

# Informationsguide

-

hjälp till dig som mår  
psykiskt dåligt



Konstnär: Gunvor Rudbachs-Westman

## **Förord**

För dig som är psykiskt funktionshindrad, anhörig eller på annat sätt behöver mer kunskap om vart man vänder sig med olika frågeställningar har vi utformat denna guide.

Vi presenterar de verksamheter som Gnosjö kommun bedriver samt de verksamheter inom Landstinget som särskilt vänder sig till dig som har ett psykiskt funktionshinder.

Se gärna denna guide som en vägvisare till de kontakter du kan behöva. Observera dock att den inte ger svar på frågan om vad du har rätt till och vilken vård och omsorg du kan kräva. De svaren får du efter att du kontaktat oss och vi tillsammans tittar närmare på din situation.

## **Vad är ett psykiskt funktionshinder?**

En långvarig psykisk sjukdom som gör det svårt att klara av den dagliga livsföringen. Du kan även få svårt att ta hand om dig själv och problem med att umgås med andra människor.

---

## INNEHÅLL

OM DU BLIR AKUT SJUK.....	2
ÖVRIG PSYKIATRI.....	4
STÖD OCH RÅDGIVNING .....	5
PERSONLIGT OMBUD .....	8
KOMMUNALT BOENDESTÖD.....	8
STÖD I DIN VARDAGSEKONOMI.....	9
SYSSELSÄTTNING - FRITID.....	10
UTBILDNING.....	12
PATIENT / STÖD / INTRESSEFÖRENINGAR & HANDIKAPPORGANISATIONER .....	13
SYNPUNKTER PÅ VÅRDEN .....	16

## **OM DU BLIR AKUT SJUK**

Tänk på att i första hand kontakta din vårdcentral även i psykiatriska frågor.

**Vårdcentralen Gnosjö** **0370-69 80 15**

Telefontid: måndag – fredag 07.45-12.00

Akutfall mellan kl 12.00-16.30 **0370-69 80 44**

Öppettider:

måndag - fredag 07.30-16.30

**Distriktssköterskemottagningen,  
Gnosjö** **0370-69 80 76**

**Distriktssköterskemottagningen,  
Hillerstorp** **0370-69 80 56**

Telefontid distriktssköterska  
måndag – fredag 08.00-09.00

**Psykolog, Gnosjö vårdcentral** **0370-69 80 64**  
träffas säkrast måndag-torsdag 08.00-08.30

**I nödsituation ring** **112**

## **OM DU BLIR AKUT SJUK, forts.**

### **Psykiatrisk mottagning, Värnamo**

öppet månd-fred 08.00-16.00

**Reception**

**0370-69 77 30**

**Jourmottagning, rådgivning**

**0370-69 77 32**

### **Akuttmottagning, Värnamo**

**0370-69 74 00**

**Rådgivning, kvällar och helger**

### **Psykiatrisk akuttmottagning, Jönköping**

**036-32 30 10**

kvällar och helger

### **Barn o ungdomspsykiatrisk mott.**

**0370-69 78 00**

**Värnamo**

öppet månd-torsd 08.00-16.00

fred 08.00-14.00

### **Sjukvårdsrådgivningen**

**1177**

dygnet runt

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

På hemsidan finns information om sjukdomar, undersökningar, läkemedel och vad du kan göra själv om du blir sjuk. Du kan ställa frågor till sjuksköterskor och läkare eller söka bland tidigare besvarade frågor.

## **ÖVRIG PSYKIATRI**

**Neuropsykiatriskt team (NPT), Värnamo** 0370-69 77 10  
utreder personer där det finns misstanke om neuropsykiatriska funktionshinder som ex Aspergers sjukdom, ADHD och Tourettes syndrom

**Psykosmottagning, Värnamo** 0370-69 77 50  
ansvarar för patientkontakter gällande psykosvården i området

**Psykiatrisk mottagning 2, Värnamo** 0370-69 77 32  
utreder och behandlar psykisk sjukdom via remiss från vårdcentralen eller direktkontakt med mottagningen.

**Psykiatriska avdelningen, Värnamo** 0370-69 77 65  
vårdar inläggande patienter från Gnosjö, Värnamo Gislaved och Vaggeryd.

**Beroendeteam, Värnamo** 0370-69 77 10  
arbetar med personer som har beroendesjukdomar.

## **STÖD OCH RÅDGIVNING**

### **Nationella hjälplinjen**

**020-22 00 60**

Kris och stödsamtal via telefon. Du kan ringa Nationella hjälplinjen om du själv mår dåligt eller om du är orolig för någon som står dig nära.

#### **Telefontider:**

mån-tor kl. 17.00-22.00

fre-sön kl. 17.00-24.00

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

### **Jourhavande medmänniska**

**08-702 16 80**

När du behöver någon att prata med

#### **Telefontider:**

Varje natt året om kl. 22.00-06.00

[www.jourhavande-medmanniska.com](http://www.jourhavande-medmanniska.com)

### **Jourhavande präst**

**112**

Telefonsjälavård i akuta situationer

Varje natt året om kl. 21.00-06.00

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

### **Jourhavande kompis**

**020-22 24 44**

Jourhavande kompis drivs av Röda Korsets Ungdomsförbund och vänder sig till barn och ungdomar upp till 25 år

Vardagar kl 18.00-22.00

Helger kl 14.00-18.00

[www.ungdomar.se/jourhavande\\_kompis.php](http://www.ungdomar.se/jourhavande_kompis.php)

## **STÖD OCH RÅDGIVNING, forts.**

### **Familjerådgivning**

**Värnamo**, Storgatan 51

**Gislaved**, Vårdcentralen

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

**0370-466 17**

**0371-58 41 28**

### **Kvinnojour**

**Värnamo**

**0370 – 475 25**

**Gislaved**

**0371 – 809 86**

Erbjuder ett tillfälligt boende för kvinnor i behov av skydd. Finns i Värnamo och Gislaved. I Värnamo finns även en tjejjour

### **Socialmedicinsk mottagning, Värnamo**

**0370 – 190 40**

Ger stöd och hjälp till vuxna med missbruksproblem.

## **STÖD OCH RÅDGIVNING, forts.**

### **Galaxen, Gnosjö**

Ungdomsmottagning mot droger.

e-post: [galaxen@varnamo.se](mailto:galaxen@varnamo.se)

**0370 – 475 06**

### **Hjulius, Gnosjö**

Barngruppsverksamhet för barn till psykiskt funktionshindrade.

**0370-33 13 70**

### **Fältassistenter, Gnosjö**

Jobbar med förebyggande arbete för ungdomar som är 13 – 21 år.

**0370-33 13 70**

## **PERSONLIGT OMBUD**

**0370-167 54**

Verksamheten vänder sig till Dig som har ett psykiskt funktionshinder och som upplever att du inte får den hjälp och det stöd Du behöver.

Verksamheten bygger på frivillighet. Det behövs inga remisser eller beslut för att få komma till oss. Du kan ringa själv eller be någon Du känner höra av sig. Det viktiga är att det sker på Ditt önskemål.

Vi kan vara ett stöd för dig i kontakten med olika myndigheter och hjälpa dig att söka den hjälp du behöver.

Lasarettsgatan 6, Värnamo

e-post: [personligaombud.ggvv@telia.com](mailto:personligaombud.ggvv@telia.com)

## **KOMMUNALT BOENDESTÖD**

**0370-33 10 00**

Bor du i egen lägenhet eller hus och har svårt att klara vardagen kan du få hjälp av boendestödjare. Stödet utformas tillsammans med dig och tar hänsyn till dina behov.

Boendestödjare arbetar endast med personer som har psykiska funktionshinder och har därför stor kunskap om vilka problem det kan medföra i vardagslivet.

För information, kontakta handikappomsorgens biståndshandläggare, via Gnosjö kommuns växel.

## **STÖD I DIN VARDAGSEKONOMI**

### **Ekonomiskt bistånd**

**0370–33 13 70**

Socialkontorets reception  
Gnosjö kommun  
Järnvägsgatan 49  
335 30 Gnosjö

### **Budget och skuldrådgivning**

**0370–33 10 00**

Ring Växeln för vidare information  
Gnosjö kommun  
Storgatan 15  
335 80 Gnosjö

### **Konsumentvägledning**

**0370–33 10 00**

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00  
Gnosjö Kommun  
Storgatan 15  
335 80 Gnosjö

### **Överförmyndare**

**0370-33 10 00**

Gnosjö kommuns växel  
Här kan du ansöka om God man/förvaltare  
när du behöver stöd och råd för din  
vardagsekonomi.

### **Försäkringskassan**

**0771–52 46 00**

Telefontid:  
måndag-torsdag 8.00-20.00,  
fredag 8.00-16.00  
[www.fk.se](http://www.fk.se)  
Servicetelefon, dygnet runt

**020-52 45 24**

## **SYSSELSÄTTNING - FRITID**

**Dagverksamhet Vältgatan, Gnosjö** **0370-33 12 80**  
en social träffpunkt för personer med psykiska funktionshinder. Där erbjuds samvaro, arbetsträning och sysselsättning av varierande slag.

Ansökan hos kommunens **0370-33 10 00**  
biståndshandläggare

**Biblioteket** **0370-33 11 38**  
Storgatan 8, Gnosjö  
Öppettider  
Måndag 9-17, Tisdag och onsdag 12-19  
Torsdag 9-17, Fredag 9-16, Lördag 10-13  
e-post: [biblioteket@gnosjo.se](mailto:biblioteket@gnosjo.se)

**Tidningsrummet**  
öppnar 09.00 och stänger samtidigt med biblioteket med undantag av lördagar då det följer bibliotekets öppettider.

Personalen hjälper dig gärna att hitta det du söker.

## **SYSSELSÄTTNING – FRITID, forts.**

**Fritidskontoret, Gnosjö**

**0370-33 11 01**

### **Töllstorps fritidsområde**

Härifrån går vandringsleder till nationalparken Store Mosse och naturreservatet vid Isaberg. Utmed vandringsleden kring Töllstorpasjön finns två vindskydd, en kolarkoja, en grillstuga samt en mängd grillplatser anordnade.

### **Töllstorpshallen motion och rekreation**

**0370-33 11 00**

simhall - motionshall - friskotek -  
friskvårdscentral - cafeteria

Du som uppbär sjukersättning kan vända dig till försäkringskassan för att få intyg som bl.a. ger dig rabatter i Töllstorpshallen.

### **Arbetsförmedlingen**

**0370–33 21 60**

Storgatan 12  
33525 Gnosjö

#### **Besökstider**

Måndag-fredag 13.00-16.00.

#### **Telefontider**

8.00-12.00 och 13.00-16.30.

e-post: [gnosjo@arbetsformedlingen.se](mailto:gnosjo@arbetsformedlingen.se)

### **Jourtelefon, arbetsförmedlingen**

**0370–33 21 68**

## **UTBILDNING**

### **GKC, Gnosjö Kunskapscenter**

**0370-33 14 00**

Vuxenutbildningen i Gnosjö arbetar för att du som vill eller behöver fortbilda dig skall kunna göra det efter dina egna förutsättningar.

Du kan studera såväl en enstaka kurs som en hel utbildning på dagtid eller kvällstid

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

### **Värnamo folkhögskola**

**0370-37 90 00**

För dig som vill prova på studier på folkhögskola.

[www.varnamo.fhsk.se](http://www.varnamo.fhsk.se)

### **Studieförbundet vuxenskolan**

**0370-65 62 50**

Värnamo

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

## **PATIENT / STÖD / INTRESSEFÖRENINGAR & HANDIKAPPORGANISATIONER**

### **Anorexi/Bulimi-Kontakt, Riksföreningen**

**08-20 72 14**

Anorexi/Bulimi-Kontakt är en ideell förening med syfte att sprida information och genomföra aktiviteter för att stödja personer med ätstörningar och deras anhöriga.

**arbeta förebyggande inom området  
påverka för bättre vård**

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

e-post: [stockholm@abkontakt.se](mailto:stockholm@abkontakt.se)

### **Attention Riksförbundet**

**08-709 22 60**

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för människor med neuropsykiatriska funktionshinder. Vi arbetar för att de barn, ungdomar och vuxna som finns bakom diagnoserna ska få det stöd som de behöver och bli bemötta med respekt.

[www.attention-riks.se](http://www.attention-riks.se)

e-post: [kansliet@attention-riks.se](mailto:kansliet@attention-riks.se)

Föreningssidan till Attention i Jönköping

<http://attention-jkpg.blogspot.com>

e-post: [attention-jkpg@home.se](mailto:attention-jkpg@home.se)

### **Balans**

**08-618 13 33**

Patient/anhörigförening för drabbade av depressionssjukdomar

[www.foreningenbalans.nu](http://www.foreningenbalans.nu)

## **PATIENT / STÖD / INTRESSEFÖRENINGAR & HANDIKAPPORGANISATIONER, forts.**

**Hela människan** 070-248 81 63  
Intresseförening vid beroendesjukdomar  
[www.helamanniskan.se](http://www.helamanniskan.se)

**OCD-förbundet Ananke, Svenska** 08-628 30 30  
Stödförening för de som lider av tvångssyndrom och för deras anhöriga.  
[www.ananke.org](http://www.ananke.org)  
e-post: [mailbox@ananke.se](mailto:mailbox@ananke.se)

**RSMH** 08-772 33 60  
**Riksförbundet för social och mental hälsa,**  
RSMH arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska ges goda förutsättningar att komma tillbaka till ett gott liv. Stöd och självhjälpsgrupper och kamratstöd  
[www.rsmh.se](http://www.rsmh.se)  
e-post: [rsmh@rsmh.se](mailto:rsmh@rsmh.se)

**RSMH** 036-15 28 94  
**Gemenskapen i Jönköping**  
[www.rsmh.net](http://www.rsmh.net)  
e-post: [rsmh.jkplan@telia.com](mailto:rsmh.jkplan@telia.com)

**RSMH**  
**Värnamo** 0370-37 76 84  
**Gislaved** 0371-123 88

**PATIENT / STÖD / INTRESSEFÖRENINGAR &  
HANDIKAPPORGANISATIONER, forts.**

**RUS**

**08-772 33 60**

**Riksförbundet ungdom för social hälsa**

RSMH:s ungdomsförbund. Målgrupp är barn och ungdomar upp till 35 år, som har psykiska eller sociala problem.

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

e-post: [rus@rsmh.se](mailto:rus@rsmh.se)

**Schizofreniförbundet**

**08-545 559 80**

Intresseförbundet för personer med schizofreni och liknande psykoser,

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

e-post: [office@schizofreniforbundet.se](mailto:office@schizofreniforbundet.se)

**Suicid, Prevention och Efterlevandes Stöd**

**08-34 58 73**

Riksförbundet SPES, en resurs för alla som känner sig berörda eller vill veta mer om suicid och hur det kan förebyggas.

telefonjour varje dag 19.00-22.00

tis och fre kl 09.00-11.00

[www.spes.nu](http://www.spes.nu)

e-post: [info@spes.nu](mailto:info@spes.nu)

**Ångestsyndromsällskapet, Svenska**

**08-650 70 79**

stöd för personer som drabbats av olika ångestsjukdomar

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

e-post: [rikskansli@angest.se](mailto:rikskansli@angest.se)

## **SYNPUNKTER PÅ VÅRDEN**

Vi ser dina synpunkter som en förutsättning för att kunna utveckla och förbättra vår vård och omsorg. Tveka därför inte att kontakta oss om du har synpunkter på vår verksamhet.

Prata med personalen eller verksamhetschefen där du behandlats eller vårdats eller kontakta patientens direktkanal.

**Verksamhetschef psykiatri** **0370–33 10 00**  
**Gnosjö kommun, växel**

**Medicinskt ansvarig sjuksköterska** **0370–33 10 00**  
**Gnosjö kommun, växel**

**Patientens direktkanal,** **0370-69 70 20**  
**Värnamo sjukhus**

På varje enhet kan du få blankett för att skriva synpunkter och klagomål



Gnosjö Kommun  
vx 0370-33 10 00  
[www.gnosjo.se](http://www.gnosjo.se)

Värnamo Sjukhus  
vx 0370-69 70 00  
[www.lj.se](http://www.lj.se)

I nödsituation  
112

Detta informationsmaterial  
är framtaget i samarbete mellan:

