

Hjälp och stöd vid psykisk ohälsa

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



Innehåll

| | |
|---|----|
| Jourtelefon..... | 4 |
| Stöd från kommunen | 6 |
| Vård och behandling | 7 |
| Personligt stöd..... | 9 |
| Stöd till barn och unga | 11 |
| Arbete, sysselsättning och studier..... | 13 |
| Föreningar | 15 |

Hjälp och stöd om du eller någon du känner drabbas av psykisk ohälsa

Att drabbas av psykisk ohälsa är vanligt och kan ta sig uttryck på många sätt. Allt från att känna oro, ha panikångest till djupa psykoser. Anhöriga och närstående är många gånger ett bra stöd när det känns tungt. När inte det räcker, finns olika former av stöd, vård och behandling.

Nedstämdhet, ångest, psykotiska symtom eller andra psykiska besvär kan förbättras med samtalsstöd och/eller mediciner. Du kan få stöd och hjälp i olika former för akut lindring eller återhämtning och rehabilitering efter långvariga besvär. Kommunen har ansvar för att informera om det stöd och den service som personer med psykisk funktionsnedsättning har rätt till. Umeå kommun har upprättat den informationsguide du håller i din hand. Guiden beskriver de resurser som erbjuder hjälp och stöd.

Informationsguiden finns även tillgänglig på www.umea.se/psykiskohalsa där uppdateringar sker vid behov. På www.umea.se/psykiskohalsa kan du lyssna på informationen.

Den skriftliga informationsguiden uppdateras vartannat år. Ansvarig för uppdateringar är chef för myndighetsutövningen för äldreomsorg och funktionshinderomsorgen i Umeå kommun. Denna guide är uppdaterad i december 2015.

Jourtelefon

Psykiatrisk akutmottagning

Är du i behov av akut hjälp bör du i första hand vända dig till psykiatriska akutmottagningen vid Norrlands universitetssjukhus.

Måndag-fredag klockan 7.00–23.00 finns mottagningen på bottenvåningen i Psykiatriska kliniken, målpunkt F.

Telefon: 090-785 65 00

Telefontider: måndag–fredag, klockan 7.00–22.00, övrig tid ring 1177.

Helger och efter klockan 23.00 alla dagar hänvisas patienter som söker akut hjälp till akutmottagningen. Personal från psykiatri möter upp där.

Nationella hjälplinjen

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

Telefon: 020-22 00 60

Telefontider: klockan 13.00–22.00 alla dagar.

Självordslinjen

Självordslinjen är till för dig som går i tankar på att ta sitt liv. Välkommen att ringa, mejla eller chatta anonymt med våra volontärer. Vi har öppet dygnet runt.

Telefon: 90101

Webb: mind.se/sjalvmordslinjen

BRIS

Barn och ungdomar kan kontakta BRIS när de behöver en vuxen som lyssnar. Samtalen kan till exempel handla om mobbning, ensamhet, kärlek, glädje, sorg och familjekonflikter.

Du kan kontakta BRIS via Barnens hjälptelefon 116 111, BRIS-mejlen och BRIS-chatten. Vi har också BRIS diskussionsforum där barn och unga skriver och ger råd till varandra med BRIS som moderator.

Du kan höra av sig till BRIS kostnadsfritt och anonymt. Det syns inte på telefonräkningen att du har ringt till oss. På webbplatsen hittar du BRIS-chatten, BRIS-mejlen och BRIS-diskussionsforum.

Telefon: 116 111

Telefontider: Vardagar klockan 15.00–21.00, lördag, söndag och helgdag klockan 15.00–18.00

Webb: bris.se

Röda korset

Har du tappat fotfästet, känner du dig vilsen, ledsen eller orolig och behöver någon att prata med? Röda korset finns för dig när det känns svårt. Vi har avgett tystnadslöfte och ditt samtal är anonymt.

Röda korsets telefonjour: 0771-900 800

Telefontider: dagligen klockan 14.00–22.00

Webb: redcross.se

Stöd från kommunen

En av kommunens viktigaste uppgifter att se till att alla som bor i Umeå kommun får det stöd och den hjälp de behöver för att kunna leva ett självständigt liv. Det kan handla om boende, hjälp i hemmet och stöd till sysselsättning. Inom kommunen finns verksamheter som kan erbjuda dig och dina närstående stöd och omsorg.

För att få stöd behöver du först ha kontakt med en biståndshandläggare som utreder ditt behov av hjälp. Stödet kan handla om hjälp i hemmet, sociala aktiviteter eller hjälp till sysselsättning. Du beviljas stöd enligt Socialtjänstlagen eller enligt Lagen om stöd till vissa funktionshindrade.

Rådgivning och information

Du som vill ha information eller rådgivning kan kontakta socialtjänstens mottagningsenhet.

Telefon: 090-16 10 02

Öppet: Måndag–onsdag och fredag klockan 8.30–11.30, 13.00–16.00, torsdag klockan 8.30–9.30, 13.00–16.00

Mejl: mottagningsenheten@umea.se

Besök: Kungsgatan 71–73, Umeå

Webb: umea.se/omsorg

Vård och behandling

Lätta psykiska problem

Vid psykiska problem som sömnsvårigheter, ångest, lättare depressioner eller sorgereaktioner, ska du vända dig till din hälsocentral. När hälsocentralen är stängd kan du ringa 1177 för att få sjukvårdsrådgivning. Rådgivningen har öppet dygnet runt, året runt och kostar som ett vanligt lokalsamtal.

Telefon: 1177

Webb: 1177.se

Allvarliga eller akuta psykiska problem

Vid allvarliga psykiska problem, exempelvis psykoser, djupa depressioner och självmordstankar kan du få vård och behandling vid en psykiatrisk klinik. Har du allvarliga besvär kontakta närmaste mottagning direkt. Även anhöriga kan kontakta mottagningen. Det krävs ingen remiss.

Är du 18 år eller äldre vänder du dig till mottagningen vid psykiatriska kliniken vid Norrlands universitetssjukhus. Gäller det barn och ungdomar, vänd dig till Barn- och ungdomspsykiatriska kliniken, se sida 11.

Psykiatriska kliniken

Psykiatriska kliniken har fyra allmänpsykiatriska vårdavdelningar, ett flertal specialiserade öppenvårdsmottagningar och behandlingscentra samt en rättspsykiatrisk enhet som omfattar vårdavdelning och undersökningsverksamhet. Exempel på mottagningar: Freja anorexi- och bulimicentrum, äldrepsykiatrisk mottagning, beroendepsykiatrisk mottagning, psykosmottagning.

Om du önskar kontakt och behandling, ring psykiatriska kliniken remissmottagning. Vissa mottagningar kan du kontakta direkt, se webbsida nedan.

Telefon: 090-785 63 90

Telefontider: torsdagar, klockan 8.00–9.00

Postadress: Remissmottagningen, Psykiatriska kliniken,
NUS, 901 85 Umeå

Webb: 1177.se/hittavard

Personligt stöd

God man eller förvaltare

Du som behöver hjälp med att bevaka din rätt, förvalta din egendom eller sörja för dig som person kan få stöd av en god man eller förvaltare. Ansökan om god man eller förvaltare kan göras av dig själv eller av närmast anhörig. Ansökan skickas till tingsrätten och ska innehålla läkarintyg. Övriga kan anmäla behov av god man eller förvaltare till Överförmyndarnämnden.

Blankett för ansökan finns på www.umea.se/kommun

Telefon: 090-16 10 00

Mejl: overformyndarnamnden@umea.se

Postadress: Överförmyndarnämnden i Umeåregionen,
Umeå kommun, 903 02 Umeå

Rådgivning och annat personligt stöd enligt LSS

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

Telefon LSS-sekreterare: 090-785 74 49

Webb: 1177.se/vasterbotten

Personligt ombud

Personligt ombud arbetar för att du med psykisk funktionsnedsättning skall få det stöd, vård och service som du önskar och har rätt till. Personligt ombud vänder sig till dig som är 18 år och äldre. Ombuden arbetar på ditt uppdrag. Ombuden är fristående från myndigheter.

Telefon: 090-77 17 53

Mejl: po-projektet@umea.se

Postadress: Personligt ombudsteam i Umeå-regionen,

Hälsogränd 3, 906 25 Umeå

Webb: www.poac.se/umearegionen

Öppen gemenskaps kvinnojour

Kvinnojouren stöttar våldsutsatta kvinnor i missbruk och/eller psykisk ohälsa eller som lever i missbruksmiljöer.

Telefon: 070-831 50 53

Öppet: måndag–fredag klockan 8.00–21.00 och lördag klockan 16.00–22.00. Övrig tid svarar vi på inkommande telefonsamtal.

Stöd till barn och unga

Barn och ungdomspsykiatriska kliniken – BUP

Barn- och ungdomspsykiatriska länskliniken har mottagning på Umedalen i Umeå. Vår målsättning är att uppmärksamma, bota, lindra och förebygga psykiska symtom och kriser som hindrar personlig utveckling och mognad hos barn under 18 år. Kontakta hälsocentral, BVC eller ungdomshälsan för att få remiss till BUP.

Telefon: 090-785 66 00

Besök: Aktörgränd 16, Umeå

Webb: 1177.se/hittavard

Ungdomshälsan

Ungdomshälsan finns till för ungdomar som bor i Umeå med omnejd. Du kan komma hit till och med 22 års ålder. Hos oss kan man få svar på frågor och få hjälp med många olika saker som rör hur det är att vara ung. Till exempel om du behöver någon att prata med, känner dig nedstämd, orolig eller stressad, vill prata om självkänsla och vem du är, har problem med mat och ätande. Ring för att boka tid eller besök oss under våra drop in-tider (information finns på webbsidan)

Telefon: 090-785 80 01

Öppettider: måndag–fredag klockan 8.00–17.00, lunchstängt 12.00–13.00.

Besök: Rådhusplanaden 3 B 2trp, Umeå

Webb: 1177.se/hittavard

Hemtjänst för barn och unga

Även barn och unga kan beviljas hemtjänst för hjälp med till exempel personlig omsorg. Kontakta socialtjänstens mottagningsenhet för information och för att ansöka. Se kontaktinformation på broschyrens baksida.

Ungdomsmottagning på nätet

UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. På UMO kan du hitta svar på dina frågor om sex, hälsa och relationer.

Webb: umo.se

Barnkraft

Umeå kommuns stödgrupp barnkraft erbjuder stöd till barn mellan 7 och 12 år som lever i familjer med psykisk ohälsa eller psykisk sjukdom samt i familjer med missbruk av alkohol eller andra droger. I grupperna får barnen träffa andra i liknande situation för att dela tankar, känslor och erfarenheter samt bli avlastad skuld och skam. Grupperna ger kunskap om psykisk ohälsa och beroende och hur det påverkar hela familjen.

Föräldra- och anhöriggrupp

Parallellt med barngruppen erbjuds de vuxna att delta i en föräldra- och anhöriggrupp under samma tid i angränsande lokal. Syftet är att ge stöd och kunskap kring barnets situation och hur hela familjen påverkas.

Telefon: 090-16 48 11

Mejl: barnkraft@umea.se

Arbete, sysselsättning och studier

Arbetsförmedlingen

Arbetsförmedlingen ger service till dig som är arbetssökande och ansvarar för arbetslivsinriktad rehabilitering för dig som inte har någon anställning. Tillsammans med dig bedömer vi vilket stöd du behöver för att komma närmare en anställning. På webbsidan hittar du information om de tjänster som Arbetsförmedlingen erbjuder.

Telefon kundtjänst: 0771-416 416

Telefontider: vardagar klockan 8.00–22.00 och

lördag–söndag klockan 10.00–16.00

Besök: Nygatan 25, Umeå

Webb: www.arbetsformedlingen.se

Försäkringskassan

För dig som har sjukpenning eller sjuk- och aktivitetsersättning ansvarar Försäkringskassan för att samordna de aktiviteter som du behöver för att komma i arbete. Försäkringskassan kan stödja dig i din planering och beslutar om rätten till ersättning med mera.

Telefon kundcenter: 0771-524 524

Besök: Skolgatan 45, Umeå

Postadress: Skolgatan 45, 901 81 Umeå

Mejl: kundcenter@forsakringskassan.se

Webb: www.fk.se

Kommunens sysselsättningstöd: Viva och socialpsykiatri

Kommunens verksamhet Viva arbete unga eller Viva resurs arbetar med stöd till sysselsättning. Det kan handla om hjälp med arbetsplats eller praktikplats. Kommunens verksamhet socialpsykiatri arbetar också med stöd till sysselsättning via till exempel arbetslivsinriktad rehabilitering, strukturerade arbetsplatser och anpassade miljöer. Du kan också få individuell handledning.

Kontakta mottagningsenheten för att ta del av kommunens stöd. Kontaktinformation sida 6.

Umeå universitet

Umeå universitet erbjuder stöd till studenter via Studenthälsan. Studenthälsan finns för alla studenter vid Umeå universitet och Sveriges lantbruksuniversitet i Umeå. Studenthälsan har fokus på hälsofrämjande och förebyggande arbete. Studenthälsan har tystnadsplikt och tjänsterna är kostnadsfria för studenter.

Studenthälsan erbjuder bland annat:

- Drop-in till sjuksköterska för rådgivning, gällande hälsofrågor och egenvård.
- Stödsamtal i frågor som rör din psykiska, fysiska och psykosociala hälsosituation samt livsstil.

Funktionsnedsättning och stöd under studietiden

Som antagen student med funktionsnedsättning finns möjlighet till särskilt pedagogiskt stöd under studietiden. Stödet kan till exempel innebära anteckningshjälp, talböcker, mentor eller anpassad tentamen. Både studenter och forskarstuderande har rätt till stöd under förutsättning att funktionsnedsättningen kan dokumenteras med ett intyg eller utredning.

Telefon: 090-786 50 00 (Umeå universitets växel)

Webb: www.student.umu.se

Föreningar

Attention Umeå

Webb: attention-umea.se

Intresseförening för schizofreni och liknande psykosor (IFS)

Webb: www.ifs.umea.se

OCD-föreningen Umeå

Webb: www.anankeumea.se

Autism- och aspergerförbundet

Webb: www.autism.se

SHEDO - stöd kring psykisk ohälsa, ätstörningar och självskadebeteende

Webb: www.shedo.se

Riksförbundet för social och mental hälsa (RSMH)

Webb: www.rsmh-umea.se

Riksförbundet för suicid prevention och efterlevandes stöd (SPES)

Mejl: www.spes.se

Frisk och fri – riksföreningen mot ätstörningar

Webb: www.friskfri.se

Lyssna på guiden

Du kan lyssna på guiden på kommunens webbplats.
www.umea.se/psykiskohalsa

Mer information

Kontakta socialtjänstens för information och rådgivning.

Telefon 090-16 10 02

Besök: Kungsgatan 71–73, Umeå

Mejl mottagningsenheten@umea.se

This information is also available in other languages.

Call Umeå kommun at 090-16 10 00.