

Om du mår psykiskt dåligt

Guide till hjälp och stöd



Exempel på områden som beskrivs är:

Landstingets öppenvård

Kommunens sysselsättningsverksamhet

fritid, rehabilitering, socialt stöd

och föreningar inom Östhammars kommun

Internet

Guiden hittar du också på Internet på www.osthammar.se.
Tryck på länken "Omsorg och stöd"
och "Om du mår psykiskt dåligt, guide till hjälp och stöd"

Uppdaterad 2009-01-22

För att hålla guiden uppdaterad önskar vi att du
gör oss uppmärksamma på eventuella felaktigheter.
Skicka förslag till förändringar till:
E-post: socialnamnden@osthammar.se

Allmänt	Bakgrund _____	3
	Viktiga telefonnummer _____	4
	Mina viktiga telefonnummer _____	5
<hr/>		
Hjälp och stöd av kommunen	Personligt ombud _____	6
	God man _____	7
	Handikappkonsulent _____	8
	Socialförvaltningen _____	9
	Hjälpmedel _____	12
	Individ och familjeomsorg, IFO _____	13
	Sysselsättning och vuxenutbildning _____	16
	Fritid _____	19
<hr/>		
Hjälp och stöd av Landstinget	Akut hjälp _____	20
	Allmän psykiatri _____	21
	Nordupplands psykos och rehab team _____	22
	Neuropsykiatri _____	23
	Beroendepsykiatri _____	24
	Barn och ungdomspsykiatri _____	25
	Habilitering för barn och vuxna _____	26
	Tandvård _____	27
<hr/>		
Arbete och socialförsäkring	Arbetsförmedlingen _____	28
	Försäkringskassan _____	29
<hr/>		
Intresseföreningar	Intresseföreningar _____	30
<hr/>		

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.

Man brukar ibland tala om psykiskt funktionshinder.

Det här är Nationella psykiatrisamordningens definition på begreppet psykiskt funktionshinder:

En person har ett psykiskt funktionshinder om han eller hon har väsentliga svårigheter med att utföra aktiviteter på viktiga livsområden och dessa begränsningar har funnits eller antas komma att bestå under en längre tid. Svårigheterna ska vara en konsekvens av psykisk störning.

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

Du ska kunna leva som alla andra.



Viktiga telefonnummer

Psykiatrisk akutmottagning i Uppsala, vuxna _____	018-611 25 00
Psykiatrisk akutmottagning i Uppsala, barn _____	018-611 25 29
Nordupplands psykos och rehab team _____	0173-417 21
Personligt ombud _____	0173-862 26
Handikappkonsulent _____	0173-862 32
Alunda vårdcentral _____	0174-153 30
Gimo vårdcentral _____	0173-410 44
Österbybruks vårdcentral _____	0295-218 00
Östhammars vårdcentral _____	0173-880 00
Öregrunds vårdcentral _____	0173-880 12 eller 0173-880 13
Barn och vuxenhabiliteringen, Östhammar _____	0173-179 40
Östhammars kommunväxel _____	0173-860 00
Handläggare socialförvaltningen, Östhammarsområdet _____	0173-862 07
Handläggare socialförvaltningen, Öregrundsområdet _____	0173-862 05
Handläggare socialförvaltningen, Gimoområdet _____	0173-862 08
Handläggare socialförvaltningen, Alundaområdet _____	0173-862 06
Handläggare socialförvaltningen, Österbyområdet _____	0173-861 54

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 Seija Oja
Telefonnummer 0173-862 26 eller 070-232 59 02
E-postadress seija.oja@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 överförmyndarenheten
Telefonnummer 0173-861 67

Du hittar mer information om god man på kommunens webbplats
www.osthammar.se
Klicka på Omsorg och stöd.
Klicka på Överförmyndarenheten i den högra kolumnen.

Handikappkonsulent

Handikappkonsulenten ger råd och stöd till personer med olika former av funktionsnedsättningar.

Handikappkonsulenten jobbar med att svara på frågor om funktionsnedsättningar och ger råd om vart du kan vända dig i olika situationer. Handikappkonsulenten samarbetar med lokala handikappföreningar. Handikappkonsulenten kan hjälpa dig om du behöver stöd när du ska kontakta någon myndighet.

Har du frågor eller behöver hjälp

Ring till handikappkonsulenten
Telefonnummer 0173-862 32

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 individuell plan. Du har rätt att få hjälp med en sådan planering enligt LSS-lagen.

Insatser från Äldre- och handikappheten 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, Socialtjänstlagen och LSS, Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade. Den som har mycket stora eller varaktiga behov kan få stöd enligt LSS.

Hjälp med att ansöka

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

Du kan också få hjälp med att göra ansökan eller att få kontakt med handläggare av handikappkonsulenten. Läs på sidan 8.

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

Exempel på insatser som du kan söka 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.

Ledsagare

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.

Trygghetstelefon

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 kostar pengar för dig att åka färdtjänst och riksfärdtjänst.

Boendestöd

Du som är mellan 18 och 65 år och har en funktionsnedsättning och bor i egen bostad kan få stöd och hjälp i din bostad.

Det kan vara stöd med vardagssysslor eller meningsfullt innehåll i vardagen.

Till skillnad från hjälp i hemmet är boendestödet i huvudsak pedagogiskt.

Det 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.

Bostad med särskild service

Du som har 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 socialförvaltningens handläggare.

Har du frågor eller behöver hjälp

Ring till Socialförvaltningens handläggare

Handläggare i Östhammarsområdet telefonnummer 0173-862 07

Handläggare i Öregrundsområdet telefonnummer 0173-862 05

Handläggare i Gimoområdet telefonnummer 0173-862 08

Handläggare i Österbybruksområdet telefonnummer 0173-861 54

Handläggare i Alundaområdet telefonnummer 0173-862 06

Eller ring till chef för handläggning av Vård och Omsorg

Telefonnummer 0173-862 10

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

Ring om tekniska hjälpmedel till arbetsterapeuten i ditt område.

Arbetsterapeut i Alunda telefonnummer 0173-859 20

Arbetsterapeut Gimo telefonnummer 0173-868 08

Arbetsterapeut Öregrund telefonnummer 0173-865 71

Arbetsterapeut Österbybruk telefonnummer 0173-856 77

Arbetsterapeut i norra Östhammar telefonnummer 0173-863 52

Arbetsterapeut i södra Östhammar telefonnummer 0173-863 66

Ring om kognitiva hjälpmedel till Focus i Centrum.

Telefonnummer 0173-864 26

Öppettider är måndag, tisdag, onsdag och fredag

klockan 10.00-16.00

Besöksadress är Drottninggatan 5 i Östhammar

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 har kommunen enligt Socialtjänstlagen det yttersta ansvaret att hjälpa dig med det du behöver.

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

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 biståndsgrupp 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
för råd och behandling om du har missbruksproblem.
Telefonnummer 0173-88 000

Familjerådgivning

De vuxna i din familj kan få familjerådgivning när 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 Familjerådgivningens mottagning.
Telefonnummer 018-13 45 53

Ring och beställ tid
på måndag eller fredag klockan 8.30-9.30
Om du ringer en annan tid
så kan du prata in ett meddelande på telefonsvararen.

Du kan också skicka meddelande med e-post.
E-postadressen är agneta.wiik@mduv.se

Besöksadressen är Vårdcentrum, Östhammar
eller Frej Svenssons väg 1A i Uppsala.

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 att ringa till 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

Sysselsättning och vuxenutbildning

Arbetsmarknadskontoret jobbar för att ordna utbildningar som passar både dig och företag i kommunen.

Arbetsmarknadskontoret underlättar för dig som behöver stöd att komma ut på arbetsmarknaden.

Arbetsmarknadskontoret ger sysselsättning till dig som sökt sysselsättning genom LSS.

Porten

Porten är en del av Arbetsmarknadskontoret. Du som varit sjukskriven eller inte har arbetat på länge kan ringa till Porten.

Genom Porten kan du få arbetsträning eller delta i någon sysselsättning. Du kan få komma ut på en praktikplats och så småningom kanske på ett jobb. I sysselsättningen kan du också få hjälp med att hitta fritidsintressen och träning i att knyta sociala kontakter

Har du frågor eller behöver hjälp

Ring till Ann-Margret Frylmark som jobbar på Porten
Telefonnummer 070-621 30 50 eller 0173-867 85

Portens besöksadress är Gimo torg 3 i Gimo.
(Portingången mellan bank och frisering)

Vill du skicka e-post till Porten
E-postadress porten@osthammar.se

Kommunservice

Kommunservice finns i Hökhuvuds gamla skola
Det är en rehabiliterande verksamhet
som ger dig möjlighet att pröva eller träna din arbetsförmåga.
Kommunservice utför olika uppdrag i kommunal regi.
I samma lokal finns Återbruket
som är vår secondhandbutik.
Butiken tar emot och säljer saker som personer skänkt.

Aktivitetshuset

Aktivitetshuset är en verksamhet för dig
som har en social, psykisk eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning.
På Aktivitetshuset kan du få gemenskap
och möjlighet till sysselsättning och arbetsträning.

Det kostar inget för dig att vara i Aktivitetshuset
förutom en del speciella fritidsaktiviteter.

Aktivitetshuset erbjuder aktiviteter
som till exempel friskvård, studiecirklar, studiebesök,
caféverksamhet och praktikmöjligheter.

Om du är nyfiken på att besöka oss.
Ring gärna och boka en tid.
Vi visar dig runt och bjuder på fika.
Telefonnummer 0173-312 38 eller 0173-867 89

Aktivitetshuset har öppet
måndag, tisdag, onsdag och fredag klockan 9.30-15.00.
torsdag klockan 9.30-14.00.
Aktivitetshuset finns på Långgatan 42 i Gimo (bakom ABF)

Vuxenutbildning

Du kan bli bättre på det du lärde sig när du var barn eller du kan lära dig nya saker.

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

Kvalificerad yrkesutbildning

Uppdragsutbildning för företag och arbetsliv.

Har du frågor eller behöver hjälp

Ring till Vuxenutbildningen

Telefonnummer 0173-866 16 eller 0173-866 18

Du hittar mer information på Vuxenutbildningens webbplats.

www.edu.osthammar.se/vuxenutbildning

Vill du prata med en studie och yrkesvägledare

Ring till Hans Lagenius.

Telefonnummer 0173-866 53

Vill du skicka e-post

E-postadressen är hans.lagenius@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 Edvinson som är kommunens fritidslots

Telefonnummer 0173-862 90

Vill du skicka e-post

E-postadressen är asa.edvinson@osthammar.se

Du hittar mer information på kommunens webbplats

www.osthammar.se/fritid

Akut hjälp

Du som är över 18 år kan ringa
eller åka till den psykiatriska akutenheten i Uppsala.
Mottagningen på psykiatriska akuten är öppen dygnet runt.

Om du akut behöver hjälp

Ring till psykiatriska akuten
Telefonnummer 018-611 25 00

Besöksadressen är Eva Lagerwalls väg, Uppsala

Allmän psykiatri

Psykiatriska öppenvårdsmottagningen ansvarar för psykiatrisk utredning, diagnostik och behandling till dig som är vuxen och har psykiska problem som kräver specialiserad öppenvård.

Psykiatriska öppenvårdsmottagningen vänder sig till alla som bor i norduppland. Psykiatriska öppenvårdsmottagningen har verksamhet i Tierp, Älvkarleby och Östhammars kommun.

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

Har du frågor eller behöver ha hjälp

Ring till psykiatriska öppenvårdsmottagningen
Telefonnummer 0173-410 15
Telefontid måndag till onsdag klockan 8.30-16.00
torsdag klockan 8.30-12.00 och fredag stängt

Mottagningen är öppen för besök
måndag till onsdag klockan 8.30-16.00
torsdag endast på telefon och fredag stängt

Besöksadressen är Vattentornet 1 i Gimo

Nordupplands psykos och rehab team

Nordupplands psykos och rehab team
ger specialiserad psykiatrisk hälso- och sjukvård
till dig som är över 18 år och som har en psykossjukdom.

På vår mottagning arbetar psykiater, skötare, sjuksköterska,
arbetsterapeut, psykolog, kurator, läkarsekreterare och sjukgymnast
Öppenvård sker genom besök på vår mottagning
eller via hembesök.

Har du frågor eller behöver ha hjälp

Ring till Nordupplands psykos och rehab team
Telefonnummer 0173-417 21
Du kan ringa måndag till fredag klockan 8.00-16.30.
Om ingen svarar kan du tala in ett meddelande på telefonsvararen.

Besöksadressen är Nordupplands psykos- och rehabteam
Vattentornet 1, Gimo

Du kan hitta mer information på Akademiska sjukhusets webbplats
www.akademiska.se
Klicka på Verksamheter
Klicka därefter på Psykosvård
Klicka på Enheter/avd i den vänstra listen
Klicka därefter på Nordupplands psykos och rehab.

Neuropsykiatri

Neuropsykiatrin tar emot personer via remiss från vårdcentral, psykiatrisk mottagning eller annan vårdgranne. De flesta neuropsykiatriska utredningar görs genom allmänpsykiatrin.
Se sidan 21.

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

Har du frågor eller behöver ha hjälp

Ring till neuropsykiatrin
Telefonnummer 018-611 23 66

Besöksadressen är Ulleråkersvägen 40, 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

Ring till Socialförvaltningens Vuxensektion
Du kan ringa till vuxensektionen genom att ringa till kommunens växel
Telefonnummer 0173-86 000

Ring till Beroendepsykiatrin i Uppsala
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, rådgivning eller akuta ärenden
Telefonnummer 018-611 25 29

Eller ring till BUP-mottagningen på Fyrhuset i Östhammar
Telefonnummer 0173-882 95
Telefontid måndag till torsdag klockan 13.30-14.30

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 heter 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 teamsekreteraren på Habiliteringen för barn och vuxna
Telefonnummer 0173-179 40

Du kan också ringa till enhetschef 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 hjälp

Ring till din kontakt inom psykiatri

Eller ring till Socialförvaltningens handläggare
Handläggare i Östhammarsområdet telefonnummer 0173-862 07
Handläggare i Öregrundsområdet telefonnummer 0173-862 05
Handläggare i Gimoområdet telefonnummer 0173-862 08
Handläggare i Österbybruksområdet telefonnummer 0173-861 54
Handläggare i Alundaområdet telefonnummer 0173-862 06

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

Arbetsförmedlingen

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

Arbetsförmedlingen ska ge dig det stöd du behöver så länge du är arbetslös.

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

Arbetsförmedlingen har speciella insatser för dig som har en funktionsnedsättning.

Har du frågor eller behöver hjälp

Ring till Arbetsförmedlingens kundtjänst

Telefonnummer 0771-416 416

Telefontid är måndag till fredag klockan 8.00-22.00 eller lördag till söndag klockan 10.00-16.00

Du kan också ringa till Arbetsförmedlingen i Gimo

Telefonnummer 0173-429 00

Telefontid är måndagar till fredagar klockan 8.00-16.30.

Arbetsförmedlingens besöksadress är Hyttgatan 6 i Gimo

Besökstider är måndag, onsdag, torsdag och fredag klockan 10.00-12.00 och 13.00-16.00

Webbplats:www.arbetsformedlingen.se

Försäkringskassan

Försäkringskassan har hand om de försäkringar och bidrag som ingår i Socialförsäkringen.

Socialförsäkringen är en viktig del av det svenska trygghetssystemet och gäller för dig som bor eller arbetar i Sverige. Socialförsäkringen ger ekonomiskt skydd till familjer och barn och personer med funktionsnedsättning och vid sjukdom, arbetsskada eller ålderdom.

Försäkringskassan kan i vissa fall hjälpa till med rehabilitering om du behöver arbetsträna efter en längre tids sjukdom.

Hos Försäkringskassan kan du få reda på vilka förmåner och skyldigheter du har när du är sjuk och inte kan arbeta eller bara kan arbeta på deltid.

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
från måndag till fredag klockan 8.00-21.00
och på lördag klockan 8.00-15.00
och på söndag klockan 15.00-21.00

Du hittar mer information på Försäkringskassans webbplats.
www.forsakringskassan.se
Där finns fler sätt att komma i kontakt med Försäkringskassan.

Om du inte har en dator med Internet hemma
så har Försäkringskassan en kunddator
hos Arbetsförmedlingen i Gimo.

I den datorn finns Försäkringskassans hemsida
med mycket information
och blanketter som du kan skriva ut.

Intresseföreningar

RSMH, Riksförbundet för Social och Mental Hälsa

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

Du som känner dig ensam
och vill få mer social gemenskap,
kom till oss!

Varje dag serveras lunch klockan 12.00.

Lunchen måste du anmäla dig till senast kl.10.30 den dagen du vill äta.

På RSMH kan du till exempel spela spel,
vara med på promenader eller gå och simma.

Utflykter och resor görs regelbundet.

Föreningen har en egen tidning som heter Rösten
som du kan vara med att göra.

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 till fredag klockan 9.30-15.30.

På onsdagar är det också öppet klockan 17.00-20.30.

Besöksadress är Långgatan 42 i Gimo.

Vill du skicka e-post

E-postadressen är vallonerna.rsmh@telia.com

Du hittar mer information på RSMH webbplats.

www.rsmh.se

Schizofreniförbundet IFS Uppsala

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

Har du frågor eller behöver ha hjälp

Skicka e-post till Kjell Rasmundson på Schizofreniförbundet
E-postadress kjellrasmundson@hotmail.com

Du hittar mer information på Schizofreniförbundets webbplats
www.schizofreniforbundet.org.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 självhjälpgrupper och lokala föreningar

Vi har Balansträffar, cafékvällar och självhjälpgrupper på Studieförbundet Vuxenskolan, Kungsängsgatan 12 eller i HSOs lokaler på Kungsgatan 64.

Har du frågor eller behöver ha hjälp

Ring till Föreningen Balans
Telefonnummer 070-760 08 50

Vill du skicka e-post
E-postadress balansuppsala@hotmail.com

Mer information hittar du på Föreningen Balans webbplats
www.foreningenbalans.nu

Vill du skicka brev till Föreningen Balans
Postadressen är Föreningen Balans Uppsala, c/o Studieförbundet Vuxenskolan,
Box 1445, 741 44 Uppsala

Besöksadress är Föreningen Balans,
Vuxenskolan, Kungsängsgatan 12 i Uppsala

Svenska OCD-förbundet Ananke

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

Ananke informerar om modern och effektiv behandling och ger ut tidningen "Nytt om OCD".

Ananke ordnar informationsmöten, föredrag, stöd- och självhjälsgrupper och hjälper också till att förmedla kontakter till terapeuter och specialister inom psykiatrin.

Har du frågor eller behöver ha hjälp

Ring till Agneta Riesenfeld på OCD-förbundet Ananke
Telefonnummer 018-53 03 71

Vill du skicka e-post
E-postadress agneta.riesenfeld@bredband.net

Du hittar mer information på OCD-förbundet Anankes webbplats
www.ananke.org

Föreningen Autism i Uppsala län

Riksföreningen Autism är en intresseorganisation som arbetar för att skapa bästa möjliga villkor för barn, ungdomar och vuxna med autism och autismsliknande 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 Eva Hessling Jansson på Riksföreningen Autism
Telefonnummer 073-433 32 31

Vill du skicka e-post
E-postadress eva.hessling.jansson@ebrevet.nu

Du hittar mer information om Riksföreningen Autism på deras webbplatser
www.uppsala-autism.com eller www.autism.se

Vill du skicka brev till Föreningen Autism
Postadressen är Föreningen Autism Uppsala,
Kungsgatan 64, 753 18 Uppsala

Attention

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

Attention finns i Knivsta och Uppsala.

Attention i Uppsala erbjuder cafékvällar för våra medlemmar.

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

Har du frågor

Ring till Elisabeth Axberg på Attention i Uppsala

Telefonnummer 018-56 09 00

Vill du skicka e-post

E-postadress attention@handikapp- uppsala.c.se

Vill du skicka brev

Postadressen är Attention Uppsala, c/o HSO

Kungsgatan 64, 753 18 Uppsala

Du hittar mer information om Attention på våra webbplatser.

www.attention-riks.se eller www.attention- uppsala.se

Du är inte ensam

Nationella hjälplinjen

Nationella 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 Nationella hjälplinjens webbplats www.nationellahjalplinjen.se

Telefontid är måndag till torsdag kl.17.00-22.00
och fredag till söndag kl.17.00-24.00
Telefon: 020-22 00 60

Anbo, Anhörigföreningen Borderline

Vänder sig till dig som är förälder, syskon, sambo, make eller maka och barn till personer med borderline.
Webbplats: www.anbo.se

Borderlinelinjen

Vänder sig till borderlinepersoner, anhöriga och andra med intresse
Du hittar mer information på Borderlinelinjens webbplats www.borderline.nu

Depressionslinjen

Du hittar mer information om depression och ångest på depressionslinjens webbplats www.depressionslinjen.com

Gränsland

Du hittar mer information om borderline på Gränslands webbplats <http://web.comhem.se/~u70319560/>

Broschyren är gjord av Projekt Samsyn
Ett samverkansprojekt mellan Östhammars kommun,
Uppsala läns landsting och RSMH
Utgivningsdatum 10 oktober 2007

Ansvarig
Lisbeth Persson och Lena Norrman

Uppdaterad 2009-01-22

Guiden uppdateras regelbundet
och kan i uppdaterat skick även läsas på
Webbplats: [www.osthammar.se/Omsorg och stöd](http://www.osthammar.se/Omsorg_och_stod)

