

GUIDE FÖR KNIVSTA

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

Sammanställd av
Elisabet Alphonse och Cecilia Ingard



Innehåll:	Sida:	<u>Informations kanaler</u>	
		Infoteket om funktionshinder	15
<u>Journummer</u>	3	www.sjalvhalppavagen.se	15
<u>Telefonjourer</u>	3	Träffpunkten	16
<u>Akutpsykiatri</u>	4	Tinget	16
Akutmottagningen	4	Försörjningsstöd	17
Mobila teamet	4	Familjerådgivning	17
Sömnutredningsmottagningen	4	Råd och behandling	17
<u>Allmänpsykiatri</u>	5	Kontaktperson	18
Öppenvård	5	Personlig assistent, ledsagare	18
Mottagning för unga vuxna	5	Stöd i bostaden	19
Plusmottagningen	5	<u>Arbetsrehabilitering och studier</u>	19
Dagsjukvård	5	SAMREK	19
		Studentstödet	19
<u>Psykos och rättspsykiatri</u>	7	<u>Personligt ombud</u>	20
Rehabteam	7		
Mellanvårdsenheten	7	<u>Stödperson</u>	20
Ungdomsteamet	8		
		<u>Försäkringskassan</u>	21
<u>Äldrepsykiatri</u>	9		
Slutenvård öppenvård	9	<u>Arbetsförmedlingen Rehabilitering</u>	21
Anhörigstöd	9	<u>Föreningar</u>	
<u>Beroende och neuropsykiatri</u>	10	Riksföreningen Autism	22
Specialistsjuksköterska	10	Riksförbundet Attention	22
Neuropsykiatriska enheten för vuxna	10	Riksföreningen Anorexi/Bulimi	
Npf- portalen	11	Kontakt	23
		Ångestsyndromsällskapet, ÅSS	23
<u>Barn och ungdomspsykiatri</u>		Schizofreniförbundet	23
Mottagning Svartbäcken	12	Riksförbundet för Social och Mental Hälsa	
Mottagning Kungsgärdet	12	(RSMH)	24
Neuropsykiatriska utredningsenheten	12	Riksförbundet ungdom för social hälsa	
Neuropsykiatriska behandlingsenheten	12	(RUS)	
Ungdomspsykiatriska mottagningen	12		
<u>Trappan</u>	13	Svenska OCD-Förbundet Ananke	25
Skilda våldar	13	Anonyma Alkoholister (AA)	25
<u>Kommunalt stöd</u>	14	Anonyma Narkomaner (NA)	25
Ungdomscentrum	14	Riksförbundet för hjälp åt	
Elevvårdsteam	14	läkemedelsberoende (RFHL)	25
Behandlingshem	14	Föreningen Balans	26
<u>Informations kanaler</u>		Demensförbundet	26
Infoteket om funktionshinder	15	HSO Knivsta	27
www..sjalvhalppavagen.se	15	Brukarnätverket/NSPH i Uppsala län	27
Träffpunkten	16	SPES	27
Tinget	16		

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

Här följer en beskrivning av de resurser 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
www.sjukvardsradgivningen.se

Psykiatrisk akutmottagning,
vuxna: 611 25 00

Psykiatrisk akutmottagning,
barn: 611 25 29

Akademiska sjukhuset,
växel: 611 00 00

Läkemedelsrådgivningen 0771 467010

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
Jourhavande medmänniska	08 702 16 80
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):	11 61 11
Vuxnas telefon- om barn	077-150 50 50
Tjejjouren Slussen (för tjejer 13-18 år):	www.tjejjouren.se
Kvinnofridslinjen (för dig som upplevt hot, våld, övergrepp)	020-505050
Linie 59-funderingar kring bi- och homosexualitet	020- 59 59 00

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 vård 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 observationssavdelningen 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

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

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

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 Knivsta vårdcentral för hjälp med lättare psykiska besvär som ångest, sömnsvårigheter, eller nedstämdhet. Vid behov av specialistpsykiatri finns allmänpsykiatriens öppenvård i Uppsala dit man kan söka på remiss eller egen remiss via telefonrådgivningen. Allmänpsykiatrien har en gemensam remissgenomgång. Beroende på hur pass akut behov av öppenvård är får man en tid inom tre månader.

Allmänpsykiatrien 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. För de ätstörningspatienter som är i behov av dygnetruntvård, finns det fyra platser där vård ges i ett samarbete mellan dagsjukvården och slutenvården.

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 den psykiatriska mottagningen erbjuds utredning, bedömning och behandling vid social fobi, panikångest, generell ångest, OCD (tvångssyndrom), PTSD (posttraumatiskt stress syndrom), 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 på den psykiatriska mottagningen brukar patienten återremitteras

till primärvården. Man kan komma till den psykiatriska mottagningen via remiss eller via egen anmälan. Akuttider inom en vecka finns vid behov.

Mottagningen för unga vuxna

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

Knivsta vårdcentral Ängbyvägen 8	611 69 20
Kurator	611 69 31
Mottagning för Unga vuxna Kungsg. 38 Uppsala 9:30- 11:30, 13- 15:00	611 89 61
Psykiatrisk mottagning 1 Kungsg. 38 Uppsala 9:30- 11:30, 13- 15:00 tisdagar 10:30-11:30	611 10 30
Psykiatrisk mottagning 2 Kungsg. 38 Uppsala 9:00-11:00, 13 - 15:00 fredagar 9:00-12:00	611 74 45
Anhörigutbildning	611 20 77 070-366 20 87

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 tortyrupplevelser. Målsättningen är att de flesta patienter skall få korttidsinriktad behandling.



Vägledad självhjälp-baserad på KBT via internet

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

Dagsjukvård

Möjlighet till dagsjukvård finns vid behov av en tätare öppenvårdskontakt. Det finns två

dagsjukvårdsenheter som erbjuder utbildning kring depression, bipolär sjukdom, ångestproblematik och ätstörningar. Dagsjukvårdsenheterna erbjuder motion, avspänning, 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. Det finns även grupper för patienter med bulimi.

Psykosvård och rättspsykiatrisk vård

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

Knivstabor hör till Östra psykos- och rehabiliteringsteamet, som tar emot både på remiss och egen remiss. Teamet tar emot så snabbt som möjligt, och är flexibelt. 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 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.

Rehabteamet erbjuder gruppverksamhet utifrån personens behov. Det finns olika grupper att välja emellan, t.ex. IMR-grupp, kost och motionsgrupp, eller bildgrupp. Kontakten med rehabteamet kan se väldigt olika ut beroende på individuella behov. Målsättningen är att stödja människor att leva 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

Östra psykos och rehabiliteringsteam	
Sparrisgatan 2, Uppsala	611 88 15
Mellanvårdsavdelningen	
Sparrisgatan 2, Uppsala	611 88 05
	611 87 65
	611 88 03
Anhörigutbildning	611 20 87

erbjuds i grupp.

På Östra psykos- och rehabiliteringsteamet finns ett brukarråd med syfte att öka brukarnas delaktighet och inflytande över vården. Brukarrådet 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 12 vårdplatser. 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, matlagningsgrupp, 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

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, musikterapi, kroppskännedomsgrupp, målargrupp, 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.



Ungdomsteamet Lägerhydds v. 5, Uppsala	611 20 51
---	-----------

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.

Äldrepsykiatrin 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 Äldrepsykiatrin. 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.



Beroende- och neuropsykiatri

Verksamhetsområde beroendepsykiatri erbjuder behandling vid missbruksproblematik. Både alkohol, droger, och läkemedel mot smärta samt lugnade 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.

Inom beroendepsykiatri finns ett mobilt team med en specialistsjuksköterska för södra Uppland som arbetar med att ge stöd och vård till människor som är på väg in i ett missbruk/beroende, samt svarar på frågor om alkohol och droger. Specialistsjuksköterskan kan ge information, motivera och stödja, och samarbetar med vårdgrannar som primärvården, vuxenpsykiatri, socialtjänsten, kriminalvården, polisen, gymnasieskolan, försäkringskassan och arbetsförmedlingen. Dessutom medverkar hon i olika utbildningar riktade till patienter och anhöriga.

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

Specialistsjuksköterska för
södra Uppland 070-615 47 00

Beroendepsykiatrisk
öppenvårdsmottagning: 611 21 00

Testa dina alkoholvanor på klinikens
hemsida
www.akademiska.se/beroende

Neuropsykiatriska enheten för vuxna
Ulleråkersvägen 21 611 23 66

om neuropsykiatriskt funktionshinder (ADHD, Aspergersyndrom eller autismspektrumstörningar). Behandlingen kan bestå av funktionshinderkunskap, medicinsk behandling. Alla remisser avseende neuropsykiatri går via NPF- portalen.



NPF-portalen

Hjälper vuxna som har eller tror sig ha adhd, Asperger 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-portalen@lul.se Du kan även läsa mer på www.lul.se/npf
Slottsgränd 2c, Box 602, 751 25 Uppsala



Barn och ungdoms- psykiatri

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. Nyanmälan sker till Svartbäckens mottagning.

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. Vi erbjuder bedömningsamtal med möjlighet till dygnetruntvård.

Barn- och ungdomsenheten för ätstörningar är en specialistenhet för ätstörningar. Vi arbetar 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

Information, rådgivning och
akuta ärenden

611 25 29

upp till 18 år från såväl Uppsala som regionen.

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 psykiatrins akutverksamheter.



Trappan

Trappan är en stödverksamhet för barn till föräldrar med psykisk ohälsa, missbruk, och för barn som har bevittnat våld i familjen. 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 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 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.



Trappan

Von Bahrs väg 3, 753 75 Uppsala
www.uppsala.se/trappan
www.kuling.nu

Telefonnummer 727 15 80

Skilda världar

Gruppverksamhet för barn och ungdomar med skilda föräldrar. Att ge barn och ungdomar en chans att tillsammans med andra dela sina erfarenheter och hur det är att leva med två familjer. För barn mellan 7-16 år. Gruppträffarna följer ett pedagogiskt program med en tydlig struktur. Det är tio gånger, 2 timmar per tillfälle. Gruppverksamheten är kostnadsfri. Gruppverksamheten anordnas av: Knivsta kommun, Sociala enhetens Resursteam och Svenska kyrkan, Knivsta pastorat.

Vill du veta mer om Skilda världar ring eller mejla:

Annsöfi Kugler, Auktoriserad socionom
tfn 018-347214
annsöfi.kugler@knivsta.se

Carina Hedman, Diakon
tfn 018-346816
carina.hedman@svenskakyrkan.se

Kommunalt stöd

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.

Elevvårdsteam

Elevvårdsteamet som består av alla rektorsområdets elevvårdspersonal, specialpedagoger, kuratorer, psykologer och sjuksköterskor. De finns ute i skolorna och arbetar både förebyggande, individuellt och med elever i grupp. Eleverna kan alltid söka hjälp hos skolans elevvård.

Ungdomscentrum Suttungsgränd 4	727 15 50
Ungdomsteamet Suttungsgränd 4	727 15 50
Psykologverksamheten Suttungsgränd 4	727 15 48 727 15 45
Funktionell familjeterapi Suttungsgränd 4	34 70 00 727 15 51

Behandlingshem

För att ansöka om vård på behandlingshem, vänd dig till sociala enheten växeln på telefonnummer: 018 34 70 00



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
infoteket@lul.se

Öppettider

Måndag, Tisdag, Torsdag, 12.00-17.00
Onsdag, 12.00-19.00

www.sjalvhalppavagen.se

En webbsida som ökar förståelsen för barn och ungdomar med ADHD, autism, Asperger, bipolärsjukdom, 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.



Träffpunktsverksamhet

Träffpunkter för psykiskt funktionshindrade erbjuder stöd och gemenskap. I Knivsta finns Träffpunkten, och i Uppsala finns Tinget som har en länsövergripande verksamhet.

Träffpunkten

På den kommunala träffpunkten finns möjlighet att träffa andra med liknande problem, samtala över en kopp kaffe, få stöd, och möjlighet att delta i aktiviteter tillsammans med andra. Man deltar i sociala aktiviteter som att gå på bio, simma, åka på utflykt eller äta tillsammans.

Första onsdagen varje månad vid öppet hus planeras aktiviteterna utifrån besökarnas önskemål. Verksamheten är kostnadsfri och det krävs inget beslut från en biståndshandläggare.

Träffpunkten

Södervägen 21 A
Tel. under öppettider: 34 70 19
Tel. övriga tider: 34 70 12

Måndag 13.30-15.30
Onsdag 11.00-15.00
Fredag 17.00-19.00
bad: 16.00-17.00
Lördag 11.00-15.00
Söndag 15.00-17.00

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

Tinget

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

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



Försörjningsstöd och ekonomiskt bistånd

Försörjningsstöd

34 70 00

Om du saknar inkomst eller har låg inkomst kan du ha rätt till försörjningsstöd. Vänd dig till Sociala Enheten vid behov.

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 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. Du kan även få krav på att delta i praktik eller annan kompetenshöjande verksamhet.

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

För personer som behöver råd och stöd angående budget samarbetar socialbidragsenheterna med kommunens budget- och skuldrådgivare på Sociala enheten.

Socialjouren

Tel: 15 00 00, SOS 112

Handlägger akuta socialtjänstärenden på icke kontorstid. Bedriver rådgivning och myndighetsutövning.

Familjerådgivning

Söderstöd AB

Dag Hammarskjöldsväg 11

Uppsala (mitt emot Pellesvanslös huset)

Öppet måndag -fredag kl 08.30-12.00,
7.45-17.00

Tidsbeställning: 08 702 20 89

Mer info: www.soderstod.se

Rådgivning vid missbruk

Sociala Enheten

34 70 00

Vi arbetar med rådgivning, information och stöd i olika former till vuxna och unga för att komma ur missbruk och beroende. Föräldrar kan självklart också kontakta oss vid konflikthantering och andra sociala bekymmer.

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.

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.

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. Kontakta din biståndshandläggare om du behöver stöd i bostaden.

Knivsta boendestöd är en verksamhet som arbetar med stöd i det dagliga livet till personer med psykiska funktionshinder. Boendestöd kan innebära stöd till städ, tvätt, inköp, besök hos läkare eller myndighet planering av inköp eller social samvaro.

Stödet utgår från den enskildes individuella möjligheter och svårigheter.

De arbetar utifrån ESL– metodiken ”ett självständigt liv”, med fokus på problemlösning. Personalen arbetar som kontaktmän, det innebär att alla som får stöd från dem har sin egen kontaktman.

Knivsta boendestöd har samarbete med

Personlig assistans, ledsagar /
avlösarservice, kontaktpersonverksamhet,
anhörigvård

Biståndshandläggare 34 70 00

LSS Enheten

Apoteksvägen 4C 34 70 00

landstingets psykiatri, primärvården och kommunens övriga verksamheter. De är sex boendeassistenter som arbetar i verksamheten och har kontor i Knivsta servicehus, Ängbyvägen 18.

Tel. 34 70 12

Mobil: 0708-21 67 29

Knivsta boendestöd ansvarar också för Öppet Hus verksamheten Träffpunkten på Södervägen 21 A. Under öppettiderna där nås vi på: tel. 34 70 19



Träningsboende

Träningsboende är en insats som man söker hos kommunens biståndshandläggare. Den enskilde har inte eget kontrakt på lägenheten utan den ingår i den beviljade insatsen, träningsboende. Lägenheten är basmöblerad, det går bra att komplettera med egna möbler eller möblera helt med egna möbler om man har det önskemålet. I insatsen ingår boendestöd som är obligatoriskt. Det innebär att man får en kontaktman från Knivsta boendestöd som ansvarar för att tillsammans med den boende genomföra en planering och upprätta en arbetsplan för den träning som ska genomföras och det stöd som ska ges. I stödet kan också ett nära samarbete med övrig socialtjänst, beroendevård och psykiatri ingå, allt utifrån den enskildes behov. Om boendet fungerar bra så finns det möjlighet till eget kontrakt efter 23 månader.

Arbetsrehabilitering

SAMREK (samverkan för rehabilitering i Knivsta) erbjuder arbetsrehabilitering för personer med psykiska funktionshinder. Man kan arbetsträna i olika miljöer, bland annat med förpackningsarbeten. Två arbetshandledare arbetar med att ge stöd till arbete eller sysselsättning. Extern arbetsträning med hjälp av praktikplatser på vanliga arbetsplatser är också möjlig.

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.

Träningsboende

Biståndshandläggare

34 70 00



Arbetsrehabilitering

Arbetsmarknadssekreterare

34 72 22

SAMREK

Knivstavägen 11

34 71 43

Studier

StudentStödet

www.studentstodet@uppsala.se

727 13 14

Personligt ombud

Personligt ombud är ett fristående stöd för personer med psykiska funktionshinder. Personligt ombud verkar för att varje individ får en samordnad insats av stöd, service och vård som han/hon har rätt till.

Ett personligt ombud inriktar arbetet på de problem som du själv anger och respekterar dina prioriteringar. Ett personligt ombud kan bistå dig i kontakt med myndigheter och verkar för att du ska få dina lagliga rättigheter tillgodosedda när det gäller stöd, vård och service. Ett personligt ombud är ett språkrör för dig om du behöver det.

Du som är över 18 år och har psykiska funktionshinder kan kostnadsfritt få ett personligt ombud som stöd i dina kontakter med olika myndigheter och i din rehabilitering.

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

Ulrika Lundblad

018-47 037 10
mbl 0709-517 326



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.

Vid långtidssjukdom kan man få aktivitetsersättning eller sjukersättning. Om man är mellan 19 och 29 år kan man få aktivitetsersättning. Från 30 års ålder kan man få sjukersättning. För detta krävs ett läkarutlåtande om hälsotillstånd som visar att arbetsförmågan är nedsatt minst ett år. Man måste söka ersättningen själv, men kan få hjälp av en handläggare på försäkringskassan. Vid låg sjukersättning eller aktivitetsersättning kan man söka bostadstillägg. Vid rehabilitering kan man få rehabiliteringsersättning, samt ett särskilt bidrag för resor.

Försäkringskassan kan utreda vad som är möjligt och inte möjligt att göra, identifiera hinder och möjligheter, samt samordna insatser. Försäkringskassan samarbetar med socialtjänsten och med Arbetsförmedlingen.

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 till Arbetsförmedlingen. Därifrån kan man sedan bokas till ett samtal med en arbetsförmedlare som har fördjupad kompetens inom arbetslivsinriktad rehabilitering. De gör en

Försäkringskassan

www.forsakringskassan.se
Tel: 0771 - 524 524

Kungsängsgatan 43
Mån-fre 10:00 - 15:00

Arbetsförmedlingen

www.ams.se
Ängbyvägen 8 Tel: 077 160 00 00

bedömning om funktionshindret föranleder särskilda insatser från Arbetsförmedlingen. Om du är helt sjukskriven och arbetslös, vänd dig till rehabhandläggaren på Försäkringskassan som aktiverar ärendet via samverkan med 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.

Arbetsförmedlingen kan ev. också ge ekonomiskt stöd till arbetsgivaren i form av anställningsstöd, lönebidrag, eller OSA (offentligt skyddad anställning). En arbetsplatsintroduktion kan erbjudas, eller ett särskilt introduktions och uppföljningsstöd (SIUS). Arbetsförmedlingen erbjuder kurser så att man kan förbättra sin yrkeskompetens, eller utbildning till ett nytt arbete. Särskilt utbildningsstöd kan ges, t.ex. särskilt inläsningsstöd vid dyslexi. Man kan även få stöd vid start av näringsverksamhet, starta eget bidrag.

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

Riksföreningen Autism och Asperger
Bellmansgatan 30
118 87 Stockholm
Tel: 08-702 05 08
Fax: 08-644 02 88
E-post: 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

Riksförbundet Attention

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för människor med neuropsykiatriska funktionshinder, såsom ADHD, Asperger syndrom, Tourettes syndrom och OCD. Vi arbetar för att de barn, ungdomar och vuxna som finns bakom diagnoserna ska bli bemötta med respekt och få det stöd de behöver.

Förbundets uppgift är:

- Att förbättra villkoren för personer med neuropsykiatriska funktionshinder
- Att stödja och tillvarata våra medlemmars intresse
- Att bilda nätverk och stödgrupper
- Att ta till vara nya rön när det gäller vård, undervisning och samhällsstöd
- Att sprida kunskap om funktionshindren och de funktionshindrades 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
Ewa Wikander tel. 070 60 46 255

Attention Uppsala
c/o HSO
Kungsg. 64

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

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.angest.se

Sköntorpsvägen 90,

120 53 Årsta

Tel: 073 976 4446

E-post: rikskansli@angestsyndrom.com

Uppsala ÅSS

Tel: 0294-30088

E-post: uppsala@angest.se

www.angest.se/uppsala

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 intergitet och sitt människovärde som andra i samhället. Fördomar, okunskap, och förutfattade meningar om människor med psykosjukdom ska skingras.

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

www.ifs-uppsal.se

IFS Uppsala

Kontakt: Ann-Louise Carlesson

Tel. 073 89 47 489



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, självhjälpsgrupper, 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.



Riksförbundet ungdom för social hälsa (RUS)

RSMH Uppsala Län
Kungsg. 64
753 18 Uppsala
Tel: 018-56 09 18
Fax: 018-56 09 01
rsmh uppsala@yahoo.se

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
Tel. 08 772 33 60
rus@rsmh.se

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

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

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.

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
Hjälptelefon: 0771-13 80 00
E-post: 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. Brukarorganisationerna kan föra kunskapen vidare till andra patienter och till vården. Därför driver RFHL projektet ”Värdefull patientkunskap” 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 hjälpsökandes 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 för närvarande ingen anställd i stödverksamheten. Kontoret är bemannat vardagar 8-17
www.oberoende.info (en portal, flera språk)
Bangårdsgatan 13
753 20 Uppsala
Tel: 018-12 44 22
E-post: 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
Webbplats: 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

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
Lundagatan 42 a 5tr
117 27 Stockholm
Tel: 08-658 99 20
E-post: rdr@demensforbundet.se

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



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, BUP samt beroende och neuropsykiatri. Nätverket har även fört brukarnas talan i möte med politiker och kommun.

HSO Knivsta

Handikappförbundens samarbetsorgan, HSO, arbetar tillsammans med medlemsföreningarna, utifrån ett gemensamt principprogram "Ett samhälle för alla" med grundsynen: "alla samhällsfrågor har en funktionshinderspekt". 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
Hemsida: www.c.hso.se

SPES

Behöver du någon som lyssnar- för dig som har förlorat en anhörig.

Information om SPES Tel. 08 34 58 73
alla dagar 19.00- 22.00



Guiden uppdateras regelbundet - eventuella ändringar finns på
www.akademiska.se/psykiatri



Landstinget i Uppsala län

Knivsta 
kommun