

---

# INFORMATIONSGUIDE

## TILL PSYKISK HÄLSA

---

### Simrishamn, Sjöbo, Skurup, Tomelilla och Ystad

Denna information är till för dig som vill veta mera om vad det finns för hjälp, stöd och rådgivning kring psykisk hälsa/ohälsa.



Denna Informationsguide är framtagen i samarbete mellan kommunerna Simrishamn, Sjöbo, Skurup, Tomelilla och Ystad samt psykiatri och primärvård i sydöstra Skåne.

Informationsguiden finns också tillgänglig på respektive kommuns hemsida. För att hitta den, sök på ordet *Informationsguide*. Information om psykisk hälsa finns också samlad på Ystad Kommuns sida [www.ystad.se/psykiskhalsa](http://www.ystad.se/psykiskhalsa)

Vi strävar efter att hålla informationen i denna guide ska vara aktuell. Har Du förslag på något som bör läggas till i Informationsguiden eller ändringar som behöver göras, så är vi tacksamma om du gör oss uppmärksamma på detta genom att kontakta oss.

**Utvecklingsledare Micael von Wowern**

E-post: [micael.vonwowern@ystad.se](mailto:micael.vonwowern@ystad.se)

Tel: 0709 – 477 287

Postadress  
Ystads kommun  
Nya Rådhuset/Östra Flygeln  
271 80 Ystad

# **Akut behov av hjälp!**

## **Psykiatrisk akutmottagning**

Har du akuta psykiska problem kan du få hjälp hos någon av vuxenpsykiatrins akutmottagningar.

I Skåne finns tre psykiatriska akutmottagningar som har öppet dygnet runt, året om. Vilken du ska vända dig till beror på var du bor.

### **Kontaktuppgifter till psykiatrisk akutmottagning**

Bor du i Ystad eller Skurup ska du kontakta

**Akutmottagningen i Malmö på telefon 040 – 33 80 00**

Bor du i Sjöbo ska du kontakta

**Akutmottagningen i Lund på telefon 046 – 17 41 00**

Bor du i Simrishamn eller Tomelilla ska du kontakta

**Akutmottagningen i Kristianstad på telefon 044 – 309 21 38**

**Om du är osäker, rädd eller har panik över situationen.**

**SOS – Ring 112**

**Sjukvårdsupplysningen**

**Ring 1177**

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Vårdkontakter vuxna med psykisk ohälsa .....	1
Vårdcentral.....	1
Psykiatrisk öppenvårdsmottagning för vuxna.....	3
Psykiatrisk akutmottagning .....	4
Vårdkontakter barn/unga med psykisk ohälsa .....	5
Telefonrådgivningen ”En väg in” .....	5
Första linjen – för barn och ungas psykiska hälsa .....	5
Barn- och ungdomspsykiatri (BUP).....	6
Habilitering.....	7
Barn och Ungdomshabilitering.....	7
Vuxenhabilitering .....	8
Missbruk, beroende – Ungdomar/Unga vuxna .....	9
Missbruk, beroende, spelberoende – Vuxna .....	10
Återhämtning och Återhämtningsguider .....	11
Återhämtningsguiden - för dig inom heldygnsvård .....	11
Återhämtningsguiden - för dig som mår dåligt .....	11
Återhämtningsguiden - för dig som är anhörig till någon som mår dåligt .....	11
Hjälplinjer för stöd och rådgivning.....	12
Vårdplanering och samordning av stöd.....	14
Samordnad individuell plan – SIP .....	14
Stöd till anhöriga .....	16
Anhörigstöd .....	16
Stöd till Förälder/Vårdnadshavare .....	17
Kontaktperson till barnet .....	17

Kontaktfamilj .....	17
Föräldrar till barn med särskilda behov som inte har en diagnos! .....	17
Föräldrastödsutbildning .....	18
Barn som anhörig - Barns rätt till stöd .....	18
Barnombud till barn som anhöriga inom psykiatri .....	19
<b>Behov av stöd i vardagen .....</b>	<b>20</b>
Boendestöd .....	20
Kontaktperson till vuxna .....	20
Personligt Ombud (PO) .....	20
<b>Behov av social gemenskap .....</b>	<b>22</b>
<b>Sysselsättning, arbetsträning, praktik och arbete .....</b>	<b>22</b>
Sysselsättning i din kommun .....	23
Arbetsförmedlingen .....	24
<b>Brukar- och anhöriginflytande .....</b>	<b>25</b>
Brukar- och anhörigråd .....	25
<b>Intresseföreningar/organisationer .....</b>	<b>26</b>
<b>Din ekonomi .....</b>	<b>29</b>
Sök fonder .....	29
Budget- och skuldrådgivning .....	29
God man och Förvaltare .....	30
Kronofogden .....	31
Betalningsanmärkning .....	31
Skuldsanering .....	31
<b>Försäkringskassan .....</b>	<b>32</b>
<b>Tandvård .....</b>	<b>34</b>
Allmänt tandvårdsbidrag .....	34

Särskilt tandvårdsbidrag .....	34
F-tandvård - Tandvårdsstöd vid långvarig funktionsnedsättning .....	34
Tandvårdsintyg (Grönt kort) .....	35
Högekostnadsskydd för betalning av mediciner .....	36
<b>Färdtjänst och Sjukresor.....</b>	<b>37</b>
<b>Rättigheter i vårdssituationer.....</b>	<b>38</b>
Rättighet till stödperson vid psykiatrisk tvångsvård (LPT).....	38
Andrahandsbedömning .....	38
Medicinering .....	38
Att skriva en fullmakt .....	39
Tillstånd till att läsa din patientjournal.....	39
E-journal .....	39
Tillstånd till att läsa din sociala journal/sociala anteckningar.....	40
Överklaga beslut .....	40
Så här överklagar du.....	40
Tystnadsplikt och sekretess .....	40
<b>Skola – Utbildning.....</b>	<b>42</b>
<b>Kontakter till kommun och Region Skåne .....</b>	<b>44</b>
<b>Om du inte är nöjd – framföra synpunkter och klagomål.....</b>	<b>46</b>
Hälso- och sjukvård i Skåne.....	46
Patientnämnden i Region Skåne .....	46
Diskrimineringsombudsman .....	47
Inspektionen för vård och omsorg (IVO) .....	47
Kommunal hälso- och sjukvård .....	48
Synpunkter/Klaga på kommunen .....	48
Synpunkter på Arbetsförmedlingen .....	49
Synpunkter på Försäkringskassan .....	49



## Vårdkontakter vuxna med psykisk ohälsa

### Vårdcentral

Har du inte haft kontakt med psykiatri, ska du i första hand vända dig till din vårdcentral (primärvård). Hos vårdcentralen kan du beställa tid hos läkare och/eller kurator, psykolog, även leg psykoterapeut och samtalsterapeuter. Om du tycker att du **mår väldigt dåligt** och inte kan vänta på en tid hos vårdcentralen, så kan du vända dig direkt till en psykiatrisk öppenvårdsmottagning för råd och stöd.

#### Vårdcentraler i Simrishamns kommun

##### Capio Vårdcentral i Simrishamn

Telefon: 0414 – 150 50

Öppettider: Mån-fre kl 8-17

Lör, sön, helgdag kl 10-13

Besöksadress: Sjukhuset i Simrishamn  
Sjukhusvägen 1

##### Capio Novakliniken Borrby

Telefon: 0411 – 205 15

Öppettider: Mån-fre kl 8-17

Besöksadress: Kyrkostigen 2

##### Capio Novakliniken Gärsnäs

Telefon: 0414 – 509 10

Öppettider: Mån-fre kl 8-17

Besöksadress: Malmövägen 84

#### Vid AKUTA besvär

##### Capio Novaklinikens samtliga mottagningar

Kontakta Capio Novakliniken  
Marinan

Tidsbokning: från kl 9

Telefon: 0411-796 80

Läkarmottagning: kl 10-15

##### Samtliga Vårdcentraler vid helger och röda dagar

Telefontid: kl 9:30-13:30

Telefon: 0414 – 99 59 00

Öppettid: kl 10-14

**Capio Go** – Slipp sitta i ett  
väntrum. Öppet kl 8-22 via  
capio.se Sök capio go.

#### Vårdcentraler i Sjöbo kommun

##### Vårdcentralen Sjöbo

Telefon: 0416 – 49 77 00

Öppettider: mån-tors kl 8-20

fre kl 8-17

lör-sön kl 9-13

Besöksadress: Björkvägen 3

##### Capio Novakliniken Sjöbo

Telefon: 0416 – 268 80

Öppettider: mån-fre kl 8-17

Besöksadress: Norregatan 8A



### **Vårdcentraler i Tomelilla kommun**

#### **Vårdcentralen Tomelilla**

Telefon: 0417 – 49 78 00

Öppet: mån-fre kl 8-12 , 13-17

Besöksadress: Malmövägen 9

#### **Vårdcentralen Brösarp**

Telefon: 0414 – 39 76 00

Öppet: mån-fre kl 8-12 , 13-17

Besöksadress: Brunnsviksvägen 4

#### **Capio Novakliniken Tomelilla**

Telefon: 0417 – 146 50

Öppettider: mån-fre kl 8-12 , 13-17

Besöksadress: Pilevallsgatan 2

### **Vårdcentraler i Skurups kommun**

#### **Vårdcentralen Skurup**

Telefon: 0411 – 89 75 00

Öppettider: mån-fre kl 8-17

Besöksadress: Lillgatan 3

#### **Capio Novakliniken Rydsgård**

Telefon: 0411 – 489 80

Öppettider: mån-fre kl 8-12 , 13-17

Besöksadress: Västra Storgatan 2

### **Vårdcentraler i Ystads kommun**

#### **Vårdcentralen Ystad**

Telefon: 0411 – 99 59 00

Öppettider: mån-fre kl 8-17

Besöksadress: Thorssons väg 17

#### **Capio Novakliniken Marinan Ystad**

Telefon: 0411 – 796 80

Öppettider: mån-fre kl 8-17

Besöksadress: Spanienfararegatan 2

#### **Capio Novakliniken Sjöstaden Ystad**

Telefon: 0411 – 663 10

Öppettider: mån-fre kl 8-17

Besöksadress: Missunnavägen 7

## **Psykiatrisk öppenvårdsmottagning för vuxna**

Öppenvårdsmottagningarna erbjuder vård och behandling enskilt eller i grupp. Det är din psykiska ohälsa som styr hur mycket och hur ofta vi behöver ha kontakt med varandra. Hos oss arbetar läkare, sjuksköterskor, skötare, dietist, arbetsterapeuter, sjukgymnaster, kuratorer och psykologer.

Remiss till öppenvårdsmottagningen kommer oftast från din läkare på vårdcentralen. Du kan själv lämna in en "egenremiss" innebärande att du i ett brev eller i ett mail beskriver ditt ärende och behov av kontakt med den psykiatriska öppenvården.

Ring 1177 eller de psykiatriska akutmottagningarna om du behöver kontakt utanför telefontiderna på mottagningarna.

### **Kontaktuppgifter till Vuxenpsykiatrins mottagning i Ystad, Hälsans Hus**

Telefon: 0411 – 89 74 50

Telefontider, boka tid:  
mån-fre kl 08-11  
kl 13-15

Mottagningstider:  
mån-fre kl 8-16:30

Telefontider, rådgivning:  
mån-fre kl 8-10

Adress:  
Aulingatan 22 C  
271 39 Ystad

Hemsida:  
<https://vard.skane.se/psykiatri-skane/>

### **Kontaktuppgifter till Vuxenpsykiatrins mottagning i Simrishamn, Sjukhuset**

Telefon: 0414 – 39 76 50

Telefontider, boka tid:  
mån-fre kl 9-12  
kl 13-16:30

Mottagningstider:  
mån-fre kl 8-16:30

Adress:  
Christian Barnekowsgatan 8  
272 32 Simrishamn

Hemsida:  
<https://vard.skane.se/psykiatri-skane/>

## **Psykiatrisk akutmottagning**

När du är i akut behov av psykiatrisk vård och inte kan vänta på en tid hos vårdcentral eller på psykiatrisk öppenvårdsmottagning kan du vända dig till en psykiatrisk akutmottagning. De har öppet dygnet runt och finns på sjukhusen i Malmö, Lund och Kristianstad. Vilket sjukhus du ska vända dig till, se nedan.

## **Hjälp att ta sig till akutmottagning**

Vid akut psykisk ohälsa och behov av att få hjälp med resan till en psykiatrisk akutmottagning ska du ringa akutmottagningen och tala med personalen om möjligheten att få en sjukresa. De bedömer ditt behov av hjälp till resan och hur den ska ordnas.

### **Kontaktuppgifter till PSYKIATRISK AKUTMOTTAGNING**

#### **Om du bor i Ystads eller Skurups kommun – Akutmottagning vuxenpsykiatri i Malmö**

Besöksadress            Universitetssjukhuset Malmö  
                                 Carl-Bertils Laurellsgata 7, plan 1  
Telefon                    040 – 33 80 00

#### **Om du bor i Sjöbos kommun – Akutmottagning vuxenpsykiatri i Lund**

Besöksadress            Baravägen 1  
Telefon                    046 – 17 41 00

#### **Om du bor i Simrishamns eller Tomelilla kommun – Akutmottagning vuxenpsykiatri i Kristianstad**

Besöksadress            Centralsjukhuset Kristianstad  
                                 JA Hedlunds väg 9  
Telefon                    044 – 309 21 38

## **Psykiatrisk vård på avdelning (heldygnsvård)**

Läkare vid psykiatrisk akutmottagning bedömer om du är i behov av vård på psykiatrisk vårdavdelning. Under vistelse på vårdavdelning får patient träffa avdelningsläkare för vidare samtal kring vård och behandling.

Generellt gäller att all inskrivning till vård på vårdavdelning är frivillig, d v s den sker i överenskommelse med dig, enligt Hälso- och sjukvårdslagen.

I de fall man är svårt psykisk sjuk och trots behov inte vill medverka till vård, då kan läkare skriva ett ”vårdintyg” med stöd av Lagen om Psykiatrisk tvångsvård (LPT).

## Vårdkontakter barn/unga med psykisk ohälsa

### Telefonrådgivningen "En väg in"

"En väg in" är Psykiatri Skånes telefonrådgivning **020-51 20 20** för barn och unga upp till 18 år med psykisk ohälsa i Skåne. Du kan ringa oss om du är barn, ungdom, vårdnadshavare, skolpersonal, arbetar i kommunen eller liknande. Vi ger vägledning och råd och bokar vid behov tid till våra Första linjemottagningar eller till en barn- och ungdomspsykiatrisk mottagning (BUP) i din närhet.

### Första linjen – för barn och ungas psykiska hälsa

Mottagningen "Första linjen" vänder sig till barn och unga mellan 6 och 18 år och deras föräldrar. Syftet är att göra det enklare för barn och ungdomar som mår psykiskt dåligt att få hjälp i ett tidigt skede. Nås på 020-51 20 20. Första linjemottagningar finns i Simrishamn och Ystad.

På mottagningen kan man få stöd/behandling för bl a

Ängslan, oro

Separationsproblem

Nedstämdhet/deppig

Problem kring mat/sömn/stress

Beteende- och uppförandeproblem

Kriser

Familjeproblem

Oklar problematik – där behovet finns att finna rätt aktör

Besök på mottagningen inleds alltid med ett samtal med varje patient/familj. Utifrån detta första samtal görs gemensamt en överenskommelse om fortsatta insatser. Vid behov samverkar de med socialtjänst, skola/elevhälsa, barn- och ungdomspsykiatri (BUP) och övrig sjukvård. Allt för att bidra till samordnade insatser på rätt nivå. Besök hos Första linjen är gratis.

**Telefonrådgivning "En väg in"**  
**Mottagningen "Första Linjen" och BUP**

**Telefon: 020 – 51 20 20**  
**Telefontid, vardagar kl 8 –16:30**

## **Barn- och ungdomspsykiatri (BUP)**

Vi vänder oss till dig som är under 18 år och även till dig som är förälder till barn eller ungdomar under 18 år. Vi bedömer, behandlar och förebygger psykisk ohälsa.

Kriser och problem är en naturlig del av livet som man oftast tar på sig att hantera själv, inom familjen, eller i den närmaste omgivningen som skolan.

Vi på BUP kan behövas för dig och din familj när svårigheterna blir omöjliga att hantera. Det kan till exempel röra sig om nedstämdhet, förvirringstillstånd, överaktivitet, koncentrationssvårigheter, kris i familjen eller relationsproblem mellan barn och föräldrar.

Du kan söka dig till mottagningen på egen hand, via telefonrådgivningen "En väg in" telefonnummer **020-51 20 20**. De ger vägledning och bokar vid behov tid till oss.

Vi tar även emot dig som har fått en remiss till oss från en annan vårdgivare. Besök hos oss är gratis.

**Telefonrådgivning "En väg in"**  
**Mottagningen "Första Linjen" och BUP**

**Telefon: 020 – 51 20 20**  
**Telefontid, vardagar kl 8 –16:30**

## Habilitering

### Barn och Ungdomshabilitering

Vi är till för dig som är 17 år eller yngre och har autism, rörelsenedsättning eller intellektuell funktionsnedsättning. Vi ger råd, stöd, behandling och träning. Tillsammans med dig och din familj kommer vi fram till vilka dina behov är och gör en planering.

#### Så söker du till oss

För att erbjuda stöd och behandling behöver vi något av följande:

- Remiss från en annan vårdgivare, till exempel barn- och ungdomspsykiatri, barnkliniken, barnhälsovården eller skolhälsovården.
- Egenanmälan (om du söker på egen hand). En utredning ska ha gjorts som bekräftar diagnos autism, rörelsenedsättning eller intellektuell funktionsnedsättning.
- Att du har besökt oss tidigare.

#### **Barn- och ungdomshabiliteringen Ystad**

Telefon: 0411 – 89 72 00

Telefontid: Mån, ons, tors kl 8 - 16

Tisdagar kl 8 - 18

Fredagar kl 8 - 14

Besöksadress: Thorssons väg 23B, 271 82 Ystad

Hemsida: <https://vard.skane.se/habilitering-och-hjalpmedel>

## **Vuxenhabilitering**

Vuxenhabiliteringen, Ystad är till för dig som har fyllt 18 år och har autism, Rörelsenedsättning eller intellektuell funktionsnedsättning.

Funktionsnedsättningen ska du ha fått innan du fyllde 17 år. Diagnosen kan du ha fått senare.

Vi ger råd, stöd, behandling och träning.

Om du vill ger vi också råd och stöd åt dina närstående.

Vi har genomgått en HBTQ-utbildning i RFSL:s regi och arbetar med frågor kring likabehandling och bemötande.

### **Vuxenhabiliteringen, Ystad**

Telefon: 0411 – 89 73 20

Telefontid: måndag – fredag kl 8 - 16:30

Besöksadress: Nils Ahlins gata 21, Ystad

Hemsida: <http://vard.skane.se/habilitering-och-hjalpmedel>

## **Missbruk, beroende – Ungdomar/Unga vuxna**

**Maria Skåne sydost** är en öppenvårdsmottagning för alla som är upp till 25 år, och som upplever bekymmer eller problem kopplade till alkohol eller droger. Vi bistår med stöd och kostnadsfri information, rådgivning och behandling för dig och dina anhöriga som i första hand är bosatta i kommunerna Ystad, Tomelilla, Simrishamn och Sjöbo.

Initiativet till kontakt med Maria Skåne sydost kan tas av ungdomen själv, föräldrar, socialtjänsten, skolan, sjukvård eller andra vuxna.

All kontakt med oss är frivillig.

Mottagningen är en integrerad verksamhet, vilket innebär att både kommun och Region Skåne arbetar tillsammans. Detta gör att vi enklare kan få en helhetsbild av besökarens behov.

På mottagningen kan man träffa socionom, sjuksköterska, behandlare och läkare.

### **Kontaktuppgifter till Maria Skåne sydost**

Telefon: 0411-57 74 55

Telefontider: mån-torsdag kl 8:30 – 16

Fredagar kl 8:30 - 14

Besöksadress: Nils Ahlins gata 1, Ystad

E-post: [mariamottagning@ystad.se](mailto:mariamottagning@ystad.se)

**Vi erbjuder även Drop-In på onsdagar kl 16-18**

**Dessa besök behöver inte föras**



## **Missbruk, beroende, spelberoende – Vuxna**

Tycker du att du dricker för mycket alkohol eller att du har problem med narkotika, andra droger eller spelmissbruk?

Inom kommunens socialtjänst finns en enhet som kan hjälpa dig genom rådgivande samtal. Du som anhörig kan också få samtal och stöd.

Missbruksenheten kan erbjuda dig hjälp genom:

- Enskilda samtal
- Familjesamtal
- Kunskapsprogram
- Individuell planering
- Droganalyser m m

För både anhörig och missbrukande individ finns möjlighet att få fem tillfällen med samtal hos Missbruksenheten utan att bli registrerad. Givetvis råder sekretess och den kan aldrig brytas utan ditt godkännande.

### **Kontaktuppgifter till Missbruks-/beroendeenheter i kommun**

#### **Simrishamns kommun**

Prologen, öppenvårdsverksamhet för vuxna  
Telefon: 0414 – 81 90 00

#### **Sjöbo kommun**

Råd- och Stödenheten, öppenvårdsverksamhet för råd och stöd  
Telefon: 0416 – 273 00  
E-post: [radochstod@sjobo.se](mailto:radochstod@sjobo.se)

#### **Skurups kommun**

Resurscentrum, öppenvårdsverksamhet för råd och stöd  
Telefon: 0411 – 53 63 67

#### **Tomelilla kommun**

Öppenvården för missbruksfrågor, råd och stöd  
Telefon: 0417 – 181 46, 0417 – 181 47

#### **Ystads kommun**

Rådgivningsbyrån, öppenvårdsverksamhet för råd och stöd  
Telefon: 0411 – 57 73 60

## Återhämtning och Återhämtningsguider

Återhämtning är en individuell process. Ofta kan det handla om att må bättre igen eller hitta tillbaka till en vardag som känns okej. Att må dåligt, genomgå en kris eller drabbas av psykisk ohälsa kan påverka olika delar av livet, och många kan uppleva att de förlorar kontrollen över det som sker. En del i återhämtningen kan därför vara att återfå kontrollen och känna hopp om att livet kan bli lättare igen.



### **Återhämtningsguiden - för dig inom heldygnsvård** (den gröna).

är ett verktyg för den som är inlagd på en heldygnsvårdsavdelning och syftar till att skapa en förståelse för nuläget och en plan för såväl återhämtning, som tiden efter utskrivning. Materialet är uppdelat i nio kapitel och innehåller information som kan vara viktig vid en inskrivning, under tiden på en avdelning, och inför en utskrivning.

**Återhämtningsguiden - för dig som mår dåligt** (den gula) riktar sig till den som mår dåligt och har behov av återhämtning. Den är uppdelad i fyra kapitel och innehåller bland annat berättelser om återhämtning, vart en kan söka stöd, samt vad som varit hjälpsamt för andra som mått dåligt. Den innehåller också verktyg som ger möjlighet till reflektion kring vad en kan göra för att må bättre.

**Återhämtningsguiden - för dig som är anhörig till någon som mår dåligt** (den bruna). Den riktar sig till den som är anhörig. Materialet är uppdelat i fem kapitel och innehåller bland annat berättelser från andra anhöriga, vanliga tankar och känslor, förhållningssätt och bemötande samt vart en kan söka stöd. Den innehåller också verktyg som ger möjlighet till reflektion om vad som kan vara viktigt i den egna återhämtningen.

**Läs mer om Återhämtningsguiderna och hur du enkelt och kostnadsfritt kan beställa dessa – [www.aterhamtningsguiden.se](http://www.aterhamtningsguiden.se)**

## Hjälplinjer för stöd och rådgivning

### Vårdguiden 1177

När du är sjuk eller behöver ett medicinskt råd kan du ringa Sjukvårdsrådgivningen. Då får du prata med en sjuksköterska som ger dig råd och gör en bedömning om du behöver uppsöka sjukvården för behandling.

### Stödlista: Psykisk hälsa i kristid

På dessa sidor finns samlad information, råd och tips kring psykisk hälsa i kristider, i samband med covid-19. Här finns råd och länkar anpassade för olika målgrupper och behov.

### Jourhavande medmänniska

Vi som är med i Jourhavande medmänniska är vanliga medmänniskor som vill dela med oss av vår tid och vårt engagemang till dem som ringer oss och behöver just det. Den som ringer kan vara helt anonym och alla samtal behandlas med största sekretess.

### Kvinnojourens kvinnofridslinje

Kvinnofridslinjen är en nationell stödtelefon för dig som utsatts för hot, våld eller sexuella övergrepp.

### Röda Korsets telefonjour

Till Röda Korsets telefonjour kan du ringa när du är ledsen eller orolig och behöver någon att prata med. Där finns utbildade frivilliga som tar emot ditt samtal

### SPES Skånekretsen

Riksförbundet för Suicidprevention och Efterlevandes stöd. Arbetar med efterlevandestöd till de som drabbats av självmord. Samtalsgrupper, ungdomsgrupp, samtalsträffar, kontaktpersoner, telefonjour,

### Brottsofferjouren

För stöd och hjälp om du drabbats av brott, är vittne eller om du är anhörig till någon drabbad.

### Freezonen – Kvinno-, tjej- och brottsofferjour

Hit kan du vända dig oavsett vem du är eller vilken typ av brott du har utsatts för. Du blir inte registrerad och du kan vara anonym.

### Vårdguiden

Telefon: 1177  
Telefontid: Dygnet runt alla dagar  
Hemsida: [www.1177.se](http://www.1177.se)

### Stödlista: Psykisk hälsa

<https://www.uppdragpsykiatri.se/verktug-stod-och-metoder/stodlista-psykisk-halsa-i-kristid/>

### Jourhavande medmänniska

Telefon: 08 – 702 16 80  
Telefontid: kl 21-06  
Hemsida:  
[www.jourhavande-medmanniska.se](http://www.jourhavande-medmanniska.se)

### Kvinnojouren

Telefon: 020 – 50 50 50  
Telefontid: dygnet runt, alla dagar

### Röda Korset

Telefon: 0771 – 19 95 00  
Telefontid: Vardagar kl 10-12 och 13-16  
Hemsida: [www.redcross.se](http://www.redcross.se)

### SPES

Telefon: 08 – 34 58 73  
Telefontid: kl 19-22  
Hemsida: [www.spes.se](http://www.spes.se)

### Brottsofferjouren

Telefon: 0200 – 21 20 19  
Telefontid: mån-ons kl 9-17  
                  tis-tor kl 9-19  
                  fre kl 9-16

### Freezonen

Telefon: 0733 – 30 30 28  
Telefontid: kl 9 - 17  
E-post: [info@freezonen.se](mailto:info@freezonen.se)  
Besöksadress: Nils Ahlins gata 21, Ystad  
Chatt: tisdagar kl 13 - 15  
[tjejjouren.se/freezonen](http://tjejjouren.se/freezonen)

### **MIND - Föräldratelefonen**

Vår uppgift är att med barnet i fokus hjälpa dig att se och utveckla din egen förmåga. Föräldratelefonen ger dig möjligheten att tänka tillsammans med någon, vrida vända och få råd och stöd.

### **Äldretelefonen**

Vänder sig i första hand till dig som är 60+ och som mår psykiskt dåligt. Telefonen är även öppen för anhöriga och för dig som känner dig ensam.

### **Självordslinjen**

Om du eller någon du känner mår dåligt och går i tankar på att ta sitt liv, kan du ringa eller chatta anonymt och ha kontakt med MINDs volontärer.

### **SHEDO - självskadechatten**

Vi finns för dig som behöver prata om självskadebeteende, ätstörningar eller andra självdestruktiva beteende, oavsett om du själv är drabbad eller om du är närstående

### **Stödlinjen för spelare och anhöriga**

Vägen till hjälp kan se olika ut beroende på var man bor och beroende på vad som passar dig bäst. Vi på Stödlinjen ger råd, hjälp och information om vilket stöd som kan passa dig. Utöver öppenvårdsinsatser finns även stödgrupper och självhjälpsprogram som kan vara till hjälp.

### **BRIS**

Till Bris kan du som är under 18 år ringa, mejla eller chatta. Du kan alltid vara anonym. Du kan prata om vad du vill och få råd och stöd.

### **UMO – Ungdomsmottagning på nätet**

På UMO.se kan du som är mellan 13 och 25 år ställa anonyma frågor och få kunskap om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat. På Fråga UMO kan du också läsa andras frågor och svar.

### **MIND - Föräldratelefonen**

Hemsida: [www.mind.se](http://www.mind.se)  
Telefon: 020 – 85 20 00  
Öppet vardagar kl 10-15  
samt torsdagar även kl 19-21

### **Äldretelefonen**

Telefon: 020 – 22 22 33  
Öppet vardagar kl 10-15

### **Självordslinjen**

Telefon: 90 101  
Öppet alla dagar kl 6-24  
Chatt- och mejl via hemsidan

### **SHEDO - Självskadechatten**

tis och tors kl 20-22  
lör och sön kl 20-22  
Chatten: [jour@shedo.se](mailto:jour@shedo.se)

### **Stödlinjen**

Telefon: 020 – 81 91 00  
Öppet vardagar kl 9-21  
E-post: [info@stodlinjen.se](mailto:info@stodlinjen.se)  
Hemsida: [www.stodlinjen.se](http://www.stodlinjen.se)

### **BRIS**

Telefon: 116 111  
Öppet: alla dagar kl 14-21  
Chatt och mejl nås via  
[www.bris.se](http://www.bris.se)

### **UMO**

Hemsida: [www.umo.se](http://www.umo.se)

## Vårdplanering och samordning av stöd

### Samordnad individuell plan – SIP

En samordnad individuell plan (även kallad SIP) görs när du har eller behöver få stöd och insatser från flera vårdgivare, t ex, från kommunens socialtjänst och sjukvården. I en samordnad individuell plan samordnas stöd och insatser utifrån dina behov och din aktuella livssituation.

### Vem kan starta arbetet – Hur går det till?

Alla som arbetar inom socialtjänsten och hälso- och sjukvården och som bedömer att det behövs en samordning av stöd och insatser för att du ska få dina behov tillgodosedda. Även du själv eller dina närstående kan föreslå för kommunen eller hälso- och sjukvården att ett SIP-möte bör hållas.

När det gäller barn/unga kan även skolan föreslå att ett SIP-möte bör hållas.

### Inför ett SIP-möte och vem deltar på mötet?

Innan det kallas till ett möte behövs ditt samtycke till att en plan/SIP upprättas så att informationsutbyte kan ske mellan dina berörda vårdgivare.

Det är dina behov som styr vilka som ska vara med på SIP-mötet eftersom syftet är att samordna vården och omsorgen kring dig.

### Hur kan du förbereda dig?

Tänk igenom dina önskemål och behov. Vad tycker du är viktigt!

Skriv ner de frågor/synpunkter som du vill ska diskuteras på SIP-mötet.

### SIP-mötet och vad händer sen?

På SIP-mötet beslutats vad som ska göras och vem som ansvarar för överenskomna insatser som dokumenteras i planen. I planen ska även stå vem som har det övergripande ansvaret för samordningen. I slutet av mötet bestäms också när en uppföljning ska göras och vilka som då ska mötas.

Du ska ha en kopia av överenskommen plan.

#### **TIPS!**

På [uppdragpsyiskhalsa.se/sip](http://uppdragpsyiskhalsa.se/sip) kan du se en film och läsa mer om SIP



### **Inför utskrivning från vårdavdelning**

När du inte längre behöver den vård eller behandling som ges på sjukhuset är du klar för utskrivning, detta avgörs av din läkare på sjukhuset.

Om du efter utskrivning har behov av stöd, vård och omsorg kallar sjukhuset de som kan hjälpa till med detta. På detta möte ska även du delta.

Du får ha med dig någon person (närstående, vän eller någon annan) under dessa möten. Att ha med sig någon annan kan vara bra för att få hjälp till att komma ihåg vad som sades på mötet, men också att få stöd till att framföra det du vill ha sagt.

Tänk igenom dina önskemål och behov. Vad tycker du är viktigt!

Skriv ner de frågor/synpunkter som du vill ska diskuteras på mötet.

## **Stöd till anhöriga**

### **Anhörigstöd**

Du som hjälper/stödjer någon som har psykisk ohälsa kan behöva eget stöd. Du behöver inte vara släkt för att räknas som anhörig.

Inom kommun finns en anhörigsamordnare/anhörigkonsulent som du kan kontakta.

Se även Återhämtningsguide för anhöriga, sid 11

#### **Simrishamn**

Besöksadress: Bergengrenska centret, Stortorget

Telefon: 0414 – 81 91 65

E-post: [anhorigstod@simrishamn.se](mailto:anhorigstod@simrishamn.se)

#### **Sjöbo**

Besöksadress: Ängsgården

Telefon: 0416 – 273 49

E-post: [anhorig@sjobo.se](mailto:anhorig@sjobo.se)

#### **Skurup**

Besöksadress: Flintebro servicehus, Flintebrogatan 2

Telefon: 0411 – 53 61 89 och 0411 – 53 63 83

E-post: [anhorigstod@skurup.se](mailto:anhorigstod@skurup.se)

#### **Tomelilla**

Besöksadress: Byavångshemmet

Telefon: 0417 – 182 65 eller 0709 – 958 265

E-post: [anhorigstod@tomelilla.se](mailto:anhorigstod@tomelilla.se)

#### **Ystad**

Besöksadress: Bellevuevägen 17

Telefon: 0411 – 57 71 30 och 0709 – 477 638

E-post: [anhorigstod@ystad.se](mailto:anhorigstod@ystad.se)

## **Stöd till Förälder/Vårdnadshavare**

Som förälder kan man ibland behöva ett extra stöd, t ex stöd i föräldrarollen. Att söka hjälp för detta är ofta en känslig fråga och man kan känna sig som en dålig förälder för att man inte orkar. Att be om hjälp är bra, både för dig och för din familj.

Hos socialtjänstens öppenverksamhet i din kommun kan man få ett antal ”stödsamtal” som är till för dig som förälder.

Samtalen varken registreras eller dokumenteras. Möjligheten finns att få fler samtal om behov finns.

## **Kontaktperson till barnet**

Om barnet har behov av ytterligare vuxna kontakter för att göra olika saker, t ex hitta ett fritidsintresse, så kan kommunen bevilja en kontaktperson. Via denna kontakt kan barnet/barnen få en ny stadig kontakt med en vuxen.

Kontaktperson ansöker du hos Socialtjänsten i din hemkommun.

## **Kontaktfamilj**

När man som ensamstående förälder kanske inte har något större socialt nätverk som kan hjälpa till, kan man behöva extra stöd i föräldraskapet eller avlastning. Möjligheten till kontaktfamilj finns också för föräldrar som bor ihop och som av någon anledning behöver extra stöd. Stödet man får baseras på vilket behov barnet har. Kontakta socialtjänsten i din kommun för att bli hänvisad till rätt person som handlägger ansökningar om kontaktfamilj.

## **Föräldrar till barn med särskilda behov som inte har en diagnos!**

Att vara förälder till barn som har det extra jobbigt i skolan är både oroligt, ansvarsfyllt och krävande. Då kan man behöva stöd, information och hjälp om vad det finns för möjligheter.

**Prata med barnets förskola/skola** när du känner att ditt barn inte mår bra och har svårigheter med skolan, problem i leken/samarbete med andra barn.

## **Skolan - Elevhälsan**

Elevhälsan kan bidra till att skapa miljöer som främjar elevernas lärande, utveckling och hälsa. I lagen anges att elevhälsan ska stödja elevernas utveckling mot utbildningens mål.



### **Första linjen – för barn och ungas psykiska hälsa**

Vänder sig till barn och unga mellan 6 och 18 år och deras föräldrar. Här kan man få hjälp i ett tidigt skede när barn eller ungdomar mår psykiskt dåligt.

### **Var hämtar jag kraft och energi**

Det finns anhörigstöd i varje kommun som kan vara ett bra stöd i vardagen. Det finns intresseföreningar där man träffar andra föräldrar med liknande problem, som man kan ha ett utbyte av varandra.

### **Vårdbidrag vid diagnos/funktionsnedsättning**

Kontakta Försäkringskassan för mer information.

### **Föräldrastödsutbildning**

Att vara förälder är för det mesta en underbar gåva, men ibland kan det kännas både oroligt, ansvarsfyllt och krävande. Då kan man behöva stöd i sin föräldraroll och den finns att få i olika former.

I alla kommuner erbjuds föräldrastödsutbildning om barn i olika ålderskategorier. Kontakta din kommuns socialtjänst för att få veta vilket utbud som finns för dig.

### **Barn som anhörig - Barns rätt till stöd**

Barn har rätt att få information om vad som händer i familjen.

I hälso- och sjukvårdslagen står att barns behov av information, råd och stöd särskilt ska beaktas om barnets förälder eller någon annan vuxen som barnet varaktigt bor tillsammans med och som

- har psykisk sjukdom eller en psykisk funktionsnedsättning,
- har allvarlig fysisk sjukdom eller skada,
- har missbruk av alkohol eller annat beroendeframkallande medel
- avlider oväntat

I alla kommuner finns särskilda barn- och ungdomsgrupper för barn som upplever/upplevt missbruk, slitsamma separationer eller har förälder med psykisk ohälsa. För information om vilken hjälp/stöd som finns att få ska du kontakta socialförvaltningen i din kommun.

Det kan vara svårt som förälder att prata med sina barn om psykisk ohälsa och många gånger uppstår situationer som kan vara svåra för barn att förstå. Kontakta barnombudet på psykiatriska öppenvårdsmottagningen i Ystad eller Simrishamn för mer information. Se mer på nästa sida

## **Barnombud till barn som anhöriga inom psykiatri**

Barnombudet finns för barn- och tonåringar som har en förälder med psykisk ohälsa eller missbruksproblem. Ofta påverkas också hela familjen.

Som förälder kan man oroa sig för hur den psykiska ohälsan påverkar ens barn.

Barnombudet erbjuder bland annat familjesamtal. Då samtalar ni tillsammans med barnen eller utan barnen om hur den psykiska ohälsan påverkar familjen och hur man kan få hjälp med att orka och klara sitt föräldraskap.

Barnombuden känner också till vilka övriga möjligheter till stöd som finns inom kommunen och inom hälso- och sjukvården för barn och föräldrar när en förälder är psykiskt sjuk eller har missbruks-/beroendeproblem.

### **Barnombud Simrishamn**

Klas Olofsson

Psykiatriska öppenvårdsmottagningen, Stortorget 6

Telefon: 0414 – 39 76 50

E-post: [klas.olofsson@skane.se](mailto:klas.olofsson@skane.se)

### **Barnombud Ystad**

Marie-Louise Kvist

Veronica Persson

Psykiatriska öppenvårdsmottagningen i Ystad

Telefon: 0411 – 89 74 50

E-post: [marielouise.kvist@skane.se](mailto:marielouise.kvist@skane.se)

E-post: [veronica.a.persson@skane.se](mailto:veronica.a.persson@skane.se)

## **Behov av stöd i vardagen**

### **Boendestöd**

Boendestöd är till för dig som behöver hjälp och stöd till att få det vardagliga i ditt liv att fungera bättre. Det kan till exempel handla om stöd till att få en struktur i din vardag, fylla sociala behov, men även att utföra praktiska saker i ditt hem. Du förväntas alltid själv (utifrån din egen förmåga) medverka i uppgifterna, som bestäms tillsammans med dig. Du har rätt att ansöka om boendestöd hos din hemkommun. Kommunens handläggare gör en behovsprövning utifrån din ansökan. Boendestöd är för närvarande kostnadsfritt.

### **Kontaktperson till vuxna**

Att vara ensam och känna sig utanför är en svår situation att vara i. Kanske har man också mött fördomar kring psykisk ohälsa, som i sin tur gjort att det känns svårare att kunna och våga ta kontakt med andra personer. En kontaktperson kan vara ett stöd i situationer som du upplever svåra att klara på egen hand. Du ansöker om att få en kontaktperson hos din kommun.

### ***Du kan ansöka om både boendestöd och kontaktperson***

### **Personligt Ombud (PO)**

Ibland kan det kännas svårt att själv framföra sina önskemål, sina behov eller svårt att veta vart man ska vända sig för att få rätt hjälp. Då kan du vända dig till det Personliga Ombudet i din kommun.

Ett Personligt Ombud är till för personer som upplever sig ha en långvarig psykisk ohälsa. Du kan t ex få stöd/hjälp att kontakta kommunen, Försäkringskassan, sjukvården med flera.

Det Personliga Ombudet kan också stödja dig med behov av att sjukvård, kommun och myndigheter samverkar bättre så att rätt hjälp lämnas. Det Personliga Ombudet har en fristående roll gentemot andra myndigheter och har tystnadsplikt och är varsam med det förtroende han/hon får. Information förs inte vidare utan att den det berör lämnat sitt godkännande till detta.

## **Personligt ombud – Kontaktinformation**

### **Simrishamns kommun**

Mikael Cadier  
Telefon: 0730 – 45 91 35  
E-post: [mikael.cadier@simrishamn.se](mailto:mikael.cadier@simrishamn.se)

### **Sjöbo kommun**

Stefan Vendel  
Telefon: 0734 - 24 26 64  
E-post: [stefan.vendel@sjobo.se](mailto:stefan.vendel@sjobo.se)

### **Tomelilla kommun**

Anna Halonen  
Telefon: 0709 – 95 83 88  
E-post: [anna.halonen@tomelilla.se](mailto:anna.halonen@tomelilla.se)

### **Simrishamn, Sjöbo och Tomelilla**

Susie Svensson  
Telefon: 0766 – 34 27 72  
E-post: [susie.svensson@sjobo.se](mailto:susie.svensson@sjobo.se)

### **Ystad**

Cecilia Holm och Titti Olofsson  
Telefon: 070 – 898 32 01                      0730 – 98 95 24  
E-post: [cecilia.holm@po-skane.org](mailto:cecilia.holm@po-skane.org)      [titti.olofsson@po-skane.org](mailto:titti.olofsson@po-skane.org)

### **Skurup**

Liz Kyrklund  
Telefon: 0411 – 53 64 66  
E-post: [liz.kyrklund@skurup.se](mailto:liz.kyrklund@skurup.se)

## **Behov av social gemenskap**

Det finns verksamheter i din kommun som erbjuder en mötesplats för social gemenskap. I dessa verksamheter kan du möta personer och göra nya bekantskaper, delta i den sociala gemenskapen och i de aktiviteter som anordnas.

### **För mer information**

#### **Simrishamns kommun**

TRÄFFPUNKTEN

Telefon: 0414 – 41 19 33

Besöksadress: Simrisvägen 7

E-post: [anki.pettersson@simrishamn.se](mailto:anki.pettersson@simrishamn.se)

#### **Sjöbo kommun**

ÖRNEN

Telefon: 0416 – 273 08

Besöksadress: Lilla Norregatan 10

E-post: [ornen@sjobo.se](mailto:ornen@sjobo.se)

#### **Skurups kommun**

POMONA

Telefon: 0411 – 53 62 14

Besöksadress: Kyrkogatan 31

E-post: [pomona@skurup.se](mailto:pomona@skurup.se)

#### **Tomelilla kommun**

REBUS

Telefon: 0417 – 183 89

Besöksadress: Löparegatan 1

E-post: [rebus@tomelilla.se](mailto:rebus@tomelilla.se)

#### **Ystad kommun**

TRÄFFPUNKTEN

Telefon: 0411 – 57 70 95

E-post: [linda.sundvall@ystad.se](mailto:linda.sundvall@ystad.se)

Inom din hemkommun finns verksamheter som har till uppgift att erbjuda de som behöver en meningsfull sysselsättning.

### **Sysselsättning i din kommun**

#### **Simrishamns kommun**

TRÄFFPUNKTEN, Simrisvägen 7

Telefon: 0414 – 41 19 33

E-post: [anki.pettersson@simrishamn.se](mailto:anki.pettersson@simrishamn.se)

#### **Sjöbo kommun**

ÖRNEN, Lilla Norregatan 10

Telefon: 0416 – 273 08

E-post: [ornen@sjobo.se](mailto:ornen@sjobo.se)

#### **Skurups kommun**

POMONA, Kyrkogatan 31

Telefon: 0411 – 53 62 14

E-post: [pomona@skurup.se](mailto:pomona@skurup.se)

#### **Tomelilla kommun**

REBUS, Gustavs Torg 19

Telefon: 0417 – 183 89

E-post: [rebus@tomelilla.se](mailto:rebus@tomelilla.se)

#### **Ystads kommun**

BASGRUPPEN, Apgränd 3

Telefon: 0411 – 57 72 11

Verksamhetsutvecklare: 0411 – 57 75 49

Arbetskonsulenter: 0411 – 57 74 16 , 0411 – 57 75 18

## **Arbetsförmedlingen**

Om du som arbetssökande är inskriven på Arbetsförmedlingen kan du få dina förutsättningar och möjligheter för ett arbete utredda.

En arbetsförmedlare går tillsammans med dig igenom vilka möjligheter som kan finnas för dig att komma ut i arbete. Om du är osäker på din arbetsförmåga kan du få hjälp till att utreda vilken arbetsförmåga du har och/eller vilket arbetsområde som är lämpligast för dig.

Mer information finns på Arbetsförmedlingens hemsida

**[www.arbetsformedlingen.se](http://www.arbetsformedlingen.se)**

### **Skriv in dig digitalt och ansök om a-kassa direkt**

Skriv in dig på Arbetsförmedlingens webbplats med e-legitimation och boka tid för ditt första planeringssamtal med en arbetsförmedlare.

Prata med en arbetsförmedlare måndag till fredag kl 08-17

Telefon: 0771 – 416 416

### **Arbetsförmedlingen i Simrishamn**

Besöksadress: Storgatan 36 C

Besökstider: tisdag och torsdag kl 10-16

Självservice: måndag till fredag kl 8-16

Postadress: Box 76, 272 22 SIMRISHAMN

### **Arbetsförmedlingen i Ystad**

Besöksadress: Stora Norregatan 11

Besökstider: måndag, onsdag och fredag kl 10-16

Självservice: måndag till fredag kl 7-16:30

Postadress: Box 1001, 271 00 YSTAD

## **Brukar- och anhöriginflytande**

### **Brukar- och anhörigråd**

Rådets syfte är att öka möjligheterna till inflytande och delaktighet för brukare och anhöriga, genom att bl a tillvarata erfarenheter tillvaratas av vad som hjälper/varit till nytta hos brukare och anhörig.

Rådet har samlat föreningsrepresentanter för brukare och anhöriga tillsammans med chefer för psykiatrisk och socialpsykiatrisk verksamhet fyra gånger per år.

#### **Utvecklingsledare Micael von Wowern**

E-post: [micael.vonwowern@ystad.se](mailto:micael.vonwowern@ystad.se)

Tel: 0709 – 477 287

Postadress

Ystads kommun

Nya Rådhuset/Östra Flygeln

271 80 Ystad



## **Intresseföreningar/organisationer**

Region Skåne har samlat många patient- och närståendeföreningar under

[www.1177.se/Skane/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/patient--och-narstaendeforeningar/](http://www.1177.se/Skane/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/patient--och-narstaendeforeningar/)

### **Riksförbundet Attention - Attention i sydöstra Skåne**

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för människor med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, såsom ADHD, Autismspektrumtillstånd (AST) t ex Aspergers syndrom, Tourettes syndrom och OCD. Attention arbetar för att barn och vuxna ska få det stöd och hjälp som behövs.

### **Autism & Aspergerföreningen i Skåne**

Föreningen är en intresseorganisation som arbetar för att skapa bästa möjliga villkor för personer med autism och autismliknande tillstånd.

### **RSMH Österlen**

Riksföreningen för Social och Mental Hälsa. Arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska ges goda förutsättningar att komma tillbaka till ett gott liv.

Alla är välkomna att bli medlem, oavsett man har eller inte har erfarenhet av psykisk ohälsa och oavsett om man vill vara en aktiv medlem eller stödmedlem.

### **IFS Lundabygden och Österlen**

Intresseföreningen arbetar för att förbättra villkoren för personer med psykiskt funktionshinder och deras anhöriga.

### **Kung Över Livet**

Är du förälder till unga vuxna med NPF-diagnos, kan du gå med i deras facebookgrupp. Här kan man bolla tankar, dela kunskap och information från olika instanser.

### **Attention sydöstra Skåne**

Telefon: 0723 – 27 58 29

James Brocka

Epost: [attentionsockane@yahoo.se](mailto:attentionsockane@yahoo.se)

Hemsida:

[www.facebook.com/Attention-syd%C3%B6stra-1050245681664655/](http://www.facebook.com/Attention-syd%C3%B6stra-1050245681664655/)

### **Autism & Asperger**

Telefon: 0738 – 330 300

Kl 10-13

E-post: [info@autismskane.se](mailto:info@autismskane.se)

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

### **RSMH Österlen**

E-post: [rsmhosterlen@hotmail.com](mailto:rsmhosterlen@hotmail.com)

Hemsida: [www.rsmh.se](http://www.rsmh.se)

### **IFS**

Telefon: 046 – 211 33 67

E-post:

[ifs.lundosterlen@gmail.com](mailto:ifs.lundosterlen@gmail.com)

Hemsida:

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

### **Kung Över Livet**

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

E-post: [info@kungoverlivet.se](mailto:info@kungoverlivet.se)

### **OCD-förbundet**

Svenska OCD-förbundet Ananke är en rikstäckande ideell förening med uppgift att stödja människor med tvångssyndrom (OCD) och närliggande diagnoser som Tourettes syndrom, trichotillomani (tvångsmässigt håravtryckande) och dysmorfofobi (BDD) och deras anhöriga.

### **Svenska Ångestsyndromsällskapet**

Föreningen verkar i hela landet och utgör ett viktigt stöd för personer som drabbats av olika ångestsjukdomar

### **SHEDO Självskaдебeteende och ätstörning**

Föreningen är en ideell förening vars syfte är att sprida kunskap om ätstörningar och självskaдебeteende. Ge stöd åt drabbade och anhöriga samt arbeta för en bättre vård för dessa patientgrupper. Vi välkomnar drabbade, anhöriga och andra intresserade som önskar råd och stöd.

### **Bipolarna**

En rikstäckande förening som innehåller kunskap/information om bipolär sjukdom blogg, chatt med mera.

### **Riksföreningen Frisk och fri**

Anorexi/Bulimi-kontakt i Malmö  
Anhöriggrupper, stöd-/självhjälpsgrupp och samtalsterapi.

### **OCD**

Telefon: 044 – 430 11

E-post:

kerstin.evesson@bredband.net

Hemsida:

ostraskane.ocdforbundet.se/

### **Svenska Ångestsällskapet**

Telefon: 08 – 29 27 96

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

Hjälplinjen: 0771 – 22 00 60

### **SHEDO**

E-post: [info@shedo.se](mailto:info@shedo.se)

Hemsida: [www.shedo.se](http://www.shedo.se)

### **Bipolarna**

Epost: [bosse@bipolarna.se](mailto:bosse@bipolarna.se)

Hemsida:

[www.facebook.com/bipolarna.se](http://www.facebook.com/bipolarna.se)

### **Frisk och fri**

E-post: [malmö@friskfri.se](mailto:malmö@friskfri.se) Hemsida:

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

### **Anhörig Skåne**

Föreningen stödjer anhöriga oavsett ålder, kön eller diagnos hos den närstående.

### **Suicide Zero**

Är en ideell organisation som arbetar för att minska självmord genom att öka kunskap kring samhällsproblemet självmord. De vill lyfta fram nytänkande och konkreta lösningar för att rädda liv och minska fördomar kring psykisk ohälsa

### **Anonyma alkoholister – AA**

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.

Vårt främsta syfte är att hålla oss nyktra och hjälpa andra alkoholister att uppnå nykterhet.

### **Anonyma narkomaner – NA**

NA är en ideell gemenskap eller förening av män och kvinnor för vilka droger blivit ett allvarligt problem. Vi är tillfrisknande beroende som möts regelbundet för att hjälpa varandra att förbli drogfria. Det här är ett program med total avhållsamhet från alla droger. Det finns inga inträdes eller medlemsavgifter och vi står inte under uppsikt av några myndigheter eller lagövervakande instanser.

### **Anhörig Skåne**

Telefon: 070 – 558 17 24

E-post:

[anhorig.skane@gmail.com](mailto:anhorig.skane@gmail.com)

### **Suicide Zero**

E-post: [kontakt@suicidezero.se](mailto:kontakt@suicidezero.se)

Hemsida: [www.suicidezero.se](http://www.suicidezero.se)

### **AA**

Telejour: 08 – 720 38 42

Alla dagar kl 11-13 och kl 18-20

E-post: [service@aa.se](mailto:service@aa.se)

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

### **NA**

Hjälptelefon: 0771 – 13 80 00

Vardagar kl 18-21

Helger kl 17-21

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

## Din ekonomi

### Sök fonder

Kommuner och regioner kan ha fonder där det går att ansöka om bidrag. Man kan också söka bidrag hos de större bankerna och i Svenska kyrkan. Kontakta din kommun, bank, kyrka för mer information

### Budget- och skuldrådgivning

Ibland kan det uppstå bekymmer med den egna ekonomin, till exempel att man inte får sina pengar att räcka till eller att inte kunna betala en räkning och fått en betalningsanmärkning. Då kan man känna ett behov av att få råd, stöd eller praktisk hjälp med att hitta en lösning på de ekonomiska bekymren. Hos kommunens budgetrådgivare, kan man få kostnadsfri rådgivning kring budget och skulder.

#### Kontaktuppgifter till handläggare för budget- och skuldrådgivning, försörjningsstöd

##### Simrishamns kommun

Besöksadress: Socialförvaltningen, Stenbocksgatan 24  
Telefon: 0414 – 81 90 00

##### Sjöbo kommun

Besöksadress: Familjeförvaltningens myndighetsenhet  
Kommunhuset, Gamla Torg 10  
Telefon: 0416 – 271 85  
E-post: familjeforvaltningen@sjobo.se

##### Skurups kommun

Besöksadress: Individ- och Familjeomsorg, Fiskaregatan 5  
Telefon: 0411 – 53 60 00 (kommunens växel)  
E-post: individochfamiljeomsorg@skurup.se

##### Tomelilla kommun

Besöksadress: IFO (individ- och familjeomsorg),  
Gustafs torg 16  
Telefon: 0417 – 180 00  
E-post: kommun@tomelilla.se

##### Ystads kommun

Besöksadress: Arbete- och försörjningsenheten  
Social Omsorg, Blekegatan 1  
Telefon: 0411 – 57 73 60

## **God man och Förvaltare**

Någon av oss kan behöva hjälp och stöd för att få tillgång det som vi behöver och har rätt till. Personer som inte själv klarar av att tillvarata sina intressen kan få en god man eller en förvaltare utsedd till sitt stöd och sin hjälp.

**God man** - kan bland annat hjälpa dig att bevaka dina rättigheter, stödja dig i att hantera din ekonomi och betala räkningar. Du bestämmer fortfarande själv över din egen tillvaro även om du har god man. God man beslutas av Tingsrätten. OM du inte är nöjd med din Gode man, kontakta Överförmyndaren

**Förvaltare** - kan komma ifråga när man inte har en egen förmåga att sköta sina egna angelägenheter och då risken är stor att man far illa eftersom man inte klarar av att ta hand om sina egna affärer eller påverkas negativt av andra. Ett förvaltarskap innebär att man förlorar sin rätt att själv besluta om de delar som omfattas av förvaltarskapet, t ex kan det avse den egna ekonomin. Förvaltare beslutas av Tingsrätten. Mer Information kan du få av kommunes överförmyndare

### **Kontaktuppgifter till Överförmyndaren i din kommun**

#### **Simrishamns kommun**

Telefon: 0414 – 81 93 53  
Adress: Överförmyndaren, 272 80 Simrishamn  
E-post: [overformyndare@simrishamn.se](mailto:overformyndare@simrishamn.se)

#### **Skurups kommun**

Telefon: 0410 – 73 30 00  
Besökstider: mån-tors kl 8-16:30 fre kl 8-16  
Adress: Kommunhuset, Stora Torggatan 4, Skurup  
Hemsida: [www.skurup.se/overformyndare](http://www.skurup.se/overformyndare)  
här hittar du ett kontaktformulär

#### **Sjöbo, Tomelilla och Ystads kommuner har ett gemensamt handläggarkansli med säte i Tomelilla**

Telefontider: mån-fre kl 10-12  
Telefon: 0417- 180 00  
E-post: [overformydaren@tomelilla.se](mailto:overformydaren@tomelilla.se)  
Adress: Överförmyndaren, Gustafs Torg 16, 273 80 Tomelilla

## **Kronofogden**

Kronofogden är en statlig myndighet som arbetar med frågor om skulder. De ser till så att den som har skulder blir behandlad på ett riktigt och lagligt sätt och att den som ska ha sina pengar, får hjälp. Om du har en skuld och får problem med att betala den, kontakta alltid först den som du är skyldig. Då kan ni prata om saken tillsammans och kanske hitta ett sätt att lösa problemet.

## **Betalningsanmärkning**

Att ha skulder innebär en stor risk för att få en betalningsanmärkning. Detta betyder att det registreras hos Kreditupplysningsföretagen att man har obetalda skulder. Att ha en betalningsanmärkning kan medföra att det kan vara mycket svårt att få banklån, hyreskontrakt och köpa något på kredit.

## **Skuldsanering**

Kan ingen lösning hittas på hur skulderna ska kunna betalas och att skulderna ökar kan man ansöka om skuldsanering hos Kronofogden. Med skuldsanering menas att en svårt skuldsatt person kan bli fri från sina skulder helt eller delvis. Kontakta kronofogden för mer information.

### **Kontaktuppgifter till Kronofogden om du bor i...**

E-post: [kontakt@kronofogden.se](mailto:kontakt@kronofogden.se)

Hemsida: [www.kronofogden.se](http://www.kronofogden.se)

### **Simrishamn, Tomelilla, Sjöbo och Ystads kommun**

Telefon: 0771 – 73 73 00

Telefontid kl 8-18

Besöksadress: V Storgatan 51 E, Kristianstad  
mån-fre kl 11-14

Postadress: Kronofogden, Box 124, 291 22  
Kristianstad

### **Skurups kommun**

Telefon: 0771 – 73 73 00

Telefontid kl 8-18

Besöksadress: Masttorget 6, Malmö

Postadress: Kronofogden, Box 50508,  
202 50 Malmö

## **Försäkringskassan**

### **Bidrag, ersättningar och rättigheter**

Försäkringskassans uppdrag är att utreda, besluta om och betala ut bidrag och ersättningar i socialförsäkringen samt att samordna resurser för att hjälpa personer att komma tillbaka till arbetslivet.

### **Rehabilitering**

Försäkringskassan har samordningsansvar i rehabiliteringsprocessen för att se till att de åtgärder som behövs vidtas. Det handlar om att utveckla kontakterna och kommunikationen med relevanta aktörer i enskilda ärenden, som arbetsgivare, hälso- och sjukvården och Arbetsförmedlingen.

### **Mina sidor**

Detta är dina personliga sidor där du själv via Försäkringskassans hemsida kan följa ditt ärende. Här kan du anmäla, ansöka, ändra dina uppgifter och se vad som händer i ditt ärende.

### **Intyg**

Läkarintyg, läkarutlåtande, arbetsgivarintyg och liknande skickas till

**Försäkringskassans Inläsningscentral, 839 88 Östersund**

### **Förmånsintyg för rabatter**

Om du erhåller sjukersättning, aktivitetsersättning eller handikappersättning har du rätt att erhålla ”Intyg för förmånstagare”. Då kan du vid olika arrangemang, biljettköp, resor m m erhålla pensionärsrabatt istället för att betala ordinarie pris. Ring Kundtjänst på Försäkringskassan och be om Förmånsintyg.

### **Aktiviteter**

Du som har aktivitetsersättning (förtidspensionerad upp till 30 år) kan ansöka om särskild ersättning för aktiviteter. Det är en förmån som ger möjlighet att få dig som är mellan 18–30 år att kunna utvecklas och ingå i den plan som du tillsammans med din handläggare på Försäkringskassan gjort. Du kan få ersättning till kurser eller studier som får dig att lära dig mer om din sjukdom/diagnos. Du kan även få ersättning för t ex gymkort eller inträde till badhus. Prata med din handläggare för att komma fram till vad som passar just dig!

### **Bostadsbidrag**

Bostadsbidrag finns för två olika kategorier.

För dig som har låga inkomster och är mellan 18-29 år.

För barnfamiljer med låga inkomster som har barn upp till 18 år hemmaboende på heltid eller halvtid.

### **Bostadstillägg**

Bostadstillägg finns för dig som har aktivitetsersättning eller sjukersättning och kan kombineras med bostadstillägg om man har hemmaboende barn.

### **Merkostnadsersättning**

Om du eller ditt barn har merkostnader till följd av en funktionsnedsättning kan du få merkostnadsersättning.

### **Sjukersättning, aktivitetsersättning och arbeta**

Om du får hel sjukersättning har du ändå möjlighet att utnyttja en liten återstående arbetsförmåga i till exempel ideellt eller politiskt arbete. Det betyder att du kan arbeta en timme per dag och tjäna högst en åttondel av den normala heltidsinkomsten i den sysselsättning du kan utföra och ändå ha rätt till hel ersättning. Du måste anmäla till Försäkringskassan innan du börjar arbeta.

### **Försäkringskassans kundtjänst – Kundcenter för privatpersoner**

Telefontider: mån-fre kl 8-16 Dag före helgdag 8-12

Telefon: 0771 – 524 524

E-post: kundcenter@forsakringskassan.se

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

### **Servicekontor**

Simrishamn: Storgatan 36 C Öppettider tis och tor kl 10-16

Ystad: Missunnavägen 11 Öppettider mån, ons och fre kl 10-16



## **Tandvård**

### **Allmänt tandvårdsbidrag**

- Du som är försäkrad i Sverige har gratis tandvård till och med det du fyller 23 år.
- Från och med det du fyller 24 till och med det du fyller 29 är bidraget 600 kronor per år.
- Från och med det du fyller 30 till och med det du fyller 64 är bidraget 300 kronor per år.
- Från och med det du fyller 65 är bidraget 600 kronor per år.

För dig som är asylsökande eller papperslös gäller särskilda regler. Fram till det du fyller 18 år har du rätt till gratis tandvård. Därefter kan du få tandvård, som inte kan vänta, till en kostnad av högst 50 kronor per besök.

### **Särskilt tandvårdsbidrag**

Särskilt tandvårdsbidrag är ett bidrag för dig som har en viss sjukdom eller en viss funktionsnedsättning som innebär en risk för försämrad tandhälsa.

Det är din läkare som bedömer om du har rätt till tandvårdsstöd. Om du är berättigad till tandvårdsstöd ska din läkare skriva ett speciellt intyg. Intyget ska beskriva både din sjukdom och din funktionsnedsättning.

Det särskilda tandvårdsbidraget är 600 kronor per halvår.

Användningen av bidraget går att dela upp. Du kan till exempel ta ut 200 kronor vid ett besök och 400 kronor vid nästa besök. Du kan inte spara bidraget från ett halvår till ett annat.

### **F-tandvård - Tandvårdsstöd vid långvarig funktionsnedsättning**

F-tandvård är ett tandvårdsstöd som bland annat gäller för personer som har en allvarigare psykisk sjukdom. Det är din läkare i regionen där du bor som bedömer om du har rätt till detta tandvårdsstöd och skriver en ansökan om bidraget. Läkarbedömningen omfattar din diagnos och din funktionsnedsättning, det vill säga hur sjukdomen påverkar din möjlighet att sköta din tandhälsa.

För att ansöka om detta stöd behöver du få ett speciellt läkarintyg som finns på Socialstyrelsens hemsida. I intyget beskriver läkaren din sjukdom och funktionsnedsättning. Intyget skickas sedan till enheten för tandvårdsstyrning som bedömer rätten till F-tandvård.

Om du får rätt till detta tandvårdsstöd får du intyg om detta. När du besöker tandvården meddelar du ditt personnummer, då ser de att du har ett giltigt intyg. Du betalar då för ditt tandvårdsbesök på samma sätt som i sjukvården upp till frikort (1150 kr).

### **Tandvårdsintyg (Grönt kort)**

Om du har en psykisk ohälsa som leder till ett stort och varaktigt omvårdnadsbehov och på grund av detta behöver stödinsatser (t ex stöd/hjälp i ditt hem) från din hemkommun.

Fråga din kontaktman i kommunen vem som kan informera om dina möjligheter till att få ett Tandvårdsintyg (tidigare kallat för "Grönt kort").

Om du har psykisk ohälsa men inte har några stödinsatser från din hemkommun kan du vända dig till din psykiatriska mottagning för att fråga vem som kan informera om dina möjligheter till att få ett Tandvårdsintyg.

Det är varaktigheten och behovet av stöd och omvårdnad som bedöms i rätten till ett tandvårdsintyg. Personlig ekonomi eller munhälsostatus påverkar inte rätten till ett Grönt kort.

När du besöker tandvården meddelar du ditt personnummer, då ser de att du har ett giltigt Grönt kort. Du betalar då för ditt tandvårdsbesök på samma sätt som i sjukvården upp till frikort (1150 kr).

### **Vart kan jag vända mig om jag har frågor?**

Om du har frågor eller vill veta mer om tandvård i samband med vissa långvariga sjukdomar och funktionsnedsättningar ska du i första hand fråga din tandläkare eller behandlande läkare.

### **Du kan också vända dig till Patientservice**

**Telefon: 0771 - 111 444.**

Om tandvårdsstöd

[Tandvårdsstöd vid särskilda behov - Region Skåne \(skane.se\)](#)

Om tandvårdsstöd vid psykisk funktionsnedsättning

[tandvardsstod-for-en-bättre-munhalsa-for-psykiskt-funktionshindrade.pdf \(skane.se\)](#)

## **Mediciner och apotek**

### **Högekostnadsskydd för betalning av mediciner**

Högekostnadsskyddet innebär att du betalar maximalt 2 300 kronor under en tolv månaders period för de mediciner du får utskrivet på recept. Överstiger dina kostnader för mediciner 2 300 kronor får du ett "Frikort". Frikortet innebär att du får dina mediciner gratis, så länge som Frikortet gäller. Det är inte alla mediciner som omfattas av högekostnadsskyddet, fråga på ditt apotek vilka mediciner som ingår.

### **Om man inte har råd att betala sina mediciner**

Har du svårt att betala/inte har pengar att betala dina mediciner, kan du kontakta Socialtjänsten för att ansöka om ekonomiskt bistånd till detta.

### **Medicinkoll och tips vid eventuella biverkningar**

Du har möjlighet att ta med dig dina medicinlistor till ett apotek och be dem samköra dina förskrivna mediciner för att kontrollera att ingen av medicinerna inte är kompatibel/verksam med någon av de andra.

Drabbas du av muntorrhet vid medicinering kan du be din läkare om recept på medicin mot muntorrhet.

## **Färdtjänst och Sjukresor**

Du kan söka tillstånd för färdtjänst om du på grund av funktionsnedsättning har väsentliga svårigheter att resa med den allmänna kollektivtrafiken. För längre resor utanför Skåne kan du ansöka om riksfärdtjänst.

Skånetrafiken, som är en del av Region Skåne, som ansvarar för färdtjänsten och riksfärdtjänsten i kommunen. Det är dit du ska vända dig i färdtjänst- och riksfärdtjänstfrågor och det är också här du ansöker om tillstånd till färdtjänst eller riksfärdtjänst.

Du ansöker om färdtjänst och riksfärdtjänst på särskilda blanketter.

Dessa finns att ladda ner på Skånetrafikens hemsida eller du kan få dem hemskickade om du kontakter dem per telefon. Om du känner dig osäker på hur blanketten ska fyllas i hjälper handläggarna dig gärna.

Du kan ha möjlighet att få sjukresa även om du inte är beviljad om du akut måste komma till akuten eller akuta psykmottagning. Då kan sjukvårdspersonalen beställa sjukresa med taxi åt dig. Detta är en förmån som sjukvården beslutar.

### **Kontaktuppgift till handläggare för ansökan om färdtjänst Skånetrafiken, kundservice**

Telefon: 0771 – 77 44 33 mån-fre kl 9-15

E-post: [fardtjanst@skanetrafiken.se](mailto:fardtjanst@skanetrafiken.se)

Hemsida: [www.skanetrafiken.se](http://www.skanetrafiken.se)

## Rättigheter i vårdssituationer

### Rättighet till stödperson vid psykiatrisk tvångsvård (LPT)

Du som har psykiatrisk tvångsvård med stöd av lagen om psykiatrisk tvångsvård eller lagen om rättspsykiatrisk vård) har rätt till en stödperson.

En stödperson fungerar som ett medmänskligt stöd och har rätt att närvara som stöd vid förhandlingar i förvaltningsrätten. Stödpersonen har tystnadsplikt. Det är Patientnämnden i Region Skåne som utser, handleder och utbildar stödpersonerna.

Om du önskar en stödperson ska du vända dig till läkaren på kliniken eller din kontaktman/kontaktperson på kliniken. Det är de som ska anmäla ditt önskemål om att få en stödperson till Patientnämnden i Region Skåne.

Vill du veta mera är du välkommen att vända dig till Patientnämnden.

#### Patientnämnden i Region Skåne

Telefon: 0770 – 11 00 10 kl 09-15:30

Postadress: Patientnämndens kansli, Region Skåne  
291 89 Kristianstad

E-post: [patientnamnden.kansli@skane.se](mailto:patientnamnden.kansli@skane.se)

Hemsida: [www.skane.se/patientnamnden](http://www.skane.se/patientnamnden)

### Andrahandsbedömning

Hos vården kan du alltid begära en andrahandsbedömning när du inte är nöjd med t ex medicinering eller sjukskrivning. . Då ska din läkare informera dig om möjligheten att diskutera din sjukdom och behandling med ytterligare läkare. Detta är en rättighet som är för att du ska få den bästa vården och att du ska känna dig trygg.

### Medicinering

På apoteket får man ofta en förfrågan om man vill ha ett billigare alternativ av medicin. Om du har behov av att inte byta ut din medicin så kan du säga till läkaren att skriva på receptet att apoteket inte får byta ut medicinen. På så vis behöver du inte betala mellanskillnaden när du kommit upp i högkostnadsskydd.

## **Att skriva en fullmakt**

En fullmakt ger man till någon som man litar på för att den ska kunna utföra vissa ärenden/åtgärder i ditt namn. Du ska inte skriva: "Innehavaren av detta papper kan fritt foga över min förmögenhet.", utan fullmakten ska utfärdas för specifika ändamål. Rent juridiskt är du som skriver en fullmakt ansvarig för det som görs med hjälp av fullmakten. Därför bör man tänka på hur man skriver. En fullmakt ska innehålla namn, adress, telefon och personnummer så att den som får fullmakten med säkerhet kan identifieras. En beskrivning av vad fullmakten ska omfatta (vad personen får göra) och vem som ska omfattas av fullmakten. Hur länge ska fullmakten gälla eller om den ska vara tills vidare. Den ska även innehålla fullmaktsgivaren (din) bevitnade namnteckning. En fullmakt ska innehålla namn, adress, telefon och personnummer så att den som får fullmakten med säkerhet kan identifieras.

OBS! Om du är osäker på hur du ska skriva en fullmakt eller hur en fullmakt fungerar, så kan du alltid tala med din bank eller Överförmyndaren i din kommun, eller söka på [www.fullmakt.se/privat](http://www.fullmakt.se/privat).

## **Tillstånd till att läsa din patientjournal**

Huvudprincipen när det gäller patientjournaler är att du som patient har rätt att ta del av din egen journal, men det finns två undantag:

Om det kan leda till att behandlingen blir lidande.

Om någon person, som nämns i journalen, kan komma till skada.

Om läkaren eller annan personal på vårdinrättningen inte vill lämna ut journalen måste de berätta om vart och till vem man ska vända sig för att få detta prövat.

Om det trots att en ny bedömning gjorts fortfarande svaras dig att journalen inte kan lämnas ut, så ska du informeras om var du kan överklaga detta beslut.

Det finns också vissa möjligheter att få journalen helt eller delvis förstörd.

## **E-journal**

Från den 28 september 2015 kan du som är patient inom Psykiatri Skånes vuxenpsykiatri läsa delar av journalanteckningarna som är skrivna från och med den 28 september 2015. Journaler för barn- och ungdomspsykiatri och rättspsykiatri visas inte. För att du som bor i Skåne län ska få tillgång till din journal digitalt krävs att du är över 18 år, har e-legitimation och ett konto till 1177 Vård-guidens e-tjänster. För mer information se [www.1177.se](http://www.1177.se)

## **Tillstånd till att läsa din sociala journal/sociala anteckningar**

Inom socialpsykiatrin har du möjlighet att ta del av de anteckningar som förts om dig. Detta begär du av din handläggare.

## **Överklaga beslut**

Inom alla myndigheter har man alltid rätt att överklaga beslut om man känner att beslutet inte är rätt.

Handläggaren som fattar beslut om bistånd är skyldig att informera dig om hur det går till att överklaga.

- Du kan överklaga om:
- du inte får något bistånd alls
- du får mindre bistånd än du ansökt om
- du får annat bistånd än du ansökt om (t.ex. hjälp i hemmet istället för plats i äldreboende)
- kommunen minskar eller drar in tidigare beviljat bistånd
- du är missnöjd med ett avgiftsbeslut

## **Så här överklagar du**

Lämna in ett skriftligt överklagande till kommunen, senast tre veckor efter du fått ditt biståndsbeslut. Det går bra att skriva på ett vanligt papper.

Skriv vilket beslut det gäller och vad du vill ha ändrat. Du ska själv skriva din namnteckning på överklagandet, det vill säga underteckna. Det är inte giltigt om någon annan undertecknar.

Lämna ditt överklagande till den handläggare som fattat beslutet

Handläggaren bedömer om det finns skäl att ändra beslutet.

## **Tystnadsplikt och sekretess**

Alla som arbetar inom hälso- och sjukvården samt socialtjänsten har tystnadsplikt. Det betyder att ingen får lämna ut uppgifter om dig, din sjukdom, din

behandling eller om din privata situation utan att du själv har godkänt detta.

Den gäller också för tolkar och översättare som arbetar på uppdrag inom hälso- och sjukvården och socialtjänsten. Inom sjukvården gäller samma sekretesskydd för alla patienter och oberoende av om du har rätt att vistas i Sverige eller inte.

Sekretessen gäller både skriftliga och muntliga uppgifter. Den som bryter mot tystnadsplikten och sekretesslagen kan straffas.

Det är bra om du berättar för personalen vem de får lämna ut uppgifter till, till exempel en anhörig eller annan närstående som ringer och vill veta hur du mår.

I princip kan tystnadsplikten bara brytas om:

- du själv går med på det (samtycker)
- det står klart att man inte tar skada av att uppgifter lämnas ut, till exempel om ett barn riskerar att fara illa. Då är personalen skyldig att göra en anmälan till annan myndighet
- vissa myndigheter begär att få ut uppgifter med stöd av lag  
Hälso- och sjukvårdspersonalen är (enligt lag) skyldig att berätta om en namngiven person vistas på en hälso- och sjukvårdsinrättning om uppgiften begärs av domstol, åklagarmyndighet, polismyndighet, kronofogdemyndighet eller skattemyndighet. Detta gäller alla patienter.

Tystnadsplikten/sekretessen kan brytas och uppgift om enskild, eller närstående till denne, kan lämnas från myndighet inom hälso- och sjukvården och socialtjänsten till annan sådan myndighet, om det behövs för att ge den enskilde nödvändig vård, behandling eller annat stöd och personen:

- inte har fyllt arton år
- fortgående missbrukar alkohol, narkotika eller flyktiga lösningssmedel
- vårdas med stöd av Lagen om psykiatrisk tvångsvård (LPT) eller Lagen om rättspsykiatrisk vård (LRV)
- är gravid, och det behövs för en nödvändig insats till skydd för det väntade barnet.



## **Skola – Utbildning**

### **Folkhögskola**

Folkhögskolan är en studieförhållande för vuxna, från 18 år och uppåt. De studerandes behov skall styra och läraren fungerar mer som handledare. Tillsammans planerar lärare och kursdeltagare studierna. Bildningstanken och den personliga utvecklingen är viktiga grundstenar.

I dagsläget finns det folkhögskolor i Tomelilla och Skurup och en filial i Ystad.

#### **Kontaktuppgifter till Folkhögskolornas informationstjänst**

Telefon: 08 – 796 00 50

E-post: [info@folkhogskola.nu](mailto:info@folkhogskola.nu)

Hemsida: [www.folkhogskola.nu](http://www.folkhogskola.nu)

### **Socialhögskolan i Lund/Helsingborg**

Social mobilisering och förändringsarbete, 7,5 högskolepoäng

Denna kurs bygger på en vision om att vetenskaplig kunskap kan berikas av kunskap som bygger på personliga erfarenheter av utanförskap och marginalisering. Kursdeltagarna är dels från Socionomprogrammet och dels egenfarna, dvs, brukare. Som student med brukarerfarenhet behöver man inte ha formell behörighet till högskolestudier – det är dina egna erfarenheter som värdesätts.

#### **Kontaktuppgifter till Socialhögskolan, Lunds universitet**

Besök: Bredgatan 13, Lund

Postadress: Box 23, 221 00 Lund

Telefon: 046 – 222 00 00 (vxl.)

Hemsida: [www.soch.lu.se](http://www.soch.lu.se)

### **Vuxenutbildning**

Till vuxenutbildning har du som är över 20 år möjlighet att söka för att komplettera kunskaper du saknar från grundskolan eller gymnasiet. Studietakten och antalet ämnen liksom kombinationen av dessa kommer du överens om tillsammans med en studie- och yrkesvägledare genom att ni tillsammans gör en individuell studieplan. Kontakta din kommun för mer information.

### **Studiecirklar/studieförbund**

ABF, Vuxenskolan, Medborgarskolan erbjuder studiecirklar. Det kan handla om att man tillsammans lär sig något nytt eller gör något tillsammans. Att delta i en studiecirkel är ett trevligt och enkelt sätt att möta andra med samma intresse och nyfikenhet på något speciellt ämne.

### **Samordnare av pedagogiskt stöd**

Vid (nästan) alla universitet och högskolor finns det en särskild kontaktperson och samordnare av pedagogiskt stöd för studenter som möter eller upplever funktionshinder i studiesituationen till alla universitet och högskolor. Med samordnaren kan du diskutera dina studieplaner, eventuella behov av pedagogiska stödåtgärder eller anpassningar av studiesituationen

## Kontakter till kommun och Region Skåne



### Ystads kommun

Telefon till växel 0411 – 57 70 00 mån-tor kl 8-16:30 fre kl 8-16  
Besöksadress Nya Rådhuset, Österportstorg 2  
Postadress 271 80 Ystad  
E-post [kommunen@ystad.se](mailto:kommunen@ystad.se)  
Hemsida [www.ystad.se](http://www.ystad.se)



### Skurups kommun

Telefon till växel 0411 – 53 60 00 mån-fre kl 8-16:30  
Besöksadress Stora Torggatan 4  
Postadress 274 80 Skurup  
E-post [kansli@skurup.se](mailto:kansli@skurup.se)  
Hemsida [www.skurup.se](http://www.skurup.se)



### Sjöbo kommun

Telefon till växel 0416 – 270 00 mån-tor kl 8-16:30 fre kl 8-15  
Besöksadress Kommunhuset Gamla Torg  
Postadress 275 80 Sjöbo  
E-post [kanslihuset@sjobo.se](mailto:kanslihuset@sjobo.se)  
Hemsida [www.sjobo.se](http://www.sjobo.se)



### Tomelilla kommun

Telefon till växel 0417 – 180 00 mån-tor kl 8-16:30 fre kl 8-15  
Besöksadress Gustavs torg 16, Tomelilla  
Postadress 273 80 Tomelilla  
E-post [kommun@tomelilla.se](mailto:kommun@tomelilla.se)  
Hemsida [www.tomelilla.se](http://www.tomelilla.se)



### Simrishamns kommun

Telefon till växel 0414 – 81 90 00 mån-fre kl 8-16:30  
Besöksadress Stadshuset, Stortorget  
Postadress 272 80 Simrishamn  
E-post [kontakt@simrishamn.se](mailto:kontakt@simrishamn.se)  
Hemsida [www.simrishamn.se](http://www.simrishamn.se)



**Region Skåne**

**Region Skånes politiska administration och Regionfullmäktige**

Telefon, växel 044 – 309 30 00  
Postadress 291 80 Kristianstad  
E-post [region@skane.se](mailto:region@skane.se)  
Hemsida [www.skane.se/politik-och-demokrati/Politiska-organ-A-till-O/](http://www.skane.se/politik-och-demokrati/Politiska-organ-A-till-O/)

**Psykiatri Skåne Divisionsledning**

Adress Baravägen 1  
221 85 Lund  
Telefon 046 – 17 10 00  
E-post [psykiatriskane@skane.se](mailto:psykiatriskane@skane.se)  
Hemsida [www.skane.se/psykiatri](http://www.skane.se/psykiatri)

**Vuxenhabiliteringen Södra Skåne**

Telefon 0411 – 89 73 20  
Adress Nils Ahlins gata 21  
271 39 Ystad  
E-post [vuxenhab.sodra@skane.se](mailto:vuxenhab.sodra@skane.se)  
Hemsida [www.skane.se/vuxenhab/sodra](http://www.skane.se/vuxenhab/sodra)



FOLKTANDVÅRDEN  
SKÅNE

**Folktandvården Skåne**

Telefon, växel 040 – 623 02 50  
E-post [folktandvarden@skane.se](mailto:folktandvarden@skane.se)  
Hemsida [www.skane.se/folktandvarden](http://www.skane.se/folktandvarden)

## **Om du inte är nöjd – framföra synpunkter och klagomål**

Är du inte nöjd med vården, bemötandet, omhändertagandet eller beslut om insatser och bidrag ska du i första hand tala med eller skriva till den handläggare, beslutsfattare, personal eller verksamhetschef där du sökt om hjälp/stöd eller fått behandling/vård.

### **Hälso- och sjukvård i Skåne**

Tycker du att det känns svårt att diskutera direkt med personalen kan du alltid vända dig till Patientnämnden i Region Skåne.

### **Patientnämnden**

Deras uppgift är stödja och hjälpa, ta emot synpunkter, klagomål och ta till vara på dina intressen och rättigheter i den offentligt finansierade hälso- och sjukvården inom Region Skåne. Du kan få vara anonym och Patientnämnden har tystnadsplikt. Patientnämnden gör inga medicinska bedömningar utan arbetar fristående och är en oberoende instans.

### **Patientnämnden i Region Skåne**

Telefon: 0770 – 11 00 10

Postadress: Patientnämndens kansli  
Region Skåne  
291 89 Kristianstad.

E-post: [patientnamnden.kansli@skane.se](mailto:patientnamnden.kansli@skane.se)

Hemsida: [www.skane.se/patientnamnden](http://www.skane.se/patientnamnden)

## **Diskrimineringsombudsman**

Diskrimineringsombudsmannen (DO) arbetar mot diskriminering som har samband med kön, könsidentitet eller könsuttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder

### **Kontaktuppgifter till Diskrimineringsombudsman**

Telefon: 08 – 120 20 700

E-post: [do@do.se](mailto:do@do.se)

Hemsida: [www.do.se](http://www.do.se)

## **Inspektionen för vård och omsorg (IVO)**

Som privatperson kan du välja att tipsa om missförhållanden i vården eller inom socialtjänsten. Du kan också välja att anmäla ett klagomål.

Om du vill klaga på vård eller omsorg, kontakta IVOs upplysningstjänst inför din anmälan.

De svarar på frågor och tar emot anonyma tips om missförhållanden inom vården och inom socialtjänstens verksamheter - som har hänt eller riskerar att hända.

### **Kontakt IVO – Inspektionen för vård och omsorg – Avdelning Syd**

Postadress: Inspektionen för vård och omsorg

Box 4106

203 12 Malmö

Telefon: 010 – 788 50 00

E-post: [registrator.syd@ivo.se](mailto:registrator.syd@ivo.se)

Hemsida: [www.ivo.se](http://www.ivo.se)

## **Kommunal hälso- och sjukvård**

Målet för kommunen rörande synpunkter och klagomål är att det ska vara enkelt och smidigt och att man böra försöka lösa problemet då det uppstår och då i en dialog mellan verksamheten och den som har synpunkter och/eller inte är nöjd. Synpunkter och klagomål kan tas emot personligen, per telefon eller skriftligen. För ett skriftligt klagomål finns det i flera kommuner en enkel blankett som kan användas till detta.

Man kan vara anonym när man framför sitt klagomål. Nackdelen är att det då naturligtvis inte är möjligt att kunna ta kontakt med den klagande och berätta hur vi följer upp klagomålet. Man väljer själv om man vill vara anonym eller inte. Du ska i första hand kontakta ansvarig verksamhetschef inom det verksamhetsområde som ärendet gäller.

## **Synpunkter/Klaga på kommunen**

Om du har synpunkter eller vill klaga på kommunens tjänster, ska du i första hand kontakta ansvarig verksamhetschef inom det verksamhetsområde som ärendet gäller.

För ett skriftligt klagomål finns en enkel blankett att använda. Blanketten ska finnas tillgänglig på alla kommunens enheter, men även på kommunens hemsida.

### **Simrishamns kommun**

Telefon: 0414 – 81 90 00

E-post: [social@simrishamn.se](mailto:social@simrishamn.se)

### **Sjöbo kommun**

Telefon: 0416 – 272 49 eller 271 70

E-post: [kanslihuset@sjobo.se](mailto:kanslihuset@sjobo.se)

### **Skurups kommun**

Telefon: 0411 – 53 60 00

E-post: [kansli@skurup.se](mailto:kansli@skurup.se)

### **Tomelilla kommun**

Telefon: 0417 – 180 00

E-post: [kommun@tomelilla.se](mailto:kommun@tomelilla.se)

### **Ystad kommun**

Telefon: 0411 – 57 73 60

E post: [kommun@ystad.se](mailto:kommun@ystad.se)

## **Synpunkter på Arbetsförmedlingen**

Tyck till om Arbetsförmedlingen – Nöjd eller missnöjd!

Kundrelationers uppdrag är att samla in och utreda synpunkter från dem som varit i kontakt med Arbetsförmedlingen, i huvudsak arbetssökande och arbetsgivare.

### **Kontakt Arbetsförmedlingen Kundrelationer**

Postadress: Box 3000, 831 03 Östersund  
Telefon: 0771 – 416 416 vardagar kl 10-12  
E-post: kundrelationer@arbetsformedlingen.se  
Hemsida: www.arbetsformedlingen.se

## **Synpunkter på Försäkringskassan**

Klaga eller ge beröm!

Mötet med Försäkringskassan ska vara smidigt samtidigt som de höga kraven på en rättssäker handläggning bibehålls det vill säga det ska vara enkelt, snabbt och rätt. Men om Du inte är nöjd kan du lämna allmänna synpunkter till Försäkringskassan direkt på webben.

Gäller det ditt eget ärende så ska du kontakta kundtjänst

### **Kontakt Försäkringskassans kundtjänst**

Telefon: 0771 – 524 524  
E-post: kundcenter@forsakringskassan.se  
Hemsida: www.forsakringskassan.se/kontakt  
(menyval ”hjälp oss bli bättre”)

## **Egna anteckningar**







