

GUIDE FÖR TIERP

Här kan du få hjälp om du mår
psykiskt dåligt -
öppenvård, slutenvård, träffpunkter, boende,
rehabilitering och föreningar i Tierp 2009



Sammanställd av Elisabet Alphonse

Uppdaterad: 200?-??-??

Innehåll:	Sida:	<u>Resurscentrum för vuxna, forts</u>	
		Familjerådgivning	15
<u>Journummer</u>	3	Ekonomiskt bistånd	16
<u>Telefonjourer</u>	3	Bostadssocialt kontrakt	16
<u>Allmänpsykiatri</u>		<u>Resurscentrum för barn</u>	17
Akutmottagningen	4	Familjecentralen	17
Sömnutredningsenheten	4	Elevvårdsteam	17
Öppenvård	5	Resursgruppen	17
Mottagning för unga vuxna	5		
Dagsjukvård	5	<u>Arbetsrehabilitering och studier</u>	
		Arbetsmarknadsenheten	18
<u>Psykosvård och psykiatrisk rehabilitering</u>		Studentstödet	18
Rehabteam	6	Uppsala Folkhögskola	18
Behandlingsenhet med veckovård	6	Kooperativkurs	18
Mellanvårdsenheten	6	Cederbladsskolan	18
Ungdomsteamet	7		
Neuropsykiatriska vuxenenheten	7	<u>Försäkringskassan</u>	19
<u>Barn och ungdomspsykiatri</u>		<u>Arbetsförmedlingen Rehabilitering</u>	19
BUP mottagning i Tierp	8		
Mottagning Svartbäcken	8	<u>Föreningar</u>	
Mottagning Kungsgärdet	8	Riksföreningen Autism	20
Neuropsykiatriska utredningsenheten	8	Riksförbundet Attention	20
Neuropsykiatriska behandlingsenheten	8	Ångestsyndromsällskapet, ÅSS	21
Ungdomspsykiatriska mottagningen	8	Demensförbundet	21
Traumamottagningen	8	Svenska OCD-Förbundet Ananke	21
		HSO	21
<u>Trappan</u>	9	Riksförbundet för Social och	
		Mental Hälsa (RSMH)	22
<u>Äldrepsykiatri</u>		Schizofreniförbundet	22
Slutenvård öppenvård	10	Anonyma Alkoholister (AA)	23
Anhörigstöd	10	Anonyma Narkomaner (NA)	23
		Riksförbundet för hjälp åt	
<u>Beroendepsykiatri</u>	11	läkemedelsberoende (RFHL)	23
Specialistsjuksköterska	11	Föreningen Balans	24
Neuropsykiatriska vuxenenheten	11	Riksföreningen Anorexi/Bulimi	
		Kontakt	24
<u>Resurscentrum för vuxna</u>			
Träffpunkten Skutan	12		
Boendestöd	12		
Kontaktperson	13		
Personlig assistent, ledsagare	14		
Personligt ombud	14		
Alkohol och missbruksproblem	15		
Skuldsanering	15		

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

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.

Akademiska sjukhuset,
växel: 018-611 00 00

Psykiatrisk akutmottagning,
vuxna: 018-611 25 00

Psykiatrisk akutmottagning,
barn: 018-611 25 29

Telefonjourer

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

Nationella hjälplinjen, mån-to 17:00-22:00, fre-sö 17:.-24:00:	020-22 00 60
Jourhavande medmänniska, fredag, söndag 18:00-22:00:	018-56 40 05
Jourhavande präst, vardagar 16:30-17:30:	018-18 70 00
Diakonicentrum, vardagar 8:30 - 12:00, 13:00 - 16:00:	018-10 68 49
Jourhavande kompis (för dig under 25 år):	020-22 24 44
BRIS - Barnens hjälptelefon (för dig upp till 18 år):	0200-230 230
Tjejjouren Slussen (för tjejer 13-18 år):	018-71 20 27
Kvinnofridslinjen (för dig som upplevt hot, våld, övergrepp)	020-50 50 50

Allmänpsykiatri

Vänd dig i första hand till Tierps vårdcentral för hjälp med lättare psykiska besvär som ångest, sömnsvårigheter, eller nedstämdhet. Vid behov av specialistpsykiatri finns en psykiatrisk mottagning i Tierp dit man kan söka på remiss eller egen remiss via mottagningens telefonrådgivning. Allmänpsykiatri har en gemensam remissgenomgång. Beroende på hur pass akut behovet av öppenvård är får man en tid inom en vecka, inom en månad, eller inom tre månader.

Allmänpsykiatri 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. Allmänpsykiatri är för närvarande i förändring.

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 övernattningsnågot eller några dygn för bedömning av vårdbehov. Vid behov av vård kan man bli inlagd på en vårdavdelning eller behandlingsenhet. Det finns även ett mobilt team som kan göra hembesök och ett uppföljningsteam där man kan få snabba återbesök vid behov.

Psykiatrisk akutmottagning, vuxna: Eva Lagerwalls v. 1 (Kronparken)	018-611 25 00
Tierps vårdcentral Liljevägen 2 Tierp Akutmottagning	018-6110000 0293-202 50
Tierps psykiatriska öppenvårdsmottagning Liljevägen 2 Tierp Må-fre 8:30-12:00, må, ons 13:00-15:00 samt tis, tors 13:00-17:00	0293-203 80
Mott. för Unga Vuxna Kungsg. 38, Uppsala	018-611 89 61 9:00-11:00, 13-15:00
Anhörigutbildning	018-611 20 87 070-366 20 87

Sömnutredningsenheten

Sömnutredningsenheten utreder långvariga sömnbesvär. 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 utredning tar oftast fyra dygn, och innefattar både en sömnanamnes och minst två nattliga sömnregisteringar. Både den kroppsliga och den psykiska hälsan undersöks, och en behandling föreslås.

Öppenvård

Det finns en psykiatrisk mottagning i Tierp som är specialistmottagning 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 syndom), depression och bipolär sjukdom, samt ätstörningar. Stödsamtal, KBT (kognitiv beteendeterapi), DBT (dialektisk beteendeterapi) och psykodynamisk terapi kan erbjudas vid behov, och gruppbehandling erbjuds vid panikångest och OCD. Efter en tids behandling på öppenvårdsmottagningen 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 kortidsterapier erbjuds. Psykolog, kurator, och sjukgymnast finns på mottagningen.

Dagsjukvård

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



Psykosvård och psykiatrisk rehabilitering

Verksamhetsområdet Psykosvård och psykiatrisk rehabilitering erbjuder öppenvård via rehabiliteringsteam. Dessa vänder sig till människor med psykosproblematik och rehabiliteringsbehov. De erbjuder bedömning, samtalsstöd, medicinsk behandling, utprovning av kognitiva hjälpmedel, sjukgymnastik, och psykologisk behandling.

Rehabiliteringsteamet i Tierp tar emot patienter både på remiss och på egen remiss. Teamet tar emot så snabbt som möjligt, och är flexibla. Väntetiden för ett första besök är 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. kostgrupp, och "Ett Självständigt liv" (ESL) - grupp. 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. Närståendestöd erbjuds dels som enskilt familjestöd och i grupp. Närståendebildning erbjuds i grupp.

Tierps psykos- och rehab enhet
(vardagar 8:00-16:30)

Vårdcentrum 0293-203 70

Behandlingsenheten i Tierp
(även hembesök lö, sö, och stödsamtal)

Vårdcentrum 0293-203 60

Mellanvårdsavdelningen,
Sparrisgatan 2: 018-611 88 05

Anhörigutbildning 018-611 20 87
070-366 20 87

I Tierp finns en behandlingsenhet med veckovård. Där kan man få en plats för dygnet-runt-vård från måndag till fredag under en kortare period om man mår sämre och behöver omvårdnad. Behandlingsenhetens personal kan göra hembesök på helgerna vid behov, och kan även ge stödsamtal. Om man behöver vara inlagd på helgen kan man få en plats på mellanvårdsavdelningen i Uppsala.

På Sparrisgatan 2 i Uppsala 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.

Tre slutenvårdsavdelningar med

specialkompetens inom psykosvård, avd 109 och avd 121, tillhör verksamhetsområdet. På avdelningarna erbjuds omvårdnad, mediciner, 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.

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, musikerapi, kroppskännedomsgroup, 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.

Neuropsykiatriska vuxenenheten

Neuropsykiatriska vuxenenheten tar emot personer via remiss från RGB, remiss och bedömningsgruppen. Verksamheten utreder och diagnosticerar personer över 18 år med komplicerade neuropsykiatriska funktionshinder. (ADHD, Aspergers syndrom, Tourettes syndrom och autism).

Ungdomsteamet
Lägerhydds v. 5:

018-611 20 51



Neuropsykiatriska vuxenenheten

Ulleråkersvägen 40: 018-611 23 66

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. Nyanmälan sker till patientrådgivningen på tel.nr 018-611 25 29.

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. Enheten erbjuder bedömningsamtal med möjlighet till dygnetruntvård.

Barn- och ungdomsenheten för ätstörningar är en specialistenhet för ätstörningar. Enheten 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 upp till 18 år från såväl Uppsala som regionen.

Information, rådgivning, och akuta ärenden 018-611 25 29

BUP mottagningen i Tierp
Bangårdsgatan 6 0293-203 50
Mån-fre 8:00-9:00, 13:00-14:00

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. Mottagningen är öppen för ungdomar som går på en gymnasieskola i Uppsala.

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 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

Svartbäcksgatan 52 D
www.uppsala.se/trappan
www.kuling.nu

Barn till föräldrar med missbruk:
Tel: 018-727 15 97, 727 15 23, 727 23 78

Barn till föräldrar med psykiska problem:
Tel: 018-727 23 78, 727 15 23

Barn som bevittnat våld i familjen:
Tel: 018-727 15 24, 727 15 86

Föräldragrupper:
Tel: 018-727 14 76, 727 15 23, 727 15 24

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: 018-611 23 05

Äldrepsykiatriskt rehabteam: 018-611 20 52

018-611 22 40

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

Äldrepsykiatri 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 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 Norra 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.

Specialistsjuksköterska
för Norra Uppland 070-615 63 00

Beroendepsykiatrisk
öppenvårdsmottagning: 018-611 21 00

Testa dina alkoholvanor på klinikens
hemsida!

www.akademiska.se/beroende



Resurscentrum för vuxna

Träffpunkten Skutan

Träffpunkten Skutan riktar sig till personer med psykiska funktionshinder. Att besöka Skutan innebär att man kommer till ett ställe där det inte finns några krav på personen, man kommer som man är. Träffpunkten ger möjlighet att bryta social isolering, personen ges möjlighet att träffa andra människor samt knyta nya sociala kontakter och få del av gemenskap.

Det finns olika aktiviteter på Skutan. Man kan fika, måla, snickra, använda dator, lyssna på musik, se TV, TV-spel, spela spel, enklare hobbyarbeten eller bara vila. Skutan anordnar ett flertal dags resor och utflykter. Sång och musik underhållning anordnas några gånger per år.

Boendestöd för vuxna med funktionshinder

Stödet vänder sig till personer mellan 18 – 65 år med varaktiga psykiska funktionshinder. För personer med psykiska funktionshinder får detta funktionshinder ofta sociala konsekvenser. Det tar sig i uttryck i till exempel svårigheter att klara vardagslivet. Boendestödet ska vara ett praktiskt och pedagogiskt stöd, som ska stödja den enskilde till att kunna fungera på ett för honom/henne mer tillfredsställande sätt i det egna boendet. Stödet avser både praktiska vardagsgöromål och att bryta isolering.

Utgångspunkten är att den enskilde har förmåga att själv välja hur han/hon vill leva sitt liv. Stor vikt skall läggas vid den enskildes rätt till delaktighet, inflytande och självbestämmande. Boendestödet skall ges på ett sådant sätt att det stärker den enskildes

Träffpunkt Skutan

Tegelbruksgatan 114 A 0293-14715

Måndagar	9.00-15.00
Tisdagar	13.00-20.00
Onsdagar	9.00-15.00
Torsdagar	9.00-15.00
Fredagar	9.00-12.00



Om Du vill ansöka om boendestöd kontakta biståndshandläggaren på tel. nr 0293 – 184 42.

självkänsla och egenvärde. Stödet skall utgå från den enskildes resurser och starka sidor.

Struktur i vardagen hjälper mycket och innefattar bland annat:

- Praktisk hjälp till att klara vardagslivet i olika situationer, i och utanför hemmet, som kan bidra till att öka den enskildes struktur i sina vardagsrutiner.

Boendestödjaren skall tillsammans med den enskilde upprätta en individuell arbetsplan, som utgår från handläggarens beslut om vad boendestödet ska innehålla för den enskilde personen.

Boendestödjarna utgår från Träffpunkten Skutan.



Kontaktperson

Om man behöver hjälp att bryta ensamheten kan ett personligt stöd i form av en kontaktperson erhållas för att delta i fritidsaktiviteter. Denna insats ansöks enligt SOL (Socialtjänstlagen) hos biståndshandläggaren.

Biståndshandläggare för ansökan om kontaktperson, tel nr 0293-18 000.

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.

Personligt Ombud

Ett personligt ombud kan föra din talan och bevaka dina rättigheter till stöd, service och vård.

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

- habilitering
- psykiatrisk vård
- kroppsvård
- rehabilitering
- tandvård
- boende
- sysselsättning
- arbete
- utbildning
- fritid och kultur
- arbetsförmedling
- försäkringskassa
- intresseorganisationer
- RSMH
- IFS

Personlig assistans, ledsagare

Kontakta LSS-handläggaren om du vill göra en ansökan på tel. nr. 0293 – 181 87.

Personligt ombud

Tel.nr. till personligt ombud i Tierps kommun är 0293 - 18571.



Skuldsanering

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

Skuldsanering

För ytterligare information ring medborgarservice tel.nr. 0293 – 181 42

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 förhållandet till andra närstående. Familjerådgivningen vänder sig till par och vuxna i en relation, för att genom samtal bearbeta problem och klargöra möjligheter. Det är önskvärt att båda parter deltar.

Familjerådgivningen

Tel. nr. 0293 – 109 26

Bostadssocialt kontrakt

Via socialtjänsten kan man under vissa omständigheter få lägenhet med bostadssocialt kontrakt. Kontakta ekonomiskt bistånd på resurscentrum för vuxna.

Bostadssocialt kontrakt

Resurscentrum för vuxna
Tel.nr. 0293 – 181 90.

Ekonomiskt bistånd

Om du saknar inkomst eller har låg inkomst kan du ha rätt till försörjningsstöd från resurscentrum för vuxna, ekonomiskt stöd

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.

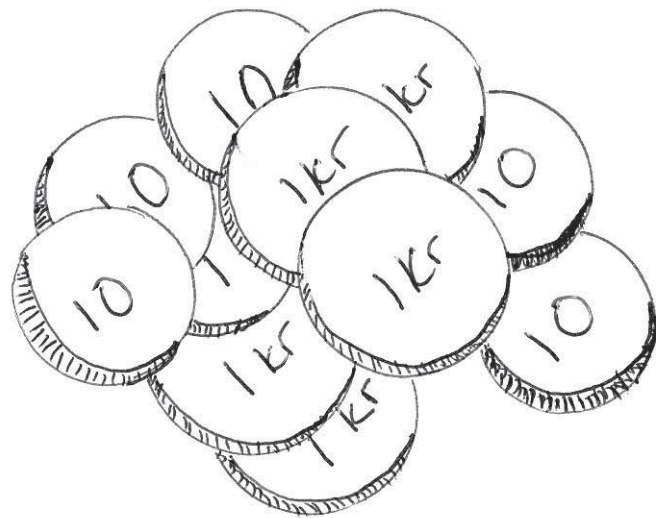
Socialtjänstlagens bestämmelser innebär att det kan ställas krav på dig. Du som är arbetsför är skyldig att söka arbete. Om du tackar nej till ett arbete eller praktik/annan kompetenshöjande verksamhet som du blir erbjuden kan du inte räkna med att få ekonomiskt bistånd.

Om du har pengar på banken eller andra ekonomiska tillgångar måste du använda dessa till din försörjning innan du kan få ekonomiskt bistånd.

Förutom frågor som gäller försörjnings stöd har resurscentrum för vuxna bland annat ansvar för att upprätta dödsboanmälan.

Ekonomiskt bistånd

Resurscentrum för vuxna
Tel. nr. 0293 – 181 90



Resurscentrum för barn

Resurscentrum för barn erbjuder olika former av råd och stöd till barn och ungdomar i Tierps kommun.

Myndighetsutövning

Myndighetsutövning innebär att för enskilda personer fatta ett bindande beslut som kan vara gynnande eller missgynnande.

Myndighetsutövandet inom socialtjänsten omfattar utredning, beslut samt uppföljning av beslut. I de fall man som enskild föredrar att få råd och stöd hos myndigheten ska man få det. Personer som får råd och stöd kan vara anonyma.

Myndighetens funktion är att utreda och fatta beslut om insatser som avser vård och behandling för barn och ungdomar. Den verkställighet som följer på ett myndighetsbeslut kan t.ex. vara att rekryter familjehem och kontaktfamiljer eller att ge vård på hem för vård eller boende.(HVB-hem)

Familjecentralen

Familjecentralen är en samverkan mellan Landsting och Kommun runt de små barnen och deras familjer. Där bedrivs öppen förskola, COPE (the community parent education program), olika riktade gruppverksamheter för föräldrar och barn och enskilda samtal. De som samverkar är förskollärare, familjecoach, familjepedagog, barnmorska och distriktssköterska.

Björkgårdens öppna förskola och familjecentral.

Grevegatan 5

815 36 Tierp

Tel.nr. 0293 – 120 99

Elevvårdsteam

Elevvårdsteamet 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.

Resursgruppen

Resursgruppen vänder sig till barnfamiljer och ungdomar upp till 18 år. Här erbjuds tidiga insatser som bygger på frivillighet och samverkan. Beslut om insatser tas alltid i samförstånd med familjen och den unge. Alla kan ta kontakt med Resursgruppen: barn, förälder och andra aktörer. De erbjuder rådgivningssamtal, enskilda samtal, familjesamtal, nätverksmöten, olika gruppverksamheter och FFT(funktionell familjeterapi). FFT vänder sig till familjer med ungdomar 11 – 18 år som visar ett utåtagerande beteende och eller har begått brott eller missbrukar. I samverkan mellan elevvården och resursgruppen erbjuds också COPE (the community parent education program) för tonårspojkar samt ART (aggression replacement training) för elever i skolan.

Resursgruppen

Tel nr. 0293 – 712 24

Beroende & missbruksproblematik

Resurscentrum för vuxna bistår personer från 21 år i frågor som rör alkohol, droger, samt spelproblematik. Missbruksproblem är ofta grunden till andra sociala problem. Inte bara den enskilde missbrukaren drabbas av skilda konsekvenser, utan också andra som står nära.

När alkohol eller droganvändandet utvecklats till ett problem, eller om du har frågor om alkohol och droger, för egendel eller en närstående, kan du vända dig till Resurscentrum för vuxna för hjälp och stöd. Likaså om du upplever att du eller någon närstående har ett okontrollerat spelande i någon form, och som skapat negativa konsekvenser i livssituationen.

Socialtjänsten i kommunen har ett särskilt ansvar både för förebyggande insatser och för att den enskilde missbrukaren får den hjälp och vård som han behöver för att komma ifrån missbruket.

Scialsekreterare, Lennart Eriksson
Telefon: 0293-181 69 Vardagar!
Telefax: 0293-108 71
E-post: lennart.eriksson@tierp.se

Vid Resurscentrum för vuxnas Beroende och missbruksmottagning arbetar två alkohol och drogterapeuter, dit personer med problematik också kan vända sig. Verksamheten bygger på enskilda samtal eller i grupp utifrån 12-stepsprogrammets grunder, men också utifrån en kognitiv inriktning. Du som är anhörig till någon med ett beroende kan här också få stöd och vägledning.

Arbetsrehabilitering

Arbetsmarknadsenheten, AME erbjuder arbetsträning för människor med olika funktionshinder. För att komma till AME tar man kontakt med sin samordnare eller kontaktperson inom psykiatrin, som i sin tur tar kontakt med AME. Därefter har man ett första möte och gör en planering. Det finns flera olika verksamheter att välja mellan, bland annat data, café, second hand butik, och ett arbetslag som utför arbeten utomhus. AME samarbetar även med arbetsförmedlingen och med försäkringskassan.

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.

Uppsala Folkhögskola erbjuder en kurs för människor med psykiska funktionshinder som vill pröva på studier i en lugn takt.

En kurs för människor med psykiska funktionshinder som vill starta kooperativ erbjuds i Uppsala i samarbete mellan Wiks folkhögskola, RSMH, och ABF.

Arbetsrehabilitering

Arbetsmarknadsenheten 0293-18017

Studier

StudentStödet	018-727 13 14
Uppsala Folkhögskola	018-611 66 10
Kooperativkurs	0733-341 400

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 kommunen 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 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

Försäkringskassan

www.forsakringskassan.se

Försäkringskassan tar enbart emot inbokade besök här i Tierp (kommunhuset), för övrigt hänvisas till kundtjänst tel. 0771-52 43 00 samt till kundator i kommunhuset.

Arbetsförmedlingen

www.ams.se

Tel: 0293-428 00

Centralgatan 17, Box 4, 815 21 Tierp

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:

Riksföreningen Autism

Riksföreningen Autism 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
Hantverkargatan 87
112 38 Stockholm
Tel: 08-702 05 08
Fax: 08-644 02 88
E-post: info@autism.se

Förening Autism Uppsala
St. Johannesgatan 28B
752 33 Uppsala
Tel: 018-56 09 00, 0734-333 231
E-post: 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

Attention Tierp
Christina Rehlin Tel: 0293-10376
E-post: christina.rehlin@telia.com

Attention Uppsala c/o HSO
St Johannesgatan 28b
752 33 Uppsala
Tel: 018-56 09 04
E-post: attention@handikapp-uppsala.c.se
www.attention-uppsala.org

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
Sköntorpsvägen 90,
120 53 Årsta
Tel: 08-650 70 79 Fax: 08-654 28 29
E-post: rikskansli@angestsyndrom.com

Uppsala ÅSS
Tel: 0709-84 28 11
E-post: uppsala@angestsyndrom.com

Demensförbundet

Demensförbundet är riksförbundet för demensjukas 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
Drakenbergsgatan 13 nb, 117 41 Stockholm
Tel: 08-658 52 22 Fax: 658 60 68
E-post: rdr@demensforbundet.se

Uppsala Demensförening
Skolgatan 18 / Anhörigcentrum
753 32 Uppsala Tel: 018-10 24 24
E-post: uppsala.demensforening@telia.com

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.ananke.org

Svenska OCD-Förbundet Ananke
Lundagatan 57
117 28 Stockholm

Tel: 08-628 30 30
Mobil: 073-998 46 65

Svenska OCD-Förbundet Ananke i Uppsala Län
Tel: 018-53 03 71
E-post: agneta.riesenfeld@bredband.net

HSO

Handikappförbundens samarbetsorgan, HSO, har verksamhet i Tierp.

HSO
Bondegatan 2
815 36 Tierp

Tel: 0293-133 93

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

Instrumentvägen 10

Hägersten

Tel: 08-772 33 60

www.rsmh.se

RSMH-föreningen LUNDEN i Tierp

Kontakt: Kjell Pettersson

Telefon: 076-274 66 85

RSMH Uppsala Län

S:t Johannesgatan 28,

752 33 Uppsala

Tel: 018-56 09 18

Fax: 018-56 09 01

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 intergetit 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

IFS Uppsala

Kontakt: Marianne Åström

E-post: marianne-astrom@ucr.uu.se



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 Tierp
Bangårdsgatan 6 - 8 nb, gaveln
Telefon: 0293-12453

NA Anonyma Narkomaner

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

Ring 08-411 44 17 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.

Man bygger sedan 30 år upp sin kunskap på de hjälpsökandes erfarenheter. Arbetet grundas på respekt, tillit och tilltro till den hjälpsökande och hennes förmåga att med stöd finna sin egen väg även ur stora svårigheter.

RFHL erbjuder kamratstöd och har en anställd för stöd i telefon och personliga möten samt i grupp. Man kan komma anonymt.

Föreningen arbetar även mycket aktivt med att påverka vården för att förebygga problemen och göra vården mer mänsklig.

Besöks och telefontider:

Mån-fre: 11-12 och 13:30-15 (tidsbeställning för enskilda samtal)

Kvällsträffar onsdagar 18-20

www.oberoende.info (en portal, flera språk)

Bangårdsgatan 13
753 20 Uppsala
Tel: 018-12 44 22

E-post: rfhlups@algonet.se

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, 741 44 Uppsala
Tel: 0707-60 08 50
E-post: balansuppsala@hotmail.com

Riksföreningen Anorexi/Bulimi Kontakt

Föreningen har självhjälsgrupper för personer drabbade av ätstörningar. Föreningen erbjuder även stöd till anhöriga.

Föreningen arbetar för en bättre vård och arbetar även förebyggande.

www.abkontakt.se

Stödverksamhet i Uppsala:

Allmän information ges på tel: 12 12 07
måndagar 21-22, och lördagar 09-10

Stödgrupper, anhörigstöd: Kontakta Lousie
på tel: 0739-59 51 09

Riksföreningen Anorexi/Bulimi Kontakt
Postadress:
c/o Mesterton
Grev Turegatan 54
114 38 Stockholm

Besöksadress:
Nybrogatan 66
Stockholm

Tel: 08-20 72 14
Fax: 08- 662 10 86
E-post: info@abkontakt.se

Guiden uppdateras regelbundet - eventuella ändringar finns på
www.tierp.se



Landstinget i Uppsala län



**TIERPS
KOMMUN**