

# Det finns hjälp att få

Är du i behov av stöd och hjälp?



## Primärvården

Känner du dig nedstämd, stressad eller orolig på ett sätt som påverkar ditt liv? Har du ett långvarigt sömnproblem?

Primärvården arbetar både med att förebygga och behandla fysiska likväl som psykiska besvär.

I Ulricehamns kommun finns det två vårdcentraler, Närhälsan och Hälsobrunnen. På båda vårdcentralerna samarbetar läkare, rehabiliteringspersonal, psykologer, kuratorer och KBT-terapeuter. Tillsammans med dig jobbar de för att kunna hitta en vardag som fungerar, verktyg att hantera dina känslor och tankar, ge dig råd vid stress- och sömnsvårigheter med mera.

### Vad kan jag få hjälp med?

- Vårdsamordning vid psykisk ohälsa
- Stresshantering - både i grupp och individuellt
- Vardagsrevidering
- Sömnskola
- KBT-behandling
- Psykologsamtal
- Stöd vid längre tids sjukskrivning
- Basal kroppskännedom och mediyoga

## Närhälsan, Ulricehamns vårdcentral

- Telefon: 0321-291 00 (Närhälsans rådgivningstelefon, tala in meddelande i knappvalet psykisk ohälsa).
- Adress: Nygatan 7, 523 34 Ulricehamn

Boka in ditt besök till oss genom 1177 vårdguiden.

### Närhälsans rehabmottagning

Telefon: 010 435 84 00

Även direktbokning via 1177 vårdguiden.

## Närhälsan



## Hälsobrunnens vårdcentral

- Telefon: 0321-68 54 00
- Adress: Vistvägen 2, 523 37 Ulricehamn
- App: Mitt PTJ där kan du alltid starta ärenden och få hjälp.

Kontaktuppgifter till rehabmottagningen är samma som ovan.

# Hälsobrunnen

## Kvinnojouren Ulricehamn

Män som utsätter kvinnor för våld och våld i nära relationer är ett allvarligt och omfattande samhällsproblem. Det förekommer i alla åldrar, samhällsklasser, bostadsområden och yrkesgrupper.

Kvinnojouren i Ulricehamn är en feministisk ideell förening som arbetar med att ge stöd och skydd till våldsutsatta kvinnor, tjejer och barn.

Kvinnojouren erbjuder kostnadsfri rådgivning och stödsamtal på plats eller i telefon. Kvinnojouren kan också hjälpa dig med andra kontakter, till exempel polis och socialtjänst.

- Telefon: 0321-53 44 00
- Hemsida: [kvinnojourenulricehamn.se](http://kvinnojourenulricehamn.se)
- E-post: [info@kvinnojourenulricehamn.se](mailto:info@kvinnojourenulricehamn.se)

Jourtelefon och chatt är öppen måndagar och torsdagar kl. 17-21 samt tisdagar kl. 8-12.

Information om Ulricehamns kommuns mottagning för våld i nära relation hittar du på sidan 9.

## Utväg Södra Älvsborg



En specialistmottagning mot våld i nära relation som erbjuder stöd och behandling till personer som blir utsatta för våld i nära relation och till personer som har vålds- eller aggressionsproblem. Utväg erbjuder även stöd till barn och ungdomar som upplevt familjevåld.

Mottagning finns även i Alingsås och Svenljunga.

- Telefon: 070-716 09 29. Telefonen är öppen måndag-fredag kl. 8-9.
- Hemsida: [utvag.com](http://utvag.com)
- Adress: Österlånggatan 64, 503 37 Borås

Det går också att kontakta Utväg via 1177 vårdguiden.

## Stöd i trossamfund

I Ulricehamns kommun finns det flera kyrkor och trossamfund där du kan få stöd genom samtal med till exempel med präst, pastor eller diakon. Det är kostnadsfritt och du behöver inte vara troende för att få samtal.

Kontaktuppgifter hittar du på respektive församlings hemsida.

## Samtalsmottagning i Svenska kyrkan

I alla våra kyrkor finns mötesplatser och anställda präster och diakoner som kan ge människor stöd och råd i utsatta livssituationer. De har tystnadsplikt och det går även bra att vara anonym.

Inget ämne är för smått eller för stort!

- Tidsbokning telefon för stöd och samtal: 0321-172 10
- Växel: 0321-171 00
- Telefonen är öppen måndagar kl. 11-13. Övrig tid lyssnar vi av vår telefonsvarare måndag-torsdag.
- Hemsida: [svenskakyrkan.se/ulricehamn](https://svenskakyrkan.se/ulricehamn)
- E-post: [samtal.ulricehamnsbygden@svenskakyrkan.se](mailto:samtal.ulricehamnsbygden@svenskakyrkan.se)

## Psykiatri

För att få en tid inom psykiatrin börjar du med att boka en tid på din vårdcentral. Där kan du få en remiss till en vuxenpsykiatrisk mottagning om de anser att det är det du behöver.

Det går också att skicka en egenremiss via hemsidan 1177.se. Du behöver då ha tillgång till Bank-ID.

Det finns flera olika vuxenpsykiatriska mottagningar i Borås beroende på vilken problematik det gäller.

- Telefon: 033-616 41 00
- Hemsida: [sas.vgregion.se/avdelningar-och-mottagningar/](https://sas.vgregion.se/avdelningar-och-mottagningar/)
- Adress: Ekenäsgatan 15, 504 55 Borås  
Hiss C, Plan 6

## Akutpsykiatri i Borås

Vuxenpsykiatrisk akutmottagning har öppet dygnet runt och vänder sig till dig över 18 år i behov av akut psykiatrisk bedömning. Utöver besök på mottagningen erbjuds telefonrådgivning till patienter och närstående.

- Telefon: 033-616 27 60
- Adress: Brämhultsvägen 53, 501 82 Borås

## Ungdomsmottagningen i Ulricehamn

Till ungdomsmottagningen kan ungdomar och unga vuxna upp till 25 år vända sig vid behov av samtal och funderingar kring kroppen, preventivmedel, relationer, sexualitet och mycket annat. Du kan ställa frågor, berätta svåra saker och få stöd och hjälp av kuratorer, barnmorskor och läkare. Ingen fråga är för liten eller för stor. Prata med oss.

Alla ska känna sig välkomna oavsett könstillhörighet eller sexuell läggning.

Ungdomsmottagningen arbetar på ungdomens uppdrag och föräldrar eller andra viktiga vuxna kan vara med på något samtal i undantagsfall.

Alla besök är gratis och vi har tystnadsplikt.

- Telefon: 010 - 473 93 13  
Telefonen är öppen måndag-fredag. Du kommer få en tid då vi ringer upp dig.
- Adress: Storgatan 10, Ulricehamn
- Hemsida: [vgregion.se/ungdomsmottagningulricehamn](http://vgregion.se/ungdomsmottagningulricehamn), [umo.se](http://umo.se) eller [youmo.se](http://youmo.se)

Kontakta UM Online. Där kan du via videomöte träffa barnmorska eller kurator. All information finns på vår hemsida.



## MUM (Mottagning för unga män)

Är du orolig eller har frågor om ditt kön, om din sexualitet eller behöver stöd och råd i dina nära relationer?

MUM vänder sig till personer mellan 18-30 år som identifierar sig som män. Mottagningarnas syfte är att öka tillgängligheten för vård och service gällande SRHR (sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter). Fokus är sexuell hälsa och relationer. På MUM kan du även testa dig för könssjukdomar.

Mottagningen bemannas av barnmorska, sjuksköterska, kuratorer och läkare.

- Telefon: 010-435 82 12
- Hemsida: [www.vgregion/mum](http://www.vgregion/mum)
- Adress: Stengårdsgatan 22, 503 34 Borås. Öppettider för besök på mottagningen kommer initialt att vara torsdagar kl. 15-18.30

Mottagningen erbjuder också kontakt via telefon och via onlinebesök.





## Våld i nära relationer

Våld i nära relation är ett brott oavsett vilket kön du eller den som utsätter dig har och oavsett om ni lever i samkönad eller olik-könad relation. Våld är handlingar som skadar, smärftar eller skrämmer dig. Det kan vara att ofta bli kränkt av ord till att utsättas för misshandel eller våldtäkt. Även hedersrelaterat våld och förtyck är relationsvåld.

Hos Ulricehamns kommun kan du få hjälp med att:

- Få tillfällig bostad.
- Resa till anhöriga.
- Få möjlighet att få personligt stöd.
- Få ekonomiskt stöd.
- Få rådgivning eller stödsamtal.
- Få rådgivning i frågor som rör separation, vårdnad om barn, umgänge med mera.
- Få rådgivning i missbruksfrågor.

Se även info om Kvinnojouren och Utväg på sida 4.

- Telefon: 0321-59 56 00, individ- och familjeomsorgen

Om du behöver hjälp när kommunens socialkontor är stängt - ring 112 och fråga efter social jour.

Kvinnofridslinjens stödtelefon är öppen dygnet runt

- Telefon: 020-50 50 50
- Hemsida: [kvinnofridslinjen.se](http://kvinnofridslinjen.se)

## Öppenvårdsenheten

Har du, eller känner du någon som har, eller är på väg att utveckla ett riskbruk, missbruk eller beroende av alkohol, narkotika eller spel?

Du är experten på din livssituation, öppenvårdsenheten bidrar med erfarenhet och kunskap om beroende och förändringsarbete. Tillsammans tar ni reda på dina behov och gör en plan för samtal och kontakt.

- Telefon: 0321-59 56 88
- Öppenvårdsenhetens samordnare: 0766-43 56 70

Inom enheten erbjuder vi även stöd till barn, unga och familjer

- Telefon: 0321-59 56 49
- E-post: familjelinjen@ulricehamn.se

## Mini-Maria

Mini- Maria Borås erbjuder råd, stöd och behandling kopplat till alkohol eller droger till ungdomar och unga vuxna upp till 21 år. Även familj och nätverk kan få råd och stöttning. På mottagningen arbetar socionomer, sjuksköterskor, psykologer och läkare.

- Telefon: 010-435 95 40
- Hemsida: [vgregionen.se/minimaria](http://vgregionen.se/minimaria)
- Adress: Österlånggatan 64, 504 37 Borås



## Biståndsbedömda insatser

Du som har en långvarig psykisk funktionsnedsättning kan få stöd i form av en biståndsbedömd insats. En biståndsbedömd insats betyder att du behöver ta kontakt med kommunens handläggare för psykisk funktionsnedsättning eller LSS-handläggare. Handläggaren bedömer om du har rätt till insatsen utifrån socialtjänstlagen.

Via Ulricehamns kommun kan du ansöka om:

- Avlösarservice
- Boendestöd
- Bostad med särskild service
- Dagverksamhet
- Korttidsvistelse
- Kontaktperson
- Ledsagning

Du är välkommen att kontakta oss.

- Telefon: 0321-59 56 00. Telefontid är måndag-fredag kl. 8-9.
- Hemsida: [ulricehamn.se/stodochomsorg/funktionsnedsattning](http://ulricehamn.se/stodochomsorg/funktionsnedsattning)

## Personligt ombud

Ett personligt ombud är en fristående offentlig verksamhet för dig som har en psykisk funktionsnedsättning och är över 18 år.

### Vad kan personligt ombud hjälpa dig med?

Ibland kan man behöva rådgivning eller stöttning i kontakten med myndigheter, vårdinrättningar eller andra serviceverksamheter. Då finns personligt ombud som hjälp. Tillsammans identifierar vi och sätter ord på vilken typ av hjälp just du behöver. Vårt arbete ska leda till att du ska känna dig delaktig i samhället och få ett så självständigt liv som möjligt.

### När kan du få hjälp av ett personligt ombud?

Det krävs inget särskilt beslut, remiss eller ansökan för att få hjälp av ett personligt ombud, men vi har först ett samtal för att se om stödet kan förbättra din situation.

- Telefon: 0766-43 56 83
- Hemsida: [ulricehamn.se/po](http://ulricehamn.se/po)



## Stöd för anhöriga

### Anhörigkonsulent

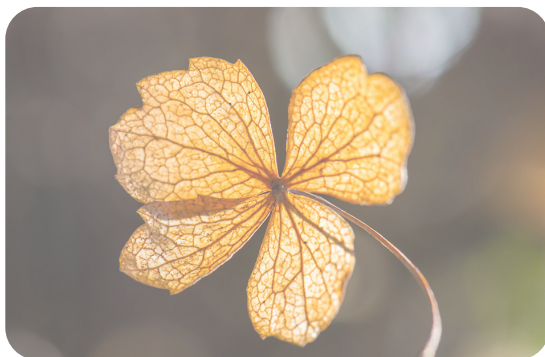
Kommunen erbjuder stöd till anhöriga till närstående som är långvarigt sjuk, äldre, fysiskt eller psykiskt funktionsnedsatt eller har en beroendeproblematik. Du behöver inte bo med personen för att du ska räknas som anhörig. Det stöd du kan få genom anhörigkonsulenten kostar ingenting. Du behöver inte heller göra någon ansökan eller få ett särskilt beslut för att få stöd.

### Vad kan jag få stöd med?

- Stödsamtal individuellt eller i grupp.
- Hälsofrämjande insatser för att motverka egen ohälsa, exempelvis stresshantering, bokcirkel eller samtalsgrupp.
- Informations- och tematräffar, exempelvis kring någon specifik diagnos, om gode män och förvaltare eller om praktiskt stöd i vardagen.
- Föreläsningar, exempelvis om att vara förälder till ett barn med särskilda behov eller om att vara medberoende.
- Socialt stöd i grupp - att träffa andra i liknande situation.

Du är välkommen att kontakta oss.

- Telefon: 0321-59 67 68
- Hemsida: [ulricehamn.se/anhorigstod](http://ulricehamn.se/anhorigstod)





## Ekonomiskt stöd och rådgivning

Alla har rätt till en ekonomisk grundtrygghet. Det innebär att du som bor i Ulricehamns kommun har rätt att ansöka om ekonomiskt bistånd. Ekonomiskt bistånd, tidigare kallat socialbidrag, är till för dig som hamnat i tillfälliga svårigheter med att klara din egen försörjning. Hjälpen är till för individer och familjer som inte kan få ekonomiskt stöd på annat sätt.

- Telefon: 0321-59 56 00, individ- och familjeomsorgen

## Budget och skuldrådgivning

Har du svårt att få ekonomin att gå ihop? Täcker inte inkomsterna utgifterna? Behöver du hjälp med skuldsanering?

Välkommen att höra av dig till vår ekonomiska rådgivning genom Borås Stad.

- Telefon: 033-35 75 95
- E-post: [budget@boras.se](mailto:budget@boras.se)



## Brottsofferjouren Borås-Sjuhärad

Har du blivit utsatt för ett brott och behöver råd och stöd?  
Brottsofferjouren hjälper dig med:

- Tid att lyssna och hjälpa att formulera det du varit med om genom samtal.
- Information om hur polisanmälan går till och vad som sker därefter.
- Hjälp med skadeståndskrav.
- Information om rättsprocessen.

Vi kan också oftast hjälpa till med att förmedla kontakt med myndigheter, försäkringsbolag, polis, advokat och/eller socialtjänst i frågor om brottet.

- Telefon: 033-10 11 05
- E-post: [info@boras.boj.se](mailto:info@boras.boj.se)

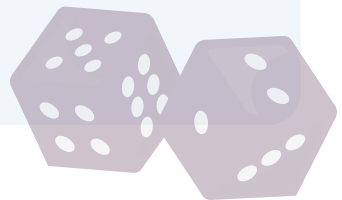
## Mottagning för spelberoende och skärmhälsa

Mottagningen erbjuder hjälp till dig som har ett beroende av spel om pengar, eller har ett problematiskt datorspelande/datorspelsberoende. Det går att söka hjälp från det året man fyller 16 år.

Behandlingen utgår ifrån kognitiv beteendeterapi (KBT). I KBT arbetar du med att förändra ditt liv här och nu.

För att få behandling behövs en remiss. Remissen kan vara från en annan vårdinstans, till exempel vårdcentral eller psykiatrisk öppenvårdsmottagning. Du kan också skicka in en egenremiss. Mottagningen ligger i centrala Göteborg, vid Järntorget och tillhör Sahlgrenska Universitetssjukhusets beroendeverksamhet.

- Telefon: 031-343 65 00
- Växeltelefon: 031-342 10 00
- Adress: Mellangatan 1, 413 01 Göteborg





## Föreningar och förbund i Borås

### Attention

Lokalförbundet Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) som adhd, autismspektrumtillstånd (AST), språkstörning och Tourettes syndrom.

Attention är en riksorganisation med lokalföreningar runtom i landet där kan du träffa andra som befinner sig i en liknande situation. Lokalföreningarna arrangerar träffar, utbildningar och gruppaktiviteter.

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

## RFSL Sjuhärad

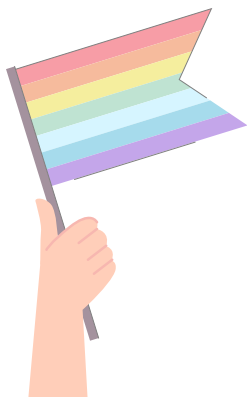
RFSL jobbar för HBTQIA+ personers rättigheter i samhället.

Det är inte ovanligt att ha frågor och funderingar. Ibland kan det dessutom vara skönt både för dig och dina närstående att prata med andra om sina funderingar. En möjlighet att få lätta på hjärtat men också att få lyssna på personer i liknande situationer.

Hos RFSL Sjuhärad kan du vara dig själv i en miljö fri från rasism, sexism och homofobi. Vi har många olika aktiviteter som exempelvis transcafé, anhörigräffar och RFSL Newcomers.

Vi stöttar varandra i arbetet för allas lika möjligheter!

- Telefon: 033-10 69 70
- E-post: [info@sjuharad.rfsl.se](mailto:info@sjuharad.rfsl.se)
- Hemsida: [sjuharad.rfsl.se](http://sjuharad.rfsl.se)
- Adress: Magasinsgatan 1, 504 35 Borås



## SHEDO

SHEDO är förkortning för Self harm and eating disorder organisation. En rikstäckande intresseförening som främst verkar genom internet med stödchatt, jourmejl och föreläsningar kring självskadebeteende och ätstörningar. Syftet är att förbättra bemötandet av denna målgrupp, minska myter och sprida kunskap. Det finns även en anhörigstödsutbildning utformad tillsammans med Sensus och Nationella Självskadeprojektet som SHEDO tagit fram.

- Telefon: 070-338 53 47
- E-post: [info@she.do.se](mailto:info@she.do.se)

## VSFB

En förening som är uppbyggd av vanliga föräldrar som vet hur det känns att förlora ett eller flera barn. Ett av föreningens syften är att upprätta gemenskap och stöd i mötet med människor i samma situation. Barnets ålder eller orsaken till dödsfallet har ingen betydelse för oss. Vi anser att ett barn är ett barn så länge det finns en förälder som sörjer.

Alla är lika varmt välkomna. Vi träffas vanligtvis en gång i månaden på Träffpunkt Simonsland.

- E-post: [sjuharad@vsfb.se](mailto:sjuharad@vsfb.se)
- Hemsida: [vsfb.se](http://vsfb.se)

## RSMH Tryggheten

Riksförbundet för social och mental hälsa

En mötesplats för dig med psykisk ohälsa. En plats där du kan känna dig trygg och vara den du är. Hos RSMH kan du umgås i all enkelhet och på eget initiativ delta i aktiviteter utan att känna stress över att behöva prestera något.

- Telefon: 033-10 00 03
- E-post: rsmh.tryggheten@telia.com
- Adress: Vasagatan 1, 504 34 Borås

Öppettider

- Måndag-torsdag kl. 11-19
- Fredag-lördag kl. 11-22
- Söndag kl. 11-19



## Balans

Balans är ett riksförbund för personer som upplevt depression, mani, bipolär sjukdom, växlande episoder eller utmattningssyndrom eller deras anhöriga samt yrkesverksamma. Balans anordnar balansträffar, föredrag och självhjälpgrupper.

- Telefon (endast sms): 070-269 43 68
- E-post: info@balans-borassjuharad.se
- Hemsida: balansriks.se
- Facebookgrupp: Balans i Borås
- Facebooksida: Balans Borås Sjuhärad
- Adress: Druveforsvägen 8, 504 33 Borås

## Mind

Självordsupplysningens webbchatt och telefonjour är öppen dygnet runt. De som svarar i chatten arbetar som volontärer hos Mind. Volontärerna är personer i olika åldrar med utbildning inom vård och omsorg som även fått särskild utbildning i att förebygga självmord. När du hör av dig till Mind har du alltid möjlighet att vara anonym.

- Jourtelefon: 90 101
- E-post: [info@mind.se](mailto:info@mind.se)
- Hemsida: [mind.se](http://mind.se)

### Öppettider

- Måndag-torsdag kl. 11-19
- Fredag-lördag kl. 11-22
- Söndag kl. 11-19

## SPES, Göteborg

Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandestöd. SPES erbjuder stöd och hjälp till efterlevande. De utbildar medarbetare till sin telefonjour som har öppet varje kväll. De ordnar träffar och samtalsgrupper där efterlevande kan dela med sig av sina erfarenheter och kunskaper. De har också föreläsningar och andra arrangemang samt en ungdomsgrupp.

- Telefon: 020-18 18 00, öppen alla dagar kl. 19-22
- E-post: [spes-vastra@spes.se](mailto:spes-vastra@spes.se)
- Hemsida: [spes.se](http://spes.se)



## Föreningar i Göteborg

### Frisk och Fri (ätstörningsproblematik)

- E-post: [goteborg@friskfri.se](mailto:goteborg@friskfri.se)
- Hemsida: [friskfri.se](http://friskfri.se)

### Ångestsyndromsällskapet i Göteborg

- Jourtelefon: 031-13 70 91
- E-post: [info@angestgoteborg.se](mailto:info@angestgoteborg.se)
- Hemsida: [angestgoteborg.se](http://angestgoteborg.se)
- Adress: Järntorget 7, 413 04 Göteborg

### IFS i Göteborg

Intresseförening för personer med schizofreni och liknande psykoser.

- Telefon: 031-15 51 14
- E-post: [info@ifsgoteborg.se](mailto:info@ifsgoteborg.se)
- Hemsida: [ifsgoteborg.se](http://ifsgoteborg.se)
- Adress: Lasarettsgatan 1, våning 1, 411 19 Göteborg

## Tack för att du tog dig tid att läsa!

Det är vanligt med psykisk ohälsa.

Tre av fyra har antingen själva erfarenheten av psykisk ohälsa eller har någon närstående som mår dåligt. Ju mer vi pratar om det - desto lättare blir det för andra att våga berätta.

Kom ihåg - du är inte ensam.



# Det finns hjälp att få

Den här broschyren är framtagen i arbetsgruppen psykisk hälsa inom ramen för närvårdssamverkan.

Telefon 0321-59 50 00

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

[ulricehamn.se](http://ulricehamn.se)



ULRICEHAMNS  
KOMMUN