



Fotograf: Josefine Karlsson

Vill du ha hjälp?

Guide för dig med psykisk ohälsa

Innehållsförteckning

Guide för personer med psykisk ohälsa	4
Tystnadsplikt.....	4
Hjälp på jourtid	5
Vid nödsituationer ring alltid 112	5
BRIS (Barnens rätt i samhället)	5
Jourhavande präst	5
Självordslinjen Mind.....	5
Vårdguiden - 1177.....	5
Hjälp på dagtid	6
Vård- och omsorgsförvaltningen	6
Allmänpsykiatriska teamet Kullbergska sjukhuset, Katrineholm	6
Anhörigcentralen	6
Barn och unga	7
Barn- och ungdomspsykiatriska mottagningen (BUP)	7
Habiliteringsmottagningen i Katrineholm.....	7
Kvinno- och tjejjouren Miranda.....	7
Missbruk och beroende	7
Personligt ombud	8
Psykiatriska jourteamet, Kullbergska sjukhuset.....	8
Relationsvårdsteam	8
Stöd till familjer	8
Ungdomsmottagning	9
Vårdcentraler	9
Arbete	10
Arbetsförmedlingen - Arbetsinriktad rehabilitering	10
Ungdomstorget	10
SIKTA - Unga.....	10
SIKTA - Arbetsmarknad	10
Arbete/sysselsättning	11
Ansökan.....	11
Hem och fritid	12
Boendestöd.....	12
Kontaktperson.....	12
Ansökan.....	12

Ekonomi	13
Budget- och skuldrådgivning.....	13
Ekonomiskt bistånd	13
Försäkringskassan	13
God man och förvaltare.....	13
Intresseföreningar och organisationer	14
Attention.....	14
Autism Södermanland	14
FUB - För barn, unga och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning.....	14
NSPH - Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa Sörmland.....	14
RSMH - Riksförbundet för Social och Mental Hälsa	14
Schizofreniförbundet.....	14
Stödlinjer	15
Anhöriglinjen	15
Mind Föräldralinjen	15
Mind Äldrelinjen	15
Stödlista - Psykisk hälsa i kristid	15

Guide för personer med psykisk ohälsa

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

Tystnadsplikt

Både kommunens och regionens 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 Katrineholms kommuns hemsida www.katrineholm.se

Hjälp på jourtid

Vid nödsituationer ring alltid 112

112 är Sveriges nationella nödnummer. Du kan ringa nödnumret 112 dygnet runt från fast eller mobil telefon var du än är i Sverige.

En nödsituation är när du snabbt behöver hjälp från ambulans, räddningstjänst, polis, flyg-, sjö-, fjällräddning, jourhavande präst eller giftinformation.

BRIS (Barnens rätt i samhället)

Du som är yngre än 18 år kan tryggt ringa för att tala med en vuxen på BRIS. Du kan ringa om vad som helst; funderingar, frågor eller problem. På BRIS hemsida kan du också chatta med en kurator.

Telefon: 116 111

www.bris.se

Jourhavande präst

Svenska kyrkan erbjuder Jourhavande präst som en samhällstjänst under den tid på dygnet när många andra verksamheter är stängda. Jourhavande präst är närvarande, lyssnar och delar det bekymmer du vill prata om. Att få dela sina tankar med någon kan göra skillnad. Du kan tala om vad du vill – sorg, ensamhet, självmordstankar, ångest eller något annat som du brottas med

Prästerna har tystnadsplikt. Både prästen och du som ringer är anonyma för varandra.

Telefon: Ring 112 och fråga efter jourhavande präst. Öppet klockan 21-06.

Du kan även skriva och skicka digitalt brev när du vill. Brevlådan är alltid öppen och du får svar inom 24 timmar. Du kan även chatta med jourhavande präst klockan 20-24.

www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprest

Självmodslinjen Mind

Mind Självmodslinjen är till för dig som har tankar på att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar.

Telefon: 901 01

Chatt och mejl finns via hemsidan.

www.mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen/

Vårdguiden - 1177

1177 är ett nationellt telefonnummer för sjukvårdsrådgivning. Du kan ringa dygnet runt, var du än är i landet. Sjuksköterskorna som svarar bedömer ditt behov av vård, ger dig råd och vägleder till lämplig vårdmottagning när så behövs.

Telefon: 1177 (dygnet runt)

www.1177.se

Hjälp på dagtid

Vård- och omsorgsförvaltningen

Har du behov av stöd kan du ansöka om hjälp hos kommunen.
Du ansöker hos handläggare.

Telefon handläggare LSS

0150-568 64 (för dig som är född dag 1-4)
0150-568 65 (född dag 5-8).
0150-570 91 (född dag 9-16)
0150-48 81 27 (född dag 17-23)
0150-568 93 (född dag 24-31).

Telefon handläggare Socialpsykiatri

0150-568 64 (för dig som är född dag 1-15)
0150-568 65 (född dag 16-31)

Telefontid: måndag-fredag klockan 10.00-11.30.

Besöksadress: Upplandsgatan 2.

E-tjänst med kontaktformulär: e.katrineholm.se/kontaktlss

www.katrineholm.se/omsorg--stod/funktionsnedsattning--psykisk-halsa/psykisk-halsa

Allmänpsykiatriska teamet Kullbergiska sjukhuset, Katrineholm

Regionens allmänpsykiatriska team vänder sig till dig över 18 år med svårare psykisk ohälsa.

Telefon: 010-492 58 22

Besöksadress: Kullbergiska sjukhuset, Katrineholm, Djulögatan 71

<https://www.1177.se/Sormland/hitta-varld/kontaktkort/Allmanpsykiatriska-teamet-Kullbergiska-sjukhuset-Katrineholm/>

Anhörigcentralen

Kommunen har kostnadsfritt stöd för dig som är vuxen och anhörig till någon äldre, långvarigt sjuk eller person med fysisk eller psykisk funktionsnedsättning.

Telefon: 0150-578 60

Besök: Drottninggatan 21

Mejl: anhorigcentralen@katrineholm.se

www.katrineholm.se/omsorg--stod/anhorigstod

Barn och unga

Familjer kan ha problem som man inte kan lösa på egen hand. Kommunen kan erbjuda dig som barn eller ungdom stöd på olika sätt om du bevittnat eller blivit utsatt för bland annat missbruk eller våld i familjen.

Ungdomsteamet
Telefon: 070-283 62 55
Besöksadress: Oppundavägen 62

Mejl: ungdomsteamet@katrineholm.se

Barn- och ungdomspsykiatriska mottagningen (BUP)

Regionen har barn- och ungdomspsykiatrisk mottagning för dig under 18 år som mår psykiskt dåligt. Om du tror att ditt barn, ungdom eller familj är drabbad av psykisk ohälsa kan du kontakta BUP.

Telefon: 010-492 58 28

www.1177.se/Sormland/hitta-varld/kontaktkort/Barn-och-ungdomspsykiatriska-mottagningen-Kullbergsska-sjukhuset-Katrineholm/

Habiliteringsmottagningen i Katrineholm

Regionens habiliteringsverksamhet i Sörmland är till för barn, ungdomar och vuxna som har med varaktiga funktionsnedsättningar. Habiliteringsverksamheten arbetar med att öka förutsättningarna för delaktighet, självständighet och ett aktivt liv.

Telefon: 0150-566 32
Besöksadress: Djulögatan 71, Entré 3, Målpunkt D, plan 3.

www.1177.se/Sormland/hitta-varld/kontaktkort/Habiliteringsmottagningen-Katrineholm-Katrineholm

Kvinno- och tjejjouren Miranda

Kvinnojouren arbetar med personer som identifierar sig som kvinnor eller icke-binära och som är eller varit utsatta för våld av en närstående.

Tjejjouren arbetar med unga personer som identifierar sig som tjejer eller icke-binära i behov av stöd, oavsett orsak.

Miranda erbjuder kostnadsfritt stöd via chatt, mail, telefon och fysiska samtal. Du har alltid rätt att vara anonym i din kontakt.

Telefon: 0150-780 44
Mejl: kvinnna@jourmiranda.se/tjej@jourmiranda.se

www.jourmiranda.se Chatt finns på hemsidan.

Missbruk och beroende

Kommunen erbjuder genom Mercur rådgivning i alkohol-, spel- och drogfrågor för vuxna och ungdomar.

Telefon: 0150-576 94

Det finns även stöd för dig som är anhörig.
Telefon: 072-247 45 57

Besöksadress: Friggagatan 5
Mejl: mercur@katrineholm.se

Behandling

Vill du ansöka om behandling för missbruk och beroende kan du kontakta mottagningen för vuxenärenden på socialförvaltningen.

Telefon: 0150 48 83 10

www.katrineholm.se/omsorg--stod/beroende--problem

Personligt ombud

Kommunens personliga ombud kan hjälpa dig som är över 18 år och har en långvarig psykisk funktionsnedsättning. För att få stöd av personligt ombud krävs inte någon remiss eller biståndsbeslut. Målet är att du ska återta makten över ditt eget liv. Personligt ombud kan bland annat hjälpa dig med att:

- Ta reda på hur samhällets stöd och hjälp fungerar
- Formulera dina önskemål om stöd och hjälp
- Söka den hjälp samhället har att erbjuda
- Kontakta olika myndigheter

Telefon: 0150-568 46 eller 568 47

Besöksadress: Besök sker efter överenskommelse. Drottninggatan 21.

Mejl: personligaombud@katrineholm.se

www.katrineholm.se/omsorg--stod/funktionsnedsattning--psykisk-halsa/personligt-ombud

Psykiatriska jourteamet, Kullbergsska sjukhuset

Psykiatrisk rådgivning per telefon och akuta psykiatriska bedömningar via besök på mottagningen och/eller hembesök.

Telefon: 0150-566 48

Telefontid: måndag-fredag 8-23, lördag-söndag 14.30-23.59

<https://www.1177.se/Sormland/hitta-varld/kontaktkort/Psykiatriska-jourteamet-Kullbergsska-sjukhuset-Katrineholm/>

Relationsvårdsteam

Våld i nära relationer kan vara fysiskt, psykiskt, sexuellt, ekonomiskt, latent, materiellt och/eller hedersrelaterat. Vem du än är, kvinna, man, icke-binär eller hur du än ser på dig själv, har du möjlighet att få hjälp från kommunen.

Telefon: 0150-575 26 (för dig som är utsatt för våld och söker stöd)

Telefon: 070-654 72 61 (för dig som utövar våld och söker stöd)

Besök: Västgötagatan 18, Ingång B

Mejl: relationsvaldsteamet@katrineholm.se

Om du vill ansöka om samtalsstöd eller skydd kan du kontakta mottagningen för vuxenärenden på socialförvaltningen.

Telefon: 0150-48 83 10

www.katrineholm.se/omsorg--stod/vald-i-nara-relation

Stöd till familjer

Kommunen har olika stödinsatser för barn, unga och familjer med barn i åldrarna 0-18 år.

Telefon: 0150-575 88

Besök: Västgötagatan 18, Ingång B

Mejl: familjeteamet@katrineholm.se

Ungdomsmottagning

Kommunens ungdomsmottagning finns till för dig som är 13–23 år. På mottagningen kan du prata om hur du mår och har det, eller om du har frågor om kroppen, sexualitet, identitet, relationer och känslor. Här arbetar barnmorskor, kuratorer och läkare.

Boka tid på telefon: 0150-572 88 eller använd e-tjänst på 1177.se
Besöksadress: Oppundavägen 62, Katrineholm

För mer information om öppettider se www.umo.se

Följ gärna Ungdomsmottagningarna_sormland på Instagram

Vårdcentraler

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

Vårdcentralen Nävertorp (SMO – se nedan)
Telefon: 0150-48 86 00

Vårdcentralen Linden
Telefon: 0150-722 00

Vår Vårdcentral (SMO – se nedan)
Telefon: 0150-725 00

[SMO - Samordnat medicinskt omhändertagande för vuxna personer med funktionsnedsättning - 1177 Vårdguiden](#)

Arbete

Arbetsförmedlingen - Arbetsinriktad rehabilitering

Om du har en funktionsnedsättning finns det olika typer av stöd för att förbättra dina möjligheter på arbetsmarknaden. På arbetsförmedlingen görs en bedömning utifrån din aktuella situation och dina förutsättningar innan det fattas ett beslut om vilket stöd som kan vara aktuellt.

Telefon: 0771-416 416 (direkt till arbetssökande)

www.arbetsformedlingen.se

Ungdomstorget

Stöd och coachning för dig som saknar arbete eller studier, är 16-24 år och bor i Katrineholm eller Vingåker.

Telefon: 0150-48 80 44

Besöksadress: Dalvägen 13 A i Värmbol, Katrineholm

www.katrineholm.se/viadidakt/viadidakt/ungdomstorget/stod-och-coachning-for-unga

SIKTA - Unga

SIKTA-Unga har som uppdrag att via koordinering och kartläggning öka möjligheterna för deltagare mellan 18-25 år att närma sig egen försörjning alternativt studier. Detta genom att antingen erbjuda deltagaren en koordinator eller via samtycke möjliggöra dialog mellan olika myndigheter/organisationer.

SIKTA - Arbetsmarknad

SIKTA-Arbetsmarknad är en verksamhet med arbetsförberedande rehabilitering för deltagare mellan 18-65 år som har försörjningsstöd, sjukpenning eller aktivitetsersättning samt bedöms vara i behov av och redo för insatsen.

Deltagaren får via en personlig coach stöd i sin arbetsförberedande rehabiliteringsprocess under maximalt ett år.

Målet är att kartlägga, pröva och bedöma om deltagaren kan fortsätta sin process via Arbetsförmedlingen. Man kan även få stöd att börja studera.

Samordnare SIKTA-unga och SIKTA-arbetsmarknad

Telefon: 072-145 46 75

Mejl: micke@siktasormland.se

<https://rarsormland.se/insats/sikta>

Arbete/sysselsättning

Katrineholms kommun har genom Resurscenter olika verksamheter med arbete och sysselsättning för personer med psykisk funktionsnedsättning.

Det är biståndshandläggare på vård- och omsorgsförvaltningen som fattar beslut om arbete/sysselsättning.

Arbetskonsulentteamet

Om du vill ha en individuell placering på ett företag kan du få en egen arbetskonsulent. Ni jobbar tillsammans med att hitta en arbetsplats. Det finns inga färdiga lösningar. Stödet utformas individuellt utifrån din specifika situation, förutsättningar och intressen.

Femman - Öppen verksamhet

På Drottninggatan 5 finns Femman som är en öppen verksamhet. Hit är du välkommen för social gemenskap, hobbyverksamhet, delta i studiecirklar eller arbeta i kök eller café. Alla deltagare driver tillsammans ett café och lunchrestaurang.

På Femman erbjuds du stöd för att motionera och ta hand om dig själv. Det kan vara träning i vårt lilla gym, vid utegymmen eller promenader i olika former som stavgång och hundpromenader.

Telefon: 0150-568 69

Besöksadress: Drottninggatan 5

Oppundavägen

På Oppundavägen 62 finns Snicken, Montering och Vaktmästeri.

Snicken renoverar möbler och tillverkar mindre saker i trä.

På Montering kan du vara med och paketera.

Vaktmästeriet jobbar mest med uppdrag från vår egen förvaltning.

Telefon: 0150-568 98.

Besöksadress: Oppundavägen 62.

Träffpunkt Fredsgatan

En träffpunkt för dig med en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.

Du kan göra aktiviteter i grupp eller individuellt. Individuella aktiviteter formas efter ditt intresse. Vi erbjuder bland annat gruppaktiviteter som matlagning, friskvård, film, samtalsgrupp, promenader i olika former och hundpromenader.

Ansökan

För ansöka om arbete/sysselsättning kontaktar du kommunens handläggare.

Telefon:

0150-568 64 (för dig som är född dag 1-15)

0150-568 65 (född dag 16-31)

Telefontid: måndag-fredag klockan 10.00-11.30.

Besöksadress: Upplandsgatan 2.

E-tjänst med kontaktformulär: [e.katrineholm.se/kontaktlss](https://www.katrineholm.se/kontaktlss)

Hem och fritid

Boendestöd

Boendestöd är till för personer med psykisk och/eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning och som bor i egen bostad.

Boendestöd kan till exempel innebära att få stöd med att klara hemmets skötsel, göra ärenden och ta kontakt med myndigheter. Det kan också innebära att bryta ensamhet, stärka självkänsla och utveckla det sociala livet.

Stödet utformas tillsammans med dig efter dina behov och önskemål. Målsättningen är att skapa och upprätthålla en väl fungerande vardag, bidra till ökad självständighet och känsla av trygghet.

Personalen kan vara ett stöd i att utbyta tankar och idéer samt ventilera svårigheter. Tillsammans hittar ni metoder för att minska och/eller lösa problem men även utveckla det du är bra på.

När du har boendestöd betalar du en avgift. Avgiften är inkomstprövad och styrs av inkomst, eventuellt bostadstillägg och boendekostnad.

Kontaktperson

Kontaktpersonens uppgift är främst att vara en vän att dela intressen med några timmar i veckan. Det viktigaste är samvaron och att man känner förtroende för kontaktpersonen. Vad man gör med sin kontaktperson beslutas tillsammans.

Det kan till exempel vara ett ta en promenad, gå och fika, träna eller gå på en konsert. Det vanliga är att man träffas två till fyra gånger per månad och gör någon aktivitet tillsammans, eller bara träffas för att prata.

Ansökan

För att ansökan om boendestöd eller kontaktperson kontaktar du kommunens handläggare.

Telefon handläggare LSS

0150-568 64 (för dig som är född dag 1-4)

0150-568 65 (född dag 5-8).

0150-570 91 (född dag 9-16)

0150-48 81 27 (född dag 17-23)

0150-568 93 (född dag 24-31).

Telefon handläggare Socialpsykiatri

0150-568 64 (för dig som är född dag 1-15)

0150-568 65 (född dag 16-31)

Telefontid: måndag-fredag klockan 10.00-11.30.

Besöksadress: Upplandsgatan 2.

E-tjänst med kontaktformulär: e.katrineholm.se/kontaktlss

www.katrineholm.se/omsorg--stod/funktionsnedsattning--psykisk-halsa/psykisk-halsa

Ekonomi

Budget- och skuldrådgivning

Har du svårt att få ihop din ekonomi? Kommunen har tre budget- och skuldrådgivare som kostnadsfritt ger dig råd och stöd för att lösa din ekonomiska situation.

Telefon: 0150-575 20, 0150-576 16, 0150-576 28

Telefontid: måndag-fredag klockan 8.00-16.00

Besöksadress: Kontaktcenter, Djulögatan 31 B

Mejl: budget.skuld@katrineholm.se

<https://www.katrineholm.se/omsorg--stod/ekonomiskt-stod--radgivning/budget--och-skuldradgivning.html>

Ekonomiskt bistånd

Du kan ansöka om ekonomiskt bistånd hos kommunen. Det är viktigt att du är beredd på att svara på frågor om din ekonomi och redogöra för dina inkomster de senaste tre månaderna. Du måste även vara beredd på att svara på frågor om din planering med till exempel arbetsförmedlingen och vården.

Telefon: 0150-48 80 50 (måndag, tisdag, torsdag, fredag klockan 10-12, onsdag klockan 13-14)

Mejl: socialforvaltningen@katrineholm.se

www.katrineholm.se/omsorg--stod/ekonomiskt-stod--radgivning

Försäkringskassan

Hos Försäkringskassan kan du söka olika ersättningar om du har nedsatt arbetsförmåga, är sjuk eller har en funktionsnedsättning.

Telefon: 0771-524 524

www.forsakringskassan.se

God man och förvaltare

En god man eller förvaltare hjälper personer som på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning har svårt att sköta sin ekonomi eller sina kontakter med till exempel myndigheter som Försäkringskassan, socialtjänsten m.m.

Kontakta Överförmyndarenheten för att få hjälp med din ansökan. Därefter ska en ansökan lämnas in till Nyköpings tingsrätt.

Telefon: 0150-578 85

Besöksadress: Trädgårdsgatan 1

Besöks- och telefontider: måndag-onsdag klockan 10-12 och torsdag klockan 13-15. Övriga tider bokar du via telefon.

Mejl: overformyndaren@katrineholm.se

www.katrineholm.se/omsorg--stod/god-man--forvaltare

Intresseföreningar och organisationer

Attention

Attention är ett förbund som sprider kunskap om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF), påverkar beslutsfattare och erbjuder gemenskap.

<https://attention.se/>

Autism Södermanland

Autism- och Aspergerföreningen i Södermanland är en ideell förening. Vi sprider kunskap om autism, påverkar beslutsfattare och skapar mötesplatser och aktiviteter.

www.autism.se/sodermanland/

FUB - För barn, unga och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning

Riksförbundet FUB arbetar för att personer med intellektuell funktionsnedsättning och deras anhöriga ska kunna leva ett gott liv.

<https://www.fub.se/>

<https://www.fub.se/lokal/fub-sodermanlands-lan/>

<https://www.fub.se/lokal/fub-katrineholm-flen-vingaker/>

NSPH - Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa Sörmland

En samarbetsorganisation för patient-, brukar- och anhängigorganisationer inom det psykiatriska området. Ser patienter, brukare och anhöriga som en oumbärlig resurs i samhället och i utvecklingen av vård, stöd och behandling.

<https://nsph.se/>

www.nsph.se/om-oss/regionala-natverk/nsph-sormland/

RSMH - Riksförbundet för Social och Mental Hälsa

En demokratiskt styrd organisation som är religiöst och partipolitiskt obundna. Arbetar för att förändra samhällets syn på psykisk ohälsa. Vill även påverka hur vård och samhällsservice ser ut idag.

www.rsmh.se

Schizofreniförbundet

Schizofreniförbundet arbetar för ökad kunskap om schizofreni och liknande psykosjukdomar samt de funktionsnedsättningar som sjukdomen för med sig.

www.schizofreniforbundet.se

Stödlinjer

Anhöriglinjen

Vill du prata med en medmänniska? Har du frågor om dina rättigheter? Behöver du råd och stöd i din situation som anhörig? Anhörigas Riksförbunds Anhöriglinje finns till för dig. Anhöriglinjen är en nationell stödtelefon och bemannas av volontärer med stor erfarenhet.

Telefon: 0200-239 500 (måndag, tisdag, torsdag, fredag 10-15, onsdag och söndag 18-21)

Mejl: info@anhoriglinjen.se

<https://anhorigasriksforbund.se/anhoriglinjen/>

Mind Föräldralinjen

Föräldralinjen för dig som vill reflektera över din roll som förälder, är orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet.

Telefon: 020-85 20 00 (måndag-fredag 10-15, torsdagar 19-21)

<https://mind.se/hitta-hjalp/foraldralinjen/>

Mind Äldrelinjen

Äldrelinjen riktar sig till dig som mår psykiskt dåligt eller som längtar efter någon att prata med. Äldrelinjen är bara ett samtal bort.

Telefon: 020-22 22 33 (måndag till fredag 8-19, lördag till söndag 10-16)

<https://mind.se/hitta-hjalp/aldrelinjen/>

Stödlista - Psykisk hälsa i kristid

Råd och länkar till information, tips och stöd för psykisk hälsa i kristid. Stödlistan påbörjades under pandemin och utvecklas löpande utifrån kriser i Sverige och omvärlden.

www.uppdragpsykiskhalsa.se/kraftsamling/stodlista-psykisk-halsa-i-kristid/

Den här GUIDEN behöver uppdateras ibland.

Om du har förslag på något som bör läggas till eller om några uppgifter inte stämmer är vi tacksamma om du meddelar detta via mejl till personligaombud@katrineholm.se

Den här versionen är uppdaterad 2023-11-07

Katrineholms kommun

Vård- och omsorgsförvaltningen
641 80 Katrineholm,
Besöksadress: Upplandsgatan 2
Telefon 0150-570 00 (vardagar 8–16)

Trycksaksnummer: VON/2023:4-3.4.1. November 2023