

# Stöd och hjälp vid psykisk ohälsa

En informationsguide  
för dig i Vilhelmina Kommun

## **Stöd och hjälp om du eller någon annan drabbas av psykisk ohälsa.**

I denna guide kan du hitta information om verksamheter i Vilhelmina som stödjer, hjälper och underlättar för den som drabbats av psykisk ohälsa.

Här finns telefonnummer, adresser och hemsidor som kan vara bra att ha när man behöver stöd.

Har du drabbats av psykisk ohälsa är det viktigt att du tar de kontakter som är nödvändiga. Du kan få stöd och hjälp i olika former för akut lindring, återhämtning och rehabilitering.

Denna guide riktar sig främst till vuxna som drabbats av psykisk ohälsa, men kan också vara till hjälp för anhöriga, närstående och andra som söker information.

Guiden finns tillgänglig på Internet på Vilhelmina kommuns hemsida [www.vilhelmina.se](http://www.vilhelmina.se) och kan även nås via landstingets hemsida [www.vll.se](http://www.vll.se)

Denna guide uppdateras vartannat år och ansvarig för detta är Vilhelmina kommuns psykiatrisamordnare som kan nås via kommunens växel på 0940-14 000  
Guiden presenterades första gången i maj 2009.

## **INNEHÅLL**

<b>Jourtelefonnummer - någon att prata med</b>	<b>4 - 6</b>
<b>Hälso- och sjukvård</b>	<b>7 - 8</b>
<b>Vuxenpsykiatri</b>	<b>9</b>
<b>Missbruk</b>	<b>10</b>
<b>Stöd i vardagen</b>	<b>10 - 11</b>
<b>Rådgivning - personligt stöd</b>	<b>12 - 13</b>
<b>Ekonomi</b>	<b>14 - 16</b>
<b>Arbete och sysselsättning</b>	<b>17</b>
<b>Utbildning</b>	<b>18</b>
<b>Tandvård</b>	<b>19</b>
<b>För barn och ungdomar</b>	<b>20 - 21</b>
<b>Om du är missnöjd med vården</b>	<b>22</b>
<b>Intresseföreningar</b>	<b>23 - 27</b>
<b>Länkar till hemsidor</b>	<b>28</b>
<b>Mina viktiga telefonnummer</b>	<b>29</b>

## JOURTELEFONER - NÅGON ATT PRATA MED

### Sjukvårdsrådgivningen i Västerbotten

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.

Telefon:	090-785 11 77
Telefontid:	dygnet runt, alla dagar
Hemsida:	<a href="http://www.1177.se">www.1177.se</a>

### Nationella Hjälpplinen

När du ringer till Nationella hjälpplinen får du tala med socionomer eller mentalskötare. Hos oss får du stöd och råd om hur du kan hantera din situation. Vi ger dig även hänvisning till vart du kan vända dig.

Telefon:	020-22 00 60
Telefontid:	alla dagar kl 12.00-22.00
Hemsida:	<a href="http://www.nationellahjalplinjen.se">www.nationellahjalplinjen.se</a>

### Jourhavande präst

Om du i ett akut skede känner att du behöver prata med en präst. På dagtid ringer du din lokala församling.

Telefon:	112
Telefontid:	21:00 - 06:00, varje natt
Svenska Kyrkan i Vilhelmina:	0940-372 00

## JOURTELEFONER - fortsättning

### SPES telefonjour

En jourtelefon för att förebygga självmord, och ett stöd till närstående när någon tagit sitt liv.

Telefon:	08-34 58 73
Telefontid:	19:00 - 22:00, varje kväll
Hemsida:	<a href="http://www.spes.nu">www.spes.nu</a>

### Jourhavande Medmänniska

Jourhavande medmänniska är vanliga medmänniskor som vill dela med sig av sin tid och sitt engagemang till dem som ringer och behöver stöd.

Telefon:	08-702 16 80
Telefontid:	21:00 - 06:00, varje natt
Hemsida:	<a href="http://www.jourhavande-medmanniska.com">www.jourhavande-medmanniska.com</a>

### 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.

Telefon:	0771-900 800
Telefontid:	14:00 - 22:00, varje dag
Hemsida:	<a href="http://www.redcross.se">www.redcross.se</a>

### Samiska krisnätverket

Telefon:	063-10 12 30 fred & sönd 20-24
----------	--------------------------------

## JOURTELEFONER - fortsättning

### Brottsofferjouren

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

Telefon:	0200-21 20 19
Telefontid:	08:00 - 17:00, vardagar
Hemsida:	<a href="http://www.boj.se">www.boj.se</a>

### Kvinnojourens kvinnofridslinje

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

Telefon:	020-50 50 50
Telefontid:	dygnet runt, alla dagar
Kvinnojouren i Vilhelmina:	
Telefon:	070-326 33 71
Telefontid:	alla dagar, dygnet runt

### Mansjouren i Västerbotten

Mansjouren i Västerbotten riktar sig till såväl män som kvinnor och består av män som arbetar på ideell basis.

Telefon:	090-17 80 50
	tisdag o onsdag kl. 18:00 - 21:00
Telefon övrig tid:	070-257 43 13
E-postadress:	<a href="mailto:info@mansjouren.ac.se">info@mansjouren.ac.se</a>
Hemsida:	<a href="http://www.mansjouren.ac.se">www.mansjouren.ac.se</a>

## HÄLSO- OCH SJUKVÅRD

### Sjukvårdsrådgivningen i Västerbotten

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.

Telefon:	1177
Telefontid:	dygnet runt, alla dagar
Hemsida:	<a href="http://www.1177.se">www.1177.se</a>

### Vilhelmina sjukstuga

Om du behöver hjälp med din fysiska och/eller psykiska ohälsa ska du i första hand kontakta sjukstugan.

På sjukstugan finns läkare, distriktssköterska, diabetessköterska, sjukgymnast, arbetsterapeut och psykiatrisjuksköterska (en dag i veckan).

Vid akuta sjukdomsfall eller behov av vård när mottagningarna är stängda, finns jourverksamhet på Vilhelmina sjukstuga i samverkan med Åsele och Dorotea sjukstugor.

Du kan dygnet runt nå oss vid allvarliga/livshotande tillstånd på vår akuttelefon 0940-155 55. Respektera att det telefonnumret endast är till för akuta frågeställningar.

Rådgivning, tidsbeställning, recept:	090-785 91 25
Akuttelefon:	1177
Reception:	0940-155 01
Besöksadress:	Volgsjövägen 37, Vilhelmina
E-postadress:	<a href="mailto:sjukstuga.vilhelmina@vll.se">sjukstuga.vilhelmina@vll.se</a>
Hemsida:	<a href="http://www.vll.se/vc/vilhelmina">www.vll.se/vc/vilhelmina</a>

## HÄLSO- OCH SJUKVÅRD - fortsättning

### Akutmottagningen - Vilhelmina sjukstuga

Vid akuta sjukdomsfall eller behov av vård när psykiatriska mottagningen och Vårdcentralen är stängd finns akutmottagningen på Vilhelmina sjukstuga

På akutmottagningen finns jourhavande läkare när psykiatriska mottagningen är stängd.

Kontakta gärna Sjukvårdsrådgivningen innan du kommer

Besöksadress:	Vilhelmina Sjukstuga Volgsjövägen 37
Telefon:	0940-155 55

### Reseservice - sjukresor

Reseservice kan du kontakta om du behöver hjälp med att ordna resan till sjukhuset eller till hälsocentralen.

Telefon:	0771-25 10 20
----------	---------------

### Hälsans Hus

Hälsans Hus AB är ett kunskapsföretag i helhetshälsa för både individ och företag eller organisation.

Telefon:	0940-144 98
Adress:	Prästgatan 2, Vilhelmina

### Lollos fotvård

Telefon:	0940-102 88, 070-282 32 86
Adress:	Volgsjövägen 33b, Vilhelmina



## VUXENPSYKIATRI

### Psykiatriska öppenvårdsmottagningen i Vilhelmina

Vuxenpsykiatrin vänder sig till personer som är över 18 år och träffar enskilda, par och familjer både på mottagningen och i hemmiljö.

Psykiatrin erbjuder krisomhändertagande, läkemedelsbehandling och utredningar samt rehabilitering för arbetsliv och vardagsliv. Det finns också ett anhörigombud på mottagningen.

Vid behov av vård på psykiatrisk vårdavdelning finns vårdplatser inom psykiatrin på Skellefteå lasarett.

Telefon Vilhelmina:	0940-155 81
Telefontid:	måndag - fredag kl. 08:00 - 16:00
Öppettider:	Vardagar kl. 07:45-16:30
Adress:	Psykiatriska öppenvården Volgsjövägen 48 912 32 Vilhelmina
Psykiatriska kliniken vid Lycksele lasarett:	
Telefon:	0950-392 70
E-postadress:	<a href="mailto:psykiatri.sl@vll.se">psykiatri.sl@vll.se</a>
Hemsida:	<a href="http://www.vll.se">www.vll.se</a>
Vårdavdelning Skellefteå:	
Telefon:	0910-77 10 00, växel
Adress:	Klockarbergsvägen 931 86 Skellefteå

## **MISSBRUK**

### **Socialtjänsten - Vilhelmina kommun**

Om du har missbruksproblem och vill ha hjälp kan du vända dig till kommunens Socialtjänst.

Telefon:	0940-140 00, växel
Besöksadress:	Kommunhuset, Torget 6 Vilhelmina
AA:	På VIK kansli, Tallåsv 34 tis-tors 19-20

## **STÖD I DIN VARDAG**

### **Socialtjänsten**

På kommunens socialkontor kan du få information om samhällets möjligheter till stöd. Du kan få hjälp att göra en planering av vilka stödinsatser som är lämpliga för dig.

Om du ringer till socialkontoret så får du prata med en handläggare som kan berätta mera om socialtjänstens olika stödinsatser.

Telefon:	0940-140 00, växel
Besöksadress:	Kommunhuset
Postadress:	Torget 6, 912 81 Vilhelmina

### **Psykiatrisamordnare - Vilhelmina Kommun**

Psykiatrisamordnaren är kommunens kontaktperson i frågeställningar som rör människor med psykiska funktionshinder, och kan svara på frågor och hänvisa till rätt person.

Telefon:	0940-140 00, växel
----------	--------------------

## STÖD I DIN VARDAG - fortsättning

### Solsidan - daglig verksamhet

Solsidan är en kommunal verksamhet för människor med psykisk eller psykosocial ohälsa.

Syftet med verksamheten är att främja den psykiska hälsan.

I trivsamma lokaler kan Du tillsammans med andra dricka en kopp kaffe, läsa dagstidningarna, se på TV, arbeta vid datorer, sy m.m.

Om du ringer till Solsidan så får du prata med en föreståndare som kan berätta mer om verksamheten.

Telefon:	0940-141 24, vardagar
Adress:	Strandvägen 16 B och C
E-postadress:	<a href="mailto:solsidan@vilhelmina.se">solsidan@vilhelmina.se</a>

## RÅDGIVNING OCH PERSONLIGT STÖD

### Personligt Ombud (PO)

Personligt ombud är ett kostnadsfritt stöd i kontakter med olika myndigheter för att den enskilde ska få den vård och service man behöver och har rätt till.

Ett personligt ombud arbetar på uppdrag av den enskilde och är fristående från myndigheter.

Det behövs inga remisser för att få personligt ombud och det förs inga journaler.

Telefon:	0940-552 59, 070-526 48 14
E-postadress:	<a href="mailto:personligtombud@vilhelmina.se">personligtombud@vilhelmina.se</a>
Adress:	Strandvägen 16C, 912 34 Vilhelmina
Hemsida:	<a href="http://www.poac.se">www.poac.se</a>

### Familjerådgivningen

Om du har relationsproblem i din familj kan du få hjälp på familjerådgivningen. Du kan vara gift, sambo eller på väg att flytta ihop. Du kan vara på väg att skiljas eller redan fränskild.

Man kan välja att få familjerådgivning i Vilhelmina vissa torsdagar, alternativt i Lycksele efter särskild överenskommelse.

Telefon:	0950-163 25 eller 166 50
----------	--------------------------

### Svenska Kyrkan i Vilhelmina

Om du behöver samtal och råd i en svår livssituation kan du ringa till en diakon inom Svenska Kyrkan.

Telefon:	0940-372 00
Hemsida:	<a href="http://www.svenskakyrkan.se/vilhelmina">www.svenskakyrkan.se/vilhelmina</a>

## SÄRSKILT STÖD OCH HABILITERING

### Habilitering enligt HSL

Om du har ett stort och varaktigt funktionshinder så kan du söka rådgivning och annat personligt stöd enligt LSS, Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade. Insatsen ska underlätta för dig med funktionshinder att leva ett gott och självständigt liv.

Du kan också beviljas habilitering enligt HSL.

Stödet utformas utifrån de behov som du har.

Exempel på områden där stöd kan ges är vardagsrutiner, relationer, fritid, ekonomi och kontakt med myndigheter.

Det är du som behöver stöd och service som kan ansöka om insatsen. Ansökningsblankett får du via handläggaren på landstinget.

Telefon:	090-785 74 49
Hemsida:	<a href="http://www.vll.se">www.vll.se</a>

## **EKONOMI**

### **Försörjningsstöd och ekonomisk rådgivning**

Har du svårt att klara din ekonomi och inte kan betala dina räkningar så kan du ansöka om försörjningsstöd hos socialtjänsten.

Du ansöker hos en socialsekreterare och biståndet är behovsprövat. Här kan du också få råd och stöd när det gäller din ekonomi.

### **Konsumentvägledning**

Behöver du rådgivning, stöd eller bara vill ställa en fråga om något inköp är du välkommen att kontakta kommunens konsumentvägledare.

Konsumentvägledaren ger dig råd om olika inköp och ger information om dina rättigheter och skyldigheter som konsument.

Vill du veta mer inför ditt inköp kan du även gå in på konsumentverkets hemsida.

### **Skuldsanering**

Med skuldsanering menas att en svårt skuldsatt person under vissa förutsättningar helt eller delvis kan befrias från skyldigheten att betala sina skulder.

Ta kontakt med kommunens skuldrådgivare om du vill veta mer om skuldsanering.

Telefon:	0940-140 00, växel
Telefontid:	måndag - fredag 09:00 - 10:00
Adress:	Kommunhuset, Torget 6 912 81 Vilhelmina
Konsumentverket:	<a href="http://www.konsumentverket.se">www.konsumentverket.se</a>

## EKONOMI - fortsättning

### Försäkringskassan - Servicekontoret i Vilhelmina

Försäkringskassan sköter de försäkringar och bidrag som ingår i socialförsäkringen. Försäkringskassan ger bland annat stöd till sjuka och funktionshindrade. Man kan till exempel söka sjukersättning, handikappersättning och bostadsbidrag/tillägg.

Försäkringskassan kan också ge stöd vid rehabilitering för att man ska komma tillbaka till ett arbete. Kontakta Försäkringskassan för att få reda på vad som är möjligt för dig.

Kundcenter:	0771-524 524
Besöksadress:	Terminalgatan 2, Vilhelmina
Besökstid:	måndag – fredag kl. 10:00 - 16:00
E-postadress:	<a href="mailto:kundcenter@forsakringskassan.se">kundcenter@forsakringskassan.se</a>
Hemsida:	<a href="http://www.forsakringskassan.se">www.forsakringskassan.se</a>

## EKONOMI - fortsättning

### God man eller förvaltare

God man eller förvaltare kan utses av tingsrätten om någon på grund av sjukdom, psykisk ohälsa, eller liknande förhållande behöver hjälp med att sköta sin ekonomi och om det behövs kontakta myndigheter för att se till att man får det stöd man behöver.

För att ansöka om god man eller förvaltare vänder man sig till kommunens Överförmyndare eller till Tingsrätten.

Handläggare:	0940-140 00, växel
Telefontid:	måndag - fredag 13:00-15:00
Överförmyndaren	0940-140 00, växel
Telefontid:	fredagar 08:30-10:30
Lycksele Tingsrätt:	0950-237 00

### Kronofogdemyndigheten

Har du obetalda skulder eller om någon har en obetald skuld till dig kan du vända dig till Kronofogdemyndigheten, där får du information om detta och svar på dina frågor.

Där kan du även få information om skuldsanering.

Telefon:	0771-73 73 00
Hemsida:	<a href="http://www.kronofogden.se">www.kronofogden.se</a>



## ARBETE OCH SYSSELSÄTTNING

### Arbetsförmedlingen - servicekontoret i Vilhelmina

Arbetsförmedlingen ger service till dig som söker arbete. För arbetssökande med funktionshinder och nedsatt arbetsförmåga finns särskilda insatser.

Kontakta Arbetsförmedlingen för mer information.

Telefon Vilhelmina:	0940-379 70
Telefontid:	måndag - fredag kl. 08:00 - 16:30
Besökstid:	måndag - fredag kl. 10:00 - 16:00
Besöksadress:	Terminalgatan 2, Vilhelmina
E-postadress:	<a href="mailto:vilhelmina@arbetsformedlingen.se">vilhelmina@arbetsformedlingen.se</a>
Telefon Kundtjänst:	0771-416 416
Hemsida:	<a href="http://www.arbetsformedlingen.se">www.arbetsformedlingen.se</a>

### Cornelia- arbetsträning

Cornelia är till för dig som saknar eller har liten erfarenhet av arbetslivet och som behöver hjälp att finna arbete.

Är du villig att satsa några månader av ditt liv för att fortsättningsvis klara av tillvaron på ett meningsfullt och ansvarsfullt sätt? - Kontakta i så fall oss på Cornelia så får du veta mer om vår verksamhet.

Telefon:	0940-141 25, vardagar
Adress:	Granbergsvägen 1, Vilhelmina

## UTBILDNING

### Vilhelmina Lärcentra

Lärcentra är en kommunal verksamhet som anordnar akademisk utbildning och kvalificerad yrkesutbildning i Vilhelmina.

### Komvux - studie och yrkesvägledning

I Vilhelmina finns en kommunal vuxenutbildning. Den utgår från elevens behov och utbildningen utformas både med teoretisk och med praktisk inriktning.

Tillsammans med en studie- och yrkesvägledare planerar eleven sina studier och upprättar en individuell studieplan.

Telefon:	0940-142 34, 142 43
Telefon och öppettid:	måndag-fredag kl. 10:00-17:00
Adress:	Skolgatan 12, Vilhelmina
E-postadress:	<a href="mailto:larcentrum@vilhelmina.se">larcentrum@vilhelmina.se</a>
Hemsida:	<a href="http://www.vilhelmina.se/larcentrum/">www.vilhelmina.se/larcentrum/</a>

Studera med funktionshinder:  
[www.studeramedfunktionshinder.nu](http://www.studeramedfunktionshinder.nu)

### Folkhögskolor

Folkhögskolan är till för alla vuxna, som vill studera. Skolorna vill att olika slags människor går på deras kurser och tänker särskilt på dem som har gått i skolan en kort tid och på människor med funktionshinder.

Närliggande folkhögskolor finns bland annat i Vindeln och Storuman.

Hemsida:	<a href="http://www.folkhogskola.nu">www.folkhogskola.nu</a>
----------	--

## TANDVÅRD

### Folktandvården Vilhelmina

Folktandvården utför barn och vuxentandvård, och utför all slags tandbehandling av tänder och bett samt behandlingar med tandimplantat. Folktandvården hjälper patienter med tandvårdsrädsla och utför tandvård under narkos när det är nödvändigt.

Telefon:	0940-155 60
Öppettid:	måndag -torsdag kl. 07:30 - 17:00 och fredag kl. 07:30 - 12:30
Besöksadress:	Volgsjövägen 48, Vilhelmina
E-postadress:	<a href="mailto:folktandvarden.vilhelmina@vll.se">folktandvarden.vilhelmina@vll.se</a>

### Folktandvården - Lasarettskliniken i Lycksele

Lasarettsklinikens specialområden är behandling av tandvårdsrädda och andra patienter med speciella behov, tandbehandling under narkos samt operationer.

Telefon:	0950-393 72
Öppettid:	måndag -torsdag kl. 08:00 - 16:00 och fredag kl. 08:00 - 12:00
Besöksadress:	Tandkliniken, Lycksele lasarett
E-postadress:	<a href="mailto:folktandvarden.lyckselelas@vll.se">folktandvarden.lyckselelas@vll.se</a>

### Vilhelminakliniken

Vilhelminakliniken är en privat tandläkarmottagning.

Telefon:	0940-100 44
Besöksadress:	Föreningsgatan 22, Vilhelmina <a href="http://www.vilhelminakliniken.se">www.vilhelminakliniken.se</a>

## FÖR BARN OCH UNGDOMAR

### Socialtjänsten - Vilhelmina kommun

Man kan vända sig till kommunens socialtjänst för att få råd, stöd och hjälp i svåra situationer. Det gäller även barn och ungdomar.

Telefon:	0940-140 00, växel
----------	--------------------

### Barn och ungdomspsykiatriska mottagningen - BUP

Barn- och ungdomspsykiatrin vänder sig till barn och ungdomar i åldrarna upp till 18 år och deras familj.

Verksamheten erbjuder bedömning, utredning och behandling för barn och ungdomar som har eller löper risk att utveckla allvarlig psykisk ohälsa.

Telefon:	0950-393 97
Telefontid:	måndag - fredag kl. 08.00 - 15:00
Adress:	Lycksele lasarett
E-postadress:	<a href="mailto:bup@vll.se">bup@vll.se</a>

### Ungdomsmottagningen - Vilhelmina sjukstuga

Ungdomsmottagningen i Vilhelmina för tjejer och killar upp till 23 år.

Telefon:	0940-155 30
Mottagning	Tisdagar mellan 16:00-18:00
Ungdomsmottagning på Internet:	<a href="http://www.umo.se">www.umo.se</a>

## FÖR BARN OCH UNGDOMAR - fortsättning

### Skolhälsovården – barn och elevhälsa

När det gäller barn i grundskolan kan man vända sig till kurator eller skolsköterska inom barn och elevhälsan på den skola där barnet går.

Telefon:	0940-14 000, växel
----------	--------------------

### Jourhavande kompis

För dig som är ung och behöver någon att prata med finns Jourhavande kompis.

Telefon:	020-22 24 44
Telefontid:	måndag - fredag kl. 18:00 - 22:00
Chatta på Internet:	<a href="http://www.ungdomar.se">www.ungdomar.se</a> måndag - fredag kl. 18:00 - 22:00 lördag - söndag kl. 14:00 - 18:00.

### BRIS Barnens rätt i samhället

Med BRIS kan du ringa, maila och chatta om vad som helst, ingenting är för stort eller för litet, för konstigt eller för vanligt. En vuxen på BRIS svarar i telefon, på ditt mail eller chattar, och du är alltid anonym.

Telefon:	0771-230 230
Hemsida:	<a href="http://www.bris.se">www.bris.se</a>

## OM DU ÄR MISSNÖJD MED VÅRDEN

### Landstingets Patientnämnd - för patienter och anhöriga

Om man är missnöjd med den vård eller behandling man får eller har fått bör man först ta upp problemet med den personal som man har kontakt med. Löser sig inte problemet kan man vända sig till ansvarig överläkare, familjeläkare eller verksamhetschef.

Känns det svårt eller obehagligt att tala direkt med läkare eller övrig personal kan man vända sig till Patientnämnden. Det gäller även kommunens hälso- och sjukvård

Telefon:	090-785 70 00,växel
Postadress:	Patientnämnden 901 89 Umeå
E-postadress:	<a href="mailto:patientnamnden@vll.se">patientnamnden@vll.se</a>
Hemsida:	<a href="http://www.vll.se/patientnamnden">www.vll.se/patientnamnden</a>

### Hälso- och sjukvårdens ansvarsnämnd - HSAN

HSAN är en statlig myndighet, som prövar om yrkesutövare inom hälso- och sjukvården gjort sig skyldig till fel i sin yrkesutövning.

Den som är eller har varit patient får göra anmälan till HSAN. Om patienten inte själv kan göra anmälan, får anmälan i stället göras av en närstående.

Telefon:	08-508 861 00
Telefontid:	måndag - fredag kl. 09:00 - 12:00 och 13:00 - 15:00
Postadress:	Box 3539, 10369 Stockholm
E-postadress:	<a href="mailto:hsan@hsan.se">hsan@hsan.se</a>
Hemsida:	<a href="http://www.hsan.se">www.hsan.se</a>

## INTRESSEFÖRENINGAR

### Attention - Västerbotten

Attention Västerbotten är en ideell förening för personer med neuropsykiatriska funktionshinder som t.ex. ADHD/DAMP, Tourettes syndrom, Asperger syndrom, tal- och språkstörningar och tvångssyndrom.

Ett av syftena med föreningen är att skapa en gemenskap med nätverk och stödgrupper för personer med neuropsykiatriska funktionshinder och deras anhöriga. Ett annat syfte är att påverka samhället genom att sprida information så att dessa personer blir bemötta och behandlade på ett bra sätt.

Ordförande:	Ann-Katrin Pettersson
Telefon:	070-597 54 92
E-postadress:	<a href="mailto:attentionvasterbotten@yahoo.se">attentionvasterbotten@yahoo.se</a>
Hemsida:	<a href="http://www.attention-riks.se">www.attention-riks.se</a>

### Föreningen Balans

Föreningen Balans är en patient/anhörigförening för drabbade av förstämningssjukdomar.

Föreningen vänder sig till personer som drabbats av olika former av depressioner eller omväxlande depressiva och maniska perioder.

Närstående kan genom föreningen få information, råd, hjälp och stöd.

Telefon:	08-618 13 33
E-postadress:	<a href="mailto:info@foreningenbalans.nu">info@foreningenbalans.nu</a>
Hemsida:	<a href="http://www.foreningenbalans.nu">www.foreningenbalans.nu</a>

## INTRESSEFÖRENINGAR - fortsättning

### OCD - föreningen Ananke

Ananke är en ideell förening som stödjer personer vars liv påverkas av tvångssyndrom, tvångstankar och tvångshandlingar – OCD (*Obsessive Compulsive Disorder*).

Ananke förmedlar kontakt mellan medlemmar och anordnar medlemsträffar. Föreningen informerar och väcker förståelse för sjukdomen hos allmänheten.

Telefon:	090-442 56
E-postadress:	<a href="mailto:ananke_ume@hotmail.com">ananke_ume@hotmail.com</a>
Hemsida:	<a href="http://www.ananke.org/umea">www.ananke.org/umea</a>

### RFA - Riksföreningen Autism - Västerbotten

Riksföreningen Autism (RFA) är en intresseorganisation som arbetar för bättre villkor för barn, ungdomar och vuxna med autism, Aspergers syndrom och andra autistliknande tillstånd.

RFA arbetar för att sprida kännedom om och öka förståelsen för de svårigheter funktionsnedsättningen innebär för dig och din familj.

<b>Föreningen Autism i Västerbotten (FA)</b>	
Kontaktperson:	
<b>Carina Holm</b> (information klassisk autism)	
E-postadress:	<a href="mailto:carinah.haddingen@gmail.com">carinah.haddingen@gmail.com</a>
<b>Maria Sandberg</b> (information Asperger syndrom)	
Telefon:	090-77 96 71
E-postadress:	<a href="mailto:marias.umea@gmail.com">marias.umea@gmail.com</a>
Hemsida:	<a href="http://www.autism.se">www.autism.se</a>
	<a href="http://www.fa-vasterbotten.se">www.fa-vasterbotten.se</a>



## INTRESSEFÖRENINGAR - fortsättning

### Riksföreningen "Anorexi/Bulimi-kontakt"

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

Telefon:	08-20 72 14
E-postadress:	<a href="mailto:info@abkontakt.se">info@abkontakt.se</a>
Hemsida:	<a href="http://www.abkontakt.se">www.abkontakt.se</a>

### RSMH - 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.

För att öka kraften i kraven behövs stöd från alla som sympatiserar med RSMH:s arbete - även från Dig som inte själv lider av psykisk ohälsa.

Telefon:	0940-141 24
Adress:	Strandvägen 16 B 912 34 Vilhelmina

RSMH Västerbotten:	090-77 35 90
Hemsida:	<a href="http://www.rsmh.se">www.rsmh.se</a>

## INTRESSEFÖRENINGAR - fortsättning

### Schizofreniförbundet - ISPS Västerbotten

Intresseförbundet för personer med Schizofreni och andra liknande psykoser – ISPS.

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

Telefon:	0910-77 58 05
E-postadress:	<a href="mailto:foreningen.isps@gmail.com">foreningen.isps@gmail.com</a>
Hemsida:	<a href="http://www.foreningarnashus-skea.se/int.sajt/ISPS">www.foreningarnashus-skea.se/int.sajt/ISPS</a>

### SPES - Föreningen för suicidprevention och efterlevandestöd

SPES är en organisation som ger stöd till dem som förlorat en närstående som tagit sitt liv. Där möts man i gråt och glädje, värme och medkänsla.

SPES vill förebygga självmord och är verksam över hela landet med kontaktpersoner, samtalsgrupper, föreläsningar och utflykter. Samtalsgrupper finns i Skellefteå och Umeå och periodvis även i Lycksele.

Kontaktperson:	Sven-Olof Marklund
Telefon:	0912-611 66, 070-312 08 35
Adress:	Parkvägen 17 A, 930 47 Byske
E-postadress:	<a href="mailto:s-omarklund@telia.com">s-omarklund@telia.com</a>
Telefon riksorg.:	08-34 58 73
Hemsida:	<a href="http://www.spes.nu">www.spes.nu</a>

## INTRESSEFÖRENINGAR - fortsättning

### ÅSS - Svenska Ångestsyndromsällskapet

Ångestsyndromsällskapet är en stödförening och kamrattödverksamhet som arbetar med stöd och hjälp för de som lever eller har levt med ångestsyndrom (panikångest, social fobi och generaliserad ångest).

Vår drivkraft är våra erfarenheter och insikter  
Och med det som grund försöker vi hitta varje individs personliga mål för en förändrad livssituation.

Kontaktperson:	Roger Gunnarsson
Telefon:	073-843 59 38
E-postadress:	<a href="mailto:umea.roger@passagen.se">umea.roger@passagen.se</a>
Hemsida:	<a href="http://www.angest.se">www.angest.se</a> <a href="http://www.angest.se/umea">www.angest.se/umea</a>

## LÄNKAR TILL HEMSIDOR

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

Riksföreningen för social och mental hälsa.

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

Schizofreniförbundet för personer med schizofreni och liknande psykoser.

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

Föreningen Balans är en förening för drabbade av förstämningssjukdomar.

### [www.angestsyndrom.com](http://www.angestsyndrom.com)

Ångestsyndromsällskapet riktar sig till personer med olika ångestsjukdomar.

### [www.ananke.org](http://www.ananke.org)

OCD-förbundet Ananke med uppgift att stödja personer med tvångssyndrom.

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

Föreningen för suicidprevention och efterlevandestöd.

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

Riksförbundet Attention, - för personer med neuropsykiatriska funktionshinder.

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

Riksföreningen mot ätstörningar.

### [www.poac.se](http://www.poac.se)

Personliga ombudens hemsida i Västerbotten.

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

Den Nationella Hjälpelinjens hemsida

### [www.socialpsykiatri.se](http://www.socialpsykiatri.se)

Socialpsykiatriskt Kunskapscentrum i Västerbotten.

### [www.1177.se](http://www.1177.se)

Sjukvårdsrådgivning på Internet.

### [www.somnhjalpen.se](http://www.somnhjalpen.se)

Fakta och råd om sömnproblem

