



# GUIDE

Här kan du få hjälp och stöd i Region Gotland om du har psykisk ohälsa eller som lever nära en person som behöver stöd för att få vardagen att fungera

## Innehåll

### 4. Vård och behandling

Primärvården – vårdcentraler  
1177 Vårdguiden – råd och vård på  
webb och telefon  
Vuxenpsykiatriska öppenvården  
Alkohol- och drogrådgivning

### 6. Vid akuta behov

Vårdguiden  
Psykiatrisk jourmottagning  
Våld i nära relationer  
Socialjour

### 8. Stöd och insatser

Boendestöd  
Sysselsättning

### 10. Träffpunkter

Villa Vie  
Läkarvillan  
Träffpunkt Ventilen  
Bostad med särskild service  
Samordnad individuell plan (SIP)

### 12. Arbetsförmedling

Arbetsförmedlingen

### 14. Studier

Kompetenscentrum Gotland  
Studie- och yrkesvägledning för vuxna  
Studera på distans  
Gotlands folkhögskola

### 16. Ekonomi

Försäkringskassan  
Budget- och skuldrådgivning  
Ekonomiskt stöd

### 18. Stöd till anhöriga

Anhörigstöd

### 19. Intresseföreningar och organisationer

Nationell samverkan psykisk hälsa  
Gotland

### 20. Färdtjänst

### 21. Behöver du prata med någon, utanför kontorstid?

Nationella hjälplinjen

### 22. Lämna dina synpunkter

Patientnämnden

## Hjälp och stöd för dig som drabbats av psykisk ohälsa

I den här guiden kan du hitta information om verksamheter och kontaktställen på Gotland som i det vardagliga livet stödjer, hjälper och underlättar för personer som har en psykisk ohälsa.

Du kan få hjälp från socialtjänsten, hälso- och sjukvården, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen och olika intresse- och anhörigföreningar. I guiden hittar du telefonnummer, besöks- och webb- adresser som kan vara bra att ha när du behöver stöd.

Denna guide riktar sig främst till vuxna med psykisk ohälsa. Den kan även vara till hjälp för anhöriga, närstående eller andra som söker information.

För information om psykisk ohälsa barn och unga och kontaktvägar, se [www.sagagotland.se](http://www.sagagotland.se)

Tre av fyra personer har erfarenhet av psykisk ohälsa. Detta kan betyda att man behöver stöd och hjälp av andra. Ibland räcker det inte med att prata med släkt och vänner och då kan det finnas behov av stöd från vården eller socialtjänsten.

Guiden hittar du också digitalt på [www.gotland.se](http://www.gotland.se)

Mer information finns även på [www.gotland.se/sjalvmordsforebyggande](http://www.gotland.se/sjalvmordsforebyggande)



## Vård och behandling

### Primärvården – vårdcentraler

Vänd dig i första hand till din vårdcentral och distriktsläkare om du behöver råd om din hälsa. Distriktsläkaren vägleder dig vidare till andra specialister.

#### Kontakt

[www.gotland.se/vardcentraler](http://www.gotland.se/vardcentraler)

### 1177 Vårdguiden – för sjukvårdsrådgivning på webb och telefon

Om du behöver råd när vårdcentralen är stängd (kvällar och helger), ring 1177 som har öppet dygnet runt. Du kan också besöka webbplatsen [1177.se](http://1177.se)

Vårdguiden är ett komplement till vårdcentralerna.

### Vuxenpsykiatriska öppenvården

Öppenvården ansvarar för att ge psykiatrisk specialistvård till patienter där primärvårdens insatser inte är tillräckliga. Öppenvårdens arbete bedrivs i tvärprofessionella team som består av sjuksköterska, psykolog, psykoterapeut, kurator, skötare och psykiater. Teamen erbjuder kvalificerade bedömningar, utredningar, uppföljningar och olika former av behandlingar såväl individuellt som i grupp samt patient- och anhörigutbildning.

För att komma till öppenvården behövs remiss från primärvårdsläkare.

#### Kontakt

##### Psykiatrisk jourmottagning

Besöksadress: Norra Hansegatan 4, VISBY

Telefon: 0498-26 80 05

Telefontid: vardagar klockan 8.00-17.00

Övriga tider hänvisar vi till sjukvårdsrådgivningen 1177 och vid akuta ärenden till 112.

##### Psykiatrimottagning Korpen

Norra Hansegatan 4, Visby

Mottagningstelefon: 0498-26 87 77

(för aktuella telefontider var god se [www.gotland.se/psykiatri](http://www.gotland.se/psykiatri))

##### Beroendemottagning

Norra Hansegatan 4, Visby

Mottagningstelefon 0498-26 42 89

(vardagar klockan 8.00-16.00)

### Alkohol- och drogrådgivning

Om du har problem med alkohol, narkotika eller spel erbjuder socialförvaltningens alkohol- och drogrådgivning information, råd och behandlingsamtal.

#### Kontakt

##### Alkohol- och drogrådgivning

Havderväg 2, Visby, 0498-26 89 57



## Vid akuta behov

### Vårdguiden – sjukvårds- rådgivning på webb och telefon

Råd och vägledning till rätt vård dygnet runt på telefonnummer 1177 och [www.1177.se](http://www.1177.se)

### Psykiatrisk jourmottagning

Till psykiatriens jourmottagning ringer du som har ett akut behov av rådgivning och vård.

Dagtid, vardagar går det bra att ringa direkt till jourmottagningen som är bemannad med omvårdnadspersonal och läkare.

Kvällar och helger ansvarar jourmottagningen även för rådgivning och bedömning av barn och ungdomar med akuta behov.

Kvällar och helger nås mottagningen via Vårdguiden för sjukvårdsrådgivning på telefonnummer 1177.

#### Kontakt

##### Psykiatrisk jourmottagning

Vardagar dagtid, 0498-26 80 05

Kvällar och helger 1177 och [www.1177.se](http://www.1177.se)

### Våld i nära relationer

Alla som är utsatta för våld i nära relationer, oavsett kön eller könsidentitet, har rätt till stöd och skydd från samhället. Socialtjänsten ansvarar för att ge akut och långsiktigt stöd till personer som är eller har varit utsatta för våld.

Om du är i akut behov av skydd eller stöd, ring SOS Alarm, Socialjouren eller Kvinnojourer.

#### Kontakt

**Kvinnojouren Amanda**, 0730-49 29 01

[www.kvinnojouren-gotland.se](http://www.kvinnojouren-gotland.se)

**Socialtjänsten**, 0498-26 88 19

**Kvinnofridslinjen**, 020-50 50 50

Texttelefon: 020-21 22 23

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

**Terrafem (information på andra språk)**,

020-52 10 10

[www.terrafem.org/](http://www.terrafem.org/)

**Familjefrid – stöd till våldsutsatta**

0498-26 33 13, 0498-26 34 00

### Socialjour

Socialjourens huvuduppgift är att under icke kontorstid handlägga akuta sociala ärenden. Det kan handla om akuta ärenden på grund av missbruk, psykisk sjukdom eller barn som far illa.

**Socialjouren är öppen alla dagar** mellan klockan 16.00–03.00 och är bemannad med en socialsekreterare som finns i polishuset. Alla kan i akuta situationer kontakta socialjouren via SOS-alarm.

Vid akuta ärenden under kontorstid på vardagar vänder du dig till socialtjänstens individ- och familjeomsorg.

#### Kontakt

**Vårdguiden för sjukvårdsrådgivning**, 1177

**Individ- och familjeomsorgens reception**

Telefon kontorstid: 0498-26 88 19

SOS-alarm 112

Socialjouren, 0498-26 91 45



## Stöd och insatser

Flera av de insatser som erbjuds via socialtjänsten kräver ett beslut från handläggare. Handläggare utreder och tar beslut om insatser enligt socialtjänstlagen (SoL) och lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS). Insatserna som beviljas är främst boendestöd, sysselsättning och bostad med särskild service.

Om du har en psykisk funktionsnedsättning som är omfattande och varaktig kan du ha rätt till stöd enligt lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade, LSS.



### Boendestöd

Boendestöd är till för dig som har svårt att hantera vardagslivet på grund av en psykisk funktionsnedsättning. Stödet anpassas efter dina behov så att du ska få redskap till ett bättre liv. Du kommer att få hjälp av särskilda boendestödjare. De finns i din närhet för att stötta dig både hemma och ute i samhället på olika sätt. Boendestödjarna utgår från Slite, Visby, Klintehamn och Hemse men arbetar över hela ön. Boendestödet är avgiftsfritt. Om du vill veta mer och ansöka om boendestöd kontakta mottagningsteamet.

### Sysselsättning

Sysselsättning är till för dig som inte kan få ett arbete på den vanliga arbetsmarknaden på grund av en psykisk funktionsnedsättning. Sysselsättningen anpassas efter dina behov och kan öka dina förutsättningar att senare få en anställning eller studera.

Om du vill veta mer om boendestöd och sysselsättning, vänd dig till mottagningsteamet.

#### Kontakt

##### Mottagningsteamet

Måndag–fredag, klockan 9.00–12.00, 0498-20 49 69  
E-post: [mottagningsteamet.sof@gotland.se](mailto:mottagningsteamet.sof@gotland.se)



## Träffpunkter

Du som har en psykisk funktionsnedsättning kan komma till träffpunkterna i Slite, Visby och Hemse för att äta lunch, ta en fika, umgås med andra eller delta i aktiviteter. Att besöka träffpunkterna kräver inget beslut av handläggare.

Syftet med träffpunkterna är att skapa struktur och meningsfullt innehåll i vardagen, bryta isolering och få social samvaro och stimulans.

Exempel på olika aktiviteter som erbjuds:

- friskvård
- trädgårdsarbete
- matlagning
- målning
- sång och musik
- foto och film
- data
- samtal kring olika teman

### Kontakt

**Villa Vie**, 0498-20 45 49  
Apoteksgatan 7, Slite

**Läkarvillan**, 0498-20 46 84  
Storgatan 42, Hemse

**Träffpunkt Ventilen**, 0498-26 90 95  
Brömsebroväg 10 D, Visby



## Bostad med särskild service

Du som har en psykisk funktionsnedsättning och behöver mycket stöd för att klara din vardag kan ansöka om bostad med särskild service enligt socialtjänstlagen och lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade. I en bostad med särskild service kan du få stöd och service av personal för ett tryggt boende. Här finns också tillgång till lokal för gemensamma aktiviteter. Om du vill veta mer och ansöka om bostad med särskild service ska du vända dig till mottagningsteamet.

### Kontakt

Måndag–fredag klockan 9.00–12.00, 0498-20 49 69  
E-post: mottagningsteamet.sof@gotland.se

## Samordnad individuell plan (SIP)

Om du har stöd och insatser från både sjukvården och socialtjänsten och tycker att dessa behöver samordnas kan du få hjälp att ordna ett möte där man gör en samordnad individuell plan, en så kallad SIP. Vill du veta mer prata med din handläggare.



# Arbetsförmedling



## Arbetsförmedlingen

Arbetsförmedlingen ger service till dig som är arbetssökande.

Arbetsförmedlingen erbjuder stöd:

- att söka arbete
- att förbättra ditt arbetssökande
- att vägleda till arbete
- att utbilda till arbete
- att starta eget företag
- att klargöra dina arbetsförutsättningar och anpassa din arbetsituation.

För arbetssökande med funktionsnedsättningar och nedsatt arbetsförmåga finns särskilda insatser. Kontakta arbetsförmedlingen för mer information.

## Kontakt

### Arbetsförmedlingen

Norra Hansegatan 2A,

Box 1184, 621 22 VISBY

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

Du kan också ringa kundtjänst som ger service per telefon.

**Kundtjänst**, 0771-416 416



## Studier

### Kompetenscentrum Gotland

Hjälper till med vägledning, vuxenutbildning och att hitta vägar in till arbetsmarknaden. Kompetenscentrum ansvarar också för utbildningen i svenska för invandrare och samhällsintroduktion för nyanlända. Här drivs även olika projekt med kopplingar till kompetensutveckling, integration samt studie- och yrkesvägledning.

#### Kontakt

##### Kompetenscentrum Gotland

Gesällgatan 7, 621 82 Visby  
Telefon: 0498-26 95 50  
E-post: kompetenscentrum@gotland.se

### Studie- och yrkesvägledning för vuxna

Studie- och yrkesvägledningen är en kostnadsfri tjänst och till för alla vuxna bosatta på Gotland. Vägledarens arbete är helt inriktat på att stötta dig att planera din framtid och ge dig goda förutsättningar att göra ett så väl genomtänkt val som möjligt. Hos våra studie- och yrkesvägledare kan du bland annat få hjälp med:

- kartläggning av dina tidigare utbildningar
- yrkesval eller byte av yrke
- planering av studier utifrån dina behov, förutsättningar och önskemål
- svar på behörighetskrav
- studieekonomiska frågor

#### Kontakt

Boka besök online på [www.gotland.se/syvforvuxna](http://www.gotland.se/syvforvuxna)  
Telefon: 0498-26 90 00  
Gesällgatan 7 i Visby

### Studera på distans

På Gotland är det möjligt att studera på distans i olika studietakter även på högskolenivå. Distansstudier gör det enklare att kombinera utbildning, arbete och familjeliv. Du slipper resa eller bosätta dig någon annanstans. Valmöjligheterna är många.

#### Kontakt

##### Kompetenscentrum Gotland

Gesällgatan 7, 621 82 Visby  
Telefon: 0498-26 95 50  
E-post: kompetenscentrum@gotland.se

### Gotlands folkhögskola

Skolan finns i Hemse och Fårösund. På folkhögskolan kan man studera behörighetsgivande kurser (allmänna kurser) och profilkurser med inriktning mot ett särskilt ämne eller yrke. Utöver de allmänna kurserna erbjuds en mångfald av kortare och längre kurser. På båda orterna finns möjlighet att bo på internat.

På hemsidan kan du ta del av kursutbudet.

#### Kontakt

##### Hemse

Storgatan 11, 623 50 Hemse  
Telefon expedition: 0498-20 36 50

##### Fårösund

Kustparksvägen 6, 624 70 Fårösund  
Telefon: 0498-20 38 80

E-post: [folkhogskolan@gotland.se](mailto:folkhogskolan@gotland.se)  
[www.gotland.fhsk.se/sv/](http://www.gotland.fhsk.se/sv/)





## Ekonomi

### Försäkringskassan

Försäkringskassan sköter de försäkringar och bidrag som ingår i den svenska socialförsäkringen.

Socialförsäkringen ska ge trygghet i livets olika skeden. Tryggheten kan vara pengar när man behöver det, som till exempel sjukersättning, aktivitetsersättning, bostadstillägg, och föräldrapenning. Har du blivit sjuk eller skadad kan du också få hjälp med att komma tillbaka till arbete.

#### Kontakt

**Kundcenter för privatpersoner**  
Telefon: 0771-524 524  
[www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

### Budget- och skuldrådgivning

Budget- och skuldrådgivningen kan ge praktiska råd om hur du kan gå tillväga i din skuldsituation och hjälper till med beräkningar som behöver göras. De hjälper också till med råd om vad som krävs för att kunna göra en ansökan om skuldsanering. För skuldsatta som inte uppfyller skuldsaneringslagens krav eller vill ha andra typer av betalningsuppgörelse kan du få hjälp med att räkna fram realistiska betalningsförslag. Rådgivaren kan i samråd med den skuldsatte arbeta för att förhandla fram nya villkor hos fordringsägarna.

*Rådgivningen är kostnadsfri och budget- och skuldrådgivaren har tystnadsplikt.*

#### Kontakt

**Budget- & skuldrådgivningen**  
621 81 Visby  
Besöksadress: Visborgsallén 19, Visby  
Telefon: 0498-26 32 30  
Fax: 0498-26 33 54  
E-post: [budgetochskuldradgivning@gotland.se](mailto:budgetochskuldradgivning@gotland.se)

### Ekonomiskt stöd

Om du själv inte har möjlighet att klara din försörjning kan du söka ekonomiskt stöd för att få en skälig levnadsnivå. Det ekonomiska stödet är behovsprövat och betalas ut av socialtjänsten. Tillsammans med dina andra inkomster ska det täcka kostnaderna för livsuppehållet och andra utgifter som finns i ett hushåll.

Socialtjänsten samarbetar vid behov med arbetsförmedlingen om arbete, sysselsättning och utbildning.

#### Kontakt

**Individ- och familjeomsorg**, 621 81 Visby  
Besöksadress: Polhemsgatan 29  
Telefon växel: 0498-26 80 00  
Telefon reception: 0498-26 88 19  
[www.gotland.se/forsorjningsstod](http://www.gotland.se/forsorjningsstod)



## Stöd till anhöriga

### Anhörigstöd

Du som lever nära någon som behöver ditt stöd för att få vardagen att fungera, har rätt till eget stöd. Du som anhörig är viktig och behöver få tid för dig själv, att må bra och orka det du önskar i ditt liv. Anhörigstödet arbetar utifrån ledorden gemenskap, kunskap och energi. Vi erbjuder anhörigrupper, föreläsningar, tematräffar och sorterande samtal.

Anhörigstödet i Region Gotland sker i samverkan med Röda Korset och andra föreningar samt frivilligorganisationer.

#### Kontakt

[www.gotland.se/anhorigstod](http://www.gotland.se/anhorigstod)  
[anhorigstod@gotland.se](mailto:anhorigstod@gotland.se)

**Anhörigombud** 0498-26 88 46 eller 0498-20 47 42

**Anhörigkonsulent** 0498-20 46 31



## Intresseföreningar och organisationer

### Nationell samverkan psykisk hälsa GOTLAND

Nätverket NSPH – Gotland är ett nätverks-samarbete med patient- och anhörig-organisationer inom det psykiatriska området som arbetar för ökad delaktighet och beslutsfattande inom psykiatri och omsorg.

#### Kontakt

[www.nsph.se/om-nsph/lokala-natverk/mellansverige/](http://www.nsph.se/om-nsph/lokala-natverk/mellansverige/)

#### Kontaktuppgifter till lokala föreningar inom NSPH-Gotland

[www.autismgotland.se](http://www.autismgotland.se)  
[www.attention-gotland.se](http://www.attention-gotland.se)  
[www.balansgotland.se](http://www.balansgotland.se)  
[www.friskfri.se](http://www.friskfri.se)  
[www.rsmh.se](http://www.rsmh.se)  
[www.hjarnkoll.se](http://www.hjarnkoll.se)  
[www.dyslexi.org](http://www.dyslexi.org)  
[www.spes.se](http://www.spes.se)

Ytterligare kontaktuppgifter finns på [www.gotland.se/sjalvmordsforebyggande](http://www.gotland.se/sjalvmordsforebyggande)



## Färdtjänst

Färdtjänst är en särskild form av kollektivtrafik och är ett komplement till den allmänna kollektivtrafiken. I färdtjänsten tillämpas samåkning. Det betyder att resorna i möjligaste mån samordnas. Den som är folkbokförd på Gotland och som på grund av funktionsnedsättning, som bedöms vara bestående i minst tre månader, har väsentliga svårigheter att förflytta sig på egen hand eller att resa med allmänna kommunikationsmedel kan beviljas färdtjänst. Avsaknad av bussförbindelse är inte ett skäl till att färdtjänsttillstånd beviljas.

Du ansöker om färdtjänst hos en färdtjänsthandläggare. Handläggaren prövar sedan om du har rätt att få färdtjänst utifrån färdtjänstlagens krav.

### Kontakt

#### Färdtjänsthandläggare

Telefon: 0498-20 48 26, 0498-20 44 17,  
0498-26 85 69

## Behöver du prata med någon, utanför kontorstid?

### Nationella hjälplinjen

Det finns flera olika hjälplinjer att ringa Här är några exempel. Hjälplinjens telefonjour erbjuder psykologisk hjälp till människor i kris. Hjälplinjen erbjuder ett första stödsamtal, men ingen behandling eller upprepad kontakt. I samtalet kan du få hjälp med att sortera tankar och känslor och få råd om hur du kan söka dig vidare för att få rätt hjälp. Samtalet till Nationella hjälplinjen är kostnadsfritt. Den som ringer till Hjälplinjen och den som svarar är helt anonyma.

### Kontakt

**Nationella hjälplinjen** [www.1177.se/hjalplinjen](http://www.1177.se/hjalplinjen)  
Telefon: 020-22 00 60. Öppet klockan 13.00-22.00  
alla dagar

Du som är under 25 år kan chatta anonymt med Röda korsets Ungdomsförbund **Jourhavavande kompis** [www.jourhavavandekompis.se](http://www.jourhavavandekompis.se)  
vardagar klockan 18.00-22.00 och helger klockan 14.00-18.00


**Självordslinjen:** Alla dagar klockan 06.00-24.00  
Telefon: 90101

**Föräldratelefonen:** Vardagar klockan 10.00-15.00,  
Telefon: 020-85 20 00

**Äldretelefonen:** Vardagar klockan 10.00-15.00,  
Telefon: 020-22 22 23

Fler hjälplinjer hittar du via [www.gotland.se/sjalvmordsforebyggande](http://www.gotland.se/sjalvmordsforebyggande)





## Lämna dina synpunkter

Synpunkter i form av klagomål, beröm och förbättringsförslag ger oss värdefull information och möjlighet att förbättra verksamheten. Därför vill vi gärna att du berättar vad du tycker om det vi gör. Du kan lämna dina synpunkter på flera olika sätt:

- Direkt till någon anställd i våra verksamheter
- via webbformulär [www.gotland.se/synpunkt](http://www.gotland.se/synpunkt)
- Genom att fylla i blanketten i pappersform. Blanketten kan därefter lämnas till verksamheten eller postas.
- Kontakta Regionupplysningen 0498-26 90 00

## Patientnämnden

Om det har hänt något när du eller en närstående varit i kontakt med vården, som du inte är nöjd med, kan du kontakta patientnämnden.

Patientnämnden är en opartisk instans som kan hjälpa dig att föra fram ditt klagomål till vården och se till att det blir besvarat. Genom att framföra klagomål kan du till exempel få en förklaring till det som hänt och svar på dina frågor. Patientnämnden kan också hjälpa dig att få information som du kan behöva för att ta till vara dina intressen i vården. Dina synpunkter och klagomål är viktiga.

Patientnämnden tillsätter också stödpersoner till patienter med psykiatrisk tvångsvård. Vårdpersonalen ska fråga dig som har tvångsvård om du vill ha en stödperson men du kan också själv kontakta patientnämnden och be att få en stödperson.

### Kontakt

#### Patientnämnden

621 81 Visby  
Besöksadress: Visborgsallén 19, Visby  
Telefon: 0498-26 80 62  
E-post: [registrator-pan@gotland.se](mailto:registrator-pan@gotland.se)  
[www.gotland.se/patientnamnd](http://www.gotland.se/patientnamnd)  
[www.1177.se](http://www.1177.se)

**Besöksadress** Visborgsallén 19, VISBY  
**Postadress** 621 81 VISBY  
**Telefon** 0498-26 90 00  
**Webbplats** [www.gotland.se](http://www.gotland.se)

