


Hjälp & Stöd i Karlstadsområdet

En guide om vart du kan vända dig när du mår psykiskt dåligt



Hjälp & Stöd i Karlstadsområdet

Producerad av mediagruppen, ett kreativt projekt inom
avdelningen för socialpsykiatri, alkohol och narkotika. Karlstads kommun.

Text: Karl-Peter Johansson Grafik/Layout: Robert Olsson

Utgåva 1, Oktober 2009

Till dig som läser...


I denna så kallade "informationsguide" har vi samlat information från olika verksamheter i Karlstadsområdet, såsom Karlstads kommun och olika myndigheter samt föreningar. Sist har vi sammanställt olika journalnummer.

Tanken med guiden är att samla information som du kan ha nytta av. Du kanske har en psykisk funktionsnedsättning, är anhörig eller är personal, och vill veta vad det finns för vård, hjälp, stöd eller annat som underlättar det vardagliga livet. Då är tanken att du ska kunna finna det här.

Vi är väl medvetna om att denna informationsguide i dagsläget inte är komplett. Därför är vi tacksamma över att få reda på om det är något som du saknar i guiden. I så fall, ta gärna kontakt med oss! Våra kontaktuppgifter finner du längre ner på denna sida.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Förord	3
Stöd från....	
kommunen	6-7
<i>Avdelningen för Socialpsykiatri, Alkohol och Narkotika</i>	
<i>Boende, sysselsättning och daglig aktivitet</i>	
<i>Hjälpmedel</i>	
landstinget	8
<i>Psykiatriska Öppenvården</i>	
samhället	9-11
<i>Arbetsförmedlingen</i>	
<i>Försäkringskassan</i>	
<i>Diskrimineringsombudsmannen (DO)</i>	
<i>Hälso- och sjukvårdens ansvarsnämnd (HSAN)</i>	
<i>Brottsoffermyndigheten</i>	
föreningar	12-15
<i>Föreningen för Psykiatriskt Samarbete – FPS</i>	
<i>Nöjesföreningen Festis</i>	
<i>Föreningen Sandbäcken och EBL-skolan</i>	
<i>Arbetskooperativet Brillianten</i>	
<i>Solakoop Bed & Breakfast</i>	
Personligt ombud	16
Journummer & Viktiga telefonnummer	18



Generellt har de olika kommunala enheterna, som ger stöd och hjälp till personer med psykiskt funktionsnedsättning, olika så kallade ingångar. Det kan vara en mottagningsgrupp eller liknande, och det är dessa kontaktuppgifter som du finner här.

ARBETSMARKNADS- OCH SOCIALFÖRVALTNINGEN

Avdelningen för Socialpsykiatri, Alkohol och Narkotika

Avdelningen har tre målgrupper/ansvarsområden:

- personer med psykisk funktionsnedsättning
- personer med psykisk ohälsa/funktionsnedsättning och missbruksproblematik
- personer med missbruksproblematik

Med vårt arbete vill vi stödja dig som brukare/klient på din väg till återhämtning. Med stöd i egen bostad, särskilda boendeformer och med sysselsättning vill vi skapa förutsättningar till en förbättrad livssituation.

Du som brukare/klient ska känna gemenskap, kunna påverka och leva i ett socialt sammanhang. Vi erbjuder en verksamhet som är tillgänglig, välkomnande, kraftfull och attraktiv.

Stöd inom Socialpsykiatri

Boende, sysselsättning och daglig aktivitet

Ansökan om stöd i egen bostad, särskilda boendeformer eller sysselsättning gör du på en särskild blankett. Blanketten kan fås av mottagningsenheten eller via kommunens hemsida.

Din ansökan behandlas sedan av avdelningens team som består av enhetschef, handläggare, sjuksköterska och arbetsterapeut. Därefter träffar handläggare dig som söker för att diskutera behovet av stöd innan ett beslut fattas.

När beslutet är fattat förmedlas det till dig via handläggare och sjuksköterska och till de som ger stöd i boendet, eller till aktivitetsamordnare som är handledare inom sysselsättning och daglig aktivitet.

Beslutet kan överklagas. Överklagan lämnas in till den som fattat beslutet, som då har möjlighet att ändra det. Görs ingen ändring, vidarebefordrar handläggaren överklagan till Länsrätten. Din handläggare kan hjälpa dig.

Hjälpmedel

Psykisk funktionsnedsättning innebär att man kan ha flera kognitiva funktionsnedsättningar vilka gör att det kan vara svårt att minnas, ta initiativ, planera, ha koll på tiden, ha struktur på vardagen och även ge problem med sömn och stress.

Funktionsnedsättningen kan påverka förmågan att ta hand om sig själv i det dagliga livet, förmågan att umgås med andra och även reducera förmågan att arbeta eller att delta i regelbundna aktiviteter. För att underlätta vardagen finns olika typer av hjälpmedel, för tidsuppfattning, struktur, påminnelse och initiativ, vilka kan ge mer trygghet, självständighet och ökad delaktighet i samhällslivet.

Arbetsterapeut inom avdelningen gör funktionsbedömning och provar ut hjälpmedel.

Telefon **054-29 71 00**

Post Avd. för Socialpsykiatri, Alkohol och Narkotika
Karlstads kommun
651 84 KARLSTAD

PSYKIATRISKA ÖPPENVÅRDEN, KARLSTAD

Psykiatriska öppenvården i Karlstad omfattar kommunerna Karlstad, Hammarö, Kil och Forshaga med ett upptagningsområde på cirka 96 000 invånare över 18 år. Psykiatriska öppenvården i Karlstad finns geografiskt på tre olika adresser – Bryggaregatan, Malmtorgsgatan och Tingvallagatan.

Vårt uppdrag är att ta hand om de svårast psykiskt sjuka och erbjuda psykiatrisk utredning, bedömning och behandling. Vi eftersträvar en god tillgänglighet och kontinuitet. Vård och behandling ska ske i samverkan med patient, närstående och andra samverkande parter såsom kommuner, patient- och anhörigorganisationer. Öppenvården i Karlstad består av fem enheter med olika inriktning och specialiteter:

- allmänpsykiatriska mottagningen
- behandlings- och rehabiliteringsenheten
- beroendeenheten
- psykosenheten
- administrativa enheten

Om du behöver komma i kontakt med vår mottagning gör du det enklast via vår mottagningstelefon. För att få tid hos läkare eller annan behandlare vill vi ha en remiss. Denna kan vara en så kallad egenremiss som man skriver själv alternativt remiss från till exempel vårdcentral, företagshälsovård eller annan specialistmottagning. Efter att en remiss har kommit till öppenvården görs en bedömning av remissen så att den hamnar hos den behandlare som ska träffa patienten.

Mottagningstelefon 054-61 56 00

Måndag-fredag kl 9.00-11.00, 13.00-15.00

Postadress Psykiatriska öppenvården
Centralsjukhuset
651 85 KARLSTAD

Besöksadress Bryggaregatan 1, Karlstad

ARBETSFÖRMEDLINGEN

Arbetslivsinriktad rehabilitering

Inom Arbetsförmedlingen bedrivs arbetslivsinriktad rehabilitering för målgrupperna:

- Arbetslösa med funktionshinder som medför nedsatt arbetsförmåga
- Sjukskrivna och personer med aktivitets- eller sjukersättning

Arbetslösa med funktionshinder som medför nedsatt arbetsförmåga

Inriktningen är att den arbetssökande ska få ett arbete eller en utbildning. Specialkompetens finns inom Arbetsförmedlingen för att klargöra arbetsförutsättningar och anpassa arbetssituationen.

Sjukskrivna och personer med aktivitets- eller sjukersättning

Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan upprättar årligen en handlingsplan.

Samverkan gäller:

- Sjukskrivna arbetslösa
- Arbetslösa med tidsbegränsad sjukersättning samt de personer med icke tidsbegränsad sjukersättning vars arbetsförmåga förbättrats och behov finns av samordnade rehabiliterande insatser
- Unga med aktivitetsersättning
- Anställda sjukskrivna eller anställda med sjukersättning eller aktivitetsersättning som inte kan återgå till sin anställning
- Personer som inte längre har rätt till ersättning från sjukförsäkringen men bedöms behöva arbetsrehabiliterande insatser för att komma tillbaka till arbetslivet

Verksamheten ska bidra till att nå målet att fler människor i behov av samordnade rehabiliteringsinsatser ska återgå i arbete. Insatserna inriktas på att den sjukskrivne ska återfå arbetsförmågan och få ett arbete eller börja en utbildning. I regel har deltagarna rehabiliteringsersättning.

Vill du veta mer eller har du några frågor?

Kundtjänst **0771-416 416**
Hemsida www.arbetsformedlingen.se

FÖRSÄKRINGSKASSAN

En av Försäkringskassans viktigaste uppgifter är att medverka i rehabilitering av den som är sjukskriven eller har aktivitetsersättning/sjukersättning. Den som har en personlig handläggare ska i första hand vända sig till den. Om man inte vet vem som är personlig handläggare så kan man kontakta Försäkringskassans Kundcenter. Personalen i Kundcenter kan hjälpa till i många frågor och kan även lotsa till rätt kontor eller handläggare.

Kundcenter **0771-524 524**
Hemsida *www.forsakringskassan.se*

DISKRIMINERINGSOMBUDSMANNEN (DO)

Nedanstående information är hämtad från www.do.se

Diskrimineringslagen skyddar dig mot diskriminering på jobbet, i skolan, på högskolan, i affären och när du köper eller hyr bostad. Skyddet gäller också inom en rad andra viktiga samhällsområden, till exempel hälso- sjukvård, socialtjänst och socialförsäkringssystemet.

Om du har blivit diskriminerad kan du anmäla det till DO. Det kostar ingenting.

Du kan anmäla till DO om du upplever att du har blivit diskriminerad på grund av kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionshinder, sexuell läggning eller ålder. Du kan också anmäla om du har blivit missgynnad i samband med din föräldraledighet.

Vill du tala med en av våra jurister för att få råd om hur du gör en anmälan? Behöver du som arbetsgivare eller utbildningsanordnare råd och stöd i ditt förebyggande arbete mot diskriminering? Vill du ha annan information?

Rådgivning **08-120 20 700**
Telefontid de flesta vardagar under kontorstid.

E-post *do@do.se*
Hemsida *www.do.se*

HÄLSO- OCH SJUKVÅRDENS ANSVARSNÄMND (HSAN)

HSAN är en statlig myndighet, som prövar om yrkesutövare inom hälso- och sjukvården gjort sig skyldig till fel i sin yrkesutövning.

Expedition **08-508 861 00**

Hemsida *www.hsan.se*

BROTTSOFFERMYNDIGHETEN

Har du utsatts för brott? Du kan, särskilt om du drabbas av personskada, ha rätt till ekonomisk kompensation via Brottsoffermyndigheten. En förutsättning är att den som begått brottet inte kan betala skadestånd, en annan är att det inte finns någon försäkring som täcker skadan helt.

Rätt till ersättning kan finnas även om gärningsmannen är okänd. Det finns också en särskild form av brottsskadeersättning till barn som bevittnat våld mot en närstående.

Telefon **090-70 82 00**

Främst skadeståndsrättsliga frågor, 9.00-15.00

Hemsidor *www.brottsoffermyndigheten.se*
www.brottsofferportalen.se
www.rattegangsskolan.se

Här hittar du olika brukarföreningar som är verksamma i Karlstad. De finns till för brukare inom olika områden.

FÖRENINGEN FÖR PSYKIATRISKT SAMARBETE – FPS

Vi vänder oss till anhöriga och närstående till personer med psykisk ohälsa och andra som vill stödja verksamheten. FPS är en politiskt och religiöst neutral förening.

Vi arbetar för att...

...stödja och hjälpa anhöriga/närstående och vara en mötesplats för anhöriga/närstående, där de kan utbyta erfarenheter och stödja varandra.

...skingra och motverka fördomar, okunskap och negativa attityder. Den som drabbats av psykisk sjukdom skall bemötas med respekt.

...genom studiecirklar och föreläsningar öka de anhörigas/närståendes kunskap om psykisk sjukdom och om hur man kan stödja en återhämtningsprocess.

...landstingets och kommunernas vård och rehabilitering skall ges med kontinuitet och vara av god kvalitet.

...framstå som en respekterad samarbetspart till landstinget och kommunerna.

Är du intresserad? Ring...

054-18 86 95

Vi har inte någon kontorstid. Vill du nå oss kan du lämna ditt namn och telefonnummer på vår telefonsvarare.

E-post: fps.hso@telia.com

NÖJESFÖRENINGEN FESTIS

Nöjesföreningen Festis är till för människor som erfart psykisk ohälsa, eller har psykiska funktionshinder och för alla som stöder föreningens mål och stadgar. Festis är en från kommunen fristående ideell förening. Vi verkar

för ett utbyte med andra föreningar och strävar efter att hitta nya positiva nätverk.

Vi anordnar fester och andra arrangemang, exempelvis körverksamhet och erbjuder på så sätt ett alternativt, drogfritt nöjesliv och skapar nya mötesplatser för medlemmar. Man har möjlighet att träffa andra människor och knyta vänskapsband.

Ett mål är också att själva föreningsarbetet genom bredd, öppenhet och stöd skall erbjuda meningsfulla och roliga arbetsuppgifter samt bidra till en positiv identitet och tillhörighet.

Viktigt är att vi har roligt och att det är drogfritt. Vi har låga inträden och medlemsavgifter så att alla kan vara med. Alla som godtar och stöttar föreningens mål och stadgar kan bli medlemmar.

Vill du veta mer?

Kontakta **054 - 15 05 60**

Hemsida *festis.webblogg.se*

FÖRENINGEN SANDBÄCKEN OCH EBL-SKOLAN

Föreningen Sandbäcken är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell förening. Medlemskap är individuellt eller kollektivt.

Övergripande mål för föreningen är att genom olika aktiviteter verka för att människor med psykiska funktionshinder eller psykisk ohälsa ges möjligheter till god livskvalitet och tilltro till de egna resurserna.

EBL-skolan

Föreningen Sandbäcken startade under våren 2006 projektet EBL-skolan efter dansk förebild. EBL står för "Ett Bättre Liv". Syftet med skolan är att ge en anpassad utbildning till personer med psykisk ohälsa, där den enskildes förutsättningar och behov är utgångspunkt.

Skolan fokuserar på att träna kognitiva, sociala och hälsobefrämjande färdigheter så att deltagarna bättre kan ta vara på sig själva, få ett sundare liv och en ökad självförtroende.

Undervisningen sker i små grupper (4-8 deltagare) och är gratis. Kurserna varierar från 8 till 20 veckor.

Vi har bland annat kurser med följande teman:

- Återhämtning
- Ett sundare liv
- Må bra kurs
- Problemlösning/Konfliktlösning
- Självkänsla
- Vardagsekonomi
- Att umgås med andra i grupp
- Kreativa världen
- Stresshantering/stressreducering
- Basämnen

Att bli elev på EBL-skolan

Vi träffas för ett inledande samtal, där vi presenterar verksamheten och tillsammans kommer fram till om EBL-skolan är det rätta för dig. Vi talar om dina eventuella mål i framtiden och vad EBL-skolan kan bidra med för att du ska kunna förverkliga dem eller komma en bit på vägen.

Du är välkommen att ta med en familjemedlem, en vän eller en kontaktperson till samtalet.

När du börjar EBL-skolan lägger vi tillsammans upp en plan för undervisningen som vi under kurstiden utvärderar och eventuellt reviderar. Möjlighet finns att delta i en eller flera kurser samtidigt utifrån dina förutsättningar och/eller behov.

Vill du veta mera?

Telefon **054-10 12 58**

Adress Föreningen Sandbäcken
EBL-skolan
Kungsgatan 1
652 24 KARLSTAD

E-post *info@ebl-skolan.se eller sandbacken1@telia.com*

Hemsida *www.ebl-skolan.se*

ARBETSKOOPERATIVET BRILLIANTEN

Brillianten är en ekonomisk förening som erbjuder arbete och demokratisk delaktighet för oss medlemmar. Brillianten skapar förutsättningar för underskattade medmänniskor att uppnå sin fulla potential: Genom att å ena sidan skapa trygghet, och å andra sidan utmana till utveckling. Processen siktar på ökad egenmakt och bättre självförtroende. Dessutom har vi lång erfarenhet av att ta emot människor med målsättningen att de känner sig välkomna, accepterade och uppskattade. Vår arbetsmiljö är präglad av omtanke, tolerans, medkänsla och arbetsglädje.

I vårt företag jobbar vi med en cykelverkstad, ett café, en secondhand och företagstjänster.

Är du intresserad av att börja jobba på Brillianten?

Telefon **054-21 57 87**
Adress Arbetskooperativet Brillianten
Drottninggatan 41B
652 25 Karlstad

E-post as.brillianten@karlstad.se **Hemsida** www.brillianten.se

SOLAKOOP BED & BREAKFAST

Syftet med ett socialt arbetskooperativ är att erbjuda personer med olika psykiska/sociala hinder meningsfullt arbete och sysselsättning. Detta är i förlängningen också ett steg närmare den öppna arbetsmarknaden.

Var och en jobbar 100% av sin egen förmåga. För en del kan det innebära 40 timmars arbetsvecka men för någon annan kan det vara 6 timmars arbetsvecka.

Idén om Kooperation bygger på den enskilda individens möjlighet till ansvar och aktiva deltagande, eftersom en medlem = en röst!

Vill du veta mer?

Om du vill veta mer om vår verksamhet eller känner någon som är intresserad och vill ha mer information, så går det bra att komma på studiebesök.

Telefon: 054-15 81 05

E-post info@solakoop.se **Hemsida** www.solakoop.se

PERSONLIGT OMBUD

Vi kan hjälpa dig med:

- Råd och stöd
- Kartlägga vård och servicebehov
- Lotsar till kontakter med myndigheter och samordnar med/mellan olika instanser, och för dig andra viktiga personer
- Bistå vid ansökningar om ex vård och behandling, boende, ekonomi, arbete/sysselsättning m m.
- Bistå vid överklaganden

Personligt Ombud är en länsorganisation där alla Värmlands 16 kommuner ingår. I Karlstad arbetar 4 Ombud.

Anna-Greta Wirsén **054-18 84 22**
E-post *anna-greta.wirsen@karlstad.se*

Lena Norman **054-18 47 53**
E-post *lena.norman@karlstad.se*

Eva Frykenberger **054-15 90 46**
E-post *eva.frykenberger@karlstad.se*

Thomas Bohman **054-18 47 51**
E-post *thomas.bohman@karlstad.se*

För övriga Ombud se vår hemsida: www.povarmland.se

Journummer

+ andra viktiga
telefonnummer & adresser
som kan vara bra att ha.



Här finns telefonnummer som du kan ringa om du är i någon form av kris och behöver få prata med någon.

S.O.S ALARM

Dygnet runt
112

Sjukvårdsrådgivning

Dygnet runt
1177

Psykiatrisk jourmottagning

Akuta ärenden hela dygnet
054-61 56 03, 054-61 50 00

Socialjouren

Dagtid via kommunens växel
054-29 50 00
Efter växelns stängning, via Polisen
114 14
Akuta ärenden 112

BRIS

www.bris.se
Barnens Hjälptelefon
0200-230 230
Vuxentelefon - om barn
0771-50 50 50

Hjälplinjen

www.hjalplinjen.se
Öppet kl. 13-22 alla dagar
020-22 00 60

SamtalsAkuten

054-18 00 50

Röda Korsets telefonjour

www.redcross.se
0771-90 08 00

Jourhavande Präst

Mellan kl. 22-02
112

Jourhavande kompis

www.rkuf.se
För dig under 25 år
020-22 24 44

Brottsofferjouren Södra Värmland

karlstadboj.se
054-18 28 88

Alla Kvinnors Hus

karlstadskvinnojour.org
Utsatt för hot eller misshandel? RING!
054-18 30 34

Krismottagning för män

054-18 01 54

Riksförbundet för sexuellt likaberättigande (RFSL)

rfsl.se
054-15 20 90
Gay-jour
054-15 23 40

Riksförbundet för hjälp åt narkotika- och läkemedelsberoende (RFHL)

rfhl.se
Varje vardag 09-17.00
08-545 560 60

En guide om vart du kan vända dig när du mår psykiskt dåligt

Tack till följande medverkande

KARLSTADS KOMMUN   **Landstinget i Värmland**

 **Arbetsförmedlingen**

 **Försäkringskassan**

Diskrimineringsombudsmannen (DO), Brottsoffermyndigheten, Solakoop
Hälsa- och sjukvårdens ansvarsnämnd (HSAN), Nöjesföreningen Festis,
Föreningen för Psykiatriskt Samarbete (FPS), Personligt Ombud Värmland,
Föreningen Sandbäcken & EBL-skolan, Arbetskooperativet Brillianten