



Fotograf: Josefine Karlsson

# Vill du ha hjälp?

## Guide för dig med psykisk ohälsa

# Innehållsförteckning

<b>Guide för personer med psykisk ohälsa .....</b>	<b>4</b>
Tystnadsplikt.....	4
<b>Hjälp på jourtid .....</b>	<b>5</b>
Vid nödsituationer ring alltid 112 .....	5
BRIS (Barnens rätt i samhället) .....	5
Jourhavande präst .....	5
Mind Självmordslinjen.....	5
Vårdguiden - 1177.....	5
<b>Hjälp på dagtid .....</b>	<b>6</b>
Vård- och omsorgsförvaltningen .....	6
Allmänpsykiatriska teamet Kullbergska sjukhuset, Katrineholm .....	6
Anhörigcentralen .....	6
Barn och unga .....	6
Barn- och ungdomspsykiatriska mottagningen (BUP) .....	7
Habiliteringsmottagningen i Katrineholm.....	7
Kvinno- och tjejjouren (Miranda).....	7
Missbruk och beroende .....	7
Personligt ombud .....	7
Psykiatriska jourteamet, Kullbergska sjukhuset.....	8
Relationsvårdsteam .....	8
Stöd till familjer .....	8
Ungdomsmottagning .....	8
Vårdcentraler.....	8
<b>Arbete .....</b>	<b>9</b>
Arbetsförmedlingen - Arbetsinriktad rehabilitering .....	9
Stöd och coaching för unga .....	9
SIKTA - Unga.....	9
SIKTA - Arbetsmarknad .....	9
Arbete/sysselsättning.....	10
<b>Boendestöd .....</b>	<b>11</b>
<b>Ekonomi.....</b>	<b>12</b>
Budget- och skuldrådgivning?.....	12
Ekonomiskt bistånd .....	12
Försäkringskassan .....	12
God man och förvaltare.....	12

<b>Intresseföreningar och organisationer .....</b>	<b>13</b>
Attention.....	13
Autism Sverige.....	13
För barn, unga och vuxna med utvecklingsstörning (FUB).....	13
Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa Sörmland .....	13
Riksförbundet för Social och Mental Hälsa .....	13
Schizofreniförbundet.....	13
<b>Stödlinjer .....</b>	<b>14</b>
Anhöriglinjen .....	14
Mind Föräldralinjen .....	14
Mind Äldrelinjen .....	14
Stödlista - Psykisk hälsa i kristid .....	14

# 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](http://www.katrineholm.se)

# Hjälp på jourtid

## Vid nödsituationer ring alltid 112

### **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](http://www.bris.se)

### **Jourhavande präst**

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

Telefon: 112

[www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprest](http://www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprest)

### **Mind Självmordslinjen**

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

Telefon: 90101

Chatt och mejl via hemsidan: [www.mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen/](http://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](http://www.1177.se)

# Hjälp på dagtid

## Vård- och omsorgsförvaltningen

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

Telefon:

0150-568 64 (psykiatri)

0150-568 65 (för dig som är född den 1-10 i månaden)

0150-48 81 27 (för dig som är född den 11-20 i månaden)

0150-568 93 (för dig som är född den 21-31 i månaden).

Telefontid: Måndag-fredag klockan 10.00-11.30.

Besöksadress: Upplandsgatan 2.

Mejl: [vard.omsorg@katrineholm.se](mailto:vard.omsorg@katrineholm.se)

[www.katrineholm.se/omsorg--stod/funktionsnedsattning--psykisk-halsa/psykisk-halsa](http://www.katrineholm.se/omsorg--stod/funktionsnedsattning--psykisk-halsa/psykisk-halsa)

## Allmänpsykiatriska teamet Kullbergska sjukhuset, Katrineholm

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

Telefon: 010-492 58 22

Besöksadress: Kullbergska 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](mailto:anhorigcentralen@katrineholm.se)

[www.katrineholm.se/omsorg--stod/anhorigstod](http://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](mailto: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-Kullberg-ska-sjukhuset-Katrineholm/](http://www.1177.se/Sormland/hitta-varld/kontaktkort/Barn-och-ungdomspsykiatriska-mottagningen-Kullberg-ska-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/](http://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. Du kan vända dig till Miranda för att få samtalsstöd. Du kan antingen ringa eller maila för att boka in tid för ett besök. Du har alltid rätt att vara anonym i din kontakt.

Telefon: 0150-780 44

Mejl: [kvinna@jourmiranda.se/tjej@jourmiranda.se](mailto:kvinna@jourmiranda.se/tjej@jourmiranda.se)

[www.jourmiranda.se](http://www.jourmiranda.se) Chatt finns på hemsidan.

## **Missbruk och beroende**

Kommunen erbjuder genom Mercur rådgivning i alkohol-, spel- och drogfrågor för vuxna och ungdomar. Det finns även stöd för dig som är anhörig.

Telefon: 0150-576 94, anhörigrådgivning 072-247 45 57

Besöksadress: Friggagatan 5

Mejl: [mercur@katrineholm.se](mailto:mercur@katrineholm.se)

[www.katrineholm.se/omsorg--stod/beroende--problem](http://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](mailto:personligaombud@katrineholm.se)

[www.katrineholm.se/omsorg--stod/funktionsnedsattning--psykisk-halsa/personligt-ombud](http://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

## **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: 0150-578 26 eller 575 26

Besök: Västgötagatan 18, Ingång B

Mejl: [relationsvaldsteamet@katrineholm.se](mailto:relationsvaldsteamet@katrineholm.se)

[www.katrineholm.se/omsorg--stod/vald-i-nara-relation](http://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](mailto:familjeteamet@katrineholm.se)

## **Ungdomsmottagning**

Kommunens ungdomsmottagning finns till för dig som är 13-23 år. Du kan prata om allt med personalen.

Telefon: 0150-572 88, 0150-572 89

Besök: Oppundavägen 62, Katrineholm

Mejl: [ungdomsmottagningen@katrineholm.se](mailto:ungdomsmottagningen@katrineholm.se)

[www.katrineholm.se/omsorg--stod/familj-barn--ungdom/ungdomsmottagningen](http://www.katrineholm.se/omsorg--stod/familj-barn--ungdom/ungdomsmottagningen)

För information om öppettider se Ungdomsmottagningens Facebooksida

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

## **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](http://www.arbetsformedlingen.se)

## **Stöd och coaching för unga**

Viadidakt har ett ungdomstorg som är en ingång för ungdomar och unga vuxna från 16 till och med 24 år och som är utan arbete eller studier i Katrineholms och Vingåkers kommuner.

Telefon: 0150-48 80 90

Besöksadress: Ungdomstorget och Vuxentorget: Dalvägen 13 A, Värmbol

Mejl: [info@viadidakt.se](mailto:info@viadidakt.se)

[www.katrineholm.se/viadidakt/viadidakt/ungdomstorget/stod-och-coaching-for-unga](http://www.katrineholm.se/viadidakt/viadidakt/ungdomstorget/stod-och-coaching-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](mailto: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.

## **Femman - Öppen verksamhet**

På Drottninggatan 5 finns Femman som är en öppen verksamhet. Hit är du välkommen för social gemenskap, hobbyverksamhet, delta i studiecirkel 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.

## **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.

## **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 och samtalsgrupp.

### *Telefon*

0150-568 64 (psykiatri)

0150-568 65 (för dig som är född den 1-10 i månaden)

0150-48 81 27 (för dig som är född den 11-20 i månaden)

0150-568 93 (för dig som är född den 21-31 i månaden).

Telefontid: Måndag-fredag klockan 10.00-11.30.

Besöksadress: Upplandsgatan 2.

Mejl: [vard.omsorg@katrineholm.se](mailto:vard.omsorg@katrineholm.se)

# Boendestöd

Katrineholms kommun erbjuder boendestöd för personer med psykiska och neuropsykiatriska funktionshinder.

Det är handläggare på vård- och omsorgsförvaltningen som fattar beslut om boendestöd som är anpassat efter dina behov.

Boendestöd är till för personer med psykisk och/eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning och kan innehålla sysslor i hemmet, stöd i aktiviteter och stöd med olika kontakter.

Boendestöd är ett praktiskt och socialt stöd. Stödet ska underlätta och öka möjligheten till ett självständigt liv så du kan vara delaktig i samhället. Stödet ska utföras tillsammans med dig.

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

Telefon

0150-568 64 (psykiatri)

0150-568 65 (för dig som är född den 1-10 i månaden)

0150-48 81 27 (för dig som är född den 11-20 i månaden)

0150-568 93 (för dig som är född den 21-31 i månaden).

Telefontid: Måndag-fredag klockan 10.00-11.30.

Besöksadress: Upplandsgatan 2.

Mejl: [vard.omsorg@katrineholm.se](mailto:vard.omsorg@katrineholm.se)

# Ekonomi

## Budget- och skuldrådgivning?

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

Telefon: [0150-575 20](tel:0150-57520) eller [0150-576 16](tel:0150-57616)

Telefontid måndag-fredag klockan 8.00-16.00

Besöksadress: Kontaktcenter, Djulögatan 31 B

Mejl: [budget.skuld@katrineholm.se](mailto:budget.skuld@katrineholm.se)

[www.katrineholm.se/omsorg--stod/ekonomiskt-stod--radgivning](http://www.katrineholm.se/omsorg--stod/ekonomiskt-stod--radgivning)

## 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](mailto:socialforvaltningen@katrineholm.se)

[www.katrineholm.se/omsorg--stod/ekonomiskt-stod--radgivning](http://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](http://www.forsakringskassan.se)

## God man och förvaltare

Om du behöver någon som hjälper dig att ha hand om din ekonomi eller att prata med kommunen och andra myndigheter, kan du få en god man eller en förvaltare.

Du ansöker om god man eller förvaltare hos kommunens överförmyndare.

Telefon: 0150-578 85

Besöksadress: Trädgårdsgatan 1

Mejl: [overformyndaren@katrineholm.se](mailto:overformyndaren@katrineholm.se)

[www.katrineholm.se/omsorg--stod/god-man--forvaltare](http://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 Sverige**

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/](http://www.autism.se/sodermanland/)

## **För barn, unga och vuxna med utvecklingsstörning (FUB)**

En intresseorganisation som arbetar för att barn, ungdomar och vuxna med utvecklingsstörning ska kunna leva ett gott liv.

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

## **Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa Sörmland**

Ett nätverk av patient-, brukar- och anhörigorganisationer inom det psykiatriska området.

[www.nsph.se/om-oss/regionala-natverk/nsph-sormland/](http://www.nsph.se/om-oss/regionala-natverk/nsph-sormland/)

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

Stödjer och organiserar människor med psykisk ohälsa. Ideell organisation med medlemmar som har egen erfarenhet av psykisk och social ohälsa, är anhöriga och andra som vill stödja deras arbete.

[www.rsmh.se](http://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](http://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](mailto:info@anhoriglinjen.se)

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

## Mind Föräldralinjen

För dig som 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.

Telefon: 020-22 22 33 (måndag till torsdag 8-19)

<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/](http://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](mailto:personligaombud@katrineholm.se)

Den här versionen är uppdaterad 2022-10-31

**Katrineholms kommun**

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

Trycksaksnummer: VON/2022:19-3.4.1. Oktober 2022