



Fotograf: Josefine Karlsson

Vill du ha hjälp?

Guide för dig med psykisk ohälsa

Innehållsförteckning

Var söker jag hjälp?	5
Internetlänkar	5
Jourtelefoner (Vid nödsituationer ring alltid 112)	5
Om du behöver hjälp på dagtid	6
Vårdcentraler	6
Ungdomsmottagningen	6
Allmänpsykiatriska teamet Kullbergska sjukhuset, Katrineholm	6
Barn- och ungdomspsykiatriska mottagningen (BUP)	6
Psykiatriska jourteamet, Kullbergska sjukhuset.....	6
Boenden och boendestöd	7
Omvårdnadsboende	7
Skogsbyn	7
Bokvägens gruppbostad & Kerstinbodagatans servicebostad	7
Boendestöd.....	7
Arbetsmarknad	8
Arbetsförmedlingen - Arbetsinriktad rehabilitering	8
Arbetsmarknadsenheten, Viadidakt	8
SIKTA - Unga.....	8
SIKTA - Arbetsmarknad	8
Arbete/sysselsättning	9
Femman - Öppen verksamhet	9
Oppundavägen.....	9
Arbetskonsulentteamet	9
Träffpunkt Fredsgatan.....	9
Ekonomi	10
Försäkringskassan	10
God man och förvaltare.....	10
Andra stödinsatser	11
Funktionsstöd	11
Habiliteringsverksamheten i Sörmland	11
Kvinno- och tjejjouren (Miranda).....	11
Personligt ombud	11
Stöd till anhöriga	12
Socialförvaltningen	12

Intresseföreningar och organisationer	13
Autism & Aspergerföreningen Södermanland	13
För barn, unga och vuxna med utvecklingsstörning (FUB).....	13
Schizofreniförbundet.....	13
Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa Sörmland	13
Riksförbundet för Social och Mental Hälsa	13

Guide för personer med psykisk ohälsa

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 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 kommunens hemsida katrineholm.se

Var söker jag hjälp?

Internetlänkar

Kuling.nu

Mötesplats för dig som har en förälder/anhörig med psykisk sjukdom.

www.kuling.nu

Psykologguiden

Psykologguiden är en webbplats om psykologi vars huvudsyfte är att sprida kunskap om psykologi till allmänheten. Via Psykologguiden man kunna få råd och stöd i psykologiska frågor och kunna hitta privatpraktiserande psykologer inom olika verksamhetsområden, i hela Sverige.

www.psykologguiden.se

Jourtelefoner (Vid nödsituationer ring alltid 112)

Mind

Självordslinjen 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/

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

Jourhavande präst

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

Telefon: 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

Om du behöver hjälp på dagtid

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
Telefon: 0150- 48 86 00

Vårdcentralen Linden
Telefon: 0150-722 00

Vår Vårdcentral
Telefon: 0150- 725 00

Ungdomsmottagningen

Ungdomsmottagningen finns till för dig som är 13-23 år.
Du kan prata om allt med personalen på ungdomsmottagningen.

Telefon: 0150-572 88, 0150-572 89
Besök: Oppundavägen 62, Katrineholm
Mejl: ungdomsmottagningen@katrineholm.se

För information om öppettider se Ungdomsmottagningens Facebooksida
www.umo.se

Allmänpsykiatriska teamet Kullbergska sjukhuset, Katrineholm

Allmänpsykiatriska teamet vänder sig till dig över 18 år med svårare psykisk ohälsa.

Telefon: 010-492 58 22
Besöksadress: Kullbergska sjukhuset, Katrineholm

Barn- och ungdomspsykiatriska mottagningen (BUP)

Om du är under 18 år och mår psykiskt dåligt eller om du tror att ditt barn, ungdom eller familj är drabbad av psykisk ohälsa kan du kontakta BUP.

Telefon: 010-492 58 28

Psykiatriska jourteamet, Kullbergska sjukhuset

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

Telefon: 0150-566 48

Boenden och boendestöd

Katrineholms kommun erbjuder olika boendeformer för personer med psykiska och neuropsykiatriska funktionshinder.

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

Telefon handläggare: 0150-568 64

Omvårdnadsboende

Viljans omvårdnadsboende finns för dig som har ett större behov av både kroppslig och psykiatrisk stöd.

Skogsbrynet

Skogsbrynet är ett rehabiliteringsboende för personer med psykiatrisk hjälp-behov. Du kan få stöd av personal i och utanför bostaden.

Bokvägens gruppbostad & Kerstinbodagatans servicebostad

Är anpassade för dig som har både psykisk funktionsnedsättning och lindrig utvecklingsstörning.

Boendestöd

Om du har en psykisk eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning kan du få boendestöd i din egen bostad.

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.

Biståndshandläggare på vård- och omsorgsförvaltningen fattar beslut om boende eller boendestöd som är anpassat efter dina behov.

Arbetsmarknad

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: 0771-60 00 00

www.arbetsformedlingen.se

Arbetsmarknadsenheten, Viadidakt

Viadidakt är en gemensam förvaltning för Katrineholm och Vingåkers kommuner som arbetar med vuxenutbildning och arbetsmarknadsinsatser.

Arbetsmarknadsenheten arbetar med personer som är anvisade efter ett beslut. Med ett coachande förhållningssätt och många olika kompetenser att tillgå arbetar enheten med individen mot målet är att komma vidare till en egen försörjning. Ungdomar upp till 24 år kan komma till Arbetsmarknadsenheten utan beslut.

Telefon: 0150-48 80 90

Besöksadresser:

Ungdomstorget: Friggagatan 5

Vuxentorget: Dalvägen 13 A, Värmbol

Mejl: info@viadidakt.se

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

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.

Telefon: 0150-568 64

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.

Ekonomi

Försäkringskassan

Hos Försäkringskassan kan du söka olika ersättning om du har nedsatt arbetsförmåga, om du är sjuk eller har ett funktionshinder som innebär merkostnader.

Telefon: 0771-524 524

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 överförmyndaren.

Telefon: 0150-578 85

Besöksadress: Trädgårdsgatan 1

Mejl: overformyndaren@katrineholm.se

Andra stödinsatser

Funktionsstöd

Har du behov av stödinsatser och omfattas av LSS (lag om stöd och service till vissa funktionshindrade) och/eller SoL (socialtjänstlagen) kan du ansöka om hjälp av kommunen.

Du ansöker om insatsen hos en handläggare.

Telefon: [0150-568 64](tel:0150-56864)

Besöksadress: Upplandsgatan 2. *Kontakta handläggaren först och boka tid.*

Mejl: vard.omsorg@katrineholm.se

Habiliteringsverksamheten i Sörmland

Verksamheten vänder sig till barn, unga och vuxna med varaktiga funktionsnedsättningar, som autismspektrumtillstånd, hjärnskada, rörelsehinder och utvecklingsstörning.

Telefon: 0150-566 32

Besöksadress: Djulögatan 71

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

www.jourmiranda.se Chatt finns på hemsidan.

Personligt ombud

Personligt ombud kan hjälpa dig som 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: Drottninggatan 21

Mejl: personligaombud@katrineholm.se

Stöd till anhöriga

Anhörigcentralen

Kostnadsfritt stöd för dig som är vuxen och anhörig till en person med psykisk eller fysisk funktionsnedsättning, till äldre eller en person som är långvarigt sjuk.

Telefon: 0150-578 60

Besök: Drottninggatan 21

Mejl: anhorigcentralen@katrineholm.se

Barn och unga

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

Ungdomsteamet

Telefon: 070-283 62 55

Besöksadress: Oppundavägen 62

Mejl: ungdomsteamet@katrineholm.se

Mercur

Mercur erbjuder 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

Relationsvåldsteamet

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.

Telefon: 0150-578 26 eller 575 26

Besök: Västgötagatan 18, Ingång B

Mejl: relationsvaldsteamet@katrineholm.se

Socialförvaltningen

Socialförvaltningen stödjer enskilda och familjer med sociala problem. Det kan handla om ekonomiska problem, missbruk, relationer och familjejuridiska frågor. Du ansöker om insatser hos en socialsekreterare.

Telefon: 0150-570 00 (växel)

Besöksadress: Västgötagatan 18

Mejl: socialforvaltningen@katrineholm.se

Intresseföreningar och organisationer

Autism & Aspergerföreningen Södermanland

Intresseorganisation som arbetar för att skapa bästa möjliga villkor för barn, ungdomar och vuxna med autism och autismliknande tillstånd.

www.autism-sodermanland.se

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

Schizofreniförbundet

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

www.schizofreniforbundet.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/

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

Människor med särskilda behov och deras anhöriga är trygga och har förutsättningar att leva som aktiva och självständiga samhällsmedborgare.

Vård- och omsorgsförvaltningens verksamhetsidé

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 vard.omsorg@katrineholm.se alternativt på telefon 0150-569 20.

Den här versionen är uppdaterad 2021-04-16

Katrineholms kommun

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

Trycksaksnummer: VON/2021:8-005-406. April 2021