

# GUIDE FÖR UPPSALA

Här kan du få hjälp om du mår  
psykiskt dåligt -  
öppenvård, slutenvård, träffpunkter,  
boende, rehabilitering och föreningar i  
Uppsala 2011

Sammanställd av:  
Elisabet Alphonse och Cecilia Ingard



Innehåll:	Sida:	Innehåll, forts:	Sida:
<u>Journummer</u>	3	<u>Kommunalt stöd</u>	
<u>Telefonjourer</u>	3	Försörjningsstöd	17
<u>Akutpsykiatri</u>	4	Familjerådgivning	17
Akutmottagningen	4	Råd och behandling	17
Mobila teamet	4	Kontaktperson	18
Sömnutredningsmottagningen	4	Personlig assistent, ledsagare	18
<u>Allmänpsykiatri</u>	5	Stöd i bostaden	18
Öppenvård	5	Kommunens boendeenhet	18
Mottagning för unga vuxna	5	Särskilt boende med stöd	19
		Arbetsrehabilitering och studier	19
Dagsjukvård	6	Capella ett socialt arbetskooperativ	19
Vägledad självhjälp baserad på KBT	6	Jobbcenter	20
Enheten för transkulturellpsykiatri	6	Studentstödet	20
		<u>Personligt ombud</u>	21
<u>Psykosvård och rättspsykiatrisk vård</u>		<u>Stödperson</u>	21
Rehabteam	7	<u>Försäkringskassan</u>	22
Mellanvårdsenheten	7	<u>Arbetsförmedlingen Rehabilitering</u>	22
DD-teamet	8	<u>Stadsmissionen</u>	23
Ungdomsteamet		<u>Frälsningsarmén</u>	24
<u>Barn och ungdomspsykiatri</u>		<u>Sagahemmet</u>	25
Mottagning Svartbäcken	9	<u>Föreningar</u>	
Mottagning Kungsgärdet	9	Autism och Asperger förbundet	26
Neuropsykiatriska utredningsenheten	9	Riksförbundet Attention	26
Neuropsykiatriska behandlingsenheten	9	Riksföreningen Anorexi/Bulimi Kontakt	27
Ungdomspsykiatriska mottagningen	9	Ångestsyndromsällskapet, ÅSS	27
<u>Trappan</u>	10	HSO	27
<u>Äldrepsykiatri</u>	11	Schizofreniförbundet	27
Slutenvård öppenvård	11	Riksförbundet för Social och	
Anhörigstöd	11	Mental Hälsa (RSMH)	28
<u>Beroende och neuropsykiatri</u>	12	Riksförbundet ungdom för social hälsa	
Beroendepsykiatri	12	(RUS)	29
Neuropsykiatriska enheten för vuxna	12	Brukarnätverket/NSPH i Uppsala län	29
Npf- portalen	12	Svenska OCD-Förbundet Ananke	30
<u>Kommunalt stöd:</u>		Anonyma Alkoholister (AA)	30
Ungdomscentrum	13	Anonyma Narkomaner (NA)	30
Behandlingshem	13	Riksförbundet För Hjälp åt	
Grundskoleteamet		Läkemedelsberoende (RFHL )	30
<u>Informations kanaler</u>	14	Föreningen Balans	31
www.sjalvhalppavagen.se	14	Demensförbundet	31
Infoteket omfunktionshinder	14	Föreningen Ymer	31
<u>Träffpunkter</u>	15		
Tinget	15		
Vänkretsen	15		
Club Lindormen RSMH	15		
Pepparn	16		
Ymer	16		
Träffpunkt 26:an	16		

Här kan du få hjälp om du mår psykiskt dåligt - öppenvård, slutenvård, träffpunkter, boenden, rehabilitering och föreningar i Uppsala.

Det är vanligt med psykisk ohälsa. Mer än var fjärde person drabbas någon gång i sitt liv av psykisk ohälsa som gör att man behöver stöd av andra. De flesta pratar med släkt och vänner när de får oro eller ångest. Ofta kan det räcka för att komma till rätta med problemen. Men ibland räcker det inte. Människor med psykiska besvär har rätt till vård, stöd och service. För många är den hjälp de kan få av husläkaren tillräcklig, medan andra kan behöva få hjälp från den specialiserade psykiatrin.

Nedstämdhet, ångest, psykotiska symtom eller andra psykiska sjukdomar kan förbättras med mediciner och / eller samtalsstöd. Mycket stöd och hjälp finns att få både för akut lindring och för rehabilitering efter långvariga besvär. Stödet ska omfatta de livsområden där den enskilde behöver och vill ha stöd.

som finns inom öppenvård, slutenvård, kommunala träffpunkter och stödverksamhet, arbetsrehabilitering, sysselsättning, föreningar och telefonjourer som kan erbjuda hjälp och stöd.

I först hand kan man vända sig till sin husläkare för lättare psykiska besvär som nedstämdhet, sömnsvårigheter eller oro. Därifrån kan man få en remiss till öppenvården.

Om situationen är akut kan man vända sig till den psykiatriska akutmottagningen som har öppet dygnet runt, sju dagar i veckan. För barn och ungdomar finns en egen psykiatrisk akutmottagning.

Sjukvårdsrådgivningen	1177
<a href="http://www.sjukvardsradgivningen.se">www.sjukvardsradgivningen.se</a>	
Läkemedelsrådgivningen	0771 467010
Psykiatrisk akutmottagning,	
vuxna:	611 25 00
Psykiatrisk akutmottagning,	
barn:	611 25 29
Akademiska sjukhuset,	
växel:	611 00 00

Här följer en beskrivning av de resurser

### Telefonjourer

Det finns flera telefonjourer som man kan ringa till om man behöver samtalsstöd:

Brottsofferjouren i Uppsala/ Knivsta	10 65 00
Nationella hjälplinjen	020-22 00 60
Jourhavande präst	112
Diakonicentrum, vardagar 8:30 - 12:00, 13:00 - 16:00:	15 08 60
Jourhavande kompis (för dig under 25 år): må-fre 18.00-22.00	020-22 24 44
BRIS - Barnens hjälptelefon (för dig upp till 18 år)	116 111
Jourhavande medmänniska	08 702 16 80
Tjejjouren Slussen (för tjejer 13-18 år):	<a href="http://www.tjejjouren.se">www.tjejjouren.se</a>
Kvinnofridslinjen (för dig som upplevt hot, våld, övergrepp)	020-505050

## Akutpsykiatri Akutmottagningen

Det finns en akutmottagning dit man kan vända sig när man mår psykiskt dåligt. Vid ankomsten får man registrera sig, och får sedan ett ankomstsamtal. Sedan får man ett läkarsamtal. Om man redan har kontakt med en öppenvårdsmottagning, kan man bli hänvisad dit för en akut tid. Besöket kan ge ett samtal, eller en remiss för uppföljning av den psykiska problematiken.

I anslutning till akutmottagningen finns möjlighet till övernattnig något eller några dygn för bedömning av vårdbehov. Vid behov av heldygnsvård kan man bli inlagd på en vårdavdelning. Det finns även ett mobilt team som kan göra hembesök och ett uppföljningsteam där man kan få snabba återbesök vid behov.

### Mobila Teamet

Mobila teamet ingår i psykiatriska akutenheten och kan göra akuta och planerade hembesök inom Uppsala läns landsting. De arbetar i första hand med uppdrag från psykiatriska akutmottagningen och psykiatriska observationsavdelningen, POA, samt från patienter själva och närstående som ringer. I teamet tjänstgör sjuksköterskor och skötare.

Mobila teamet kontaktas via psykiatriska akutenheten på telefonnummer 611 25 00. De är i tjänst årets alla dagar och arbetar vardagar mellan 14.45-23.15 och helger 13.45-23.15

Psykiatrisk akutmottagning, vuxna:  
Eva Lagerwalls v. 1 611 25 00  
(Kronparken)

### Sömnutredningsmottagningen

Vid sömnutredningsmottagningen utreds patienter med olika typer av långvariga sömnstörningar. Ifall man får besvär med sömnen kan man i första hand söka hjälp från primärvården. Om besvären blir långvariga och gör att man inte fungerar bra under dagen, kan en sömnutredning övervägas. En sådan omfattar en noggrann genomgång av hur sömnen varit. Både den kroppsliga och den psykiska hälsan undersöks. Oftast ingår även en nattlig sömnregistrering. Avslutningsvis föreslås lämplig behandling.



## Allmänpsykiatri

Vänd dig i första hand till din husläkare för hjälp med lättare psykiska besvär som ångest, sömnsvårigheter, eller nedstämdhet. Vid behov av specialistpsykiatri finns allmänpsykiatrins öppenvård. Allmänpsykiatrin har en gemensam remissgenomgång. Man kan söka på remiss eller egen remiss via telefonrådgivningen på respektive mottagning. Beroende på hur pass akut behovet av öppenvård är får man en tid inom en vecka, inom en månad, eller inom tre månader.

Allmänpsykiatrin har en sammanhållen vårdkedja med öppen-, mellan- och slutenvård. Två dagvårdsenheter och två slutenvårdsavdelningar, avd 123 och avd 124, hör till verksamhetsområdet. Anhörigutbildning erbjuds i grupp. Allmänpsykiatrin är för närvarande i förändring.

### Mottagningen för unga vuxna

Den psykiatriska mottagningen för unga vuxna tar emot ungdomar 18 till 25 år med alla typer av psykiska problem. Man kan söka själv till mottagningen. Stödsamtal, medicin, och korttidsterapier erbjuds. Psykolog, kurator, och sjukgymnast finns på mottagningen.

### Öppenvård

Det finns två psykiatriska mottagningar som är specialistmottagningar för människor med svårare depressioner och / eller maniska tillstånd eller ångestproblematik som erbjuder diagnostik och behandling.

Primärvården kan oftast ge tillräcklig omsorg vid lättare problematik. Vid de psykiatriska mottagningarna erbjuds utredning, bedömning och behandling vid social fobi, panikångest, generell ångest, OCD (tvångssyndrom), PTSD (posttraumatiskt stress syndom), depression och bipolär sjukdom, samt ätstörningar. Stödsamtal, KBT (kognitiv beteendeterapi), DBT (dialektisk beteende terapi) och psykodynamisk terapi kan erbjudas vid behov, och grupper erbjuds vid panikångest och OCD. Efter en tids behandling brukar patienten återremitteras till primärvården. Man kan komma till en psykiatrisk mottagning via remiss eller via egen anmälan. Akuttider inom en vecka finns vid behov.

Psyk. Mott. för Unga vuxna	611 89 61
Kungsgatan 38	9:30-11:30, 13:00- 15:00

Psykiatrisk mottagning 1	611 10 30
Kungsgatan 38	9:30-11:30, 13:00- 15:00
	tis. 10:30- 11:30

Psykiatrisk mottagning 2	611 74 45
Kungsgatan 38	må.- to. 9:00-11:00
	13:00-14:00
	fre. 9:00-12:00

## Dagsjukvård

Möjlighet till dagsjukvård finns vid behov av en tätare öppenvårdskontakt. Det finns en dagsjukvårdsenhet som erbjuder utbildning kring depression, bipolär sjukdom, och ångestproblematik och en annan dagsjukvårdsenhet som erbjuder utbildning kring ätstörningar. Dagsjukvårdsenheterna erbjuder motion, avspänning, konstnärliga aktiviteter, social färdighetsträning, individuella samtal och anhörigstöd. Grupper finns bl.a. för att lära sig hantera vardagen i samband med depression, färdighetsträning, panikångest, och socialfobi. För patienter med ätstörningar erbjuds måltider, vila, och aktiviteter. En grupp för personer med bulimi planeras.



## Vägledad självhjälp- baserad på KBP via internet

Allmänpsykiatri erbjuder patienter att få delta i ett självhjälpsprogram med en coach som vägledning. För närvarande finns det program för bl.a. oro, ångest och depression.

## Enheten för transkulturell psykiatri

Enheten för transkulturell psykiatri är en öppenvårdsavdelning, som har krav på remiss. Avdelningen vänder sig till nyanlända flyktingar med uppehållstillstånd, invandrare med flyktingtrauma tex. krigsupplevelser, etnisk rensning, fängelse och tortyruupplevelser. Målsättningen är att de flesta patienter skall få korttidsinriktad behandling.

## Psykosvård och rättspsykiatrisk vård

Verksamhetsområdet Psykosvård och rättspsykiatrisk vård erbjuder öppenvård via rehabiliteringsteam. Dessa vänder sig till människor med psykosproblematik eller rehabiliteringsbehov. De erbjuder bedömning, samtalsstöd, medicinsk behandling, och möjlighet till arbetsterapi, sjukgymnastik, och psykologisk behandling.

Rehabiliteringsteamerna tar emot patienter både på remiss och på egen remiss. Man vänder sig i första hand till det rehabiliteringsteam som ligger i samma del av staden som man bor. Teamet tar emot så snabbt som möjligt, och är flexibla. Väntetiden för ett första besök är kort, ca en vecka. För en patient som redan tillhör rehabteamet kan akuta tider fås samma dag vid behov.

Alla patienter har en patientansvarig läkare (PAL) och en eller två samordnare, vars uppgift är att samordna de insatser som personen behöver. Alla erbjuds en rehabiliteringsplan och en individuell plan (IP) när flera myndigheter är inkopplade. Samtalsstöd och medicinsk behandling erbjuds. Vid behov kan man få träffa en kurator, arbetsterapeut, sjukgymnast eller psykolog.

Rehabiliteringsteamerna erbjuder gruppverksamhet utifrån personens behov. Det finns olika grupper att välja emellan, t.ex. friskvård, motionsgrupp, promenadgrupp, ESL-grupp, matlagingsgrupp, städgrupp, ångest och stresshanteringsgrupp, målargrupp, social kompetensträning, eller en samtalsgrupp. Kontakten med rehabteamet kan se väldigt olika ut beroende på individuella behov. Målsättningen är att stödja människor att leva

Norra psykos- och rehabiliteringsteam Portalgatan 4 B	611 24 80
Västra psykos- och rehabiliteringsteam:	
Gottsunda psykos och rehabiliteringsteam Valtornevägen 1C:	611 87 90
Östra psykos- och rehabiliteringsteam Sparrisgatan 2:	611 88 15
Mellanvårdsavdelningen, Sparrisgatan 2:	611 88 05 611 87 65 611 88 03
Anhörigutbildning	611 20 87 070-366 20 87

ett så självständigt liv som möjligt.

När någon i familjen har insjuknat i psykos kan även de anhöriga behöva få stöd. Anhörigstöd erbjuds dels som enskilt familjestöd och i grupp. Anhörigutbildning erbjuds i grupp. Gottsunda psykos- och rehabiliteringsteam har öppet hus på onsdagseftermiddagarna med fika och kravlös samvaro.

På Rehabiliteringsteamerna finns brukarråd med syfte att öka brukarnas delaktighet och inflytande över vården. Brukarråden träffas regelbundet och för ett samtal mellan patienterna och personalen om vården. Stormöten där alla patienter som använder Rehabteamet kan delta hålls varje termin.

På Sparrisgatan 2 finns en mellanvårdsavdelning som har personal dygnet runt. Mellanvårdsavdelningen har 20 vårdplatser och en jourplats. Här har man möjlighet att bli inlagd för kortare

perioder om man mår sämre och behöver mer omvårdnad eller har behov av mer intensiva insatser. Patientansvarig läkare, samordnare, och vid behov kurator eller psykolog följer patienten från respektive rehabiliteringsteam under vistelsen på mellanvårdsavdelningen. Personalen på enheten består av sjuksköterskor, skötare, arbetsterapeut, sjukgymnast, och läkare. När man är på mellanvårdsavdelningen kan man delta i bad, matlagingsgrupp, och i annan gruppverksamhet.

Två slutenvårdsavdelningar med specialkompetens inom psykosvård, avd 109 och avd 121, tillhör verksamhetsområdet. På avdelningarna erbjuds omvårdnad, medicinering, och samtalsstöd. Slutenvården arbetar i nära samarbete med öppenvården och mellanvårdsavdelningen för kontinuitet i behandlingen.

Vid Tallåsens behandlingsenhet och avd 110 ges vård till dömda. Utöver den slutna rättspsykiatriska vården finns även en rättspsykiatrisk öppenvårdsverksamhet som heter RPÖ. Målgruppen är främst de som varit inlagda för rättspsykiatrisk vård, men även de från frivården som är dömda till skyddstillsyn med föreskrift om psykiatrisk vård. Förutom de aktiviteter som finns på andra rehabiliteringsteam får patienterna på RPÖ hjälp med brottsbearbetning och stöd att hantera aggressiva impulser.

Ungdomsteamet Lägerhydds v. 5	611 20 51
DD- teamet:	611 36 90

## DD-teamet

DD-teamet erbjuder utredning, stöd, behandling och rehabilitering för personer med allvarlig psykisk sjukdom och samtidig missbruksproblematik, och samarbetar mycket med kommunens verksamheter

## Ungdomsteamet

Ungdomsteamet erbjuder bedömning, utredning, behandling, stöd och rehabilitering till unga vuxna med psykosproblematik. Ungdomsteamet utgår ifrån personens behov och önskemål.

Ungdomsteamet erbjuder mycket gruppverksamhet, bland annat färdighetsträning, självförtroendeträning, musik i grupp och enskilt, målargrupp, kroppskännedomsgrupp, motion (innebandy), ESL-grupper samt sociala aktiviteter som att gå ut och äta tillsammans.

Ungdomsteamet kan även stödja personen i hemmet vid behov, och samarbetar med kommunens biståndshandläggare, arbetsrehabilitering, samt boenden. Det finns inget remisstvång till ungdomsteamet, personen själv eller anhöriga kan ringa direkt till teamet.



## Barn och ungdomspsykiatri

Barn- och ungdomspsykiatri riktas till barn och ungdomar i åldrarna upp till 18 år. Verksamheten erbjuder bedömning och behandling för barn och ungdomar som har eller löper risk att utveckla psykisk ohälsa. Familjen erbjuds stöd och behandling. Teamet samarbetar med skolans elevvård, vårdgrannar inom hälso- och sjukvården samt socialtjänsten.

En akut- och utredningsverksamhet finns tillgänglig dygnet runt per telefon eller besök. Hit kan man vända sig om man är i behov av omedelbar psykiatrisk kontakt. Där erbjuds bedömningsamtal med möjlighet till dygnetruntvård.

Barn- och ungdomsenheten för ätstörningar är en specialistenhet för ätstörningar. Där arbetar man med dagvård enligt en modell i fem steg, öppenvård och gruppverksamhet.

Mottagningen på Svartbäcken har specialkompetens inom trauma, depression och ångest, och erbjuder barn och ungdomspsykiatrisk bedömning, utredning, diagnostik, och behandling. Teamet består av läkare, kurator, psykolog, sjuksköterska, och sekreterare. Oftast inbjuds hela familjen till ett första samtal och i samråd planeras den fortsatta kontakten.

Mottagningen på Kungsgärdet är en öppenvårdsmottagning specialiserad på neuropsykiatriska funktionshinder som ADHD och DAMP. För att komma till mottagningen krävs oftast en basutredning som sker inom barnomsorgen eller skolan.

Neuropsykiatriska utredningsenheten är en specialiserad enhet för barn och ungdomar upp till 18 år från såväl Uppsala som regionen.

Information, rådgivning och  
akuta ärenden

611 25 29

Neuropsykiatriska behandlingsenheten ger behandling till barn och ungdomar med tvångssyndrom (OCD), Tourettes syndrom, ADHD, DAMP, psykos, och Aspergers syndrom. Behandlingen består av psykologiska program, färdighetsträning, koncentrationsträning, och farmakologisk behandling.

Vid ungdomspsykiatriska mottagningen kan ungdomar 16 - 25 år få hjälp. Till mottagningen kan ungdomar komma efter egen anmälan eller genom anmälan från föräldrar, elevhälsovården eller psykiatriens akutverksamheter.



# Trappan

Trappan är en stödverksamhet för barn till föräldrar med psykisk ohälsa, missbruk, och för barn som har bevittnat våld i familjen, samt barn till skilda föräldrar som har en långvarig konflikt. Gruppverksamhet erbjuds för barn till föräldrar med psykisk ohälsa, och för barn till föräldrar med missbruk. Enskilt stöd samt gruppverksamhet erbjuds till barn som bevittnat våld i familjen. Även grupper i positivt föräldraskap erbjuds. För närvarande finns nio olika grupper för barn i olika åldrar, samt föräldragrupper.

Grupperna startar varje termin och träffas efter skoltid. De är öppna för nya deltagare de tre första gångerna, därefter slutna. Man ger varandra ett tystnadslöfte så att det som sägs i rummet stannar där. Man bör ringa om man inte kan komma till gruppen, och ge ett schysst bemötande till varandra. Grupperna träffas 12 gånger, 2 timmar per gång. Gruppträffarna följer ett pedagogiskt

Von Bahrs väg 3, 753 75 Uppsala  
[www.uppsala.se/trappan](http://www.uppsala.se/trappan)  
[www.kuling.nu](http://www.kuling.nu)

Telefonnummer 727 15 80

program med samma struktur varje gång, med olika teman, övningar, lekar, rollspel, filmer, och samtal. Exempel på teman är känslor, familjen, gränser, och kommunikation. De är jagstärkande och hjälper till att bryta ohälsosamma mönster.



# Äldrepsykiatri

Verksamhetsområde Äldrepsykiatri vänder sig till tre patientgrupper, dels äldre personer med viss kognitiv svikt och långdragna depressioner eller psykoser, dels personer med demenssjukdomar, och dels svårutredda personer med kognitiv svikt.

Verksamhetsområdet har två slutenvårdsavdelningar. Slutenvård erbjuds när situationen hemma är alltför svår för att klara en utredning i öppenvård. I slutenvård genomförs en vårdplanering som ser över det stöd som personen behöver både från öppenvården och från kommunen och medicineringen ses över.

Öppenvården består av två mobila team, rehabteamet och öppenvårdsteamet. Rehabteamet, som består av en läkare, sjuksköterskor och skötare, underlättar vid utslussning från slutenvård och erbjuder även mer långvariga kontakter i hemmen. Öppenvårdsteamet, som består av en läkare, kuratorer, sjuksköterskor, och en psykolog, sköter utredningar av nya patienter. De arbetar via hembesök. En person från teamet träffar patienten, anhöriga, och ev.

Äldrepsykiatrisk öppenvård: 611 23 05

Äldrepsykiatriskt rehabteam: 611 20 52  
611 22 40

boendepersonal och resonerar tillsammans med teamet om vad som ska göras.

Psykologen handleder personalen vid äldreboenden över hela länet.Handledningen är knuten till en patient och ger stöd i bemötande, mm.

En kurs för anhöriga till äldre med depressioner ges varje höst. En äldrekurs för personal på boenden erbjuds också.

Det finns inget remisstvång, utan personen kan själv kontakta Äldrepsykiatri. Det finns inga speciella telefontider, utan någon, vanligen en sekreterare, svarar alltid i telefonen och tar ett meddelande. Personen blir sen uppringd av personal inom ett par dygn, och får hjälp att hitta rätt inom vården.



## Beroendepsykiatri

Verksamhetsområde beroendepsykiatri erbjuder behandling vid missbruksproblematik. Både alkohol, droger, och läkemedel mot smärta samt lugnande medel kan ge ett beroende som man behöver hjälp för att komma till rätta med. Man kan söka själv till öppenvårdsmottagningen genom att ringa till receptionen, eller få tid via remiss. Receptionen kan ge en tid för samtal med en sjuksköterska, och sedan kan man få träffa en läkare. En bedömning av problematiken görs, och personen erbjuds behandling utifrån sina individuella behov. Behandlingen kan bestå av gruppverksamhet, stöd, medicinsk behandling, kognitiv beteendeterapi, eller slutenvård.

## Neuropsykiatriska enheten för vuxna

Neuropsykiatriska enheten för vuxna erbjuder utredningar, diagnostik och behandling för personer med neuropsykiatrisk problematik, boende i Uppsala och Knivsta kommuner. Verksamheten utreder och behandlar personer över 18 år om det finns misstanke om neuropsykiatriskt funktionshinder (ADHD, Asperger syndrom

eller autismspektrumstörning). Behandlingen kan bestå av funktionshinderkunskap, medicinsk behandling eller psykologisk behandling. Alla remisser avseende neuropsykiatri går via NPF- portalen.

Neuropsykiatriska enheten för vuxna  
Ulleråkersvägen 21 611 23 66

Beroendepsykiatrisk  
öppenvårdsmottagning: 611 21 00  
Testa dina alkoholvanor på klinikens  
hemsida!  
[www.akademiska.se/beroende](http://www.akademiska.se/beroende)

## Npf- portalen

Hjälper vuxna som har eller tror sig ha adhd, add, Aspergers eller Tourettes syndrom (neuropsykiatriska funktionsnedsättningar npf). Från och med 2010 hanteras alla remisser som gäller vuxna där frågeställningen är npf i npf-portalens remissgrupp.

På npf- portalen finns ett specialistteam som svarar på dina frågor och ger information om vårt basutbud och övriga resurser. Om det behövs hänvisar vi dig vidare till rätt specialistvård eller fungerande vardagsliv och samarbetar med Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, kommunen/ socialtjänsten och andra aktörer. Vi ger också råd och stöd till anhöriga, närstående och andra intresserade som vill veta mer om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Du behöver ingen remiss för att kontakta npf- portalen. Npf- portalen erbjuder:

- \*Telefonrådgivning
- \*Basutbudet
- \*Konsultation

Kontakta oss om du tror att du har npf, eller om du funderar på om någon i din närhet har det. Du är även välkommen med allmänna frågor och funderingar om npf.

Ring oss på 018-611 03 11 eller skicka e- post till [npf-portal@lul.se](mailto:npf-portal@lul.se) Du kan även läsa mer på [www.lul.se/npf](http://www.lul.se/npf)  
Slottsgränd 2c, Box602,751 25 Uppsala

## Ungdomscentrum

Ungdomscentrum erbjuder olika former av råd och stöd till ungdomar och deras föräldrar vid misstanke om missbruk av alkohol eller narkotika, medling mellan unga gärningsmän och brottsoffer, stöd till ungdomar som utsatts för brott samt psykologsamtal för ungdomar. Dessutom erbjuds familjearbete i programform.

Ungdomsteamet har kontakt med enskilda ungdomar i åldrarna 16 till 20 år och deras föräldrar när man vet eller misstänker att ungdomen missbrukar narkotika eller alkohol. Personalen på ungdomsteamet samarbetar med elevvården på gymnasieskolorna i Uppsala.

Ungdomscentrums psykologverksamhet tar emot ungdomar i åldern 13 - 20 år i enskilda samtal. Samtalen är gratis. Ungdomar eller deras föräldrar kan själva ta kontakt med psykologerna, ingen remiss krävs.

Funktionell familjeterapi, FFT, vänder sig till familjer med ungdomar 11 - 18 år som visar ett utåtagerande beteende och eller har begått brott eller missbrukar. För kontakt med FFT-teamet krävs remiss från socialtjänsten eller barnpsykiatri.

## Grundskoleteamet

Grundskoleteamet arbetar drogförebyggande bland 12 till 16 åringar i Uppsala kommuns grundskolor och friskolor. Frågor dit kan vara allmänna kring droger, alkohol, narkotika, tobak eller handla om oro kring enskilda individer eller grupper. Den som ringer kan vara anonym. Grundskoleteamet arbetar även med riktade insatser till ungdomar där man misstänker eller vet att ungdomen har testat eller missbrukar droger.

Ungdomscentrum Suttungsgränd 4	727 15 50
Ungdomsteamet Suttungsgränd 4	727 15 50
Psykologverksamheten Suttungsgränd 4	727 15 48
Funktionell familjeterapi Suttungsgränd 4	727 15 51
Grundskoleteamet Suttungsgränd 4	727 15 50

## Behandlingshem

För att ansöka om vård på behandlingshem, vänd dig till socialtjänsten på telefonnummer: Gottsunda, Sunnersta 727 61 60  
Övriga Staden 727 52 30  
Enheten för vuxna 727 63 00



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

En webbsida som ökar förståelsen för barn och ungdomar med ADHD, autism, Asberger, bipolärsjukom, OCD/tvångssyndrom och Tourettes syndrom. Sidan hjälper barn, ungdomar, föräldrar, lärare och vårdpersonal att efterfråga rätt vård och stöd. Informationen ges av Akademiska sjukhusets barn och ungdomspsykiatri och riksförbundet Attention.



## Infoteket om funktionshinder - kunskapscenter, utbildningscenter och webbplats

På Infoteket finns information som till exempel faktablad, broschyrer, böcker och filmer om olika funktionshinder. Det finns även kunnig personal som kan svara på frågor om funktionshinder och ge vägledning för egen vidare kunskapssökning. Det finns arbetsplatser med datorer och möjligheter att skriva ut och kopiera informationstexter. Infoteket är dessutom en innehållsrik webbplats där Infotekets faktablad, litteratur- och utbildningstips finns tillgängliga. På Webbplatsen kan man även ställa frågor till olika experter.

### Kontakt

S:t Johannesgatan 28D

018 611 66 77

[www.lul.se/infoteket](http://www.lul.se/infoteket)

[infoteket@lul.se](mailto:infoteket@lul.se)

### Öppettider

Måndag, Tisdag, Torsdag, 12.00-17.00

Onsdag, 12.00-19.00



## Träffpunkter

På de kommunala träffpunkterna finns möjlighet att träffa andra med liknande problem, samtala över en kopp kaffe, få stöd, och möjlighet att delta i aktiviteter som studiecirkelar, utflykter, och resor.

Träffpunkten Tinget erbjuder förutom social samvaro och café även utflykter, resor och underhållning samt en mängd olika studiecirkelar såsom språk, skivverkstad, data, musikgrupper, filosofi mm.

Träffpunkten har en café lokal i centrala Uppsala och ett fritidshus i Pilsbo vid Mälaren med båt och brygga.

Träffpunkt Vänkretsen erbjuder en kravlös samvaro i gemenskap med andra. Här kan man köpa en kopp kaffe och läsa en dagstidning eller spela spel. Det finns datorer som du kan använda för att surfa på internet. Vi har ett piano och gitarrer, TV och DVD/video samt en stereo som gärna får användas. I Vänkretsens lokaler finns även Föreningen Kungsängsliljan (RSMH) som erbjuder gemenskap, fika, och studiecirkelar i data, kultur, gymnastik, dans, och cykelturer.

Club Lindormen RSMH är en träffpunkt och brukarförening som sysslar med kamratstöd och intressepolitik. Club Lindormen har styrelsemöten och klubbmöten där medlemmarna själva styr verksamheten. Lunch serveras vissa dagar vid 12:00 och kaffe vid 14:00 dagligen. Club Lindormen erbjuder ett varierat utbud av aktiviteter, t.ex. tidningsgrupp, bildgrupp, videocirkel, bad, självhjälpsgrupp, sång/musikgrupp, utflykter och resor. Ett konstläger och en längre resa brukar anordnas varje år. Club Lindormens motto är "vi kan". Det innebär att man tar vara på varje individs intressen, ideer och engagemang. Möjlighet finns att arbetsträna som aktiv medlem och volontär, med ett regelbundet schema och bestämda arbetsuppgifter.

### Träffpunkt Tinget

S:t Persgatan 21 018 727 50 60

mån,tis, fre	9.00-16.00
ons	13.00-16.00
tors	9.00-19.00
lör-sön	10.00-15.30

### Vänkretsen /

Föreningen Kungsängsliljan RSMH

Bandstolvägen 17 727 67 68

tisdag	13.00 -16:00
onsdag	13.00- 17:00
torsdag	13:00- 16:00
Medlemmarna har öppet	
lördag-söndag	12.00-15.00

### Club Lindormen RSMH

Sysslomansgatan 25b 50 46 86,

måndag - fredag 8:30 - 17:00  
kvällar och helger kan medlemmar hålla öppet - ring för besked



Träffpunkt Pepparn i Årsta är till för dig som vill komma ut och träffa andra medmänniskor. De erbjuder och uppmanar till olika aktiviteter i en trygg och social samvaro. Strukturerad sysselsättning tisdagar och torsdagar 9.00-12.00 Anmälan obligatorisk.

Ymer erbjuder social gemenskap och sysselsättning i form av snickeri, möbelrenovering, bakning, matlagning, cykelverkstad, och trädgårdsodling/ kolonilott. Studiecirkel finns i data, målning, bokbinderi, drama, keramik, en skrivarcirkel och en cirkel där man gör en tidning. Deltagarna på Ymer har en egen förening som har möten varje månad. Ymer gör också utflykter och resor tillsammans Club ST. Ibland anordnas teater och biobesök.

Träffpunkt 26: an finns i Eriksberg och erbjuder mat och fika samt möjligheter att samtala, läsa tidningar, handarbete, spela spel och lyssna på musik.

Pepparn		
Årstagatan 14		727 68 76
måndag - tisdag	13:00 - 16:00	
onsdag	13:00 - 17:00	
torsdag	13:00- 16:00	

Ymer		
Nyby Servicehus, Leopoldsgatan 5		727 76 64
måndag - tisdag	9:00 - 16.00	
onsdag	13:00 -16.00	
torsdag - fredag	9:00 - 16:00	
Ring i förväg och boka studiebesök!		

Träffpunkt 26:an		
Gnejsvägen 26 B		727 54 73
tisdag - fredag	13.00- 16:00	



## Försörjningsstöd och ekonomiskt bistånd

Om du saknar inkomst eller har låg inkomst kan du ha rätt till försörjningsstöd från socialtjänstens socialbidragsverksamhet.

Det finns en riksnorm som består av kostnader för boende, hushållsel, arbetsresor, hemförsäkring, medlemskap i fackförening och arbetslöshetskassa, livsmedel, kläder och skor, lek och fritid, barn- och ungdomsförsäkring, förbrukningsvaror, hygien, dagstidning, telefon och tv-avgift.

Om det finns särskilda skäl, till exempel medicinska skäl eller specialkost, ska kostnaderna beräknas till ett högre belopp. Det finns också möjlighet att ansöka om ekonomiskt bistånd för läkarvård, tandvård, glasögon, resor eller begravningskostnader.

Socialtjänstlagens bestämmelser innebär att det kan ställas krav på dig. Du som är arbetsför är skyldig att vara anmäld på arbetsförmedlingen och aktivt söka arbete. Om du tackar nej till ett arbete eller andra insatser som du blir erbjuden kan du inte räkna med att få socialbidrag. Om du har pengar på banken eller andra ekonomiska tillgångar måste du använda dessa till din försörjning innan du kan få socialbidrag eller annat ekonomiskt stöd. Det kan även ställas krav på att du deltar i praktik eller annan kompetenshöjande verksamhet.

Förutom frågor som gäller försörjningsproblem har socialbidragsenheten bland annat ansvar för att upprätta dödsboanmälan.

För personer som behöver råd och stöd angående sin ekonomi samarbetar socialbidragsenheten med kommunens budget- och skuldrådgivare.

### Socialbidragsenheten

Nybesök / tidsbokning: 727 62 00  
må, ti, to, fre 10:00-11:30

Besöksadress: Salagatan 18

## Familjerådgivning

I en relation kan vi uppleva problem som är svåra att klara av. Det kan handla om svårigheter i parrelationer, i föräldrarollen eller i förhållande till andra närstående. Familjerådgivningen vänder sig till paret / de vuxna i en relation, för att genom samtal bearbeta problem och klargöra möjligheter. Det är önskvärt att båda parter deltar.

### Familjerådgivning Söderstöd AB

Dag Hammarskjöldsväg 11 08 702 20 89  
mån-fre 7.45- 17.00

## Råd och behandling

Socialtjänsten erbjuder psykologisk behandling vid ex. missbruksproblematik.

Råd och behandling	727 14 70
Socialjouren	15 00 00
Handlägger akuta socialtjänstären på icke kontorstid samt bedriver rådgivning och myndighetsutövning.	

## Kontaktperson

Om man behöver hjälp att bryta ensamheten kan ett personligt stöd i form av en kontaktperson erhållas för att delta i fritidsaktiviteter. Dessa insatser beviljas ofta enligt SoL (socialtjänstlagen) av biståndshandläggaren.

### Informationsenheten för biståndshandläggare

Telefonnummer 727 65 00

## Personlig assistent, ledsagare

Personer med mycket stora behov av stöd kan få insatser enligt LSS (lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade). Detta kan gälla tex att få en personlig assistent, ledsagare, eller kontaktperson. Kontakta din biståndshandläggare om du behöver detta stöd.

Boendeenheten

727 14 44

## Stöd i bostaden

Det finns möjlighet att få stöd i bostaden vid psykiska funktionshinder. Det kan gälla t.ex. stöd att klara hemsysslor, uträtta ärenden, ta kontakt med myndigheter och samhället i övrigt, eller att bryta ensamhet. Stödet ges av hemtjänsten eller av särskilda stödgrupper eller servicebaser för psykiskt funktionshindrade. Kontakta din biståndshandläggare om du behöver stöd i boendet.



## Kommunens boendeenhet

Uppsala kommuns boendeenhet ansvarar för kommunal borgen och bostadssociala kontrakt. Enheten handlägger endast ansökningar från socialtjänsten. Enskilda personer kan därför inte vända sig direkt till boendeenheten.

## Särskilt boende med stöd

I kommunen finns särskilda bostäder med stöd i form av personal i varierande grad från hela dygnet till deltid vardagar. Det finns ett antal boenden dels med egna lägenheter och dels gruppboenden med gemensamma lokaler där de boende kan umgås. Vänd dig till din biståndshandläggare om du behöver ett särskilt boende.

## Estetiskt program på Iris Hadar

Programmet vänder sig till unga vuxna, mellan 18 och 30 år, som har psykisk ohälsa/funktionsnedsättning eller neuropsykiatriska funktionshinder. Såväl den estetiska delen som arbetsträning och praktik utgår från deltagarnas behov och förutsättningar och har möjligheter att gå vidare till fortsatta studier eller arbete. De schemalagda aktiviteterna är upp till 20 timmar i veckan, exklusive praktik.

Deltagarna kommer att få utveckla sina sinnen för färg, form och design genom konstnärligt skapande i olika material och tekniker.

I programmet ingår hälsofrämjande insatser, vägledning kring studier och arbete samt omvärldkunskap. Iris Hadar arbetar med kost, motion, sömn samt avslappning och medveten närvaro. Deltagarna kan också få möjlighet till kortare behandling med kognitiv beteendeterapi vid behov.

För mer information se [www.iris.se/hadar](http://www.iris.se/hadar)  
Iris Hadar AB  
Smedsgränd 5a, Uppsala  
[hanne.frigell@iris.se](mailto:hanne.frigell@iris.se)  
[ylva.lundin@iris.se](mailto:ylva.lundin@iris.se)



## Arbetsrehabilitering

Capella, ett socialt arbetskooperativ.

Capella sysselsätter 20 personer i café-verksamhet och secondhandbutik.

Capella drivs som en ideell förening med stöd av Uppsala kommun.

måndag	11.00-16.00
tisdag	11.00-18.00
onsdag	11.00-18.00
torsdag	11.00-18.00
fredag	11.00-16.00
sista lördagen i månaden	11.00-15.00
Rackarbergsgatan 10 tel.	50 45 40

## Arbetsrehabilitering

Jobbcenter erbjuder arbetsrehabilitering för personer med psykiska eller fysiska funktionshinder. Jobbcenter har en samordnad insluss som man kontaktar för att ange intresse att delta i arbetsrehabilitering. Då får man information individuellt eller i grupp och kan göra en ansökan. Det är viktigt att personen har med sig någon från sitt nätverk, tex samordnare, kontakt från försäkringskassa eller försörjningsstöd vid ansökningstillfället. Under denna period gör vi tillsammans en kartläggning av personens situation, vad man behöver träna, samt diskuterar vad som kan vara en lämplig start utifrån de behov och förmågor man har. När man är osäker på sin arbetsförmåga finns möjlighet att göra en arbetsförmågebedömning med stöd av bl a arbetsterapeut. Denna ger svar på vilka förmågor man har samt vad man kan träna på under tiden man är på Jobbcenter. Man kan arbetsträna i olika miljöer, bland annat med arbetsuppgifter inom media, café eller trädgård. Arbetsträning inom arbetsplatser på öppna arbetsmarknaden är möjligt. Jobbcenter administrerar även OSA anställningar inom Uppsala kommun.

## Studier

StudentStödet erbjuder studerande vid Uppsala Universitet, som pga psykiska funktionshinder gjort studieuppehåll, stöd i att återuppta och slutföra sin utbildning. StudentStödet erbjuder stöd till studenter med psykiska eller neuropsykiatriska funktionshinder som studerar eller planerar att starta studier vid Uppsala Universitet.

## Arbetsrehabilitering

Jobbcenter

S:t Olofsgatan 33 d 727 75 53

[www.uppsala.se/jobbcenter](http://www.uppsala.se/jobbcenter)

## Studier

StudentStödet 727 13 14

[www.studentstodet@uppsala.se](mailto:www.studentstodet@uppsala.se)



## Personligt ombud i Uppsala kommun

Om tillvaron är svår att få grepp om och du har en psykisk funktionsnedsättning så kan du vända dig till oss. Vi gör vårt bästa för att hjälpa dig.

- \* informerar om olika möjligheter till stöd
- \* hjälper till med aktiv samordning
- \* stödjer dig i dina kontakter

Vi har tynadsplikt- Det kostar inget- Vi är ingen myndighet.

HSO VISST

## Stödperson

Om man är tvångsvårdad har man rätt till en stödperson. Stödpersonen är en lekman som ska bistå patienten i personliga frågor. Patienten skall så snart som möjligt med hänsyn till sjukdomstillståndet få information om sin rätt till stödperson. Stödpersonens uppdrag kvarstår tills dess att tvångsvården upphört, och även fyra veckor efter det, om patienten och stödpersonen samtycker till det.

## Personligt ombud i Uppsala Kommun

Telefonnummer: 018- 56 09 70  
Kungsgatan 64, 753 18 Uppsala  
personligt.ombud@hsovisst.se

Ing-Marie Hedman, Elisabeth Axberg, Maria Gunnarsson, Ulrika Lundblad och Birgitta Dahl.



## Försäkringskassan

Försäkringskassan erbjuder ekonomisk ersättning vid sjukdom. Det är viktigt att sjukanmäla sig själv om man är arbetslös. Har man ett arbete anmäler man sin sjukdom till arbetet, och arbetsgivaren sjukanmäler till försäkringskassan. För att få sjukpenning krävs ett läkarintyg från den 7:e sjukdagen.

För mer information se försäkringskassans hemsida, [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se).

## Arbetsförmedlingen

För att få tillgång till vissa insatser vid Arbetsförmedlingen krävs att man har ett dokumenterat funktionshinder som innebär en nedsättning på arbetsmarknaden.

Alla arbetssökande ska anmäla sig i Direktservice vid Arbetsförmedlingen på Bangårdsgatan 9. Därifrån kan man sedan bokas till ett samtal med en arbetsförmedlare som har fördjupad kompetens inom arbetslivsinriktad rehabilitering. De gör en bedömning om funktionshindret föranleder särskilda insatser från Arbetsförmedlingen.

Arbetsförmedlingen kan klargöra arbetsförutsättningar med målet att finna ett varaktigt arbete som passar individen. En arbetspsykologisk utredning kan göras, och även bedömning av den fysiska arbetsförmågan, samt behov av anpassning och hjälpmedel. Samtal med handläggare erbjuds, och möjlighet till praktik kan finnas.

För mer information se arbetsförmedlingens hemsida, [www.ams.se](http://www.ams.se).

### Försäkringskassan

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

Tel: 0771 - 524 524

Kungsängsgatan 43

Mån-fre 10:00 - 15:00

### Arbetsförmedlingen

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

Bangårdsgatan 9

Tel: 68 35 00



## Uppsala Stadsmission

På Mikaelsgården serveras frukost och möjlighet finns till dusch, kläder, och nya kontakter. Vi har samarbete med husläkare och tandläkare för hemlösa. Mikaelsgården har adress Skolgatan 24 i hörnet av Kungsgatan och Skolgatan.

I Mikaelskyrkan kan man få tid till bön, vila, samtal, och lyssna till konserter. Mikaelskyrkan ligger på Skolgatan 26 i hörnet av Kungsgatan och Skolgatan.

Fältarbetet är en uppsökande verksamhet runt om i staden.

Soppmässa finns i Samariterhemmets kyrka varje torsdag. Ett femtiotal människor brukar komma varje gång - studenter, hemlösa, och människor inom alla yrken och åldrar. 18:00 finns tid för gemenskap och soppa. 19:00 Mässa för både ovana och kyrkvana. 19:30- 21:00 Kaffe med dopp och gemenskap. Samaritergränd 2.

Café och aktivitetshuset Gränden ger stöd, trygghet, och möjlighet att delta i skapande verksamhet. Om du söker en lugn miljö där du möter gemenskap och stöd kan Gränden vara rätt träffpunkt för dig. Här finns en enklare lunchservering och ett café där du kan träffa människor att umgås med. Du kan delta i olika sysselsättningar, som t.ex. vävstuga, snickarbod eller skrivargrupp. Adressen är Dragarbrunnsgatan 69, och telefon är 018-56 40 30.

Självhjälpscentret erbjuder gruppsamtal, där gemensamma erfarenheter är viktiga. I en självhjälpsgrupp möter du andra i samma situation som du. Grupper bildas runt olika teman: föräldrarollen, relationsproblem, sjukdom, osv. Vill du vara med i en grupp så anmäler du dig till vårt självhjälpscenter, 070-35 85 654 eller via mejl: [sjalvhjalpscenter@diakonistiftelsen.se](mailto:sjalvhjalpscenter@diakonistiftelsen.se)

Minna mottagningen vänder sig till ensamstående mammor och gravida kvinnor. Här kan du få stöd vid en oplanerad graviditet eller efter en abort, och även som ensamstående mamma. Öppet vardagar på avtalad tid. Kungsängsgatan 48, telefon 018-12 16 30.

Minnas kvällscafé är öppet för ensamstående mammor. Kom med ditt barn, så äter vi en vardagsmiddag tillsammans. Träffa andra mammor medan barnen leker i barnhörnan under uppsikt. Tisdagar klockan 17-19, i Aktivitetshuset Gränden som ligger på Dragarbrunnsgatan 69.

MinnaMarie erbjuder avkoppling och umgänge för våldsutsatta kvinnor. Självhjälpsgrupper och samtal med kurator erbjuds, ring 018-12 16 30 för mer information.

Aktuella öppettider, adresser och aktiviteter hittar du på:

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

# Frälsningsarmén i Uppsala

## Brobygget:

Frälsningsarmén i Uppsala har uppsökande verksamhet riktad till personer med psykiska funktionshinder och drogmissbruk. Hembesök erbjuds för att se eventuella behov av t.ex. hemtjänst, sjukvård eller god man, för att personerna ska kunna fungera i eget boende. Hjälptjänst med myndigheter t.ex. socialtjänst, bostadsföretag, kronofogde och sjukvård erbjuds. Vid vräkningshot / vräkning kan Brobygget hjälpa till med kontakterna mellan klienter och myndigheter.

## Frälsningsarméns öppenvård:

Frälsningsarméns öppenvård erbjuder social hjälp och rådgivning, hembesök och ledsagning, samtal och telefonkontakt.

## Gemenskapscentret:

Vid träffpunktscaféet kan man dricka kaffe med hembakat bröd, smörgåsar, sallader och lunchpajer. Fredagar är det ”våffeldag”.

Torsdagsträffarna har föredrag, allsång, musik, andakt, och gemenskap kring kaffebordet. Sista torsdagen i månaden finns önskesånger med sopplunch.

Babysång och småbarnsmusik erbjuds. Du som är nybliven förälder och behöver ”extra stöd” i din föräldraroll, erbjuds samtal och deltagande i babysånggrupp.

## Brobygget

S:t Persgatan 20

018-14 71 05

## Öppenvård

S:t Persgatan 20

018-71 05 44  
0708-421 262  
0733-707 039

## Gemenskapscentret

S:t Persgatan 20

Träffpunktscafé 018-15 03 49  
Tisdag - fredag 11:00-15.00

Torsdagsträff  
Torsdagar 13:00-14:30 018-13 13 07

Babysång och småbarnsmusik  
018-71 05 44

## Sagahemmet

Sagahemmet är ett hem för vård och boende som riktar sig till dig som behöver tak över huvudet efter att ha blivit bostadslös. Målsättningen är att ge det stöd som behövs för att varje individ så småningom ska klara ett eget boende. Personal finns tillgänglig dygnet runt - det finns alltid någon till hands, redo att hjälpa till med samtal eller andra åtgärder. Personalen har en kristen grundsyn. Det finns två olika verksamheter: stödboendet och natthärbärgen.

### Stödboendet

Stödboendet vänder sig i första hand till människor som p.g.a. missbruk eller psykosociala orsaker blivit bostadslösa. Verksamheten vill ge människor ett aktivt stöd i boendet. Vistelsen vid Sagahemmet skall vara ett led i en rehabiliteringsplan i samarbete med socialtjänsten.

Det finns fem stora lägenheter med plats för 26 gäster. Var och en får sitt eget rum, och delar kök och badrum med de övriga gästerna i lägenheten. Det finns gemensamma utrymmen som TV-rum, matsal, bibliotek, tvätt, bastu och motionsrum.

Inköp och matlagning är en viktig del i träningen inför det egna boendet, men det finns möjligheter att köpa måltidskuponger och att äta i den gemensamma matsalen om man så önskar. Socialtjänsten köper platsen av Sagahemmet för en placeringskostnad. Gästen betalar själv en hyreskostnad.

Sagahemmet är ett drogfritt boende. Gäster med narkotika eller läkemedelsmissbruk får lämna urinprov två gånger per vecka. Berusad gäst avvisas vid ytterdörren.

## Natthärbärgen

Sagahemmet har ett natthärbärke för att möta det stora behovet av hjälp åt de hemlösa. På härbärgen finns det plats för tio personer i tre olika rum samt ett kombinerat TV- och serveringsrum. Härbärgen är öppna för insläpp varje dag mellan 19:30 och 22:30.

När gästerna kommer till härbärgen finns möjlighet att få varm mat, smörgåsar, saft och kaffe. Möjlighet ges också till att duscha och få sina kläder tvättade av personalen under natten. På morgonen serveras frukost innan gästerna lämnar natthärbärgen då det stänger klockan 07:30.

Samtliga gäster får komma oanmälda och på eget initiativ. Ingen behöver betala för sitt nattlogi. Inga krav på nykterhet ställs för boendet på natthärbärgen. Krav finns dock på att man efter tre nätter skall ta kontakt med socialtjänsten.

## Sagahemmet

Storgatan 2A

018-10 08 01

[www.sagahemmet.com](http://www.sagahemmet.com)

## Brukarorganisationer, föreningar och nätverk

Här finns gemenskap med andra med liknande problem, aktiviteter, och möjlighet till intressepolitiskt engagemang:

### Autism och Asperger förbundet

Autism och Asperger förbundet har drygt 10,000 medlemmar fördelade på 24 distrikt. Föreningens medlemmar är såväl personer med autism och autismliknande tillstånd som anhöriga och professionella.

Föreningen är en intresseorganisation som arbetar för att skapa bästa möjliga villkor för barn, ungdomar och vuxna med autism och autismliknade tillstånd. Det sker genom att sprida kännedom om de svårigheter som funktionshindret för med sig, verka för att anpassade former av undervisning, boende, och sysselsättning kommer till stånd, skapa kontakt mellan föräldrar och personal, och genom att delta i det internationella arbetet och följa forskningen inom området.

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

Riksföreningen Autism  
Bellmansgatan 30  
118 87 Stockholm  
Tel: 08-702 05 80  
Fax: 08-644 02 88  
E-post: [info@autism.se](mailto:info@autism.se)

Förening Autism och Asperger i Uppsala län  
Kungsg. 64  
753 18 Uppsala  
Tel: 0734-333 231  
E-post: [eva.hessling.jansson@ebrevet.nu](mailto:eva.hessling.jansson@ebrevet.nu)

## Riksförbundet Attention

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för barn, ungdomar, och vuxna med neuropsykiatriska funktionshinder såsom ADHD, Damp, Tourettes syndrom, Aspergers syndrom samt tal- och språkstörningar. En tidning som speglar verksamheten samt aktuell forskning ges ut. Målet med verksamheten är att alla ska bli bra bemötta inom skola, vård, och övriga samhället. Riksförbundet Attention vill förmedla information om funktionshindren och hur de kan övervinnas, samt skapa för medlemmarnas behov.

Attention Uppsala erbjuder mötesplatser, samtal och ömsesidigt stöd för familjer i Uppsala genom cafékvällar, studiecirklar, familjedagar och utflykter. Föreningen bidrar till bättre kunskaper i skola och barnomsorg genom föreläsningar, information, tips om litteratur och andra informationsresurser. Föreningen vill kartlägga hur verkligheten för de här barnen ser ut i Uppsala med omnejd och trycka på gentemot kommun, landsting och andra beslutsfattare genom ett aktivt deltagande i nätverket för anhörigföreningar knutna till BUP och HAB, och genom att ta vara på möjligheten att vara remissinstans.

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

Attention Uppsala  
c/o HSO  
Kungsg. 64  
753 18 Uppsala

Tel: 0706 04 62 55 Ewa Wikander  
E-post: [attention@handikapp-uppsala.c.se](mailto:attention@handikapp-uppsala.c.se)

## Riksföreningen Anorexi/Bulimi Kontakt

Uppsala föreningen erbjuder självhjälpgrupper för de som är sjuka, mentorer för de som är sjuka, mentorer för anhöriga, föreläsningar enligt önskemål, samt "Body Talk" Work shops om självkänsla.

[uppsala@abkontakt.se](mailto:uppsala@abkontakt.se)

### Besöksadress

Nybrogatan 66  
114 41 Stockholm  
tel. 08- 20 72 14

## Ångestsyndromsällskapet, ÅSS

Riksförbundet Svenska Ångestsyndromsällskapet är en ideell förening som ger stöd till personer som drabbats av olika ångestsjukdomar. Målen med verksamheten är att erbjuda stödgrupper, sprida kunskap om ångestsyndrom, verka intressepolitiskt, samt ha en telefonjour och ge samtalsstöd till medlemmar.

[www.angestsyndrom.com](http://www.angestsyndrom.com)

Mellangatan 1  
413 01 Göteborg  
Tel: 031- 13 81 20

Uppsala ÅSS

[www.angest.se/uppsala](http://www.angest.se/uppsala)

## HSO Uppsala

Handikappförbundens samarbetsorgan, HSO, arbetar tillsammans med medlemsföreningarna, utifrån ett gemensamt principprogram "Ett samhälle för alla" med grundsynen: "alla samhällsfrågor har en funktionshinderaspekt". Medlemsföreningarna driver självständigt sina egna frågor men samarbetar genom HSO i frågor av gemensam art som t.ex. rätten att färdas, bo, arbeta, god tillgänglighet och en meningsfull fritid.

Handikappförbundens samarbetsorgan  
Kungsg. 64, 753 18 Uppsala  
Tel: 018-56 09 00. Texttel: 018-56 09 02.  
Fax: 018-59 09 01  
E-post: [info@chso.se](mailto:info@chso.se)  
Hemsida: [www.c.hso.se](http://www.c.hso.se)

## Schizofreniförbundet

Intresseföreningen för personer med schizofreni och liknande psykoser (IFS)

Schizofreniförbundet har ca 5000 medlemmar och 70 lokala föreningar över hela Sverige. Målsättningen är att de som drabbats av schizofreni eller annan psykosjukdom ska bemötas med samma respekt för sin integritet och sitt människovärde som andra i samhället. Fördomar, okunskap, och förutfattade meningar om människor med psykosjukdom ska skinngas. Schizofreniförbundet verkar för att öka kunskapen om schizofreni och andra psykosjukdomar samt de funktionshinder som dessa sjukdomar för med sig. Förbundet verkar för en högkvalitativ vård och rehabilitering utifrån individens egna behov och förutsättningar.

[www.schizofreniforbundet.org.se](http://www.schizofreniforbundet.org.se)  
IFS Uppsala  
tel.  
E-post:

## RSMH

Riksförbundet för Social och Mental Hälsa

RSMH arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska ges goda förutsättningar att komma tillbaka till ett gott liv. RSMH har ca 10,000 medlemmar i hela landet och 120 lokalföreningar. RSMH arbetar med kamratstöd och intressepolitik, utbildningar, självhjälpgrupper, och projekt i bl.a. bemötande och återhämtning. RSMH ger ut böcker och annan information om psykisk ohälsa.

RSMH vill att människor med psykisk ohälsa ska bemötas med förståelse och respekt. RSMH vill att professionell hjälp ska kunna fås i ett tidigt skede och under tillräckligt lång tid för att kunna återhämta sig till ett gott liv. RSMH vill att personer med psykisk ohälsa ska betraktas som experter på sin egen upplevelse, och ges inflytande över sin egen behandling. Personer med psykisk ohälsa ska erbjudas ett brett utbud av olika former av åtgärder, stöd, och psykoterapi, eventuellt i kombination med medicinering.

### RSMH

Kungsgatan 64  
753 18 Uppsala  
Tel: 018- 56 09 18  
rsmh uppsala@yahoo.se

Club Lindormen RSMH är en träffpunkt och brukarförening som sysslar med kamratstöd och intressepolitik. Club Lindormen har styrelsemöten och klubbmöten där medlemmarna själva styr verksamheten. Lunch serveras vissa dagar vid 12:00 och kaffe vid 14:00 dagligen. Club Lindormen erbjuder ett varierat utbud av aktiviteter, t.ex. matlagning, tidningsgrupp, bildgrupp, videocirkel, bad, självhjälpgrupp, utflykter och resor. Ett konstläger och en längre resa brukar anordnas varje år.

Club Lindormens motto är ”vi kan”. Det innebär att man tar vara på varje individs intressen, ideer och engagemang. Möjlighet finns att arbetsträna som aktiv medlem och volontär, med ett regelbundet schema och bestämda arbetsuppgifter. Tel: 50 46 86

Föreningen Kungsängsliljan finns tillsammans med den kommunala träffpunkten Vänkretsen, Bandstolsvägen 17 i Gottsunda, och erbjuder gemenskap, fika, studiecirkel i gitarr, data, engelska, och kultur, gymnastik, dans, sömnad, och cykelturer. Föreningen har öppet tis. 9.00-15.30, ons 13.00-17.30, tor 9.00-15.30 fre 10.00-15.30  
Tel: 727 67 68

Föreningen Verkstan är en ideell förening som tillhör RSMH. Den stödjer människor med psykisk ohälsa och arbetar för att skapa en meningsfull tillvaro. Verkstan arbetar för humana vårdformer samt mänskligt och respektfullt bemötande av den enskilde i den psykiatriska vården. I föreningen kan människor utvecklas och berika varandra genom att mötas som individer. Vars och ens egenskaper är värdefulla och får komma till uttryck. Föreningen ordnar kurser, matlag, studiecirkel, konstutställningar, musikfester, visafstnar, lördagsfika, och en samtalsgrupp.

Mångfalden skapas även genom att föreningen upplåter lokaler åt andra föreningar, privatpersoner, och arbetsgrupper/kooperativ. Det gemensamma för alla verksamheter är omsorg om varandra, ekologiskt tänkande, konstnärlighet, och en positiv syn på människan. Alla som stöder föreningens målsättning kan bli medlemmar. Årsavgiften är 140 kr.  
Alsikegatan 6  
Tel: 13 03 90

## Riksförbundet ungdom för social hälsa (RUS)

är RSMH:s ungdomsförbund och vänder sig till personer som är under 35 år och har erfarenhet av psykiska eller sociala problem. RUS arbetar med bemötande och försöker motarbeta fördomar. RUS engagerar sig även i frågor som rör studier, boende, vård och arbete mm.

### RUS

Instrumentvägen 10 2tr.

126 53 Hägersten

telefon 08 772 33 60

rus@rsmh.se



## Brukarnätverket /NSPH i Uppsala län

NSPH består av elva olika brukarorganisationer. Några av de viktigaste uppgifterna för verksamheten är arbetet med brukarråden för psykiatridivisionen, allmänpsykiatri, psykos och rättspsykiatri samt beroende och neuropsykiatri. Nätverket har även fört brukarnas talan i möte med politiker och kommun.

## Svenska OCD-Förbundet Ananke

Svenska OCD-Förbundet Ananke är en rikstäckande ideell förening med uppgift att stödja människor med tvångssyndrom (OCD) och deras anhöriga. Förbundets arbete går ut på att informera om modern och effektiv behandling, ge ut tidningen ”Nytt om OCD”, ordna informationsmöten och föredrag, stöd och självhjälpgrupper, medverka i media, och förmedla kontakter till legitimerade KBT-terapeuter och KBT specialister inom psykiatri.

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

Svenska OCD- Förbundet Ananke  
Svallövsvägen 1  
121 53 Johanneshov  
Tel: 08-628 30 30

Svenska OCD-Förbundet Ananke i Uppsala  
Län  
E-post [olsson\\_rebecka@hotmail.com](mailto:olsson_rebecka@hotmail.com)

## AA Anonyma Alkoholister

AA, Anonyma Alkoholister, är en gemenskap av män och kvinnor, som delar sina erfarenheter, sina förhoppningar, och sin styrka med varandra för att lösa sitt gemensamma problem och hjälpa andra att tillfriskna från alkoholism. Det enda villkoret för att vara med i AA är en önskan att sluta dricka. Målet är att hålla oss nyktra och hjälpa andra alkoholister till nykterhet.  
[info@aauppsala.se](mailto:info@aauppsala.se)

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

Behöver du hjälp? AA:s Teleservice  
Tel: 08- 720 38 42 dagligen 11-13, 18-20

AA Uppsala  
Österplan 1A  
Tel: 15 88 88

## NA Anonyma Narkomaner

Behöver du stöd och hjälp att komma ur ett drogberoende? NA Anonyma Narkomaner kan stödja dig.

Ring 08-411 10 33 för mötestider.

[www.nasverige.org](http://www.nasverige.org)

Hjälptelefon: 0771-13 80 00

E-post: [info@nasverige.org](mailto:info@nasverige.org)

## RFHL

Riksförbundet för hjälp åt  
läkemedelsberoende

RFHL erbjuder stöd för människor med beroende och/eller biverkningsproblem av läkemedel, särskilt psykofarmaka och värktabletter.

Patienter har rätt att få kunskap om sina läkemedel och att skaffa sig kunskaper på egen hand. Det är en demokratifråga. Brukarorganisationer kan föra kunskapen vidare till andra patienter och till vården. Därför driver RFHL projektet ”Värdefull patientkontakt ” tillsammans med brukarnätverket NSPH i Uppsala län.

Föreningen arbetar även med att påverka vården för att förebygga problem och göra vården mera mänsklig.

Föreningens kunskap bygger på de hjälpsökandes erfarenheter. Stödarbetet grundas på respekt, tillit och tilltro till de hjälpsökande egen förmåga. Med stöd kan de flesta finna sin egen väg ur stora svårigheter. RFHL kan förmedla hopp och erbjuder kamratstöd även till den som vill vara anonym. Vi har förnärvarande ingen anställd i stödverksamheten. Kontoret är bemannat vardagar 8-17

[www.oberoende.info](http://www.oberoende.info) (en portal, flera språk)

Bangårdsgatan 13, 1 tr

753 20 Uppsala

Tel: 018-12 44 22 eller 12 44 22

E-post: [rfhlu@oberoende.info](mailto:rfhlu@oberoende.info)

## Föreningen Balans

I Föreningen Balans gemenskap finns personer som har erfarenhet av affektiva sjukdomar. Det kan vara erfarenhet av egen sjukdom, som närstående, eller genom arbetet. I de affektiva sjukdomarna ingår depression som är den vanligaste sjukdomen inom psykiatri och bipolär sjukdom, som innebär att man både har perioder av depression och mani.

Föreningens mål är att nå personer som har depression eller bipolär sjukdom och deras närstående, erbjuda stöd, samvaro och informera om möjligheten att delta i föreningen och på så sätt hjälpa sig själv och andra. Föreningen verkar för ökad förståelse och kunskap om depressionssjukdomar i samhället och för att minska rädsla, och utanförskap. Föreningen för fram synpunkter från patienter och anhöriga så att vård och bemötande kan förbättras och utvecklas.

Föreningen har sitt kansli på St Görans sjukhus i Stockholm. Verksamheten i Uppsala växer.

Välkommen att kontakta oss!

Föreningen Balans  
Vårdvägen 3, 112 35 Stockholm  
Tel: 08-618 13 33  
E-post: [info@foreningenbalans.nu](mailto:info@foreningenbalans.nu)  
Webbplats: [www.foreningenbalans.nu](http://www.foreningenbalans.nu)

Föreningen Balans Uppsala  
c/o Studieförbundet Vuxenskolan  
Kungsängsgatan 12  
Box 1445, 753 22 Uppsala  
Tel: 018 10 23 77  
E-post: [info@balansuppsala.se](mailto:info@balansuppsala.se)

## Demensförbundet

Demensförbundet är riksförbundet för demenssjukas rättigheter. Det är en anhängarförening med 10,000 medlemmar och 100 lokalföreningar. Demensförbundet verkar för att stödja och hjälpa demenssjuka och deras anhöriga. Demensförbundet verkar också för att sprida kunskap om demens, påverka politiker och beslutsfattare, stödja forskning och utveckling inom demensområdet, samt samverka med kommun, landsting, andra myndigheter och organisationer.

[www.demensforbundet.se](http://www.demensforbundet.se)  
Lundagatan 42 a 5tr  
117 27 Stockholm  
Tel: 08 658 99 20  
E-post: [rdr@demensforbundet.se](mailto:rdr@demensforbundet.se)

Uppsala Demensförening  
St. Olofsgatan 14  
Box 2113  
750 02 Uppsala  
Tel: 10 24 24  
E-post: [uppsala.demensforening@telia.com](mailto:uppsala.demensforening@telia.com)

## Föreningen Ymer

Föreningen Ymer bildades av deltagarna på den kommunala träffpunkt- och sysselsättningsverksamheten Ymer. Föreningens uppgift är att verka för en meningsfull sysselsättning för människor med psykiska funktionshinder genom olika aktiviteter och kamratstöd. Föreningen Ymer ger ut tidningen Ymerbladet. Ring i förväg och boka studiebesök!  
Nyby Servicehus, Leopoldsgatan 5  
Tel: 727 76 64  
måndag - fredag 9:00 - 15.00

Guiden uppdateras regelbundet - eventuella ändringar finns på  
[www.akademiska.se/psykiatri](http://www.akademiska.se/psykiatri)

