

GUIDE



Möjligheter för dig med psykisk ohälsa i Härnösands kommun

Rev 201709

Innehåll

Landstingets verksamheter	4
Akutpsykiatri.....	4
Primärvården	5
Landstingets psykiatriska vård	6
Psykiatriska mottagningen i Härnösand	6
Bedömningsenheten	7
Psykosenheten.....	7
Affektiva B	7
Affektiva A	7
Barn och ungdomspsykiatri	8
Ungdomsmottagningen.....	8
Härnösand kommuns verksamheter	9
Biståndsenheten	10
Omsorg om funktionshindrade	10
Socialpsykiatri, Individstöd, sysselsättning.....	11
Särskilda boenden	12
Kontaktperson, ledsagarservice	12
IFO Individ- och familjeomsorg	13
Ekonomi- och vuxenenheten.....	13
Ekonomiskt bistånd	13
Skuldsanering	13
Vuxengruppen	13
Kvinnofrid	14
Barn och familj.....	14
Anhörig/Närståendestöd	15
Personligt ombud	17
Överförmyndarenheten	18
Försäkringskassan	19
Arbetsförmedlingen	19
Kommunal vuxenutbildning	20
Brukarorganisationer, föreningar, nätverk och träffpunkter	21
RSMH	21
Schizofreniförbundet	22
Schizofreniförbundet	22
Lokala IPF – Föreningar	22
Röda korset.....	23
Riksförbundet Attention.....	24
Autism- och Aspergerförbundet	24
Kvinnojouren & tjejjouren.....	25
Manscentrum Sundsvall Timrå Ånge Härnösand	25
Lp-kontakten i Härnösand.....	26
RFHL.....	26
AA - Anonyma alkoholister	27
NA - Anonyma Narkomaner	27

Att må psykiskt dåligt kan alla uppleva någon gång i livet...

Det är vanligt med psykisk ohälsa. Mer än var fjärde person drabbas någon gång i livet av psykisk ohälsa som gör att man behöver stöd av andra. Att må psykiskt dåligt kan upplevas svårt att tala och berätta om, det kan vara lättare att beskriva fysisk ohälsa. För att må bra behöver vi såväl fysisk som mental hälsa.

Om du själv upplever psykisk ohälsa eller har en släkting eller annan nära bekant som du är orolig över, så finns det också råd och stöd att få. Ibland kan det räcka med att man har någon att prata med när man känner sig orolig. Behöver du mer hjälp så ska du i första hand kontakta din vårdcentral.

I den här guiden presenterar vi olika verksamheter som finns för dig som bor i Härnösand och vill veta mer om möjligheterna till råd och stöd när det gäller psykiska besvär.

Tveka inte att ta kontakt, vi är till för dig!

Landstingets verksamheter

Observera att telefontider kan förekomma i de olika hänvisningarna.

Akutpsykiatri

Jour dygnet runt i Sundsvall

Psykiatriska jourmottagningen är tillgänglig dygnet runt via telefon eller besök. Barn- och ungdomspsykiatrin har ingen egen jourverksamhet på kvällar och helger, vänd dig då till Psykiatriska jourmottagningen eller barnklinikakuten.

Basen för all sjukvård är primärvården enligt såväl primärvårdsprogram som psykiatri - program i Landstinget Västernorrlands län.

Psykiatrin är en specialenhet som tar emot riktigt akuta ärenden där omedelbara insatser av läkare krävs.

Människor med psykiska besvär har rätt till vård, stöd och service. För många är den hjälp de kan få av vårdcentralen 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 skall omfatta de livsområden där den enskilde behöver och vill ha stöd.

Är det en nödsituation, livshotande sjukdom eller skada, ring 112 dygnet runt.

**Länssjukhuset Sundsvall -
Härnösand**

**Telefon växel:
060 - 18 10 00**

**Sjukvårdsrådgivning:
Dygnet runt
Telefon: 1177**

**Psykiatrisk
Jourmottagning
Telefon: 060 - 18 18 71**

Hemsida: www.lvn.se

Primärvården

Om du bor i Härnösand och behöver hjälp med din psykiska ohälsa skall du i första hand kontakta din vårdcentral för att få en läkarkontakt.

Om man behöver kontakt med specialistvården inom psykiatrin, så kan läkaren på vårdcentralen vara behjälplig med en kontakt till psykiatrin. Man kan även få kontakt med kurator, psykolog, arbetsterapeut eller sjukgymnast via sin vårdcentral.

Om du har möjlighet så kan du besöka vårdcentralens hemsida eller så kan du ringa för mer information.

Om du blir sjuk när vårdcentralen är stängd kan du ringa sjukvårdsrådgivningen för råd och hänvisning.

Ring 1177

Hälso- och Vårdcentraler i Härnösands kommun

Södra Sundet HC
Södra vägen 3-5
Telefon: 0611-87 07 00

Öbacka VC
Kapellgatan 24
Telefon: 0611-33 23 00

Johannesberg VC
Johannesbergsgatan 1
Telefon: 0611-50 58 00

Hemsida: www.lvn.se

**Råd om vård dygnet
runt** www.1177.se

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

Nationella hjälplinjen kan du kontakta om du behöver någon att prata med för din egen del eller om du är orolig för någon i din närhet020-22 00 60 eller 1177.se

Jourhavande medmänniska: Alla dagar 21.00–06.00.....08-702 16 80

Jourhavande präst vid nödsituation: 21.00–06.00112

Kontakt med präst eller diakonissa i Härnösand0611- 245 00

Röda korsets telefonjour: Alla dagar 14.00- 22.00.....0771- 900 800

Bris – barnens hjälptelefon (för dig upp till 18år).....116 111

Jourhavande kompis

- Chatt jour för dig under 25 årmobilchatt m.jourhavandekompis.se
- Sms:akompis till 71700
- Datorchatt<http://rkuf.se/vad-vi-gor/jourhavande-kompis>

Landstingets psykiatriska vård

Det finns flera mottagningar och avdelningar på sjukhuset där man har inriktning mot psykiska sjukdomar. Den specialiserade psykiatrin arbetar förebyggande (prevention) samt med diagnostik, vård och behandling av psykisk sjukdom och allvarigare psykiska störningar.

Psykiatriska mottagningen i Härnösand

En strävan inom det psykiatriska verksamhetsområdet är att öka öppenvårdsverksamheten och minimera slutenvården. Psykiatrimottagningen är en allmänpsykiatrisk specialistmottagning. Inom mottagningen arbetar läkare, psykolog, psykoterapeut, sjuksköterska, behandlingsassistent samt sekreterare. Du kallas till oss via remiss, eller egen anmälan.

Vid akuta ärenden hänvisar vi dig till psykiatriska akutmottagningen i Sundsvall: 060 – 18 18 71.

Psykiatriska mottagningen i Härnösand

Mottagningen är öppen
8.00 – 16.00 vardagar.

Telefon, reception:
0611-844 00 Tele Q

0611-84404 Tele Q
Till Sjuksköterska och
behandlingsassistent som
har telefontid
måndag -fredag 13.00 -14.30

**Psykiatriska
jourmottagningen**
Dygnet runt
060-181871

Hemsida: www.lvn.se

Bedömningsenheten

Är enheten som man först kommer i kontakt med för en vidare bedömning. Personalen gör ett omdöme vart du ska få hjälp när du söker vård för dina psykiska problem. Om du har funderingar kring neuropsykiatriska funktionshinder kan du kontakta oss.

Psykos enheten

Enhetens övergripande mål är att erbjuda specialiserad vård och behandling till patienter med schizofrenidiagnoser och andra psykoser.

Affektiva B

Mottagningen för affektiva sjukdomar är en specialistmottagning för människor med svårare depressioner och/eller maniska tillstånd som erbjuder diagnostik och behandling.

Affektiva A

Mottagning för den som har ångestillstånd, ätstörningar eller PTSD (Posttraumatiskt stressyndrom)

Enheter vid Länssjukhuset Sundsvall - Härnösand

Man får kontakt med psykiatrins mottagningar genom Landstingets växel: 060-18 10 00

Telefon

Bedömningsenheten

060-18 18 81

Telefontid måndag - fredag

13.00 – 14.00

Hemsida: www.lvn.se

Råd om vård dygnet runt
www.1177.se

Barn och ungdomspsykiatri

Barn- och ungdomspsykiatrisk hjälp kan behövas när svårigheterna blir ohanterliga. Orsaken till barnets/ungdomens problem kan vara mycket skiftande. Det kan t.ex. röra sig om; förvirringstillstånd, överaktivitet, koncentrationssvårigheter, kris i familjen, relationsproblem i familjen.

Barn- och ungdomspsykiatri riktas till barn och ungdomar i åldrarna upp till 18 år och deras familj.

Ungdomsmottagningen

För dig som är ung i Västernorrland

Behöver du någon att prata med!
Då kan du boka tid hos en kurator eller psykolog på ungdomsmottagningen.
Vi är till för både killar och tjejer. På en ungdomsmottagning kan du prata om det mesta. Inga frågor och problem är för stora eller för små. De lyssnar och tar dig på allvar.

Det kan vara skönt att prata med någon utomstående vuxen - en person man inte känner, som man inte träffar i vanliga fall och som kan lyssna och ge nya synvinklar på ett eventuellt problem.

Att få sätta ord på de känslor man har kan göra dem lättare att hantera!

Samtalen kan handla om sex, relationer, kompisar, hur det är i skolan eller hemma, stress, ensamhet, svårigheter kring maten, oro för någon annan, dåligt självförtroende och mycket annat. De finns till för Dig och tar dina frågor på allvar!

Personalen har tystnadsplikt!

Alla besök och tester är gratis.

Barn och ungdomspsykiatri

Telefon:
0611-844 80

Hemsida: www.lvn.se

Ungdomsmottagningen i Härnösand

Adress:
Köpmangatan 7
871 30 Härnösand

Telefon:
0611-841 39
Måndag- fredag
08.00- 12.00

E-post:
ungdomsmottagning.harnosand@lvn.se

Boka tid och rådgivning via UM i Sundsvall

Telefon:
060-18 48 80

Hemsida:
www.lvn.se/ungdomsmottagning

Härnösand kommuns verksamheter

Om du har en psykisk funktionsnedsättning så kan du ha rätt till stöd och hjälp enligt Socialtjänstlagen (SoL) eller Lag om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS).

Socialtjänsten skall vid behov ge stöd, service, omsorg och omvårdnad till barn, ungdomar, vuxna, äldre och funktionsnedsatta i kommunen.

De som arbetar vid socialtjänsten ska även bedriva en rättssäker myndighetsutövning genom helhetssyn och en tro på människans egen förmåga. Socialtjänstens verksamhet är lagreglerad och i alla verksamheter gäller tystnadsplikten.

Genom samarbete mellan kommunen Arbetsförmedling, Försäkringskassan och Landstinget kan personer med psykosociala funktionsnedsättningar beredas en samordnad planering.

Socialförvaltningen består av verksamhetsområdena:

- Individ- och familjeomsorg (Trädgårdsgatan 7)
- Omsorg om funktionshindrade (Stora Torget 3D)
- Särskilt boende och Anhörigstöd (Norra Kyrkogatan 2 samt Gula Villan)
- Hemtjänst (Norra Kyrkogatan 2)
- Hemsjukvård samt Biståndsenheten (Norra Kyrkogatan 2)

Besöksadress ledning:

Nämndhuset
Norra Kyrkogatan 2

Postadress:

Härnösands kommun
Socialförvaltningen
871 80 Härnösand

Telefon – kommunväxel:

0611 – 34 80 00

Hemsida:

www.harnosand.se/stodochomsorg

E-postadress:

socialforvaltningen@harnosand.se

Biståndsenheten

Bedömning av behov:

Det finns tillfällen i livet då man kan ha olika behov av stöd eller hjälp. Vid biståndsenheten utreds och fattas beslut om stöd, service och omsorg till äldre och funktionshindrade.

Stödet ges enligt Socialtjänstlagen (SoL) eller Lag om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS).

För äldre eller för personer med funktionsnedsättning kan det gälla hemtjänst, dagvård, korttidsvård samt särskilt boende eller daglig verksamhet.

För personer med psykisk funktionsnedsättning kan det röra individstöd, kontaktperson, sysselsättning eller bostad med särskild service.

Omsorg om funktionshindrade

I verksamhetsområdet Omsorg om funktionshindrade finns olika insatser för personer med av funktionsnedsättningar. Både insatser enligt Socialtjänstlagen (SoL) och enligt Lag om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) verkställs.

Personer med en psykisk ohälsa kan ansöka om stöd utifrån sitt behov. Behovet prövas individuellt. Exempel på olika insatser som kan vara aktuella är individstöd, kontaktperson, sysselsättning samt bostad med särskild service.

Biståndsenheten

Vill du ha kontakt med Biståndsenheten kontakta handläggare.

Telefon: 0611- 34 82 01

Besöksadress:

Norra Kyrkogatan 2

E-post till biståndsenheten

bistandshandlaggarna@harnosand.se

E-post Socialförvaltningen:

socialforvaltningen@harnosand.se

Hemsida:

www.harnosand.se/stodochomsorg

Omsorg om funktionshindrade

Vill du veta mer eller ansöka?

Kontakta biståndsenheten, kontaktuppgifter se ovan.

Besöksadress:

Stora torget 3D

Hemsida:

<https://www.harnosand.se/stodochomsorg/funktionsnedsattningochpsykiskohalsa>

Socialpsykiatri

Individstöd

Har du psykisk ohälsa och bor i eget boende, kan Du ansöka om stöd i form av Individstöd.

Stödet har en rehabiliterande/habiliterande inriktning, och bygger på delaktighet. Målet är att stödet skall leda till ökad självständighet. Stödet som ges planeras utifrån det individuella behovet.

Det kan t.ex. innebära:

- Stöd med att skapa struktur och rutiner för att få det att fungera hemma.
- Motivationsstöd för att komma igång eller träning i aktiviteter i vardagen.
- Stöd att komma ut i sociala sammanhang.
- Motivation och stöd för att komma ut i arbete/sysselsättning.
- Uppsökande verksamhet

Stödet ges av rehabiliteringsassistenter inom socialpsykiatrin.

Sysselsättning

Kommunens verksamhet för sysselsättning vänder sig till personer med psykiska funktionsnedsättningar som inte står till arbetsmarknadens förfogande.

Den sysselsättning som arrangeras ges utefter personliga förutsättningar och önskemål. Platser erbjuds dels i Kommunens egna sysselsättningsenheter och dels som habiliterings-/rehabiliteringsplatser på företag, organisationer etc.

Ett samarbete kan också ske med utbildningsväsen och studieförbund.

Vill du veta mer eller ansöka?
Kontakta biståndsenheten,
kontaktuppgifter se sid 10.

Hemsida:

[https://www.harnosand.se/
stodochomsorg/
funktionsnedsattningochpsykiskohalsa](https://www.harnosand.se/stodochomsorg/funktionsnedsattningochpsykiskohalsa)

Öppen verksamhet

Utöver ovan beskrivna finns en öppen mötesplats som erbjuder ett meningsfullt innehåll i det dagliga livet med möjlighet till struktur och sociala kontakter.

Här behövs inget biståndsbeslut för att delta.

Kontaktuppgifter

Besöksadress:

Tunnelplan 11

Telefon:

0611-34 89 72

Hemsida:

[https://www.harnosand.se/
stodochomsorg/
funktionsnedsattningochpsykiskohalsa](https://www.harnosand.se/stodochomsorg/funktionsnedsattningochpsykiskohalsa)

Särskilda boenden

Om man på grund av en psykisk funktionsnedsättning har behov av ett boende med stödinsatser så kan kommunen erbjuda dig detta. Om du har omfattande behov kan du erbjudas särskilt boende efter en biståndsprövning.

Vill du veta mer eller ansöka?
Kontakta biståndsenheten,
kontaktuppgifter se sid 10.

Kontaktperson, ledsagarservice

Om man behöver hjälp att bryta ensamheten eller har svårt att ta sig till olika aktiviteter på egen hand kan man söka ett personligt stöd i form av en kontaktperson eller ledsagare för stöd. T.ex. besöka vänner, delta i fritidsaktiviteter eller kulturlivet.

Hemsida:

[https://www.harnosand.se/
stodochomsorg/
funktionsnedsattningochpsykiskohalsa](https://www.harnosand.se/stodochomsorg/funktionsnedsattningochpsykiskohalsa)

Dessa insatser söks enligt Socialtjänstlagen (SoL) eller Lag om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS).

IFO Individ- och familjeomsorg

Inom Individ- och familjeomsorgen arbetar vi med råd, stöd och information till barn, ungdomar, vuxna och familjer.

Vi kan också erbjuda råd och olika former av insatser till dig som har ett beroende eller missbruk. Även du som är närstående kan få råd och stöd.

Ekonomi- och vuxenenheten

Ekonomiskt bistånd

- information och ansökan om ekonomiskt bistånd

Skuldsanering

- skuldsanering

Vuxengruppen

Ansökan om:

- behandling i öppenvård
- stödkontakt med socialsekreterare
- bistånd till kontaktperson
- missbruksbehandling på institution
- eftervård
- anhörigstöd
- stöd till våldsutsatta kvinnor

Individ och familjeomsorgen:

Besöksadress:
Trädgårdsgatan 7

Växel:
0611-34 80 00

För aktuella
direktnummer se mer
information på hemsidan

Hemsida:
harnosand.se/stodochomsorg

Kontaktuppgifter

Växel:
0611- 34 80 00

För aktuella
direktnummer se
mer information på
hemsidan

Hemsida:
harnosand.se/stodochomsorg

Kvinnofrid

– Rådgivning, stöd och samtal

Kommunens Socialsekreterare med kvinnofridssamordning ger dig råd och stöd i personliga frågor. Insatserna varierar beroende på vilka behov du och dina eventuella barn har. Det kan handla om hjälp med skyddat boende, rådgivning och stödjande samtal, förmedling av kontakter med andra myndigheter, samt insatser för eventuella barn. Insatserna kan vara akuta eller bestå av förberedelser med att lämna en för dig, destruktiv relation.

Barn och familj

Råd, stöd och information till barn, ungdomar, vuxna och familjer

Resursteamet

– **Familjebehandlare** som arbetar med stöd i hemmiljö i familjer med barn från 0-18 år.

– **Behandlare** arbetar med missbruk, kriminalitet riktat till personer med berorendeproblematik, anhörigstöd, barnsamtal och barngruppsverksamhet.

– **Fältarbetare** arbetar med uppsökande och förebyggande verksamhet riktat till unga och unga vuxna.

Kontaktuppgifter

Rådgivning, stöd och samtal

Växel:

0611-34 80 00

För aktuella direktnummer se mer information på hemsidan

Kvinnojouren Telefon:

0611-244 55

Hemsida:

harnosand.se/stodochohsorg

Kontaktuppgifter

Växel:

0611-34 80 00

Besöksadress:

Trädgårdsgatan 7

För aktuella direktnummer se mer information på hemsidan

Hemsida:

harnosand.se/stodochohsorg

Är du ung eller anhörig finns mer information och kontaktuppgifter på kommunens hemsida

www.harnosand.se/psykbryt

Anhörig/Närståendestöd

Alla människor kan någon gång vara närstående till någon som drabbats av psykisk ohälsa. Detta kan leda till att man själv behöver råd och stöd för att i sin tur stödja sina närstående.

Om du är anhörig/närstående till en person med psykisk ohälsa så kan vi erbjuda dig enskilda samtal och telefonkontakt.

I Härnösand finns fungerande anhöriggrupper och du får möjlighet att träffa andra med liknande erfarenheter.

Stödet bygger på sekretess och inga personuppgifter registreras.

Kommunen har också en samordnare som kan förmedla kontakt med volontärer.

Till oss kan du även vända dig om du själv kan tänka dig att ställa upp som volontär.

Om du vill veta mer om **anhörig/närståendestöd** kontakta:

**Demens- och
Psykiatrikonsulent**
0611-34 82 32

Anhörigkonsulent
0611 - 34 84 49
0611 - 34 83 41

Hemsida:
www.harnosand.se/anhorigstod

**Social mötesplats
Gula Villan**

Öppettider:
Måndagar, tisdagar och torsdagar
13.00–15.00

Växel:
Telefon: 0611- 34 80 00

Resurscenter för kognitivt stöd

På Resurscenter för kognitivt stöd, på Technichus, finns möjlighet att få se/ prova och få information om kognitiva hjälpmedel.

Kognitiva hjälpmedel kan underlätta vardagen för dig. Det kan tex vara olika tids- struktur- kom ihåg- och kommunikations hjälpmedel.

Du är välkommen till Resurscenter själv eller med anhörig/personal. Kontakta oss om du har frågor eller vill boka tid för en visning.

Visningarna är gratis och det finns möjlighet att fika på Technichus.

Resurscenter är en visningslokal.

Hjälpmedel skrivs ut av arbetsterapeuten på vårdcentralen.

Resurscenter

Besöksadress:

Technichus
Storgatan 11
871 31 Härnösand

Telefon:

0611-34 88 42

Hemsida:

[https://www.harnosand.se/
stodochomsorg/
funktionsnedsattningochpsyiskohalsa](https://www.harnosand.se/stodochomsorg/funktionsnedsattningochpsyiskohalsa)

Personligt ombud

Personligt ombud är ett helt fristående stöd till personer med psykisk funktionsnedsättning. 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 stödja dig i kontakt med myndigheter och med att 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 mellan 18 och 65 år och har en psykisk funktionsnedsättning kan kostnadsfritt få ett personligt ombud som arbetar på uppdrag av dig.

Våra bedömningsgrunder

När du ansöker om att få ett personligt ombud bedömer vi:

- Om du tillhör målgruppen
- Hur eventuella insatser kring dig ser ut
- Vilket nätverk som finns runt dig

Personliga ombud har förbehållsrätt att göra prioriteringar, tungt vägande skäl är:

- Ensamstående med barn
- Unga personer i åldern 18-25 år
- Personer utan stöd från socialtjänst eller psykiatri

Personligt ombud

Leif Sundell

Telefon: 070-191 61 54

E-post:

leif.sundell@harnosand.se

Personligt ombud

Anne-Louise Backström

Telefon: 070-339 77 17

E-post:

anne-louise.backstrom@harnosand.se

Hemsida:

<https://www.harnosand.se/stodochomsorg/funktionsnedsattningochpsykiskohalsa>

Överförmyndarenheten

Överförmyndarenheten/överförmyndare är namnet på den kommunala enhet/person som ansvarar för överförmyndar-verksamheten i kommunen.

Verksamhetens mål är att ge stöd och skydd till de i samhället som inte själva kan sköta sina angelägenheter, så att deras intressen blir tillgodosedda på ett bra och rättssäkert sätt.

Vill Du anmäla/tala om behovet av ställföreträdare för någon enskild som är i behov av god man eller förvaltare, ta då kontakt med oss på överförmyndarenheten. Du kan även gå in på kommunens hemsida där blankett finns för anmälan om behov av god man eller förvaltare. Blanketten skickas till oss. Om Du själv är intresserad av att ta på Dig ett uppdrag som god man eller förvaltare, hör då av Dig till överförmyndarnämndenhetens kansli för mer information.

Överförmyndarenhetens kansli

Härnösands kommun
871 80 Härnösand

Besöksadress:

Köpmangatan 1
(ingång Kronofogdemyndigheten,
porttelefon tryck #2)

Telefon

0611 – 34 80 00

Telefontid:

Måndag- fredag
08:30- 11:30

E-post:

overformyndarenheten@harnosand.se

Hemsida:

www.harnosand.se

Försäkringskassan

Försäkringskassans roll är att se till att du får de ersättningar och bidrag som du har rätt till. Försäkringen ger stöd till sjuka, funktionshindrade, föräldrar och pensionärer. För att omfattas av socialförsäkringen så skall du vara bosatt i Sverige eller arbeta här.

Försäkringskassan erbjuder ekonomisk ersättning vid sjukdom. Är man arbetslös så vänder man sig till försäkringskassan för att sjukanmäla sig. Har man ett arbete anmäler man sin sjukdom till arbetet, och arbetsgivaren sjukanmäler till försäkringskassan.

Kontakta Försäkringskassan som kan utreda vad som är möjligt för dig.

Arbetsförmedlingen

Arbetsförmedlingens viktigaste uppgift är att skapa en väl fungerande arbetsmarknad. Arbetsförmedlingen skall stödja och förbereda de arbetssökande så att de kan ta de lediga jobb som finns. En viktig uppgift är också att värna om arbetslöshetsförsäkringen genom att tillämpa dessa regler på ett enhetligt sätt.

Du kan få stöd av arbetsförmedlingen om du har ett dokumenterat funktionshinder som innebär en nedsättning av din arbetsförmåga. Arbetsförmedlingen kan klargöra mål och titta på vilka förutsättningar som behövs för att finna ett individuellt anpassat arbete.

Försäkringskassan

Telefon:

0771-52 45 24

Besöksadress:

Försäkringskontoret
Köpmangatan 5
871 30 Härnösand

Hemsida:

www.forsakringskassan.se

Egen sida med information för dig med funktionsnedsättning

www.forsakringskassan.se/privatpers/funktionsnedsattning

Arbetsförmedlingen

Kontakt**Telefon:**

077-160 00 00

Besöksadress:

Arbetsförmedlingen i
Köpmangatan 5
871 30 Härnösand

E-post:

harnosand@arbetsformedlingen.se

Hemsida:

www.arbetsformedlingen.se

Kommunal vuxenutbildning



Välkomna till en flexibel skola där du själv styr över dina studier.

Här väljer du den studieförhållanden som passar dig bäst; distans, närundervisning eller kombinerat. Vi har kontinuerligt intag på våra distanskurser. Komvux finns i före detta Johannesbergsskolan och är en del av Arbetslivsförvaltningen.

Kommunal vuxen-utbildning

Besöksadress:
Arbetslivsförvaltningen
Johannesbergsgatan 3
871 31 Härnösand

Telefon:
0611-34 84 10

E-post: komvux@harnosand.se

Hemsida:
www.harnosand.se/barnochutbildning/vuxenutbildning

Brukarorganisationer, föreningar,

Här kan du hitta olika organisationer och föreningar som med engagemang arbetar för att hitta gemenskap och samvaro med personer som har olika funktionsnedsättningar. Kommunen har samarbete med de lokala föreningarna.

RSMH

Arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska ges goda förutsättningar att komma tillbaka till ett gott liv. För att öka kraften mot kraven i samhället så behöver RSMH stöd från alla som sympatiserar med deras arbete – även från de som inte brukar psykiatri.

RSMH:s lokalföreningar som finns i hela landet kan du lära känna andra människor med liknande erfarenheter och upptäcka att du inte är ensam. I Härnösand vill RSMH föreningen arbeta för att bryta ensamhet och isolering.

Du är välkommen att ta en pratstund över en fika, delta i utflykter, kurser, utbildningar och föreläsningar eller kanske engagera dig i själva föreningsarbetet. Man bedriver även en kamrattstödande verksamhet.

RSMH I HÄRNÖSAND

Besöksadress:

Träffpunkten,
Tunnelplan 12B

Telefon Ordförande

Mats Abramsson
073-275 14 16

E-post:

obackarsmh@gmail.com

Hemsida:

www.rsmh-obacka.se

Riksförbundet för Social och Mental Hälsa

Instrumentvägen 10
126 53 Hägersten

Telefon 08 – 1200 80 40

Hemsida: www.rsmh.se

E-post: rsmh@rsmh.se

Schizofreniförbundet

Intresseföreningen för personer med schizofreni och liknande psykoser.

Förbundet är en rikstäckande partipolitiskt och religiöst obunden intresse- och handikapporganisation som arbetar för att tillvarata intresset för dem som drabbats av schizofreni eller liknande psykosjukdomar, samt deras anhöriga.

Schizofreniförbundet

Hantverkargatan 3
12 21 STOCKHOLM
Telefon 08-545 559 80

Hemsida

www.schizofreniforbundet.se

Lokala IPF – Föreningar

(Intresseföreningen för psykiskt funktionshindrade)

Lokala IPS i länet hittar du på Schizofreniförbundets hemsida. IPF Härnösand ger tillsammans med IPFTimrå/Sundsvall ut **Länsbulletinen** i samarbete med psykiatri, socialtjänst, RSMH norr. Där man tar upp aktuella händelser och ger information till personer med psykisk ohälsa, anhöriga samt personalgrupper.

IPF Intresseföreningen för psykiskt funktionshindrade Härnösand

Kontaktperson:

Lena Sjöqvist
070-294 39 40

Maine Norberg
0611-122 46

Hemsida

www.schizofreniforbundet.se

Röda korset

Röda Korsets uppgift är att förhindra och lindra mänskligt lidande – var det än uppstår och vem som än drabbas. Röda Korset utgör ett komplement till samhällets övriga skyddsnät. Under årens lopp har Röda Korset uppmärksammat behov i samhället och utvecklat insatser för att avhjälpa dem.

Arbetet baseras på frivilliga insatser och människors vilja att ge av sin tid och sitt engagemang till vår verksamhet. Alla medarbetare har genomgått utbildning och avgett tystnadslöfte.

Känner du att du vill ha någon att prata med kan man ringa till Röda Korsets telefonjour. Du kan vara anonym.

KUPAN – en mötesplats för alla

Mötesplatsen KUPAN är öppen för alla och en samlingsplats för vårt frivilliga arbete. Hit är du välkommen och här finns möjligheter att delta i olika verksamheter. Du kan sitta ner en stund, ta en kopp kaffe eller besöka vår secondhand försäljning av skänkta kläder och prylar.

Här kan du även få mer information om Röda Korset.

Röda korset

0771-19 95 00

Telefontider:

Vardagar 10:00-12:00 och
13:00-16:00

Lokalkontor, Härnösand

Telefon: 0611 – 15 225

Hemsida

www.redcross.se

E-post:

Rodakorset.harnosand@telia.com

Besöksadress:

Storgatan 39

Telefon:

0611-126 59 eller 152 25

Öppettider

tisdag-fredag 11-17

Lördag 11-14

Riksförbundet Attention

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för barn, ungdomar, och vuxna med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar såsom ADHD, Damp, Tourettes syndrom, Aspergers syndrom samt tal- och språkstörningar. Målet med verksamheten är att alla ska bli bra bemötta inom skola, vård, och övriga samhället.

Riksförbundet Attention vill förmedla information om funktionsnedsättningarna och hur de kan övervinnas. Ett annat viktigt syfte är att skapa större förståelse för deras medlemmars behov.

Autism- och Aspergerförbundet

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 funktionsnedsättningen 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.

Riksförbundet Attention

Tjurhornsgränd 6
121 63 Johanneshov

Telefon 08 - 120 488 00

Attention Sundsvall/Timrå

Telefon:
060-294 00

Telefontid:
Måndag - fredag
10:00-15:00

E-post

attention@attention-st.se

Hemsida

www.attention.se

Autism- och Aspergerförbundet

Bellmansgatan 30
118 47 Stockholm

Telefon 08-420 030 50

E-post

info@autism.se

Hemsida

www.autism.se

Autism & Aspergerföreningen i Västernorrlands hemsida:

www.autism-vasternorrland.se

Kontaktperson:

Kicki Östensson

Telefon:

070-6527774

kicki.ostensson@gmail.com

Kvinnojouren & tjejjouren

Är du en kvinna som är eller har varit utsatt för våld eller andra övergrepp av närstående? Den som lever i en relation där hot, kränkning, våld av något slag förekommer, har rätt till hjälp och stöd.

Det är ett brott att hota, kränka eller att psykiskt- fysiskt misshandla sin hustru förhållande där det förekommer kränkningar, hot och våld, men det finns stöd att få bland annat från kvinnojouren och tjejjouren.

Kvinnojouren

Jourtelefon: 0611-244 55

E-post: harnosand@roks.se

Hemsida:
www.kvinnojouren.com

Tjejjouren

Hemsida:
<http://www.tjejjouren.se/>

Vid akut situation- ring 112

Manscentrum Sundsvall Timrå Ånge Härnösand

Manscentrum är en partipolitiskt och religiöst obunden förening. En övergripande målsättning är att hjälpa män, kvinnor och barn att leva ett bättre liv tillsammans. Jourverksamhet för män bedrivs genom att ha telefonjour, erbjuda krissamtal, ta emot besök/samvaro.

Målsättningen är:

Att vara ett stöd för män i kris.

Att öka förståelsen mellan män och kvinnor. Att vara ett stöd för män i föräldrarollen.

Att motverka våld.

Att prata om livet och vara ett bollplank.

Manscentrum

E-post:
info@tillsammans.se

Facebook sida:
Tillsammanscentrum på facebook

Lp-kontakten i Härnösand

LP- verksamhetens arbete vilar på en kristen grund. Varje individ ses som värdefull och omistlig i den mänskliga gemenskapen – ingen skall känna sig ”hopplös”.

Lp-verksamheten bedriver beroendevård på Kristen grund. För oss är varje individ lika värdefull och för oss finns inga hopplösa fall.

I Härnösand har vi en Lp-kontakt ditt man får komma om man vill ha samtal eller rådgivning. Vi samarbetar med Lp på riksnivå som bland annat driver våra behandlingshem.

Lp verksamheterna i Härnösand

Mötesplats:

Parkaden Ådalsvägen 15
Onsdagar-fredagar
09:00-12:00

Kontaktperson:

Roine Åkerblom

Telefon:

070-385 63 83

Epost:

roine@harnosand.pingst.se

Hemsida

www.lp-verksamheten.se

RFHL

Riksförbundet för hjälp åt läkemedelsberoende

RFHL erbjuder stöd till personer som har en problematik med beroende av läkemedel särskilt psykofarmaka och värktabletter.

RFHL:s praktiska arbete är kamratstöd, länkgrupper, behandlingserbjudanden, informations- och opinionsarbete.

RFHL

Instrumentvägen 45
126 53 Hägersten
Telefon 08-545 560 60

E-post:

info@rfhl.se

Hemsida:

www.rfhl.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 söka lösa sitt gemensamma problem och hjälpa andra att tillfriskna från alkoholism.

Besök hemsidan eller ring för att se tid och plats vart ditt lokala möte sker.

AA

Telefonjour Stockholm:
08-720 38 42

Bemannad dagligen
kl.11.00–13.00 samt
kl.18.00 - 20.00

Hemsida:
www.aa.se

NA - Anonyma Narkomaner

NA är en ideell gemenskap eller förening av män och kvinnor för vilka droger blivit ett allvarligt problem.

De är tillfrisknande beroende som möts regelbundet för att hjälpa varandra att förbli drogfria.

Besök hemsidan eller ring för att se tid och plats vart ditt lokala möte sker.

Na Sverige

Hjälptelefon:
0771-13 80 00

Hemsida:
<http://nasverige.org>

Fakta om de olika verksamheterna och organisationerna är hämtade från respektive hemsida eller genom personlig information från de berörda verksamheterna.

Guiden finns tillgänglig på kommunens hemsida och uppdateras regelbundet - eventuella ändringar finns på:

www.harnosand.se



**Härnösands
kommun**

Socialförvaltningen