

# stöd och resurser

för  
personer  
med psykiska  
funktionshinder



Den här guiden är avsedd att ge en kortfattad beskrivning av verksamheter och kontaktställen som kan stödja, hjälpa och underlätta för personer med psykiska funktionshinder, anhöriga och personal. Du ska här på ett samlat och lättillgängligt sätt hitta vart du vänder dig för att få råd, stöd och hjälp i olika situationer. Det kan gälla kontakter inom din kommun, landstinget, försäkringskassa arbetsförmedling, anhörigorganisationer, brukarorganisationer eller andra organisationer.

Guide

Ragnunda kommun



Samordningsförbundet för psykiskt  
funktionshindrade i Jämtlands län

# Innehållsförteckning



Telefonjourer .....	4
Kommunen .....	5

## **Information och personligt stöd**

Socialtjänstlagen .....	6
Socialpsykiatri .....	7
LSS .....	8
Ledsagare .....	9
Kontaktperson .....	9
Personlig assistent .....	10
Färdtjänst .....	10
Familjerådgivningen .....	11

## **Boende**

Särskilt boende/ Boende med särskild service .....	12
Hemtjänst .....	13
Boendestöd .....	14

## **Ekonomi**

Ekonomiskt bistånd .....	14
God man/Förvaltare .....	15

## **Sysselsättning/ Arbete/Studier**

Daglig verksamhet .....	16
LärCentrum .....	17
Komvux .....	18
Mittuniversitetet .....	19
Folkhögskola .....	20

Arbetsförmedlingen .....	18
Försäkringskassa .....	19 - 20

## **Hälso- och sjukvård/ Vård och behandling**

Kommunal hälso- och sjukvård .....	24
Landsting/ Primärvård/ Länsjukvård .....	25
Hälsocentraler .....	26
Psykosocial enhet .....	27
Vuxenpsykiatri .....	28 - 29
Intagningsenheten .....	30
Centrum för neuropsykiatri, CNP .....	31
Ungdomsmottagning .....	32 - 33
Handikappsamordning .....	34

## **Fritid och gemenskap**

Återhämtning och rehabiliteringsenheten; K2 .....	35
--	----

## **Intresseföreningar**

RSMH .....	36
Schizofreniförbundet .....	37
ANANKE .....	38
Föreningen Autism .....	39
Föreningen Attention .....	40
Jämtland-Härjedalens- Handikappidrottsförbund .....	41
Svenska kyrkan .....	42
Röda korset .....	43

Personligt ombud .....	44 - 45
J-sam .....	46
Saknar du någon information? .....	47

# Innehållsförteckning





# Telefonjourer

- **Akut hjälp 112**  
Detta telefonnummer ringer du vid akuta nödsituationer dygnet runt. Du når alla samhällets hjälpresurser med ett enda samtal. Du når inte bara sjukvården utan också till exempel socialjour eller jourhavande präst.
- **Sjukvårdsrådgivningen 1177**  
Hit kan du ringa dygnet runt för att få råd och hänvisning. Där arbetar sjuksköterskor som kan förmedla kontakt med en läkare.
- **Psykiatrimottagningen Östersund 063 - 15 32 50**
- **Nationella Hjälpplinen 020 - 22 00 60**
- **Bris 0200 - 230 230**  
Barnens hjälptelefon för dig upp till 18 år
- **Qvinnojouren 063 - 13 25 00**
- **Röda Korsets telefonjour 0771 - 900 800**  
Hit kan du ringa om du känner dig ledsen eller orolig och vill ha någon att prata med. Du kan vara anonym.
- **Jourhavande kompis 020 - 222 444**  
Om du är under 25 år och vill ha någon att prata med. Du kan vara anonym.



# Kommunen

**Kommunen** där du bor har det yttersta ansvaret för att du och andra som bor och vistas där får det stöd och den hjälp som behövs för din livssituation.

Stödet ska gälla alla livsområden.

Det kan till exempel gälla

- information
- personligt stöd
- boende
- studier
- arbete/sysselsättning
- ekonomi
- vård- och behandling
- gemenskap och fritid.

Kommunen har också ansvar för att samarbeta med andra myndigheter för att insatserna ska bli samordnade.

Uppgifter som du lämnar till kommunen kan omfattas av sekretess.

Fråga personen som du talar med om den har tystnadsplikt.

## • Kontakta

**Ragunda kommun**

Box 150

840 70 Hammarstrand

Telefon:

0696 - 68 20 00

Hemsida:

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

E-post:

[ragunda.kommun@](mailto:ragunda.kommun@ragunda.se)

[ragunda.se](http://ragunda.se)



# Socialtjänstlagen

- Kontakta

## Ragunda kommun

Box 150  
840 70 Hammarstrand

Telefon:  
0696 - 68 20 00

Uppgiften för kommunen enligt **socialtjänstlagen** (SoL) är att ge insatser till människor som av olika skäl behöver stöd och hjälp för att klara sin livssituation.

Det kan gälla tillfälliga situationer lika väl som ett långvarigt stöd, kanske livet ut.

Det kan röra sig om till exempel ekonomisk hjälp, åtgärder mot missbruk, kontaktpersoner, hemtjänst eller särskilda boendeformer.

För personer med funktionshinder; av fysiska, psykiska eller andra skäl, finns särskilda bestämmelser. Bestämmelserna säger att den som möter betydande svårigheter i sin livsföring ska få möjlighet att delta i samhällets gemenskap och hjälp att leva som andra.

Olika kommuner organiserar sin verksamhet och sina insatser på olika sätt.

Socialekreterare, biståndshandläggare och andra handläggare kan hjälpa dig med information, rådgivning och stödsamtal. De handlägger och beslutar också om ansökningar om insatser av olika slag.

Du kan få hjälp med att göra en planering av vilka insatser som är lämpliga just för dig



# Socialpsykiatri

I **Ragunda kommun** finns en psykiatrisjuksköterska som du och även dina närstående kan vända dig till för samtal, råd och stöd i olika situationer.

Det kan handla om att få hjälp i kontakten med andra myndigheter och vårdgivare vid till exempel:

- vårdplaneringar
- biståndsbedömningar
- hjälp med medicindelning
- krisbearbetning
- stödsamtal och liknande

Psykiatrisjuksköterskan kan också hjälpa till att handleda och stödja personal inom hemvården.

Ni kan träffas både i ditt hem eller på mottagningen.

## • Kontakta

Psykiatrisjuksköterska  
Strandlidens Äldreboende  
0696 - 682 188  
eller via kommunens växel  
0696 - 68 20 00



# Lagen om Stöd och Service till vissa funktionshindrade (LSS)

De speciella insatserna är:

1. Råd och stöd
2. Personlig assistans
3. Ledsagarservice
4. Avlösarservice
5. Kontaktperson
6. Korttidsvistelse
7. Korttidsstillsyn för skolungdom över 12 år
8. Bostad med särskild service för barn och ungdom
9. Bostad med särskild service för vuxna
10. Daglig verksamhet

## • Kontakta

LSS-handläggare/  
kurator

0696 - 68 21 75

070 - 658 21 75

Alla som har ett funktionshinder har vid behov rätt till stöd och hjälp enligt socialtjänstlagen (SoL). För att få hjälp enligt **LSS** måste man tillhöra en viss personkrets.

Det är människor med funktionshinder som har ett större behov än andra av stöd och hjälp.

Det finns tre grupper som tillhör personkretsen i LSS:

1. Personer med utvecklingsstörning, autism eller autismliknande tillstånd.
2. Personer med betydande och bestående begåvningsmässigt funktionshinder efter hjärnskada i vuxen ålder, föranledd av yttre våld eller kroppslig sjukdom.
3. Personer med andra varaktiga fysiska eller psykiska funktionshinder som uppenbart inte beror på normalt åldrande, om de är stora och förorsakar betydande svårigheter i den dagliga livsföringen och därmed ett omfattande behov av stöd och service.

Varje kommun har en LSS-handläggare som arbetar med att utreda och besluta om insatser enligt LSS. Insatserna verkställs sen av olika verkställare.





# Ledsagare

**Ledsagarservice** kan ges till personer som på grund av sina funktionshinder lätt blir isolerade och vill få hjälp till kontakter utanför hemmet, till exempel när man vill besöka vänner eller delta i någon fritidsverksamhet.

Ledsagarservice kan du ansöka om både enligt Lagen om Stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) och socialtjänstlagen (SoL).

# Kontaktperson

En **kontaktperson** ska fungera som ett socialt stöd; en vän och kompis.

En kontaktperson kan hjälpa till att bryta ensamheten genom att man tillsammans till exempel går på bio, ett idrottsevenemang eller bara fikar ihop.

Kontaktperson kan du ansöka om både enligt Lagen om Stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) och socialtjänstlagen (SoL).

## • Kontakta

LSS-handläggare/  
kurator  
0696 - 68 21 75  
070 - 658 21 75

Biståndshandläggare  
0696 - 68 20 11  
0696 - 68 20 21

## • Kontakta

LSS-handläggare/kurator  
0696 - 68 21 75  
070 - 658 21 75

Biståndshandläggare  
0696 - 68 20 11  
0696 - 68 20 21

Individ- och  
familjeomsorgen  
0696 - 68 20 00  
*Telefontider: 09.00 - 15.00*  
(mån. ons. fre.)  
09.00 - 12.00  
(tis.)



- Kontakta

LSS-handläggare/kurator  
0696 - 68 21 75  
070 - 658 21 75

- Kontakta:

Färdtjänsthandläggare  
0696 - 68 20 12

# Personlig assistent

**Personlig assistans** riktar sig till de personer som har de allra svåraste funktionshindren och som behöver personlig hjälp med att klara de grundläggande behoven, som till exempel personlig hygien, måltider, att klä sig osv.

Personlig assistent kan du ansöka om genom Lagen om Stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS).

# Färdtjänst

Har du på grund av ditt funktionshinder stora svårigheter att förflytta dig på egen hand eller att resa med allmänna kommunikationsmedel kan du ha rätt till **färdtjänst**.



# Familjerådgivningen

Alla människor kan få bekymmer eller problem i sina relationer vid olika tidpunkter i livet.

**Familjerådgivningen** är en resurs som kan hjälpa dig och din familj att bättre förstå och handskas med dessa situationer.

Familjerådgivningen kan erbjuda samtal i Jämtlands alla kommuner.

- Kontakta

**Familjerådgivningen  
i Jämtlands län**

Regementsgatan 11

831 41 Östersund

063 - 15 02 50

[famjamtland@telia.com](mailto:famjamtland@telia.com)



# Särskilt boende/ Boende med särskild service

- Kontakta

Biståndshandläggare  
0696 - 68 20 11  
0696 - 68 20 21

LSS-handläggare/kurator  
0696 - 68 21 75  
070 - 658 21 75

**Boende med stöd i varierande grad** kan erbjudas den som av olika anledningar inte klarar av att bo på egen hand.

Det är kommunen som tillhandahåller bostaden och som också ansvarar för att ge det stöd som du behöver.

Boendet med stöd i varierande grad kan vara servicehus, gruppboende eller serviceboende.

Du kan söka boende med stöd i varierande grad både enligt Socialtjänstlagen (SoL) genom biståndshandläggare och Lagen om Stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) genom LSS-handläggare.

Gruppboendestäder enligt LSS finns i Hammarstrand och Bispgården.



# Hemtjänst

**Hemtjänstens** uppgift är att ge stöd, hjälp, service och omvårdnad i det egna hemmet.

Alla personer, oavsett ålder, sjukdom eller funktionshinder, ska kunna bo kvar hemma, trots sina olika behov av vård och omsorg.

Insatserna kan gälla personlig hygien, klädsel, medicin, men också städ, tvätt och sociala aktiviteter.

Hemtjänst får du enligt socialtjänstlagen (SoL). Ansökan om hemtjänst gör du hos biståndshandläggare.

- Kontakta

Biståndshandläggare  
0696 - 68 20 11  
0696 - 68 20 21



# Boendestöd

- Kontakta

LSS-handläggare/  
Kurator  
0696 - 68 21 75  
070 - 658 21 75

**Boendestöd** kan du få som bor i egen lägenhet och behöver hjälp med att klara dina vardagssysslor. Genom råd och stöttning får du hjälp att på egen hand klara av vardagens alla rutiner.

Boendestöd kan du få av boendestödjare från hemtjänsten.

Boendestöd enligt socialtjänstlagen (SoL) finns i Ragunda att söka för personer som tillhör personkretsen enligt LSS

- Kontakta

Individ- och  
familjeomsorgen  
0696 - 68 20 00

*Telefontider:*

09.00 - 15.00  
(mån. ons. fre.)  
09.00 - 12.00  
(tis.)

# Ekonomiskt Bistånd

Kan du inte själv klara din försörjning eller få dem tillgodosedda på annat sätt kan du ha rätt till försörjningsstöd; **ekonomiskt bistånd**.

Det ska utformas så att du får en skälig levnadsnivå och så att det stärker dina möjligheter att leva ett självständigt liv.

Kommunens socialsekreterare kan hjälpa dig med råd och stöd gällande din ekonomi. Om du skulle behöva ytterligare hjälp i din ekonomiska situation kan de till exempel förmedla kontakter till en god man.



# God man/Förvaltare

En **god man** kan utses till någon om denne på grund av sjukdom, psykisk ohälsa eller liknande förhållande behöver stöd och hjälp.

Den gode mannen kan få i uppdrag att bevaka rätt. Det betyder att du får hjälp med vad du har rätt att kräva i samhället.

Ett annat uppdrag är att sörja för person som betyder att man ser till att du får den hjälp och det skydd du behöver. Till sist kan en god man få uppdraget att förvalta egendom, det vill säga att hjälpa till att sköta ekonomin.

Den gode mannen kan till exempel se till att dina räkningar blir betalda, att du får rätt stöd i vardagen, att vård och boende anpassas till dina behov.

En god man handlar inte på eget bevåg utan ska agera med ditt samtycke.

Du kan själv ansöka om en god man. Även anhöriga eller andra berörda kan ansöka om en god man. Om en person saknar förmåga att ansöka själv eller lämna sitt samtycke krävs det att en läkare intygar det i ett läkarintyg.

För att ansöka om god man vänder man sig till kommunens överförmyndare.

Då en person inte kan vårda sig själv eller sin egendom, och då godmanskap inte anses vara ett tillräckligt stöd, kan man utse en **förvaltare**. Då mister personen sin rätt att själv bestämma över sin ekonomi.

## • Kontakta

Handläggare  
0696 - 68 21 13  
Växel  
0696 - 68 20 00

*Ansökan om godman/  
förvaltare skickas till  
kommunens  
överförmyndare eller till  
tingsrätten.  
Det är tingsrätten som  
fattar beslut om  
godmanskap eller  
förvaltarskap*



# Daglig verksamhet

- Kontakta

LSS-handläggare/kurator

0696 - 68 21 75

070 - 658 21 75

Verksamheten gäller personer i yrkesverksam ålder som saknar förvärvsarbete och inte utbildar sig.

Med **Daglig verksamhet** menas en meningsfull sysselsättning som ger delaktighet och gemenskap med andra.

Ansökan om daglig verksamhet kan göras genom Lagen om Stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS).

I Ragunda finns Nipängen, Bispgården som daglig verksamhet för LSS.





# LärCentrum

Om du vill börja studera eller vidareutbilda dig så finns ett **LärCentrum** i varje kommun.

På LärCentrum finns studie- och yrkesvägledare som kan hjälpa dig att hitta rätt utbildning och utbildningsanordnare.

De kan också ge dig råd om hur du finansierar dina studier.

Behöver du på grund av ditt funktionshinder extra stöd i din studiesituation kan de hjälpa dig vidare.

Vill du veta mer om LärCentrum kan du titta på [www.larcentrum.se](http://www.larcentrum.se)

## • Kontakta

Ragunda Gymnasieskola  
Forsvägen 51  
840 73 Bispgården

Rektor  
0696 - 68 21 06

Administration  
0696 - 68 12 49  
070 - 266 96 31

Studie- och  
yrkesvägledare  
0696 - 68 12 44



# Komvux

**Komvux** finns i alla kommuner och är en av flera utbildningsanordnare.

Komvux består av:

- Grundläggande vuxenutbildning
- Gymnasial vuxenutbildning
- Särvux
- Svenska för Invandrare; SFI
- Uppdragsutbildning

Särvux vänder sig, förutom till personer med ett begåvningsmässigt funktionshinder, också till vuxna med autism eller autismliknande tillstånd.

## • Kontakta

Ragunda Gymnasieskola  
Forsvägen 51  
840 73 Bispgården

Kontakta:  
Rektor  
0696 - 68 21 06

Studie- och yrkesvägledare  
0696 - 68 12 44



# Mittuniversitetet

Om du vill studera på **Mittuniversitetet** och är funktionshindrad så finns det olika stödåtgärder som kan underlätta din studiesituation.

För att du ska kunna ta del av de pedagogiska stödåtgärder som finns måste ditt funktionshinder vara varaktigt och inte tillfälligt.

Det här kan du erbjudas:

- Anteckningshjälp
- Lektörhjälp
- Personlig assistent och vårdartjänst
- Resursrum med datorstöd
- Specialarrangemang vid examination
- Specialarrangemang i undervisningen
- Anpassad studielitteratur
- Stödundervisning och teckenspråkstolk eller skrivtolk.

Du kan läsa mer på

[www.miun.se/utbildning/funktionshinder](http://www.miun.se/utbildning/funktionshinder)

Du kan också få mer information om möjligheten till högre studier från olika skrifter som regelbundet kommer ut. Kontakta samordnaren på mittuniversitetet så får du veta mer.

## • Kontakta

### **Mittuniversitetet**

Kunskapens väg 8  
Hus G våning 3  
831 25 Östersund  
0771 - 97 50 00

*fråga efter samordnaren*



# Folkhögskola

Vill du veta mer  
om hur det är att studera på  
en folkhögskola

- Kontakta

**Bäckedals  
Folkhögskola**

Box 206  
842 22 Sveg  
0680 - 166 70  
[www.backedal.fhsk.se](http://www.backedal.fhsk.se)

**Birka  
Folkhögskola**

830 43 Ås  
063 - 14 74 00  
[www.birka.fhsk.se](http://www.birka.fhsk.se)

**Hållands  
Folkhögskola**

830 10 Undersåker  
0647 - 66 55 00  
[www.holland.fhsk.se](http://www.holland.fhsk.se)

rektor  
0647 - 66 55 10

I länet finns **tre folkhögskolor**.

Där kan du studera så att du får grundläggande  
behörighet och möjlighet till fortsatta högre studier.

Du kan också läsa enstaka kurser.

Ibland ger folkhögskolorna riktade kurser till  
personer med psykiska funktionshinder.

Folkhögskolorna kan också ansöka om statliga medel  
för att på olika sätt ge stöd åt en person med  
funktionshinder som vill börja studera.



# Arbetsförmedlingen (AF)

**Arbetsförmedlingen** är till för alla som söker arbete.

Arbetsförmedlingens uppdrag är bland annat att sammanföra arbetsgivare och arbetssökande.

För att kunna göra detta så sker en kartläggning för att se vilket stöd man behöver för att få ett arbete.

Om du har ett funktionshinder som innebär nedsättning av din arbetsförmåga kan arbetsförmedlingen erbjuda olika insatser av hjälp och stöd för att du ska få fotfäste på arbetsmarknaden.

Arbetsförmedlingen har ett nära samarbete med Försäkringskassan när det gäller sjukskrivna och arbetslösa.

För dessa arbetssökande arbetar man då med arbetsinriktad rehabilitering med målet att nå en återgång till arbete/arbetsmarknad.

Information från  
Arbetsförmedlingen kan du  
få via tre olika servicevägar:

Hemsida:  
[www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)

Kundtjänst telefon:  
**0771 - 416 416**

eller via din lokala  
Arbetsförmedling.

## • Kontakta

Arbetsförmedlingen  
Centralgatan 32  
840 70 Hammarstrand

Verksamhetschef  
Bräcke/Ragunda  
010 - 486 36 99

Rehabhandläggare  
010 - 486 70 68  
Rehabhandläggare  
010 - 486 10 53



# Försäkringskassan (FK)

Exempel på olika förmåner som Försäkringskassan administrerar är:

- sjukpenning
- sjukersättning
- aktivitetsersättning
- handikappersättning
- arbetshjälpmedel
- assistentersättning
- bostadsbidrag
- ålderspension

**Försäkringskassan** administrerar socialförsäkringen.

Socialförsäkringen ger ekonomiskt skydd för familjer och barn, för personer med funktionshinder samt vid sjukdom, arbetsskada och ålderdom.

Försäkringskassan finns i varje kommun.

Om du är sjuk anmäler du det till din arbetsgivare. Din arbetsgivare anmäler i sin tur till försäkringskassan.

År du arbetslös måste du själv anmäla till försäkringskassan att du blivit sjuk.

Är du borta från ditt arbete mer än en vecka måste du ha ett läkarintyg. Läkarintyget är till för att din arbetsgivare och försäkringskassan ska kunna bedöma din rätt till sjuklön eller sjukpenning.

Är du sjuk i mer än åtta veckor ska din arbetsgivare tillsammans med dig, hälso- och sjukvården samt försäkringskassan göra en plan för återgång i arbete för att se vilka behov du har och vilka förändringar man kan göra.



# Försäkringskassan (FK)

Om du är sjuk en längre tid och har en varaktigt nedsatt arbetsförmåga under minst ett år kan du få **aktivitetsersättning** eller **sjukersättning**.

Bedömningen grundar sig alltid på ett medicinskt underlag.

Det kan också vara så att du kan få aktivitetsersättning för att du på grund av funktionshinder måste förlänga din skolgång.

Aktivitetsersättning gäller personer i åldern 19 till 29 år och innebär att du kan delta i aktiviteter som syftar till att hjälpa dig vidare till ett arbete, till exempel **arbetsträning** eller **utbildning**.

Från 30 års ålder och upp till 64 år kan du få sjukersättning.

## • Kontakta

0771 - 524 230

eller ta kontakt  
via mail på:

[kundtjanst.jamtland@  
forsakringskassan.se](mailto:kundtjanst.jamtland@forsakringskassan.se)

Du kan läsa mer om  
Försäkringskassan och de  
olika insatserna på  
[www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)



# Kommunal Hälso- och Sjukvård

Bor du i bostad med särskild service har du tillgång till **kommunal sjuksköterska**.

Vänd dig till personalen i ditt boende så kan de hjälpa dig med information och att ta kontakt med sköterska som sedan hjälper dig att få de insatser du behöver.

Bor du i eget ordinärt boende så tar du kontakt med din **hälsocentral** som kan hjälpa dig med din kroppsliga och psykiska hälsa.

*Adress och telefonnummer till din hälsocentral hittar du på sidan 26.*





# Landsting/ Primärvård/ Länssjukvård

Landstinget ansvarar för din hälsa.  
På din hemort finns **hälsocentralen** med:

- distriktssköterskor
- läkare
- mödravårdscentral
- barnavårdscentral

Det kan också finnas andra kompetenser som till exempel sjukgymnast och psyko-sociala enheter.

Ta kontakt med din lokala hälsocentral om du behöver hjälp med kroppsliga eller psykiska besvär.

Hälsocentralen kan sen hjälpa dig vidare om du behöver ytterligare hjälp.

Hälso- och sjukvård bedrivs också länsövergripande till exempel psykiatri, neuropsykiatrisk utredning, handikappsamordning och ungdomsmottagning.

Uppgifter som du lämnar till hälso- och sjukvården kan omfattas av sekretess.

Fråga personen som du talar med om den har tystnadsplikt.

Läs mer om din hälsocentral på:  
[www.jll.se/ortsnamnet](http://www.jll.se/ortsnamnet)

Mer information om landstinget hittar du på deras hemsida: [www.jll.se](http://www.jll.se)

Du hittar också mycket information i **Landstingskatalogen** som delas ut till varje hushåll. Där finns telefonnummer, information om dina rättigheter som patient och annan viktig information från landstinget.

**Folktandvården** ligger också under landstingets ansvarsområde.

Jourhavande folktandvårdsklinik när du på:  
063 - 15 33 00



# Hälsocentraler i Ragunda kommun

- **Björkhammars hälsocentral**

Bölevägen 5  
840 70 Hammarstrand

*Telefon:*  
0696 - 68 25 00

*Telefontider:*  
mån, ons-fre 08.00 - 09.30 ; 13:00 - 14:00  
tis 09.00 - 10.00 ; 13.00 - 14.00

*Mottagningsköterska:*  
0696 - 68 25 02

*Hemsidan:*  
[www.jll.se/bjorkhammar](http://www.jll.se/bjorkhammar)

- **Stuguns Hälsocentral**

Hansåkersvägen 1 A  
830 76 Stugun

*Telefon:*  
0695 - 100 01

*Hemsidan:*  
[www.jll.se/stugun](http://www.jll.se/stugun)



# Psykosocial enhet

På din hälsocentral finns **psykosociala kompetenser** som vänder sig till personer från 18 år och uppåt.

Det kan till exempel vara psykolog, socionom/kurator och/eller psykiatrisjuksköterska.

Om du känner dig nedstämd, lider av stress och utmattning eller andra psykiska bekymmer kan psykosociala enheten hjälpa dig eller hänvisa dig vidare.

Den psykosociala enheten vid hälsocentralen har ingen akut eller öppen verksamhet.

- Kontakta

Psykosociala enheten  
0696 - 68 25 24



# Vuxenpsykiatri

- Kontakta

## Östersunds sjukhus

Område psykiatri  
Fältjägarvärd 6  
831 30 Östersund

063 - 15 30 00

**Område psykiatri** vid Östersunds sjukhus är en länsövergripande resurs.

Där finns specialistresurser som arbetar i olika team och processer kring en patient.

Teamen består av:

- läkare
- sjuksköterskor
- skötare
- psykologer
- kuratorer
- arbetsterapeuter
- sjukgymnaster
- teamsekreterare

Du kan läsa mer på  
[www.jll.se](http://www.jll.se)



# Vuxenpsykiatri

Reception/information .....	063 - 15 38 95
Akutpsykiatri mottagning må-fre 8.00-17.00 .....	063 - 15 32 50
övriga tider .....	063 - 15 31 15
Avdelning 1B intagnings och akutavdelning samt jourmottagning .....	063 - 15 31 15
Avdelning 3A för särskilt vårdkrävande .....	063 - 15 36 31
Avdelning 3B för psykiskt funktionshindrade och nyinsjuknade i psykos .....	063 - 15 36 32
Avdelning 4B för äldrepsykiatri, Intagning, utredning och behandlingsavdelning .....	063 - 15 31 16
Avdelning 5A för allmän psykiatri .....	063 - 15 36 34
Psykoterapienhet .....	063 - 15 44 48
Öppenvård nyinsjuknade i psykos; NIP .....	063 - 15 40 51
Dagverksamhet för ätstörningar .....	063 - 15 36 99
Centrum för neuropsykiatri; CNP .....	063 - 15 41 26
Enheten för dubbeldiagnoser, DD-enhet..... (psykiskt sjuka med beroende/missbrukproblematik)	063 - 15 45 87
Strandvillan. Behandlingshem för psykos Önevägen, Frösö Strand .....	063 - 15 43 81
Ungdomspsykiatrisk mottagning; UPM .....	063 - 15 43 00
Återhämtning och rehabiliteringsenheten; K2 .....	063 - 15 35 01



# Intagningsenheten

## • Kontakta

### Östersunds sjukhus

Område psykiatri  
**Avdelning I B**

Fältjägarvärd 6  
831 30 Östersund

Avdelningsexpedition:  
063 - 15 31 15

**Intagningsenheten Avdelning I B** är en psykiatrisk intagnings- och vårdavdelning med 13 vårdplatser.

Här tillhandahålls vård och observation av patienter med alla typer av psykiatriska tillstånd, företrädesvis i det akuta skedet.

Under ”icke kontorstid” flyttas akut-och mottagningsverksamhet över till avdelning I B. Det innebär att all telefonrådgivning och akuta ärenden hänvisas dit.

Avdelningen arbetar med slutenvård och till viss del även med öppenvård.

Här finns:

- Läkare
- Kurator
- Psykolog
- Skötare
- Sjuksköterskor

De ineliggande patienterna ska tilldelas en kontaktperson (KP) och en patientansvarig sjuksköterska (PAS) som de i första hand ska vända sig till.



# Centrum för Neuropsykiatri(CNP)

**Centrum för neuropsykiatri (CNP)** är en länsövergripande specialistresurs som finns i Östersund. CNP har landstingets uppdrag att utreda unga vuxna; 16 - 25 år med misstänkta specifika neuropsykiatriska funktionshinder. Diagnoserna kan vara ADHD, DAMP, Tourettes syndrom och autismspektrumstörning.

CNP är en samverkan inom länssjukvården mellan vuxenpsykiatri, barn- och ungdomspsykiatri, vuxenhabiliteringen, barn- och ungdomshabiliteringen och rehab Remonthagen.

I enheten arbetar läkare, psykolog, socionom/ kurator, sjukgymnast, arbetsterapeut, specialpedagog, sjuksköterska och teamsekreterare.

De besvär och svårigheter som kan motivera en utredning kan till exempel vara: att koncentrera sig och behålla uppmärksamheten, att hinna tänka efter innan man gör saker, att utföra vardagsrutiner på ett effektivt sätt, att förstå och använda språket i kontakt med andra, att få eller ta kontakt med andra människor, att sköta boende, ekonomi, arbete och studier, att komma igång och slutföra aktiviteter.

Genom utredning kan du kanske förstå dig själv, dina svårigheter och styrkor bättre. Utredningen syftar också till att få underlag för att bedöma svårigheternas betydelse för bland annat studier, arbetsförmåga och möjlighet till rehabilitering.

- Kontakta

**Centrum för neuropsykiatri**  
Sekreterare  
063 - 15 41 26

**CNP** kommer man i kontakt med via remiss från primärvården eller specialist inom psykiatri.



# Ungdomsmottagning

**Ungdomsmottagningen** är ett länsövergripande åtagande för ungdomar; både killar och tjejer, upp till 23 år.

Ungdomsmottagningen jobbar både med mottagning och förebyggande verksamhet för att främja ungdomars fysiska och psykiska hälsa.

På ungdomsmottagningen kan de hjälpa dig genom att bland annat:

- Att prata om kärlek, relationer, livsbekymmer m.m.
- Svara på frågor om kropp, utveckling och sexualitet.
- Preventivmedel, akutpiller eller kondomer.
- Graviditetstest
- Provtagning för ev.könssjukdom.

På ungdomsmottagningen jobbar barnmorskor, kuratorer och undersköterska.

Några timmar har vi även läkare och personal från barn -och ungdomspsykiatri (BUP).





# Ungdomsmottagning

Vi har bokade besök varje dag utom vissa tider då man kan komma om man inte har bokat någon tid:

*Öppet hus:*

- Måndagar från kl. 13.00 (kölappar)
- Tisdag - Fredag kl. 8.00  
miniöppet hus (endast 4-5st kölappar)

*Killmottagning:*

- Onsdagar 15 - 16.30 (kölappar)

## • Kontakta

Ungdomsmottagningen  
Törnstensgränd 9  
(ligger mellan Indiska och Hemtex)

Telefon för rådgivning och  
tidsbokning:

Barnmorska  
063 - 14 24 55  
Telefontid vardagar:  
kl. 8.00 - 9.30

Kurator  
Röstbrevlåda  
063 - 14 24 52  
063 - 14 24 57

E-post:  
[ungdomsmottagningen@jll.se](mailto:ungdomsmottagningen@jll.se)



# Handikappsamordning

## • Kontakta

Handikappsamordnare  
063 - 14 76 32

Handläggare  
063 - 14 75 59

*Kontakter du kan ta om du  
känner dig illa bemött eller  
diskriminerad:*

Handikappombudsmannen:  
[www.ho.se](http://www.ho.se)

Patientnämnden  
i Jämtlands län:  
063 - 14 75 60  
063 - 14 75 58

Landstinget har en **handikappsamordnare** som ansvarar för handikappfrågor.

Samordnaren arbetar i huvudsak med följande:

- inkomna handikappärenden vid landstingets sekretariat
- kontakt med samtliga handikapporganisationer i länet (på läns- eller region- eller riksnivå)
- länets handikappråd LHR (samråd mellan representanter från handikapprörelsen och förtroendevalda och personal från landstinget, försäkringskassan, kommunförbundet och länsarbetsnämnden)
- landstingets olika brukarråd, däribland Brukarrådet för psykiatri
- tillgänglighetsfrågor ur ett handikapperspektiv inom landstinget.

Du kan läsa mer på [www.jll.se](http://www.jll.se)



# Återhämtning och rehabiliteringsenheten; K2

För personer som har kontakt med psykiatriska kliniken i Östersund finns "aktivitetshuset" på Kyrkgatan 2, kallat **K2**.

**K2** är ett samarbete mellan Landstinget; enheten för återhämtning och rekreation och Östersunds kommun.

Verksamheten vänder sig till de personer i länet som är kopplade till psykiatriska kliniken i Östersund, både i öppenvård och i slutenvård.

Huset på Kyrkgatan 2 har ett stort kök, många rum och en rejäl trädgård och här kan du få möjlighet att i lugn och ro prova på aktiviteter som verkar lockande.

Målet är att hitta en fungerande fritidsverksamhet där du kan känna trygghet, inspiration och där du kan få möjlighet till återhämtning.

- Kontakta

**K2**

Kyrkgatan 2  
83131 Östersund  
063 - 15 35 01

*Verksamheten på K2  
håller igång vardagar  
mellan 10.00 och 15.00*



# RSMH

- Kontakta

## **RSMH**

Instrumentvägen 10

126 53 Hägersten

08 - 772 33 60

[rsmh@rsmh.se](mailto:rsmh@rsmh.se)

Du kan läsa mer om RSMH

på [www.rsmh.se](http://www.rsmh.se)

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

**RSMH** arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska ges förutsättningar att komma tillbaka till ett gott liv.

Verksamheten kan beskrivas i följande mål:

- bryta isolering och ensamhet, främst genom kamratstöd och gemenskap
- erbjuda olika stödformer, exempelvis självhjälpgrupper för brukare och anhöriga
- bedriva "öppet hus- verksamhet" lokalt för alla medlemmar
- verka intressepolitiskt och sprida information i samhället om psykisk ohälsa
- anordna studiecirklar och kurser för utökad kunskap
- anordna informationsträffar och tema föreläsningar
- motverka attityder och fördomar kring psykiska funktionshinder



# Schizofreniförbundet

**Schizofreniförbundet** är en rikstäckande organisation som finns på ett 70-tal platser runt om i landet och har ca 5 000 medlemmar.

Organisationen stödjer personer som drabbats av schizofreni eller liknande psykosjukdomar, samt deras anhöriga.

De jobbar för att de som drabbats skall bemötas med samma respekt för sin integritet och sitt människovärde som alla andra i samhället.

Fördomar, okunskap och förutfattade meningar om personer med schizofreni och liknande psykoser ska skingras.

## • Kontakta

### **Schizofreniförbundet**

Hantverkargatan 3 G

112 21 Stockholm

08 - 545 559 80

[office@](mailto:office@schizofreniforbundet.se)

[schizofreniforbundet.se](http://schizofreniforbundet.se)

Läs mer om förbundet på:

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



# ANANKE

- Kontakta

## Svenska OCD-förbundet Ananke

Svalövsvägen 1  
121 53 Johanneshov  
08 - 628 30 30

[mailbox@ananke.org](mailto:mailbox@ananke.org)

Du kan läsa mer om  
**OCD-förbundet** på:  
[www.ananke.org](http://www.ananke.org)

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

Det internationella namnet för tvångssyndrom är OCD (Obsessive Compulsive Disorder).

Förbundet vill öka kunskapen om tvångssyndrom; tvångshandlingar och tvångstankar, till allmänheten men också till personer som möter de tvångsdrabbade inom vården.

Arbetet går bland annat ut på:

- att informera om modern och effektiv behandling
- ge ut en tidning "Nytt om OCD"
- ordna informationsmöten och föredrag
- medverka i tidningar, radio och TV
- bygga upp lokala föreningar och förmedla kontakter mellan medlemmar
- förmedla kontakter till legitimerade beteendeterapeuter
- förmedla kontakter till specialister i psykiatri.



# Föreningen Autism

**Riksföreningen Autism; FA**, bildades 1973 och har idag 10000 medlemmar fördelade på 24 distrikt.

I Jämtlands län har vi en Empowerment/Träffgrupp för personer med neuropsykiatriska funktionshinder som Asperger syndrom, ADHD, Tourettes syndrom och högfungerande autism (för personer över 18 år).

I Jämtlands län anordnar vi bland annat

- föreläsningar (billigare för medlemmar)
- lägerverksamhet för ungdomar
- friskvårdsaktiviteter
- andra aktiviteter efter behov och intressen.

Föreningen samarbetar med övriga organisationer och samhällsinstanser och främjar kompetenshöjning efter aktuell forskning och nya rön.

Tidskriften "Ögonblick" riktar sig till såväl personer med autism, föräldrar, anhöriga som personal. Tidskriften ingår i medlemsavgiften och utkommer 4 gånger per år (mars, juni, oktober och december). En annan tidskrift är "Empowerment".

Medlemsavgiften gäller per kalenderår och betalas till respektive distrikt.

## • Kontakta

### **Riksföreningen Autism**

Bellmansgatan 30 2tr  
11847 Stockholm  
08 - 70 20 580  
[info@autism.se](mailto:info@autism.se)

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

*Vill du veta mer om  
lokal föreningen i Jämtland:*

## • Kontakta

### **Britt-Marie Frank**

063 - 80 945  
[063-80945@comhem.se](mailto:063-80945@comhem.se)



# Riksförbundet Attention

## • Kontakta

Riksförbundet  
Attention  
Förmansvägen 2  
117 43 Stockholm  
08 - 709 22 60  
[www.attention-riks.se](http://www.attention-riks.se)

*Du kan också få mer information av Attentions länskontakter:*

**Gun Larsson**  
0640 - 207 21  
[gun.brickman@telia.com](mailto:gun.brickman@telia.com)

**Cecilia Ringfelter**  
0642 - 410 04  
[cecilia.ringfelter@zednet.nu](mailto:cecilia.ringfelter@zednet.nu)

**Attention** är en rikstäckande intresseorganisation för personer och familjer med neuropsykiatriska funktionshinder men också för yrkesverksamma inom området.

I den sammanfattande beteckningen neuropsykiatriska funktionshinder ryms diagnoser och tillstånd som:

- ADHD/DAMP
- Tourettes syndrom
- Aspergers syndrom
- Språkstörning
- Läs- och skrivsvårigheter
- Tvångssyndrom.

Attention arbetar med att förbättra villkoren för barn, ungdomar och vuxna med dessa funktionshinder.

De viktigaste uppgifterna är att genom information och utbildning öka förståelsen för de speciella behov som gruppen har.

Andra viktiga uppgifter är att tillvarata och samordna medicinsk, psykologisk och pedagogisk forskning och erfarenheter.

Det är också viktigt att genom lokala föreningar och grupper ta tillvara de funktionshindrades intressen och skapa nätverk för dem och deras anhöriga.





# Jämtland-Härjedalens Handikappidrotts-förbund

**J-H Handikappidrottsförbund** har som uppdrag att erbjuda personer med funktionshinder samma möjligheter som icke funktionshindrade att välja idrott som hobby eller som fritidssysselsättning. Idrotten ska utveckla dig såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.

Som medlem i en förening träffar du kompisar som vill komma ut och träffa andra samtidigt som du utövar en idrottsaktivitet.

Föreningen ser till att det finns träningstider, ledare och att aktiviteten blir anpassad utifrån de möjligheter du har.

J-H Handikappidrottsförbund organiserar idrott för personer med rörelsehinder, utvecklingstörning och synskada.

## **Idrott för barn och ungdom**

- skolidrott
- idrottsskolor

## **Bredd- motionsverksamhet**

- propagandaarrangemang
- seriespel, distriktstävling

## **Rekrytering/integrering**

- ledare och aktiva
- idrottsföreningar
- läger, pröva-på-dagar

## **Tävlingsverksamhet**

- inbjudningstävlingar, mästerskap

## **Utbildning**

- ledarutbildning
- information i skolor
- föreläsningar

## • Kontakta

Jämtland Härjedalens  
Handikappidrottsförbund  
Idrottens Hus  
Box 384  
Sollidenvägen 62  
831 25 Östersund  
063 - 13 30 80

*Om du har blivit nyfiken på att bli medlem i en förening ta då kontakt med oss på J-H Handikappidrottsförbund så kan vi berätta mer.*

Du kan också läsa mer på:  
[www.handikappidrott.se/  
jamtland-harjedalen](http://www.handikappidrott.se/jamtland-harjedalen)



# Svenska Kyrkan

- Kontakta

Jourhavande präst når du  
mellan 22.00 - 06.00  
via nödnumret 112

Svenska kyrkan har i sin verksamhet aktiviteter som är öppna för alla.

Det kan till exempel vara träffpunkter för daglediga.

I de rosa sidorna i din telefonkatalog hittar du under Svenska kyrkan de församlingar som finns i din kommun.

Via församlingarna kan du få mer information om aktiviteter och träffpunkter som kan passa dig.

Du hittar också mer information på

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



# Röda Korset

Röda Korset har verksamhet och mötesplatser som är öppna för alla.

Dit är du välkommen och det finns möjlighet att delta i olika aktiviteter.

Röda Korsets verksamhet bygger på frivilliga insatser.

I de rosa sidorna i din telefonkatalog hittar du under Röda Korset de lokalkontor och mötesplatser som finns i din kommun.

Du hittar också mer information på [www.redcross.se](http://www.redcross.se)

- Kontakta

Röda Korsets  
regionkontor:  
063 - 55 15 30



# Personligt ombud (PO)

**Personligt ombud** är ett frivilligt och kostnadsfritt stöd för människor i åldern 18 - 65 år som har omfattande och långvariga psykiska funktionshinder.

Funktionshindren ska medföra stora hinder i vardagen och vara i mer än sex månader.

Det personliga ombudet arbetar fristående från alla myndigheter.

Genom en fullmakt kan du och PO upprätta en personlig plan som fungerar som ett samverkansavtal mellan dig och alla berörda verksamheter utifrån dina personliga behov.

Det personliga ombudet kan hjälpa dig att se och beskriva det behov du har av stöd och hjälp från samhället. Det kan handla om:

- din ekonomi
- din daglig sysselsättning
- ditt boende
- din fritid.



# Personligt ombud (PO)

Du ansöker om ett personligt ombud genom att skriva, ringa eller skicka e-post direkt till PO.

Någon i din omgivning kan också hjälpa dig att förmedla kontakten, huvudsaken är att du själv har önskemål om att få ett personligt ombud.

Sedan bokar du och det personliga ombudet en tid så ni kan träffas på en plats som du bestämmer. Vid första träffen får du en ansökningsblankett.

Om du beviljas ett personligt ombud tar han eller hon kontakt med dig så att ni får lära känna varann och göra en planering utifrån dina önskemål och ditt behov av stöd.

Efter det arbetar ni tillsammans utifrån planeringen för att uppnå bästa tänkbara livssituation för dig.

Insatsen personligt ombud är tidsbegränsad och omprövas fortlöpande.

Du kan läsa mer om PO på [www.jll.se](http://www.jll.se)

- Kontakta

**PO Ragunda**

Sollidenvägen 64  
831 43 Östersund

*Telefon:*

063 - 12 01 31

*Mobil:*

070 - 256 23 23

*fax:* 063 - 12 01 19



## • Kontakta

### **J-sam**

063 - 14 47 43

070 - 38 502 12

*Det finns fem lokala samordningsförbund i Jämtland. De har valt att utveckla samverkansinsatser för andra målgrupper. Dessa målgrupper behöver inte vara konstanta utan kan variera över tid.*

*Du kan ta kontakt med respektive samordningsförbund för att få mer information.*

Finsam Östersund

063 - 15 69 37

Samordningsförbundet

Strömsund

0670 - 161 00

Bräcke samordningsförbund

0693 - 161 91

Åre samordningsförbund

0647 - 164 22

Samordningsförbundet Berg

0687 - 162 18

# Samordningsförbundet för psykiskt funktionshindrade i Jämtlands län; **J-sam**

Samordningsförbundets uppdrag är att underlätta samverkan mellan myndigheter och organisationer.

Där kan förbundets tillgängliga medel vara en möjlighet till utveckling, förstärkning och komplement till den samverkan som i övrigt sker mellan myndigheter och organisationer.

J-sam har valt att arbeta för att utveckla samhällsstödet till unga (18-35 år) med neuropsykiatriska funktionshinder och som är i behov av samordnade rehabiliteringsinsatser. Målsättningen är att den enskilde individen uppnår eller förbättrar sin förmåga att utföra förvärvsarbete.

Med stöd av Lag om finansiell samordning av rehabiliteringsinsatser (SFS 2003:1210) har Försäkringskassan, Länsarbetsnämnden, Landstinget och länets samtliga kommuner gått samman som medlemmar i J-sam.

Att skapa dessa guider ser J-sam som en del i arbetet att underlätta för målgruppen när det gäller att få information- och vetskap om tillgängliga insatser. Vår förhoppning är att informationen ska vara lätt att hitta, läsa och förstå.



# Saknar du någon information?

Det kan vara så att du efter att ha läst denna guide fortfarande tycker att du saknar viss information.

Hör då av dig till oss så att vi kan förbättra och komplettera guiden.

Det kan också vara så att kommun, landsting, arbetsförmedling, försäkringskassa, brukarorganisationer och eventuellt andra organisationer kan ha projekt som vänder sig till psykiskt funktionshindrade.

Projekt finns inte beskrivna i den här guiden därför att de oftast snabbt blir inaktuella.

Vänd dig då istället till respektive verksamhet så kan du få en dagsaktuell information om vad som finns.



*Verksamheter kan omorganiseras och förändras så därför kommer en regelbunden uppdatering av guiden att göras.*

*Har du synpunkter på guiden eller har upptäckt några fel så hör av dig till:*

Samordningsförbundet för psykiskt funktionshindrade i Jämtlands län; **J-sam**

063 - 14 47 43

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