

## Hjälp & stöd vid psykisk ohälsa

Information om vart du vänder dig om du eller  
någon du känner drabbas av psykisk ohälsa



Den skriftliga informationsguiden uppdateras vartannat år.

Ansvarig för uppdateringar är chef för individ- och familjeomsorgen i Vindelns kommun.  
Denna guide är uppdaterad i september 2013.

## **HJÄLP OCH STÖD OM DU ELLER NÅGON DUKÄNNER DRABBAS AV PSYKISK OHÄLSA**

Att drabbas av psykisk ohälsa är vanligt. De flesta pratar med sina nära när de känner oro eller ångest och ofta kan det räcka för att det ska kännas lättare. Men ibland räcker inte det, utan vård, stöd eller hjälp behövs.

Nedstämdhet, ångest, psykotiska symtom eller andra psykiska besvär kan förbättras med samtalsstöd och/eller mediciner. Du kan få stöd och hjälp i olika former för akut lindring eller återhämtning och rehabilitering efter långvariga besvär.

Kommunen har ansvar för att informera om det stöd och den service som personer med psykisk funktionsnedsättning har rätt till.

Med förhoppning om att denna informationsguide ska underlätta för dig att ta viktiga och positiva kontakter.

Socialtjänsten i Vindelns kommun

## **Innehåll**

### **Jourtelefoner**

Psykiatriska akutteamet	6
Sjukvårdsrådgivning	6
Nationella hjälplinjen	6
BRIS	7
Röda korset	7
UMO	8
Kvinnofridslinjen	8
Brottsofferjouren	8

<b>Socialtjänsten ger råd och stöd</b>	9
--	---

<b>Socialjour</b>	9
-------------------	---

<b>Socialpsykiatri</b>	10
------------------------	----

### **Personligt stöd**

God man/förvaltare	11
LSS	11
Personligt ombud	12

### **Vård och behandling**

Vindelns hälsocentral	13
Psykiatriska kliniken, nus	13

### **Stöd till barn och unga**

Vindelns hälsocentral	14
BUP	14
Ungdomshälsan	14

### **Arbete och studier**

Arbetsförmedlingen	15
Försäkringskassan	15
Umeå universitet	15

### **Föreningar**

Attention	16
IFS	16
Ananke	16
Autism och aspergerförbundet	17
RSMH	17
SPEC	17

## **Jourtelefoner**

### **PSYKIATRISKA AKUTTEAMET**

Är du i behov av akut hjälp bör du i första hand vända dig till Psykiatriska akutteamet vid Norrlands universitetssjukhus. Psykiatriska akutteamet är Psykiatrins akuta mottagningsenhet.

#### **Kontakt**

Måndag – fredag kl 7 – 23 finns teamet på bottenvåningen i Psykiatriska klinikens byggnad F

Telefon: 090 – 785 65 00, telefonrådgivning dygnet runt

Helger och efter kl 23 alla dagar hänvisas patienter som söker akut hjälp till akutmottagningen, dit personal från psykiatriin möter upp.

### **SJUKVÅRDSRÅDGIVNINGEN 1177**

1177 ger sjukvårdsrådgivning både på webben och via telefon. På webbplatsen finns mängder av fakta och råd om hälsa, sjukdomar och sjukvård

#### **Kontakt**

Telefon: 1177

[www.1177.se](http://www.1177.se)

### **NATIONELLA HJÄLPLINJEN**

Nationella hjälplinjen erbjuder kris- och stöd samtal via telefon eller texttelefon. Du kan ringa för din egen del eller som närstående och få råd eller hänvisning.

#### **Kontakt**

Telefon: 020 – 22 00 60

Telefontider: 13 – 22 alla dagar

## **BRIS – för unga**

Till BRIS kan alla under 18 år vända sig om de behöver en vuxen som lyssnar. Det är gratis och man kan inte se på telefonräkningen att man ringt till BRIS. BRIS har även en mejl, en chatt och ett diskussionsforum.

### **Kontakt**

Telefon: 116 111

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

På webbplatsen hittar du BRIS-chatten, BRIS-mejlen och BRIS-diskussionsforum

## **BRIS – för vuxna om barn**

BRIS har även en vuxentelefon, samt en webbsida för vuxna som behöver information och stöd kring barn och ungdomar.

### **Kontakt**

Telefon: 077 – 150 50 50, telefontid vardagar 10 – 13

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

## **RÖDA KORSET**

Röda Korset har olika verksamheter för att hjälpa människor i kris. Röda korsets telefonjour finns för dig som behöver prata med en medmänniska och kanske få några ord på vägen. Röda korsets ungdomsförbund har även en chattjour där du som ungdom kan chatta/prata anonymt med en jourhavande kompis

### **Kontakt**

Röda korsets telefonjour: 0771 – 900 800, dagligen 14 - 22

Jourhavande kompis: [www.jourhavandekompis.se](http://www.jourhavandekompis.se), vardagar 18 – 22, helger 14 – 18

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

## **UMO**

UMO är ungdomsmottagning på nätet för unga mellan 13 och 25 år. På sajten finns information om sex, hälsa och relationer och möjlighet att ställa anonyma frågor till personal som jobbar på ungdomsmottagningar. Det finns även bra tips på vad du kan göra om du mår riktigt dåligt.

### **Kontakt**

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

## **KVINNOFRIDSLINJEN**

Kvinnofridslinjen är en nationell stödtelefon för dig som utsatts för hot eller våld. Du som är anhörig eller vän är också välkommen att ringa. Kvinnofridslinjen har öppet dygnet runt och du ringer oss gratis oavsett var du bor i Sverige. Ditt samtal syns inte på telefonräkningen

### **Kontakt:**

Telefon: 020 – 50 50 50

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

## **BROTTSOFFERJOURN**

Brottsofferjouren är en ideell förening som ger stöd till personer som utsatts för brott, blivit vittne till brott, eller är närstående till brottsoffer

### **Kontakt**

Telefon: 0200 – 21 20 19

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

## Socialtjänsten ger stöd & råd

Av olika skäl kan människor ibland behöva stöd i sitt dagliga liv. En av kommunens viktigaste uppgifter är att se till att alla som bor i Vindeln får det stöd och den hjälp de behöver för att kunna leva ett självständigt liv. Inom socialtjänsten finns verksamheter som när och om du behöver det kan erbjuda dig stöd och omsorg.

Du som vill ha information eller rådgivning som gäller äldre- och handikappomsorg eller individ- och familjeomsorg kan kontakta socialtjänsten.

Du når handläggare inom respektive område via kommunens växel: 0933 – 140 00

Telefontid måndag – fredag 8 – 9

Utförlig kontaktinformation finns på [www.vindeln.se](http://www.vindeln.se) under rubriken stöd, vård och omsorg.

## Socialjour

Socialtjänsten i Vindelns kommun har avtal med socialjouren i Umeå. Socialjouren ger akut stöd till dig som befinner dig i en utsatt situation. Det kan handla om våld och övergrepp, missbruk, eller andra akuta situationer, till exempel om man misstänker att ett barn riskerar att fara illa i sin hemmiljö. Socialjouren arbetar kvällar, nätter och helger.

### Kontakt

Telefon 090 – 16 30 50

Måndag – torsdag 16.00 – 00.00

Fredag 16.00 – 02.00

Lördag 14.00 – 02.00

Söndag 14.00 – 00.00

Övrig tid under nätter och helger finns en social beredskap som nås via polismyndigheten i Västerbotten, telefon 114 14. Om du är i akut behov av skydd eller stöd ring SOS-alarm på telefon 112.



## **SOCIALPSYKIATRI I VINDELNS KOMMUN**

Vindelns kommun kan bland annat erbjuda dig stöd i hemmet eller hjälp med sysselsättning. Du ansöker om hjälp hos socialtjänsten och får ett beslut på om och vilken hjälp du har rätt att få.

Vi arbetar utifrån dina behov och i enlighet med det beslut om stöd som du har fått. Vi erbjuder dig ett individuellt, socialt och praktiskt stöd för att möjliggöra och tillvarata dina egna förmågor och därmed skapa förutsättningar till återhämtning och utveckling.

### **Kontakt**

Telefon: 0933 – 140 00 (växel)

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

## Personligt stöd

### ÖVERFÖRMYNDARNÄMNDEN- GOD MAN ELLER FÖRVALTARE

Du som behöver hjälp med att bevaka din rätt, förvalta din egendom eller sörja för dig som person kan få stöd av en god man eller förvaltare. Ansökan om god man eller förvaltare kan göras av dig själv eller av närmast anhörig. Vid behov har exempelvis biståndshandläggare, socialsekreterare och sjukvårdspersonal skyldighet enligt lag att anmäla behov av god man/förvaltare.

#### Kontakt

Telefon: 090 – 16 10 00 (växel) telefontid måndag, tisdag, torsdag och fredag 09.30 – 11.45

Adress: Överförmyndarnämnden, Umeå kommun, 903 02 Umeå

[overformyndarnamnden@umea.se](mailto:overformyndarnamnden@umea.se)

[www.umea.se/overformyndarverksamhet](http://www.umea.se/overformyndarverksamhet)

### RÅDGIVNING OCH ANNAT PERSONLIGT STÖD ENLIGT LSS

Om du har en stor och varaktig funktionsnedsättning så kan du söka rådgivning och annat personligt stöd enligt LSS. Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade. Insatsen ska underlätta för dig som har en funktionsnedsättning att leva ett gott och självständigt liv. Stödet utformas utifrån de behov som du har. Exempel på områden där stöd kan ges är vardagsrutiner, fritid och ekonomi.

#### Kontakt

Telefon: 0933 – 140 00, telefontid vardagar 8 – 9

[www.1177.se](http://www.1177.se)

## **PERSONLIGT OMBUD**

Personligt ombud arbetar för att du med psykisk funktionsnedsättning skall få det stöd, den vård och service som du önskar och har rätt till. Personligt ombud vänder sig till dig som är 18 år och äldre och har en psykisk funktionsnedsättning. Ombuden arbetar på ditt uppdrag. Personligt ombud drivs av Stiftelsen Samsyn och är fristående från andra myndigheter. Stödet är kostnadsfritt. Kontakten sker i din hemmiljö eller annan plats som du väljer.

Information och/eller ansökningsblankett får du genom att själv eller med hjälp av någon annan ringa, gå in på hemsidan och ”kontakta oss” eller skicka mejl till teamet.

### **Kontakt**

Telefon: 090 – 77 17 53

Postadress: Personligt ombudsteam i Umeå-regionen,  
Hälsogränd 3, 906 25 Umeå.

[po-projektet@umea.se](mailto:po-projektet@umea.se)

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

## Vård och behandling

### VINDELNS HÄLSOCENTRAL

Till primärvården vänder du dig om du vill beställ tid, förnya recept eller behöver råd under pågående behandling. Här får du också hjälp med de flesta akuta sjukdomstillstånd.

#### **Kontakt**

Telefon: 090 – 785 44 42, för tidsbokning och rådgivning

Adress: Störvägen 50, 922 31 Vindeln

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

### PSYKIATRISKA KLINIKEN

Psykiatriska kliniken vid Norrlands universitetssjukhus erbjuder psykiatrisk specialistvård såsom utredning, behandling och rehabilitering samt stöd. Vi strävar efter att tillsammans med dig göra en individuell behandlingsplan, att ge behandling och rehabilitering utifrån ditt behov och som ska fungera väl för dig.

#### **Kontakt**

Remissmottagningen

Telefon: 090 – 785 63 90, måndag och tisdag 11 – 12

Adress: Remissmottagningen, Psykiatriska kliniken, Nus, 901 85 Umeå

#### **Andra enheter på landstinget:**

*Freja Anorexi & Bulimicentrum*

Telefon: 090 – 785 09 61

Adress: Enbärsvägen 5, 907 38 Umeå

*Äldrepsykiatriska mottagningen, Norrlands universitetssjukhus*

Telefon: 090 – 785 46 16, måndag – fredag 8 – 16

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

## Stöd till barn och unga

### VINDELNS HÄLSOCENTRAL

Till primärvården vänder du dig om du vill beställ tid, förnya recept eller behöver råd under pågående behandling. Här får du också hjälp med de flesta akuta sjukdomstillstånd.

#### Kontakt

Telefon: 090 – 785 44 42, för tidsbokning och rådgivning

Adress: Störvägen 50, 922 31 Vindeln

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

### BARN- OCH UNGDOMSPSYKIATRISKA KLINIKEN – BUP

Barn- och ungdomspsykiatriska länskliniken har öppna mottagningar i Lycksele, Skellefteå och Umeå. Länets vårdavdelning finns i Umeå. Målsättningen är att uppmärksamma, bota, lindra och förebygga psykiska symtom och kriser som hindrar personlig utveckling och mognad hos barn under 18 år. Remiss krävs inte för att söka direkt till BUP, men utan remiss kan väntetiden bli längre. Kontakta först 1177, eller hälsocentralen.

#### Kontakt

Telefon: 090 – 785 66 00, vardagar 8 – 16.30

Adress: Aktörgränd 16, 903 64 Umeå

[www.vll.se/bup](http://www.vll.se/bup)

### UNGDOMSHÄLSAN UMEÅ

Ungdomshälsan samlar all hjälp under samma tak. Här samarbetar personer från olika instanser för att tillsammans underlätta för dig som behöver råd gällande relationer, studier, arbete, hälsofrågor, försörjning, droger och/eller psykisk ohälsa. Ungdomshälsan i Umeå finns till för dig som är upp till 22 år och bor eller studerar i Umeå med omnejd.

#### Kontakt

Telefon: 090 – 785 80 01

## Arbete och studier

### ARBETSFÖRMEDLINGEN

Arbetsförmedlingen ger service till dig som är arbetsökande. Tillsammans med dig bedömer vi vilket stöd du behöver för att komma närmare en anställning. På hemsidan hittar du information om de tjänster som arbetsförmedlingen erbjuder.

#### Kontakt

Telefon: 0771 – 60 00 00, måndag – fredag 8.00 – 16.30

Besöksadress: Järnvägsallén 15, Vindeln

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

### FÖRSÄKRINGSKASSAN

Försäkringskassan har samordningsansvaret för att du som har sjukpenning, sjuk- och aktivitetsersättning får möjlighet till rehabilitering. Försäkringskassan hjälper till med planering, beslutar om ersättning med mera.

#### Kontakt

Telefon kundcenter: 0771 – 524 524

[kundcenter@forsakringskassan.se](mailto:kundcenter@forsakringskassan.se)

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

### UMEÅ UNIVERSITET

Som antagen student eller forskarstuderande med funktionshinder kan du ansöka om att få pedagogiskt stöd i dina studier. Vid Umeå universitet finns två samordnare för studenter med funktionshinder. Kontakta dem i samband med att du söker utbildning för att prata om vilket stöd som kan vara aktuellt för dig. Det är särskilt viktigt att du tar kontakt i tid om du har behov av teckenspråkstolk eller annat stöd som kan kräva tid för planering.

#### Vad innebär pedagogiskt stöd?

Tanken med pedagogiskt stöd är att studenter med något funktionshinder ska kunna studera på så lika villkor som möjligt – stödet ska i viss mån kompensera för de svårigheter funktionsnedsättningen innebär.

#### Kontakt

Telefon: 090 – 786 71 18, måndag och torsdag 10 – 11

[funktionshinder@adm.umu.se](mailto:funktionshinder@adm.umu.se)

[www.umu.se/studentcentrum](http://www.umu.se/studentcentrum)



## Föreningar

### **ATTENTION UMEÅ**

Attention är en ideell förening för personer och familjer med neuropsykiatriska funktionshinder som till exempel ADHD/DAMP, Tourettes syndrom, Asperger syndrom, tal- och språkstörningar och tvångssyndrom. Ett av syftena med föreningen är att skapa en gemenskap med nätverk och stödgrupper för personer och anhöriga med ovan nämnda funktionshinder.

#### **Kontakt**

Telefon: 070 – 597 54 92

[attentionvasterbotten@yahoo.se](mailto:attentionvasterbotten@yahoo.se)

[www.attention-riks.se](http://www.attention-riks.se)

### **INTRESSEFÖRENING FÖR SCHIZOFRENI OCH LIKNANDE PSYKOSER (IFS)**

IFS är en intresseförening för schizofreni och liknande psykoser. IFS anordnar föreningsmöten, studiecirklar, rösthörargrupper och anhörigutbildningsdagar. IFS medverkar i utbildningar och temadagar och finns representerade i olika sammanhang. Föreningen vill framförallt vara ett stöd för anhöriga till personer med psykisk funktionsnedsättning

#### **Kontakt**

Telefon: 070 – 304 27 39

[bengt.stahlberg@umedalen.ac](mailto:bengt.stahlberg@umedalen.ac)

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

### **OCD-FÖRENINGEN ANANKE**

Ananke är en ideell förening som stödjer dig vars liv påverkas av tvångstankar/handlingar. Ananke förmedlar kontakt mellan medlemmar och anordnar medlemsträffar. Föreningen informerar och arbetar för att väcka förståelse för sjukdomen hos allmänheten.

#### **Kontakt**

Telefon: 090 – 44 256

[anankeumea@hotmail.com](mailto:anankeumea@hotmail.com)

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



## **AUTISM OCH ASPERGERFÖRBUNDET**

Autism och aspergerförbundet är en intresseorganisation som arbetar för bättre villkor för barn, ungdomar och vuxna med autism, aspergers syndrom och andra autismliknande tillstånd. Föreningens medlemmar är personer med autism och autismliknande tillstånd, närstående och professionella. Autism och aspergerförbundet arbetar för att sprida kännedom om och öka förståelsen för de svårigheter funktionsnedsättningen innebär för dig och din familj.

### **Kontakt**

Telefon: 090 – 14 49 57

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

## **RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA (RSMH)**

RSMH är en intresseförening för människor med egen erfarenhet av psykisk och social ohälsa. Vi arbetar med kamrattöd, intressepolitik och för att förändra negativa attityder och fördomar om psykisk ohälsa så att människor som drabbats ska ges goda förutsättningar att återhämta sig till ett gott liv.

RSMH bedriver tillsammans med anhörigföreningen IFS det sociala kooperativet Kärngården med träffpunkts-  
arbetsträning och sysselsättningsverksamhet i trivselhusen Aspgården och Kärnhuset. RSMH har sitt föreningskontor i Kärnhuset.

### **Kontakt**

Telefon: 090 – 77 35 90, 073 – 041 24 05

[rshmumea@karngarden.se](mailto:rshmumea@karngarden.se)

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

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

## **FÖRENINGEN FÖR SUICID PREVENTION OCH EFTERLEVANDESTÖD (SPES)**

Föreningen för suicid prevention och efterlevandestöd när någon tagit sitt liv.

### **Kontakt**

Telefon: 08 – 34 58 73, alla dagar 19 -22

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

