





Innehållsförteckning.

Akut hjälp och stöd.	4	Beroendecentrum	12
Akut hjälp 112	4	Habiliteringsverksamheten	12
Sjukvårdsrådgivningen 1177	4	Ekonomi.	13
Psykiatrisk jourrådgivning	4	Ekonomiskt bistånd	13
Jourhavande medmänniska	5	Rådgivning/Skuldsanering	13
Jourhavande präst	5	Försäkringskassan	13
Nationella hjälplinjen	5	Arbete/Sysselsättning.	14
Röda korset	5	Fungera i Arbetslivet – FiA	14
BRIS	5	Arbetsförmedling	14
Stödinsatser.	6	Studier.	15
Personligt ombud	6	Campus Nyköping	15
Familjecentraler	6	Nyköpings folkhögskola	15
Cumulus	6	Boende.	16
Vuxenteamet	7	Stöd i eget boende	16
Fredman	7	Boendeformer	17
OLA Stödjour	8	Föreningar och organisationer.	17
Familjerådgivning	8	Attention	17
Färdtjänst	8	Autism- och Aspergerföreningen	17
Kontaktperson/Ledsagare	8	Stiftelsen Fontänhuset Nyköping	18
God man/förvaltare	8	Kvinnojouren Mira	18
Anhörigstöd.	9	Kooperativet Silvermånen	18
Anhörigstödjare	9	IFSAP – Schizofreniförbundet	18
Anhörigcenter	9	RSMH – Riksförbundet för social och mental hälsa	19
Avlösarservice	9	SPES – Suicid prevention och efterlevandes stöd	19
Vård och behandling.	10	ÅSS – Ängestsyndromsällskapet	19
Vårdcentraler	10	RFHL – Riksförbundet för hjälp åt narkotika och läkemedelsberoende	19
Psykiatrisk öppenvård	10		
Psykiatrisk öppenvårdsmottagning 1	10		
Psykiatrisk öppenvårdsmottagning 2	11		
Psykosenheten	12		

I den här guiden kan du hitta information om verksamheter och kontaktställen som stödjer och underlättar för personer med psykisk ohälsa i Nyköpings kommun.

Tystnadsplikt (sekretess) råder både inom kommunens och landstingets verksamheter. Det betyder att inga uppgifter om dig får lämnas ut till någon annan myndighet eller utomstående person. Undantag får göras i särskilda fall.

Guiden finns också på kommunens hemsida www.nykoping.se och landstingets hemsida www.landstingetsörmland.se

Senaste nytt finns alltid på hemsidan!



Akut hjälp och stöd.

Akut hjälp 112

112 ringer du vid akuta nödsituationer dygnet runt. Du når ambulans, socialjour och jourhavande präst med flera.

Akut hjälp ring 112

Sjukvårdsrådgivningen 1177

För råd om vård kan du ringa sjukvårdsrådgivningen dygnet runt. Här svarar sjuksköterskor som också kan förmedla kontakt med läkare.

**Sjukvårdsrådgivning
ring 1177**

www.1177.se

Psykiatrisk jourrådgivning

För psykiatrisk rådgivning ringer du mobila teamet eller sjuksköterskeexpeditionen på psykiatriska intensivvårdsavdelningen (PIVA).

www.landstingetsörmland.se

Psykiatrisk jourrådgivning/ mobila teamet

Tfn 0155–24 72 11
Telefontid: vardagar
kl. 08.30–01.00
helger kl. 15.30–01.00

Övrig tid ring sjuksköterske-
expedition psykiatrisk
intensivvårdsavdelning (PIVA)
Tfn 0155–24 55 00

Jourhavande medmänniska

Du kan ringa Jourhavande medmänniska om du känner att du behöver dela dina upplevelser, tankar och känslor med någon – någon som lyssnar. De har tystnadsplikt och du ringer helt anonymt.

www.jourhavande-medmanniska.com

Jourhavande medmänniska

Tfn 08–702 16 80
Telefontid: varje natt
kl. 21.00–06.00

Jourhavande präst

Du kan ringa Jourhavande präst om du vill prata med en präst i Svenska kyrkan. Prästen har en särskild utbildning för att tjänstgöra i jouden och har tystnadsplikt. Både prästen och du som ringer är anonyma för varandra. Jourhavande präst är öppen för alla – män och kvinnor i alla åldrar och du behöver inte tillhöra Svenska kyrkan.

www.sosalarm.se

Jourhavande präst

Tfn 112
Telefontid: varje natt
kl. 21.00–06.00

Nationella hjälplinjen

Du kan ringa Nationella hjälplinjen om du önskar stödsamtal via telefon vid akut psykisk kris. Du kan ringa för egen del eller för en närstående. Det är gratis och du kan vara anonym.

www.nationellahjalplinjen.se

Nationella hjälplinjen

Tfn 020–22 00 60
Telefontid:
mån–tors kl. 17.00–22.00
fre–sön kl. 17.00–24.00

Röda korset

Du kan ringa Röda korset om du känner dig ledsen eller orolig och behöver någon att prata med. Du kan vara anonym.

www.redcross.se

Röda korset

Tfn 0771–900 800
Telefontid: alla dagar
kl. 14.00–22.00

BRIS

Barnens hjälptelefon finns för dig upp till 18 år. Du kan tryggt ringa för att tala med en vuxen på BRIS. Du kan ringa om vad som helst.

www.bris.se

BRIS

Tfn 0200–230 230
Telefontid: vardagar
kl. 15.00–21.00
lördag–söndag och helger
kl. 15.00–18.00

Stödinsatser.

Se även under rubriken
Föreningar och organisationer.

Personligt ombud

Du som har en psykisk funktionsnedsättning kan kostnadsfritt få stöd i kontakten med olika myndigheter och med hälso- och sjukvården inom kommun och landsting. Du får stöd så att du utifrån dina egna önskemål får vård, stöd, service och rehabilitering. Personliga ombudet har tystnadsplikt och för inga journaler.

www.nykoping.se

Personligt ombud

Folkungavägen 16
611 34 Nyköping
Tfn 0155-21 48 81
E-post: personligt.ombud@nykoping.se

Familjecentraler

Familjecentraler är en mötesplats där barnet står i centrum. De finns i Brandkärr och Arnö och är öppna för blivande föräldrar och föräldrar med barn upp till 12 år. Det finns även en öppen förskola i Oppeby.

Du är välkommen med ditt barn för att träffa andra barn och föräldrar, umgås och byta erfarenheter. Det erbjuds även enskilt stöd och vägledning samt föräldragrupper. Det är gratis att besöka familjecentralen.

www.nykoping.se

Brandkärrs familjecentral

Brandkärrsvägen 20
611 66 Nyköping
Tfn 0155-24 84 96
(öppna förskolan)

Arnö familjecentral

Skolörtsgången 19 A
611 46 Nyköping
Tfn 0155-24 87 24

Cumulus

Cumulus är en verksamhet för barn och unga som varit med om svårigheter i familjen. Cumulus vänder sig till barn och unga som bland annat har förälder med psykisk funktionsnedsättning. Barn och unga erbjuds att vara med i stödgrupp, men kan även få enskilda samtal med vuxen. Stödet på Cumulus är kostnadsfritt.

www.nykoping.se

Cumulus

Brandkärrsvägen 20-24
611 66 Nyköping
Tfn 0155-24 81 01
E-post: cumulus@nykoping.se



Vuxenteamet

Nyköpings kommun erbjuder kostnadsfritt stöd, hjälp och eventuellt skydd till kvinnor, män och barn som drabbas av våld i familjen.

Vi har tystnadsplikt, men vi har också skyldighet att anmäla om ett barn far illa.

www.nykoping.se

Vuxenteamet

Sociala divisionens vuxenteam
Tfn 0155-24 80 37
E-post: socreg@nykoping.se

Fredman

Fredman vänder sig till personer i alla åldrar som har svårigheter med att hantera ilska och/eller utsätter någon närstående för våld eller hot om våld. Du erbjuds enskilda samtal. Stödet är kostnadsfritt.

www.nykoping.se

Fredman

Upplysningar och tidsbeställning
Tfn 0155-24 89 90
E-post: fredman@nykoping.se

OLA Stödjour

OLA Stödjour finns för dig som är våldsutsatt och som behöver råd, stöd eller tillfälligt boende. Stödet är kostnadsfritt.

OLA Stödjour

Tfn 0738-38 58 49
E-post: info@stiftelsenola.se

Familjerådgivning

Familjerådgivning är till för par och familjer som behöver bearbeta samlevnadsproblem och andra konflikter. Rådgivaren använder sin kompetens och erfarenhet för att lotsa paret/familjen till lösningar. Familjerådgivarna omfattas av sekretess och för inga journaler. Du kan vara anonym.

Familjerådgivning

Östra Kvarngatan 26
611 83 Nyköping

Upplysningar och tidsbeställning
Tfn 0155-24 80 37

www.nykoping.se

Färdtjänst

Har du svårt att åka med allmänna kommunikationer på grund av en funktionsnedsättning kan du ansöka om färdtjänst hos kommunen. För att få beslut om färdtjänst krävs att du har en långvarig fysisk och/eller psykisk funktionsnedsättning.

Färdtjänst

Ansökan/information
Tfn växel 0155-24 80 00

Fråga efter handläggare på kommunens myndighetskontor.

www.nykoping.se

Kontaktperson/Ledsagare

Kontaktpersonen är en medmänniska eller "professionell kompis" som kan uppmuntra till sociala kontakter och följa med på aktiviteter. Även en familj kan ge det här stödet och kallas då för kontaktfamilj.

Ledsagaren har som uppgift att följa med till olika kulturarrangemang och specifika fritidsaktiviteter. En ledsagare kan stödja dig under några timmar per vecka eller månad.

Kontaktperson/Ledsagare

Ansökan/information
Tfn växel 0155-24 80 00

Fråga efter handläggare på kommunens myndighetskontor.

www.nykoping.se

God man/förvaltare

När du har svårt att klara kontakter med myndigheter, sköta din ekonomi eller få den vård och service som du har rätt till kan du få stöd av en god man eller förvaltare. Anmälan görs hos kommunens överförmyndare.

God man/förvaltare

Skicka anmälan till:
Nyköpings-Oxelösunds
överförmyndarnämnd
611 83 Nyköping
Tfn växel 0155-24 80 00

www.nykoping.se

Anhörigstöd.

Se även under rubriken
Föreningar och organisationer.

Anhörigstödjare

Du som är anhörig till någon med psykisk funktionsnedsättning kan få råd och stöd av en anhörigstödjare i kommunen. Rådgivningen kan ske per telefon eller vid personligt besök. Rådgivningen är kostnadsfri och sker under sekretess.

www.nykoping.se

Anhörigcenter

Anhörigcenter är en mötesplats som är öppen för alla som vårdar, stödjer eller hjälper en närstående. Här erbjuds social samvaro, rådgivning, information och utbildning.

www.nykoping.se

Avlösarservice

Du som är förälder eller anhörig till någon med psykisk funktionsnedsättning kan ansöka om att få avlösning i hemmet. Avlösarservice kan ges regelbundet eller för oförutsedda situationer, alla tider på dygnet.

www.nykoping.se

Anhörigstödjaren

Tfn 0155-28 45 76
Telefontid: tisdagar
kl. 10.00-12.00

Anhörigcenter

Tfn 0155-21 10 94

Avlösarservice

Ansökan/information
Tfn växel 0155-24 80 00

Fråga efter handläggare på kommunens myndighetskontor.

Vård och behandling.

Vårdcentraler

Till vårdcentralen är du välkommen för att få stöd och hjälp när du har akuta eller kroniska sjukdomar. Du kan även få råd och stöd för att behålla din hälsa.

www.landstingetsörmland.se

Psykiatrisk öppenvård

Psykiatriska kliniken har tillsammans med vårdcentralen ansvar för den allmänpsykiatriska vården. Vid allvariga psykiska tillstånd kan du vända dig direkt till den specialiserade vården på Nyköpings lasarett.

www.landstingetsörmland.se

Psykiatrisk öppenvårdsmottagning 1

För psykiatrisk rådgivning kontakta öppenvårdsmottagning 1 om du tillhör vårdcentralerna Åsidan, Bagaregatan eller Stadsfjärden.

Vårdcentralen Bagaregatan

Bagaregatan 3
611 85 Nyköping
Tfn 0155-24 56 70

Vårdcentralen Ekensberg

Hälsovägen 1
611 85 Nyköping
Tfn 0155-24 55 40

Vårdcentralen Stadsfjärden

Gästbudsvägen 6
611 85 Nyköping
Tfn 0155-24 79 80

Vårdcentralen Åsidan

Visornas väg 6
611 85 Nyköping
Tfn 0155-24 52 11

Psykiatrisk

öppenvårdsmottagning 1

Visornas väg 3
Psykiatriska kliniken
Nyköpings lasarett
611 85 Nyköping

Rådgivande sjuksköterska

Tfn 0155-24 72 05
Telefontid: vardagar
kl. 08.15-09.15

Sekreterare

Tfn 0155-24 72 31
Telefontid: vardagar
kl. 08.00-12.00, 13.00-16.00
Reception Tfn 0155-24 54 71

Psykiatrisk öppenvårdsmottagning 2

För psykiatrisk rådgivning kontakta öppenvårdsmottagning 2 om du tillhör vårdcentralen Ekensberg.

Psykiatrisk

öppenvårdsmottagning 2

Musikvägen 4,
Psykiatriska kliniken,
Nyköpings lasarett
611 85 Nyköping

Rådgivande sjuksköterska

Tfn 0155-24 54 60
Telefontid: vardagar
kl. 08.00-09.00
samt mån, tis och tors
kl. 13.00-14.00

Sekreterare

Tfn 0155-24 79 75
Telefontid: vardagar
kl. 08.00-12.00, 13.00-16.00



Psykosenheten

Psykosenheten är en enhet inom psykiatriska kliniken som är specialiserad på psykosvård. Till öppenvårdsmottagningen är en vårdavdelning med sex platser knutna.

www.landstingetsörmland.se

Beroendecentrum

Beroendecentrum riktar sig till personer med narkotikamissbruk och missbruk i kombination med svår psykiatrisk problematik.

www.landstingetsörmland.se

Habiliteringsverksamheten

Habiliteringsverksamheten ansvarar för utredning, diagnostik, uppföljande insatser samt råd och stöd till personer med hjärnskada, autism/aspergers syndrom, utvecklingsstörning eller rörelsehinder.

www.landstingetsörmland.se

Psykosenheten

Fåfångans väg 5
Psykiatriska kliniken
Nyköpings lasarett
611 85 Nyköping

Jour/rådgivning

Tfn 0155-24 55 25

Sekreterare

Tfn 0155-24 54 81
Telefontid: vardagar
kl. 08.00–12.00, 13.00–16.00

Beroendecentrum öppenvård

Visornas väg 5 A
Psykiatriska kliniken
Nyköpings lasarett
611 85 Nyköping

Rådgivning

Tfn 0155–24 79 47
Telefontid: vardagar
kl. 08.00–12.00

Habiliteringsverksamheten

Södra enheten
Visornas väg 3
plan 3–4, Nyköpings lasarett
611 85 Nyköping
Tfn 0155–24 72 35

Ekonomi.

Ekonomiskt bistånd

Du som inte kan försörja dig och din familj på annat sätt har rätt att ansöka om ekonomiskt bistånd.

www.nykoping.se

Rådgivning/Skuldsanering

Du som har problem med att få pengarna att räcka till kan vända dig till budgetrådgivningen som är en kostnadsfri rådgivning i frågor som rör hushållsekonomi. Här kan du få hjälp med att göra en budget för din ekonomi och få en överblick över inkomster och utgifter.

www.nykoping.se

Försäkringskassan

Om du är sjuk och saknar arbetsförmåga har Försäkringskassan ansvar för att uppmärksamma ditt behov av rehabilitering.

Försäkringskassan ska ta initiativ till, samordna och ha tillsyn över de åtgärder som behövs.

Försäkringskassan stödjer dig i din kontakt med myndigheter och andra så att du får hjälp med den rehabilitering du behöver. Om du behöver hjälp i din dagliga livsföring eller om du har höga merkostnader på grund av din funktionsnedsättning kan du ansöka om handikappersättning.

Hos Försäkringskassan har du möjlighet att få en personlig handläggare.

www.forsakringskassan.se

Sociala divisionen

Receptionen
Västra Kvarngatan 42
611 83 Nyköping
Tfn 0155–24 81 84

Sociala divisionen

Stöd och Utveckling
Västra Kvarngatan 42
611 83 Nyköping

Budget- och skuldrådgivare

Tfn 0155–24 85 18
eller 24 80 82

Försäkringskassan

Kundcenter
Tfn 0771–524 524



Arbete/Sysselsättning.

Se även Fontänhuset och Silvermånen under rubriken Föreningar och organisationer.

Fungera i Arbetslivet – FiA

Du som är 18 år eller äldre och har en psykisk funktionsnedsättning kan ansöka om arbete/sysselsättning. Du får först träffa en handläggare som tillsammans med dig går igenom dina önskemål.

www.nykoping.se

Arbetsförmedling

Arbetsförmedlingens verksamhet omfattar platsförmedling, yrkesvägledning med mera för alla som söker arbete. Behöver du ta reda på vad du klarar i arbetslivet finns till exempel arbetsterapeuter, sjukgymnaster, psykologer och socialkonsulenter som kan ge stöd. Det kan ske genom kartläggning, samtal, tester och prövning på en arbetsplats.

www.arbetsformedlingen.se

FiA

Ansökan/information
Tfn växel 0155–24 80 00

Fråga efter handläggare på kommunens myndighetskontor.

Arbetsförmedlingen

Spelhagsvägen 15, 1 tr
Box 84
611 31 Nyköping
Tfn 0155–20 68 00

Studier.

Campus Nyköping

På Campus Nyköping läser du universitets- och högskoleutbildningar, kvalificerad yrkesutbildning, grundläggande och gymnasial vuxenutbildning, särvox eller sfi.

Du kan få hjälp av en studie- och yrkesvägledare med studievägledning, information, upprättande av individuell studieplan och studieekonomiska frågor. Tidsbokning görs i receptionen.

www.campusnykoping.se

Nyköpings folkhögskola

Nyköpings folkhögskola är en dagskola (ej internat) med plats för cirka 200 kursdeltagare. Skolan har en allmän linje och profilerar sig genom kurser om samhälle, miljö, konst, hantverk och musik.

www.nykoping.fhsk.se

Campus Nyköping

Stora Torget 7
611 83 Nyköping
Tfn 0155–24 87 85 (reception)
E-post: info@campusnykoping.se

Nyköpings folkhögskola

Östra Trädgårdsgatan 2
611 34 Nyköping
Tfn 0155–29 20 80
E-post: info@nykoping.fhsk.se



Boendeformer

I Nyköpings kommun finns olika boenden för personer med långvarig och allvarig psykisk funktionsnedsättning. Ett boende är avsett för personer med psykisk funktionsnedsättning och missbruksproblematik. Varje boende har utrymmen för samvaro och tillgång till personal dygnet runt.

www.nykoping.se

Föreningar och organisationer.

Attention

Attention är en intresseorganisation för människor med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar såsom ADHD, Aspergers syndrom, Tourettes syndrom och OCD. Attention arbetar för att barn, ungdomar och vuxna ska få det stöd och den hjälp som de behöver samt bli bemötta med respekt.

www.attention-riks.se

Autism- och Aspergerföreningen

Föreningen är en intresseorganisation som arbetar för att skapa bästa möjliga villkor för barn, ungdomar och vuxna med autism och autismsliknande tillstånd.

www.autism-sodermanland.se

Attention – Nyköping

Tfn 0155–28 55 11
eller 0739–37 37 99
E-post: attention_nykoping@yahoo.se

Riksförbundet

Tfn 08–709 22 60
E-post: kansliet@attention-riks.se

Autism- och Aspergerföreningen Nyköping

Tfn 0730–94 94 30
E-post: ledamot4@autism-sodermanland.se

Riksförbundet

Tfn 08–702 05 80
E-post: info@autism.se

Boende.

Stöd i eget boende

Boendestödsgruppen arbetar med stöd i vardagen till personer med psykisk funktionsnedsättning som bor i egen lägenhet. Stödet är inriktat på återhämtning och syftar till att du utvecklar nya eller återtar gamla färdigheter. Personalen finns som stöd i vardagliga sysslor, hemmets skötsel, personlig omvårdnad och som stöd i utveckling av sociala färdigheter utanför hemmet.

www.nykoping.se

Boende och boendestöd

Ansökan/information
Tfn växel 0155–24 80 00

Fråga efter handläggare på kommunens myndighetskontor.

Stiftelsen Fontänhuset Nyköping

Är du en av många drabbade av psykisk ohälsa? Bli medlem i Fontänhuset! Du är välkommen hur du än mår. Kriteriet är att du har eller haft kontakt med psykiatri och att du har lämnat ditt missbruk bakom dig.

Här arbetar vi sida vid sida med dig, så att du successivt kommer tillbaka till en strukturerad och meningsfull tillvaro. Vårt mål är att du ska må bra igen.

www.fontan.se

Kvinnojouren Mira

Kvinnojouren tar emot våldsutsatta kvinnor som är i behov av råd, stöd och skydd.

www.nykoping.se

Kooperativet Silvermånen

Kooperativet Silvermånen drivs som ideell förening i egen regi. Studier, matlagning, konst och hantverk tillhör sysselsättningarna.

www.silvermanen.se

IFSAP – Schizofreniförbundet

Intresseföreningen för schizofreni och andra psykotiska tillstånd arbetar för att förbättra villkoren för personer med psykiska funktionshinder och dess anhöriga. Föreningen består av människor som direkt drabbats av schizofreni, deras närstående och vårdpersonal samt de som direkt eller indirekt drabbats av andra psykostillstånd.

www.schizofreniforbundet.se

Fontänhuset Nyköping

Lilla Strömgatan 3
611 34 Nyköping
Tfn 0155-26 81 40
E-post: fontanhuset@gastabud.com

Kvinnojouren

Tfn 0155-21 17 11
E-post: kvinna@telia.com

Kooperativet Silvermånen

Lilla Strömgatan 3
611 34 Nyköping
Tfn 0155-26 70 01
E-post: koop.silver@comhem.se

IFSAP – Nyköping

Tfn 0155-21 02 02
E-post: n.tarja@telia.com

Riksorganisation

Tfn 08-545 559 80
Telefontid: kl. 09.30-15.00
E-post: office@schizofreniforbundet.se

RSMH – Riksförbundet för social och mental hälsa

RSMH arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska ges förutsättningar att komma tillbaka till ett gott liv.

www.rsmh.se

SPES – Suicid prevention och efterlevandes stöd

SPES är en ideell sammanslutning som är partipolitiskt och religiöst obunden. Den har till ändamål att ge stöd och hjälp till närstående och arbetar för att förhindra suicid.

www.spes.nu

ÅSS – Ångestsyndromsällskapet

Svenska Ångestsyndromsällskapet är en ideell förening som är politiskt och religiöst neutral. Föreningen verkar i hela landet och utgör ett viktigt stöd för personer som drabbats av olika ångestsjukdomar. ÅSS sprider kunskap om ångestsyndrom och informerar om vilka former av behandling som finns att tillgå.

www.angest.se

RFHL – Riksförbundet för hjälp åt narkotika och läkemedelsberoende

RFHL är ett förbund av föreningar och medborgare som tillsammans verkar för ett samhälle utan missbruk och beroende.

www.rfhl.se

RSMH – Södermanland

Tfn 0150-780 08

Riksförbundet

Tfn 08-772 33 60
E-post: rsmh@rsmh.se

SPES – Södermanland

Tfn 0155-21 16 73

E-post: nykopingsdemensforening@telia.com

Riksförbundet SPES

Tfn 08-34 58 73
E-post: info@spes.nu

ÅSS – Nyköping

Tfn 0155-26 96 47

Riksförbundet

Tfn 031-13 81 20
E-post: rikskansli@angest.se

RFHL – Nyköping

Tfn 0700-39 61 48

E-post: bagarn@spolabrassochnubbe.se

Förbundskansli

Tfn 08-545 560 60
E-post: info@rfhl.se

Ett samarbete mellan _____

Nyköpings kommun Tfn växel 0155-24 80 00
Landstinget Sörmland Tfn växel 0155-24 50 00



Nyköping
www.nykoping.se