



Guide till stöd och hjälp

För dig med psykisk ohälsa och funktionsnedsättningar som behöver stöd i vardagen

Guide till stöd och hjälp

Den här guiden beskriver olika sorters stöd som du kan efterfråga när du har psykisk ohälsa och funktionsnedsättningar.

I guiden kan du läsa information om stöd inom områden i livet. Till exempel stöd att sköta ditt hem, gå på aktiviteter, ta hand om din hälsa, hantera din ekonomi samt stöd att arbeta eller studera.

Kommunen och regionen – vem gör vad?

Socialtjänsten i kommunen där du bor erbjuder mycket stöd. Du kan också få stöd av hälso- och sjukvården i regionen.



Kommun

Exempel:

Socialtjänst
Boendestöd
Boende
Kontaktperson
Stöd till arbete, aktiviteter eller studier
Ekonomiskt bistånd
Hemtjänst
Ledsagare
Budget- och skuldrådgivare
Anhörigstöd
Personligt ombud
God man



Region

Exempel:

Läkarkontakt
Vårdcentral
Öppenvårdsmottagning
Arbetsterapi
Fysioterapi
Habilitering
Tandvård
Heldygnsvård
Stödperson i tvångsvården

Exempel på begrepp och i vilken organisation de hör hemma. Lokala variationer kan förekomma.



Stöd för att leva ett mer självständigt liv

De flesta insatser har som mål att du får stöd och träning att klara av din vardag själv. Med hjälp av stödet kan du bestämma mer över ditt liv och delta mer aktivt i samhället.

Så här kan du använda guiden

Gå igenom den här guiden själv eller tillsammans med en närstående eller en stödperson som du har kontakt med.

Guiden tar inte upp allt stöd som finns. Om du har särskilda behov kan du få särskilt stöd för det. Vissa stöd kostar pengar, andra är gratis. Fråga vad som gäller i din kommun eller region.

Här hittar du mer information:

Kommunen: kommunens webbplats, kommunens telefon eller på ett medborgarkontor.

Regionen: sök på 1177.se, ring 1177 eller prata med din vårdcentral.

Stöd från socialtjänsten

Socialtjänsten finns i varje kommun. Om du har svårt att klara av din vardag kan du kontakta socialtjänsten och berätta om dina behov av stöd.

Exempel på stöd från socialtjänsten:



Aktiviteter

Stöd att komma i väg på aktiviteter utanför hemmet och träffa andra.



Hemmet

Stöd att planera dina dagar, få ordning i hemmet och utföra ärenden.



Arbete eller studier

Stöd att hitta ett arbete eller börja studera.



Beroende

Stöd om du använder alkohol, droger eller spel på ett sätt som gör att du inte mår bra.



Ekonomi

Stöd när dina pengar inte räcker till det allra viktigaste.



Bostad

Du kan få stöd med bostad i vissa fall och under vissa omständigheter.



Förälder

Stöd för dig i din föräldraroll och stöd till familjer.



Våld i nära relation

Stöd om du är utsatt för våld i en nära relation eller utsätter andra för våld.

Ovanstående är exempel. Stödet från socialtjänsten anpassas efter dina behov.

Hur får jag stöd från socialtjänsten?



Kontakta socialtjänsten och berätta om din situation.



Ta gärna med en anhörig eller någon annan som kan vara ett stöd för dig.



Socialtjänsten hjälper dig att fylla i en ansökan om det behövs.



Du kommer att få ett besked från socialtjänsten om du får stödet eller inte.



Om du är du missnöjd med beslutet kan du överklaga. Kommunen skickar ditt överklagande vidare till en domstol som prövar beslutet.

Olika namn på dem du träffar i socialtjänsten

Du kan behöva träffa flera personer när du söker stöd hos socialtjänsten.

De ansvarar för olika stöd. Den du träffar kan kallas för:

- socialsekreterare
- biståndshandläggare eller biståndsbedömare.
- LSS-handläggare

Boendestöd

**En boendestödjare kan hjälpa dig att göra vardagliga saker själv.
Boendestöd anpassas alltid från dina behov.**

Tillsammans med boendestödjaren stärker du din förmåga att på olika sätt att klara vardagen i bostaden och ute i samhället.

Stödet ges oftast i hemmet. Till exempel att du tränar på att följa egna rutiner för att städa och sköta ekonomin. Ibland tränar du utanför hemmet, till exempel att gå till tandläkaren eller handla mat.

Du kan också få stöd att komma till jobbet, en sysselsättning eller fritidsaktiviteter.



Vem erbjuder stödet?

Socialtjänsten i din kommun.



Hur får jag stödet?

Ta kontakt med socialtjänsten i din kommun, så berättar de hur du ansöker om boendestöd.

Exempel på stöd du kan få från en boendestödjare:



Stöd att själv planera dina dagar eller din vecka.



Stöd för att själv öppna posten och betala räkningar.



Stöd när du ska prata med myndigheter.



Stöd att själv handla och laga mat.



Stöd att själv städa och få ordning i hemmet.



Stöd för att komma ihåg att duscha och borsta tänderna.

Ovanstående är exempel. Boendestöd anpassas efter dina behov.

Kontaktperson

En kontaktperson är en medmänniska som du kan träffa regelbundet.

Ni bestämmer tillsammans vad ni ska hitta på under era träffar.

Ni kan till exempel fika eller promenera tillsammans.

En kontaktperson har tystnadsplikt.



Vem erbjuder stödet?

Socialtjänsten i din kommun.



Hur får jag stödet?

Ta kontakt med socialtjänsten i din kommun, så får du mer information om kontaktperson.

Exempel på stöd du kan få från en kontaktperson:



Du kan få träffa någon som du kan prata och fika med.



Du kan få sällskap när du promenerar eller tränar.

Ovanstående är exempel. Stödet från en kontaktperson anpassas efter dina behov.

Ledsagare

En ledsagare kan hjälpa dig att komma till olika aktiviteter utanför hemmet om du har funktionsnedsättningar.

Syftet är att du ska kunna delta i samhällslivet.

En ledsagare har tystnadsplikt.



Vem erbjuder stödet?

Socialtjänsten i din kommun.



Hur får jag stödet?

Ta kontakt med socialtjänsten i din kommun, så berättar de hur du ansöker om ledsagare.

Exempel på stöd du kan få från ledsagare:



Stöd att göra ärenden utanför hemmet.



Stöd att göra aktiviteter som du är intresserad av.

Ovanstående är exempel. Ledsagning anpassas efter dina behov.

Personligt ombud

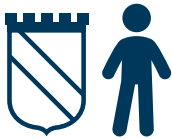
Ett personligt ombud kan visa dig vilka rättigheter och skyldigheter du har i samhället. Du får stöd att hitta rätt i kommunen, i sjukvården och bland myndigheter.

Du som har psykiska funktionsnedsättningar och betydande svårigheter så att du behöver stöd för att klara vardagen kan få ett personligt ombud.

Ett personligt ombud hjälper dig när du behöver prata med myndigheter och hitta lösningar som passar dig inom vård, stöd, rehabilitering och jobb.

Ett personligt ombud lyssnar på dig och pratar med dig.

Ett personligt ombud har tystnadsplikt.



Vem erbjuder stödet?

Din kommun eller någon annan aktör på uppdrag av kommunen.



Hur får jag stödet?

Finns inte i alla kommuner. Ta kontakt med kommunen för att få information om personligt ombud finns.

Exempel på stöd du kan få från personligt ombud:



Stöd när du behöver prata med myndigheter, till exempel socialtjänsten, Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan.



Stöd när du ska träffa olika myndigheter.



Stöd när du ska ha kontakt med sjukvården.



Om du har svårt med pengar kan du få råd för att hitta rätt stöd.



Stöd att söka arbete eller studier.

Budget- och skuldrådgivare

En budget- och skuldrådgivare kan hjälpa dig om du har problem med pengar eller skulder.

En budget- och skuldrådgivare hjälper dig att se över din vardagsekonomi och dina skulder.

Du kan få råd i telefon eller prata med budget- och skuldrådgivaren i ett möte.

Stödet är gratis.



Vem erbjuder stödet?

Socialtjänsten i din kommun.



Hur får jag stödet?

Ta kontakt med kommunen så berättar de hur du kontakter en budget- och skuldrådgivare.

Exempel på stöd du kan få från en budget- och skuldrådgivare:



Stöd att få ordning och överblick på dina pengar och skulder.



Stöd för att planera din ekonomi och dina utgifter.

God man

Om du har svårt att sköta din ekonomi eller bevaka dina rättigheter kan du ansöka om en god man.

En god man ska lyssna på dig och ta hänsyn till dina åsikter.

Du bestämmer fortfarande själv över din ekonomi.

En god man kan hjälpa dig inom tre områden:



Bevaka rätt kan vara att ansöka om olika hjälpinsatser, ekonomiska ersättningar och överklaga beslut.



Förvalta egendom kan vara att ta hand om din ekonomi, så som att betala fakturor och sköta värdehandlingar.



Sörja för person kan till exempel innebära hjälp att kontakta socialtjänsten och sjukvården och se till att du har det så bra som möjligt i din vardag.



Hur får jag stödet?

Ta kontakt med din kommun så berättar de hur du ansöker om god man.

Du kan själv föreslå vem som kan vara god man när du ansöker.

Det är tingsrätten som beslutar om du får god man.

Samordnare av vård och stöd

En samordnare hjälper dig om du behöver hålla kontakt med många som arbetar inom vård och omsorg.

Du som har psykisk ohälsa och andra svårigheter kan behöva olika hjälp från flera olika ställen. Det kan vara svårt att veta vem som gör vad.

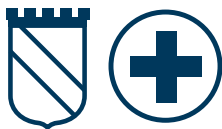
Samordnaren hjälper till att prata med sjukvården, kommunen och andra som kan ge stöd.

Vård och stöd fungerar bättre om alla arbetar mot samma mål utifrån dina behov.

Samordnaren kan ha olika namn i olika regioner och kommuner.

Här är några exempel :

- Vård- och stödsamordnare
- Rehabiliteringskoordinator
- Case Manager
- Vårdkoordinator
- Koordinator i kommunen
- Fast vårdkontakt



Vem erbjuder stödet?

Kommunen och regionen.



Hur får jag stödet?

Ta kontakt med socialtjänsten i din kommun eller din vårdkontakt om du behöver en samordnare.

Exempel på stöd du kan få från en samordnare:

Behandling

Samordnar sjukvård och behandling från olika verksamheter inom sjukvården.

Stödinsatser

Samordnar olika insatser från socialtjänsten i kommunen och ger förslag på nya insatser.



Utredning och kartläggning

Samordnar utredning och kartlägger mål och behov av vård- och stödinsatser.

Uppföljning och utvärdering

Gör utvärderingar av olika insatser och följer upp personliga mål.

Exempel på dokument som underlättar samordning:

Vårdplan

En vårdplan beskriver behov, mål och vilken vård som kan hjälpa dig. Den innehåller också en tidsplan och beskriver uppföljningen.

Samordnad individuell plan kallas för SIP

En SIP kan vara en hjälp om flera olika verksamheter behöver samarbeta med stöd och behandling för dig.

LSS Individuell plan

Om du får stöd enligt LSS har du rätt till en individuell plan som visar vilken hjälp du ska få. Planen hjälper dig att vara delaktig och påverka dina insatser och ditt liv.

Stöd från hälso- och sjukvården

Hälso- och sjukvården erbjuder utredning, behandling, omvårdnad och uppföljning av sjukdomar.

I hälso- och sjukvården träffar du vårdpersonal som ansvarar för din behandling. Du kan få hjälp med läkemedel, behandling och omvårdnad.

Det finns också stöd inom hälso- och sjukvård som du kan få om det bedöms att du har behov av det. De flesta erbjuds inom psykiatrisk öppenvård, men förekommer även inom primärvård och heldygnsvård.

Olika vårdnivåer inom hälso- och sjukvård:



Primärvård

Omvårdnad och behandling och som du kan få på din vårdcentral eller husläkarmottagning.



Öppenvård och mellanvård

Vård och behandling på en specialiserad mottagning du kan besöka dagtid.



Heldygnsvård

Vård dygnet runt på en vårdavdelning.

Exempel på olika typer av stöd som du kan få inom hälso- och sjukvård:



Kognitivt stöd

Stöd för att förstå, planera och organisera din vardag, till exempel att anpassa hjälpmedel efter dina behov.



Patient- och närståendebildning

Stöd genom att du och dina anhöriga erbjuds ett antal träffar i form av föreläsning och diskussioner.



Hälsosamma levnadsvanor

Stöd för att kartlägga levnadsvanor som påverkar din hälsa. Till exempel fysisk aktivitet, kost, alkohol och sömn.



Röra sig bättre

Stöd för att uppfatta kroppens signaler för dig som har spänningar och svårt att röra dig.



Bättre munhälsa

Du får lära dig vad som påverkar munhälsan och träna praktiskt på ett sätt som passar dig.



Bättre sömn

Stöd för att lära dig nya vanor som kan förbättra sömnen, till exempel rutiner för att lägga dig och vakna.

Stödperson i tvångsvården



Du har rätt till en stödperson om du behöver psykiatrisk tvångsvård.

En stödperson kan ge dig stöd när du tvångsvårdas, och en månad efteråt.

Stödpersonen arbetar inte inom vården. Tillsammans kan ni till exempel prata eller gå på promenader.

Stödpersonen kan besöka dig regelbundet på avdelningen, delta i möten om din vård eller vara ett stöd vid förhandlingar i Förvaltningsrätten, om du vill.

Stödpersonen är gratis. Vårdpersonalen berättar om du har rätt till en stödperson.

Stödpersonen har tystnadsplikt.

Peer support



Peer support är personer som har egen erfarenhet av psykisk ohälsa och arbetar inom hälso- och sjukvården eller socialtjänsten.

Peer support finns på de flesta platser i Sverige, men inte överallt.

Peer support finns ofta inom öppenvården och heldygnsvården. De erbjuder stöd och vägledning utifrån sina egna upplevelser och kan hjälpa dig med personlig återhämtning. De är med och utvecklar verksamheten utifrån patienternas och brukarnas behov.

En peer support kan också ge tips om föreningar för patienter och brukare i området där du bor.

Föreningar



Det finns många olika föreningar som kan ge stöd till patienter och brukare. Du får träffa andra i samma situation som du, lyssna på föredrag och delta i självhjälpgrupper.

I föreningen kan du berätta om dina erfarenheter för andra med liknande erfarenheter som du. Ni kan ge varandra råd.

Du kan söka efter föreningar på nätet. Ett tips är att söka på den svårighet eller diagnos du har och lägga till ordet "förening", till exempel "ADHD förening".

Du som är anhörig kan också få mycket stöd i en förening.

Stöd till anhöriga

Du kan själv behöva stöd om du är anhörig. Du kan till exempel delta i samtal, grupper, aktiviteter och utbildning.

Barn och ungdomar kan få särskilt stöd

Barn och ungdomar kan behöva ställa frågor och få svar om sin närståendes svårigheter och mående.

Stödet ser olika ut i olika kommuner. Det kan till exempel vara samtal, praktiskt stöd och avlastning i hemmet eller stöd i förskola eller skola.

Föräldrastöd

Det finns stöd för dig är förälder och som mår dåligt psykiskt eller har en psykiatrisk diagnos. Både kommunen och regionen erbjuder olika typer av föräldrastöd.

Hur får jag stödet?

Ring din kommun så berättar de vilket stöd du kan få. Du kan även få stöd av vården. Fråga den mottagning som du och din närstående har kontakt med eller ring 1177.

Guide till stöd och hjälp

Den här guiden berättar om olika sorters stöd som du kan få när du har psykisk ohälsa och funktionsnedsättningar.

Du kan få stöd och träning att själv klara av din vardag. Med hjälp av stödet kan du bestämma mer över ditt liv och delta mer aktivt i samhället.

Gå igenom den här guiden själv eller tillsammans med en närstående. Eller en stödperson som du har kontakt med.



Socialstyrelsen

Guide till stöd och hjälp – För dig med psykisk ohälsa och funktionsnedsättningar som behöver stöd i vardagen (2025-3-9344) kan laddas ner från socialstyrelsen.se/publikationer.