet

Webbadress: [www.katrineholm.se](http://www.katrineholm.se)

Den här GUIDEN behöver ibland uppdateras.  
Om du har förslag på något som bör läggas till eller om några uppgifter inte stämmer är vi tacksamma om du meddelar detta via e-post till [vard.omsorgsforvaltningen@katrineholm.se](mailto:vard.omsorgsforvaltningen@katrineholm.se) alt. tel. 0150-569 20.

Denna version är uppdaterad 2011-08-30