

# Stöd och service

för dig som har ett  
psykiskt funktionshinder

Här finner du kontaktuppgifter  
till olika former av stöd och service i Nacka.

Människor med psykiska och neuropsykiatriska funktionshinder har rätt till vård, stöd och service.

Stöd och hjälp kan komma från olika håll. Det kan handla om stöd från kommunen i form av träfflokaler och boendestöd, eller behandling från landstinget, insatser från arbetsförmedlingen och försäkringskassan och kontakt med olika intresseföreningar.

Det är dina behov och egna val som är avgörande för hur stödet eller hjälpen ser ut. Den här guiden är uppdaterad av Socialtjänsten i Nacka kommun under våren 2011. Den finns även tillgänglig på internet via kommunens webbplats: [www.nacka.se](http://www.nacka.se)

Senast uppdaterad: 2011-03-01

För ändringar eller kompletteringar av guiden – kontakta:

Susanne Eriksson  
Planerare/utvecklare  
Socialtjänsten  
Nacka kommun  
Telefon: 08-718 87 87  
E-post: [susanne.j.eriksson@nacka.se](mailto:susanne.j.eriksson@nacka.se)

# Innehållsförteckning

	<b>Vart kan jag vända mig i kommunen? ..... 5</b>
	Socialtjänsten ..... 5
	Psykiatrigruppen inom enheten för personer med funktionsnedsättning. 6
	Beroendemottagningen..... 7
	Träfflokaler ..... 8
	Så här ansöker du om stöd i kommunen ..... 9
	Personligt stöd..... 10
	Ekonomiskt stöd ..... 12
	Konsumentrådgivning..... 13
	Boende ..... 15
	Sysselsättning..... 17
	<b>Vart kan jag vända mig för arbete och rehabilitering?.. ..... 18</b>
	Arbetsförmedlingen i Nacka ..... 18
	Vuxenvägledning Nacka..... 19
	Försäkringskassan ..... 20
	<b>Personligt Ombud..... 21</b>
	<b>Barnets Ombud..... 22</b>
	<b>Vart kan jag vända mig för att få vård och behandling? ..... 24</b>
	Carema Hjärnhälsan psykiatrisk mottagning Nacka ..... 24
	Psykiatrisk barn- och ungdomsvård (BUP), Nacka ..... 25
	Landstingets habilitering..... 26
	<b>Vårdcentraler/husläkarmottagningar ..... 29</b>
	Vid akut behov av vård..... 32
	<b>Tandvård ..... 34</b>
	Tandvårdsstöd ..... 34
	<b>Intresseföreningar..... 35</b>
	Attention Nacka/Värmdö..... 35
	Livgivarna – IFS Nacka/Värmdö ..... 36
	RSMH Du och Jag Nacka..... 36
	Anonyma Alkoholister, AA..... 37
	Al-Anon ..... 37
	Sällskapet Länkarna i Nacka..... 38
	Söka pengar från fonder ..... 38





## Vart kan jag vända mig i kommunen?

### Socialtjänsten

Socialtjänsten i Nacka kommun ger hjälp och stöd till människor som behöver det på grund av ålder, handikapp, ekonomiska eller sociala problem.

Alla stöd- och hjälpinsatser ska ges så att du kan leva ett så oberoende och självständigt liv som möjligt. Socialtjänsten har ett särskilt ansvar för att människor med olika psykiska funktionshinder får möjlighet att delta i samhällets gemenskap och leva som andra.

Stödet regleras i socialtjänstlagen (SoL) och lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS). I SoL finns bestämmelser om din rätt till att ansöka om socialt och ekonomiskt stöd. LSS innehåller bestämmelser om särskilda rättigheter för människor


med långvariga funktionshinder. Om du önskar stöd och hjälp från Socialtjänsten behövs en skriftlig eller muntlig ansökan för alla insatser förutom de öppna träfflokalerna.

### Socialtjänsten består av flera enheter


Det är enheten för personer med funktionsnedsättning som beslutar om de flesta insatser till personer med olika funktionsnedsättningar.

Andra enheter inom socialtjänsten ansvarar för barn- och ungdomsfrågor, ekonomiskt stöd, missbruksfrågor och äldreomsorg. Kommunens kontaktcenter och Socialtjänstens reception kan alltid hjälpa till med att hänvisa till rätt person.


### Kontaktuppgifter – Socialtjänsten:

 **Telefon**  
08-718 75 00

 **E-post**  
socialtjansten@nacka.se

 **Besök**  
Ektorps centrum,  
Ektorpsvägen 6, Nacka  
fr.o.m. 2011-06-01 Nacka Stadshus  
Granitvägen 15, Nacka

**Receptionens öppettider:**  
Måndag kl. 08.00–18.45  
Tisdag–torsdag kl. 08.00–16.15  
Fredag kl. 08.00–14.00  
Lunchstängt mellan 12.00–13.00

 **Brev**  
Nacka kommun  
Socialtjänsten  
131 81 Nacka

 **Fax**  
08-718 96 62

**För akuta frågor**, vid tider utanför kontorstid, kan du vända dig till: Socialjouren Nacka/Tyresö telefon 08-718 76 40 eller via polisens telefon 08-401 60 65

## Socialpsykiatrigruppen inom enheten för personer med funktionsnedsättning

Inom enheten för personer med funktionsnedsättning finns det en särskild psykiatrigrupp, som ansvarar för stöd och hjälp till personer med psykiska och neuropsykiatriska funktionshinder. Där finns socialsekreterare som ger

vägledning om olika former av stöd och tar emot ansökningar.


Om du vill träffa en socialsekreterare bör du först boka tid per telefon.

### Kontaktuppgifter

#### Enheten för personer med funktionsnedsättning:

 **Telefon**  
08-718 75 00

 **E-post**  
socialtjansten@nacka.se

 **Besök**  
Ektorps centrum,  
Ektorpsvägen 6, Nacka  
fr.o.m. 2011-06-01 Nacka Stadshus  
Granitvägen 15, Nacka

**Receptionens öppettider:**  
Måndag kl. 08.00–18.45  
Tisdag–torsdag kl. 08.00–16.15  
Fredag kl. 08.00–14.00  
Lunchstängt mellan 12.00–13.00

**Ansvarig chef**  
Eva Ralling tel. 08-718 75 00  
Fax till enheten personer med funktionsnedsättning 08-718 75 29

Adress och telefonnummer till utförare av vård och omsorg hittar du på kommunens hemsida:  
[www.nacka.se](http://www.nacka.se)

**Äldreenheten:**  
Du som är över 65 år vänder dig direkt till socialtjänstens äldre enhet.  
Tel. 08-718 75 00

## Beroendemottagningen

Mottagningen vänder sig till dig som vill ha hjälp med alkohol-, narkotika- eller läkemedelsberoende och som är boende i Nacka. Mottagningen vänder sig också till anhöriga.

På den lokala beroendemottagningen i Ektorps centrum samverkar kommun och landsting för att bättre kunna möta olika människors skiftande behov. Personal som arbetar på mottagningen är läkare och sjuksköterskor med specialkompetens samt alkohol- och drogrådgivare.

Beroendemottagningen kan erbjuda:

- Rådgivning och information i missbruksfrågor
- Samtalsbehandling – enskilt eller i grupp
- Medicinsk behandling
- Råd och stöd till anhöriga – enskilt eller i grupp

Kontaktperson kan erbjudas efter beslut av socialtjänsten.

Du kan vara anonym när du kontaktar Beroendemottagningen för råd och stöd.

### Kontaktuppgifter – Beroendemottagningen:

#### Enheten för personer med funktionsnedsättning:



##### Telefon

08-718 77 00 (receptionen)

##### Telefonrådgivning

Du kan ringa direkt till alkoholrådgivare varje måndag–torsdag kl. 08.00–16.00 samt fredag kl. 08.00–14.00 på telefonnummer: 08-718 77 00



##### Besök

Ektorps centrum,  
Ektorpsvägen 2, Nacka  
Drop-in

Du kan även komma oanmäld på den öppna mottagningstiden måndag kl. 16.00–18.30 och torsdag kl. 14.00–16.00.

## Träfflokaler

Träfflokaler är en öppen verksamhet för dig som har ett psykiskt funktionshinder.

I träfflokalerna kan du läsa dagstidningar, lyssna på musik, spela spel, måla eller bara vara. Du kan också delta i utflykter. Du kan träffa andra och delta i de aktiviteter som du själv vill. Träfflokalerna erbjuder antingen frukost, lunch eller middag till en låg kostnad.

Alla som vill kan vara med och påverka aktiviteterna på caféråd och husmöten.


Det finns två träfflokaler i Nacka. Du är välkommen dit utan något beslut från socialtjänsten.

I träfflokalen finns boendestödjare som kan informera om olika möjligheter och stödinsatser som finns i kommunen.

### Kontaktuppgifter – Träfflokaler:

#### Café Lyktan


 Telefon  
08-718 91 86

 Besök  
Paviljongvägen 5, Björknäs

**Öppettider**  
Måndag–torsdag kl. 13.00–17.00  
Fredag kl. 12.00–15.00  
RSMH (Riksförbundet för social och mental hälsa) har öppet söndag kl. 14.00–17.00

#### Träffpunkten i Fisksätra

 Telefon  
08-718 84 87  
eller 08-718 84 88

 Besök  
Fisksätra torg 13, Fisksätra

**Öppettider**  
Måndag, torsdag och fredag kl. 12.00–16.00  
Tisdag kl. 13.00–18.00.

Frivilliga gäster har öppet onsdag kl. 13.00–14.30

# Så här ansöker du om stöd i kommunen

## 1 Du tar kontakt

Ta kontakt med en handläggare inom socialtjänstens enhet för personer med funktionsnedsättning på telefonnummer 08-718 75 00.

## 2 Handläggaren ger dig information

Handläggaren ger dig information och vägledning om ansökan och de olika stödinsatser som finns.

## 3 Du gör en ansökan

Du avgör om du vill ansöka om stöd. Ansökan kan göras skriftligt eller muntligt.

## 4 Handläggaren gör en utredning

Handläggaren gör en utredning om stödbehovet. Ibland behövs annan information, som t.ex. intyg eller uppgifter från läkare, psykolog eller annan personal, som tidigare gjort en utredning

## 5 Handläggaren gör en bedömning

Ansökan prövas utifrån Socialtjänstlagen eller Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS). Prövningen sker alltid utifrån individuella behov.

## 6 Du får ett beslut

### A. Stödinsats beviljas

Handläggaren fattar ett beslut om

vilken insats du har rätt till och omfattningen av insatsen. Beslutet meddelas dig muntligt eller skriftligt. Du har alltid rätt att få ett skriftligt beslut om du begär det.

### B. Avslag

Om du inte har rätt till den sökta insatsen får du ett skriftligt beslut om avslag.

### Du kan överklaga beslutet

Ett beslut om avslag kan överklagas till Länsrätten. Du får information om hur man överklagar tillsammans med beslutet. Handläggaren hjälper dig att överklaga om du vill.

## 7 Beslutet genomförs – en utförare ger dig stödinsatserna

När beslutet är klart kan stödinsatserna påbörjas av en utförare. Utföraren kan vara en kommunal eller privat verksamhet. Valet av vilken verksamhet som ska ge dig det beslutade stödet görs i samråd med dig.

### Hur lång tid tar det att få ett beslut?

Ett ärende ska handläggas så snabbt som möjligt från det att ansökan har kommit in tills du får ett beslut. Handläggningstiden får som längst vara tre månader men oftast får du beslutet betydligt snabbare.

## **Personligt stöd**

För att kunna få boendestöd, hemtjänst, personlig assistent, eller kontaktperson behövs ett beslut från Socialtjänsten. Boendestöd och hemtjänst väljer du själv utförare enligt Nacka kommuns kundval. Kontakta därför enheten för personer med funktionsnedsättning om du vill ha någon form av personligt stöd.

### **Boendestöd**

Boendestöd innebär en regelbunden kontakt med en boendestödjare. Tillsammans med boendestödjaren kan du få hjälp och stöd för att själv kunna utföra olika praktiska vardagsgöromål och att komma igång med fritidsaktiviteter och sysselsättning.

### **Hemtjänst**

Hemtjänst innebär hjälp i din egen bostad i form av serviceinsatser som städning, tvätt och inköp. Det kan också vara omvårdande insatser som hjälp för att kunna äta, dricka, klä sig och sköta den personliga hygien.

### **Personlig assistent**

Personlig assistent kan beviljas för personer som har mycket stort behov av personlig hjälp för sina grundläggande behov. Det kan till exempel vara personlig hygien, att äta och klä sig eller att kommunicera med andra.

Om behovet är mer än 20 timmar per vecka kan du ha rätt till statlig assistansersättning

(LASS). Ansökan om LASS görs hos Försäkringskassan. (Kontaktuppgifter till Försäkringskassan hittar du på sid. 20.)

### **Kontaktperson**

En kontaktperson ska fungera som en vän och medmänniska. Kontaktpersonen hjälper dig att få flera kontakter med andra människor och att komma ut på olika aktiviteter. Om du har en kontaktperson är det vanliga att du

träffar honom eller henne en eller ett par gånger i månaden för att umgås och hitta på olika fritidsaktiviteter.


### **Avgifter för personligt stöd**


Det är avgiftsfritt att ha boendestöd, personlig assistent och kontaktperson. För hemtjänst tar kommunen ut en avgift.

## **Kontaktuppgifter**

### **Enheten för personer med funktionsnedsättning:**

 **Telefon**  
08-718 75 00

 **E-post**  
socialtjansten@nacka.se

 **Besök**  
Ektorps centrum,  
Ektorpsvägen 6, Nacka  
fr.o.m. 2011-06-01 Nacka Stadshus  
Granitvägen 15, Nacka

**Receptionens öppettider:**  
Måndag kl. 08.00–18.45  
Tisdag–torsdag kl. 08.00–16.15  
Fredag kl. 08.00–14.00  
Lunchstängt mellan 12.00–13.00

**Ansvarig chef**  
Eva Ralling tel. 08-718 75 00  
Fax till enheten personer med funktionsnedsättning 08-718 75 29

Adress och telefonnummer till utförare av vård och omsorg hittar du på kommunens hemsida:  
[www.nacka.se](http://www.nacka.se)

**Äldreenheten:**  
Du som är över 65 år vänder dig direkt till socialtjänstens äldreenhet.  
Tel. 08-718 75 00

## Ekonomiskt stöd

### Ekonomiskt bistånd

Om du eller din familj får ekonomiska svårigheter, inte kan försörja er och inte hittar någon annan lösning kan du vända dig till Socialtjänsten för att ansöka om ekonomiskt bistånd (socialbidrag).

Hur stort stöd du har rätt till beror på dina inkomster, familjens storlek och ålder på hemmavarande barn. Stödet består av två delar:

- De utgifter du regelbundet har varje månad som till exempel boendekostnader, el, försäkring, mat, kläder (försörjningsstöd).


- Tillfälligt bistånd som behövs för att du ska klara livet i övrigt, som medicin, tandvård, möbler, flyttning (bistånd i övrigt).


Kontakta Socialtjänsten för att få tid för besök hos en socialsekreterare. Tillsammans går ni igenom din ekonomi och vilka lösningar som kan hjälpa dig eller din familj.

## Kontaktuppgifter – Socialtjänsten:

### Enheten för personer med funktionsnedsättning:


 **Telefon**  
08-718 75 00

 **E-post**  
socialtjansten@nacka.se

 **Besök**  
Ektorps centrum,  
Ektorpsvägen 6, Nacka  
fr.o.m. 2011-06-01 Nacka Stadshus  
Granitvägen 15, Nacka

### Receptionens öppettider:

Måndag kl. 08.00–18.45  
Tisdag–torsdag kl. 08.00–16.15  
Fredag kl. 08.00–14.00  
Lunchstängt mellan 12.00–13.00

 **Brev**  
Nacka kommun  
Socialtjänsten  
131 81 Nacka

## Konsumentrådgivning

Du kan få råd och stöd hos konsumentrådgivningen innan du köper en vara eller en tjänst. Där kan du också få information om konsumentlagar och hjälp vid reklamationer eller tvister med företag.

Du kan få hjälp när det gäller din ekonomi. Budget – och skuldrådgivare ger dig stöd och råd, utifrån just din situation.

Det kan handla om:

- Råd om hur din ekonomi behöver förändras.
- Råd om dina skulder.

- Information om hur en skuldsanering går till.
- Hjälp att kontakta dem som har fordringar på dig.

Budget- och skuldrådgivare kan se möjligheter och alternativ när du själv inte gör det. De har tystnadsplikt. Uppgifter som du lämnar förs inte vidare till någon, om du själv inte vill det. Rådgivningen är kostnadsfri.

Kontakta konsumentrådgivningen för att boka ett möte eller ställa en fråga.

## Kontaktuppgifter – Konsumentrådgivning:

Så här får Du kontakt med en konsumentrådgivare.  
Du får i regel återkoppling av ditt ärende inom två dagar.



**Telefon**  
08-718 75 58



**E-post**  
konsumentradgivning@nacka.se



**Besök**  
Nacka stadshus  
Granitvägen 15, Nacka.



**Brev**  
Konsumentrådgivningen  
Nacka kommun  
131 81 Nacka



**Fax**  
08-718 90 12

### **God man**

God man kan utses för en person som är funktionshindrad och som behöver hjälp med att ta tillvara sina rättigheter eller att ta hand om sin ekonomi. En god man kan ha till uppgift att betala räkningar, ordna skuldsanering, ansöka om bidrag eller ordna ett lämpligt

boende. Den som har en god man behåller sin rätt att själv fatta alla beslut.

Det finns en överförmyndarnämnd i kommunen som har tillsyn över alla gode män.

### **Kontaktuppgifter – Överförmyndarenheten:**

#### **Telefon**

08-718 80 00 (Kontaktcenter/växel)  
08-718 92 12 (överförmyndarenheten)

#### **E-post**

[overformyndaren@nacka.se](mailto:overformyndaren@nacka.se)

#### **Besök**

Stadshuset  
Granitvägen 15, Nacka,

#### **Brev**

Nacka kommun  
Överförmyndarenheten  
131 81 Nacka

#### **Fax**

08-718 92 16

## Boende

### Olika former av boende

Kommunen kan erbjuda olika former av boende, anpassade efter olika behov. För att kunna få tillgång till någon av boendeformerna som beskrivs på sidorna som följer krävs ett beslut från Socialtjänsten. Kontakta därför enheten för personer med funktionsnedsättning.

### Avgifter för boende


Den som bor i någon form av boende betalar hyra och eventuella matkostnader, antingen till kommunen eller direkt till boendet. Kommunen kan också ta ut en omvårdnadsavgift i särskilt boende.

## Kontaktuppgifter

### Enheten för personer med funktionsnedsättning:

 **Telefon**  
08-718 75 00

 **E-post**  
socialtjansten@nacka.se

 **Besök**  
Ektorps centrum,  
Ektorpsvägen 6, Nacka  
fr.o.m. 2011-06-01 Nacka Stadshus  
Granitvägen 15, Nacka

**Receptionens öppettider:**  
Måndag kl. 08.00–18.45  
Tisdag–torsdag kl. 08.00–16.15  
Fredag kl. 08.00–14.00  
Lunchstängt mellan 12.00–13.00

**Ansvarig chef**  
Eva Ralling tel. 08-718 75 00  
Fax till enheten personer med  
funktionsnedsättning 08-718 75 29

Adress och telefonnummer till  
utförare av vård och omsorg hittar du  
på kommunens hemsida:  
**[www.nacka.se](http://www.nacka.se)**

**Äldreenheten:**  
Du som är över 65 år vänder dig direkt  
till socialtjänstens äldreenhet.  
Tel. 08-718 75 00

**Träningslägenhet**

Träningslägenheter är andrahandslägenheter där Nacka kommun står för förstahandskontraktet.

Träningslägenhet kan beviljas om du av någon anledning har svårt att klara ett boende med eget kontrakt. Du ska ha behov av och ta emot boendestöd eller liknande.

**Stödboende**

Ett stödboende består av flera andrahandslägenheter nära varandra. Det finns personal som är tillgänglig på dagtid och som det är enkelt att komma i kontakt med.

**Särskilt boende**

Ett särskilt boende är ett permanent boende. Där finns personal som är tillgänglig på dagtid och i vissa fall på natten. Särskilt boende kan vara ett alternativ för dig som har ett stort behov av stöd.

**Behandlingshem, HVB**

Hem för vård eller boende, HVB, är ett boende under en begränsad tid för personer med behov av vård eller behandling av något slag. Landstinget ska vara delaktig i behandlingen.

## Sysselsättning

Det är Socialtjänsten som tar emot ansökningar om sysselsättning för människor med psykiska funktionshinder. Sysselsättningen ska ge stimulans, social samvaro och något meningsfullt att göra på dagen.

När du har fått ett beslut om sysselsättning kan du själv välja att börja i någon av de verksamheter som finns tillgängliga genom Nacka kommuns kundval.

Det finns olika alternativ, som till exempel:

- Hantverk.
- Arbetsliknande verksamhet, inomhus eller utomhus.
- Kursverksamhet.
- Sysselsättning med handledning på en vanlig arbetsplats.

### Avgifter för sysselsättning

Det är avgiftsfritt att delta i sysselsättning.

## Kontaktuppgifter

### Enheten för personer med funktionsnedsättning:

För att ansöka om sysselsättning tar Du kontakt med enheten för personer med funktionsnedsättning. Om du vill träffa en handläggare bör du först boka tid per telefon



**Telefon**  
08-718 75 00



**E-post**  
socialtjansten@nacka.se



**Besök**  
Ektorps centrum,  
Ektorpsvägen 6, Nacka  
fr.o.m. 2011-06-01 Nacka Stadshus  
Granitvägen 15, Nacka

### Receptionens öppettider:

Måndag kl. 08.00–18.45  
Tisdag–torsdag kl. 08.00–16.15  
Fredag kl. 08.00–14.00  
Lunchstängt mellan 12.00–13.00

### Ansvarig chef

Eva Ralling tel. 08-718 75 00  
Fax till enheten personer med funktionsnedsättning 08-718 75 29

Adress och telefonnummer till utförare av vård och omsorg hittar du på kommunens hemsida:

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



## Vart kan jag vända mig för arbete och rehabilitering?

### Arbetsförmedlingen i Nacka

Arbetsförmedlingens verksamhet handlar om att förmedla platser och kontakter mellan arbetssökande och arbetsgivare och att på olika sätt stödja och rusta arbetssökande så att de kan ta de


lediga arbeten som finns. Utöver detta finns särskilda program och insatser för personer med psykiska arbetshinder, som skyddat arbete och särskilt introduktions- och uppföljningsstöd.

### Kontaktuppgifter – Arbetsförmedlingen i Nacka:

 **Telefon**

08-466 29 30

Telefontid: Måndag till fredag  
kl. 08.00–16.30

 **E-post**

nacka-varmdo@arbetsformedlingen.se

 **Besök**

Forum Nacka  
Forumvägen 32, Plan 5  
Nacka

**Besökstider:**

Personlig service:  
Måndag till fredag kl. 09.00–16.00

**Självservice:**

Måndag–fredag kl. 09.00–16.00



**Brev**

Arbetsförmedlingen i Nacka  
Box 4151  
131 04 Nacka



**Fax**

08-466 29 31

## Vuxenvägledning Nacka

På Vuxenvägledningen i Nacka kan du som funderat på att börja studera få hjälp med studie- och yrkesvägledning.

Vid ett möte med en studie eller yrkesvägledare kan du få hjälp med:

- Vägledning
- Information kring till exempel kursutbud, högskolestudier [m.m](#)
- Upprättade av individuell studieplan
- Information om studieekonomi

Handläggarna arbetar alltid med att hitta den lösning som passar dig som person bäst – oavsett vilket funktionshinder eller vilken sjukdom du har.

## Kontaktuppgifter – Vuxenvägledning



Telefon

08-718 79 54

Hemsida

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



Besök

Markusplatsen 7, 5 Sickla köp kvarter

**Öppettider:**

Måndag kl. 10.30–12.00

och kl. 13.00–16.00

Tisdag–torsdag kl. 10.00–12.00

och kl. 13.00–16.00

Fredag kl. 10.00–12.00

och kl. 13.00–16.00

## Försäkringskassan

Du som är mellan 19 och 29 år kan få aktivitetsersättning om du inte kan arbeta, helt eller delvis, under minst ett år. Det kan vara en sjukdom eller ett funktionshinder som gör att du inte kan arbeta.

Du som är mellan 30 och 64 år kan få sjukersättning om du inte kan arbeta på grund av sjukdom eller funktionshinder.

Försäkringskassan ska se till att personer med sjukersättning eller aktivitetsersättning får möjlighet till rehabilitering för att kunna börja arbeta igen.

Försäkringskassan hjälper bland annat till med att planera rehabilitering och beslutar om ersättning under tiden som rehabiliteringen pågår.

Om du har sjukersättning eller aktivitetsersättning kan du också söka bostadstillägg. Hur mycket du får i bostadstillägg beror på hur mycket du tjänar och på hur mycket du betalar för din bostad.

### Kontaktuppgifter - Försäkringskassan:

#### Telefon

0771-524 524

#### Telefontid:

Måndag till fredag kl. 08.00–21.00

Lördag kl. 08.00–15.00

Söndag kl. 15.00–21.00

#### Besök

Forum Nacka,  
Forumvägen 14, höghuset 5 tr,  
Nacka

#### Brev

Försäkringskassans inläsningscentral  
839 88 Östersund

#### Fax

010-115 32 05



## Personligt Ombud

Har du någon gång insjuknat i en allvarlig psykisk sjukdom, är mellan 18–65 år, och har ett psykiskt funktionshinder?

Har du problem med exempelvis boende, ekonomi eller vård? Då kan ett Personligt Ombud:

- Ge råd.
- Vara ett stöd i kontakten med socialtjänsten, sjukvården och försäkringskassan.
- Föra din talan när du behöver det.

- Verka för att du får den vård, det stöd och den service du har behov av och laglig rätt till.

Har du på grund av psykiska problem stora svårigheter i vardagen? Har du omfattande behov av vård, stöd eller service? Då kan du få hjälp av ett Personligt Ombud.


Vi arbetar på uppdrag av dig och är fristående från myndigheter och vårdgivare.

### Kontaktuppgifter – Personligt ombud:

Gertrud Magnusson

 Telefon

08-718 77 22, 070-431 77 22


 E-post

gertrud.magnusson@nacka.se

Linda Pettersson

 Telefon

08-718 77 24, 073-985 75 06


 E-post

linda.pettersson@nacka.se

Mattias Castman

 Telefon

08-718 77 23, 073-985 75 07


 E-post

mattias.castman@nacka.se

Katarina Blåhaga

 Telefon

08-718 77 21, 073-985 75 08

 E-post

katarina.blahaga@nacka.se



Besök

Ektorpsvägen 2, Nacka



Brev

Ektorpsvägen 2,  
131 47 Nacka



Fax

08-718 77 01

Hemsida

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



## Barnets Ombud

**För barn och ungdomar 7–18 år som har en förälder med psykisk ohälsa**

Barnets Ombud är en resurs för barn och ungdomar i Nacka som har en förälder med psykisk ohälsa. Stödet är frivilligt och kostnadsfritt.

Många bär på frågor och funderingar, känner oro för sin förälder och tar oftast ett alltför stort ansvar hemma. Att våga berätta för någon om sin situation och hur man känner är för många ett stort steg och det kan vara svårt att veta vart man ska vända sig om man behöver stöd och hjälp.

Till Barnets Ombud kan barn och ungdomar vända sig med både stora och små frågor! Ingenting dokumenteras och om man vill kan man vara anonym.

Du som förälder är välkommen att kontakta Barnets Ombud om du vill veta mer om verksamheten, eller besöka Barnets Ombud tillsammans med ditt barn.

### **Till Barnets Ombud kan man vända sig direkt om man...**

- ...behöver någon vuxen att prata med
- ...har frågor och funderingar kring psykisk sjukdom
- ...vill ha information om sina rättigheter och vilken hjälp det finns att få
- ...behöver stöd och hjälp att kontakta andra myndigheter
- ...vill delta i gruppverksamhet.

### **Barn- och tonårsgrupper**

Att delta i en barn- eller tonårsgrupp innebär att man får träffa jämnåriga med liknande erfarenheter. I gruppen kan man dela tankar, frågor och funderingar med andra. Genom lekar och övningar får man möjlighet att lära känna sina egna känslor och behov och stöd att hantera vardagssituationer. Man får veta mer om psykisk sjukdom och att

man har rätt att må bra trots att ens förälder är sjuk.

Gruppen leds av två gruppledare och man träffas en gång i veckan under en termin.

Varje träff har ett särskilt tema.

**Barnets Ombud** är ett projekt som drivs i samverkan mellan Socialtjänsten och VVS (Verksamheten Sociala stödresurser)


### **Kontaktuppgifter – Barnets ombud:**

#### **Kontakta Barnets ombud så får du veta mer!**

 **Telefon**

08-718 75 71

08-718 91 11

 **E-post**

[barnetsombud@nacka.se](mailto:barnetsombud@nacka.se)



**Besök**

Ungdomsverksamheten,

Planiavägen 17

131 54 Nacka

**Hemsida**

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



## Vart kan jag vända mig för att få vård och behandling?

Det är hälso- och sjukvården i Stockholms läns landsting som erbjuder utredning, vård och behandling.

### Carema Hjärnhälsan psykiatrisk mottagning Nacka

#### Specialistmottagning


På mottagningen finns flera yrkesgrupper:


- läkare
- sjuksköterska
- psykolog
- mentalskötare
- sjukgymnast

**Mottagningen tar ut avgifter för besök**

### Kontaktuppgifter – Carema Hjärnhälsan psykiatrisk mottagning Nacka

 Telefon  
08-518 019 00

 Besök  
Nacka Närsjukhus plan 4  
Lasarettsvägen 4, Nacka

 Brev  
Carema hjärnhälsan  
öppenvårdsmottagning  
Nacka Närsjukhus, plan 4  
131 83 Nacka

 Fax  
08-518 023 01

## Psykiatrisk barn och ungdomsvård (BUP), Nacka

Barn- och ungdomspsykiatrins mottagningar vänder sig till barn och ungdomar 0–17 år och deras familjer. Du som är orolig för ditt barns psykiska hälsa eller befärrar att problem i familjen påverkar ditt barn negativt, kan vända dig till närmaste BUP mottagning för råd och hjälp.

Du som är ung kan själv ta kontakt med en BUP mottagning om du är orolig för hur du mår, har varit med om svåra upplevelser, har problem med kompisar, känner dig ensam och deprimerad eller på annat sätt har det svårt.

### Kontaktuppgifter – Psykiatrisk barn- och ungdomsvård:



#### Telefon

08-514 528 00

#### Telefontid för bokning av nybesök:

Måndag och fredag kl. 13.30–14.30

Onsdag kl. 10.00–11.00



#### Besök

Ektorpsvägen 6,  
Ektorps centrum, Nacka

#### Receptionens öppettider:

Måndag till fredag kl. 08.00–16.45



#### Brev

Psykiatrisk barn- och ungdomsvård  
(BUP)  
Ektorpsvägen 6  
131 47 Nacka



#### Fax

08-514 528 05

#### Akutmottagning:

Dagtid klockan 08.00–16.00 har mottagningen ansvaret för den akuta barn- och ungdomspsykiatriska vården. På helger, kvällar och nätter hänvisar vi till BUP:s Akutenhet på Sachsgatan 10 vid Södersjukhuset.

#### Telefon till akutenheten:

08-616 69 00

## Landstingets habilitering

### Habiliteringscenter Nacka för barn, ungdom och vuxna

Habiliteringen ger råd, stöd och behandling till personer med omfattande funktionsnedsättningar, till exempel rörelsehinder, utvecklingsstörning, autism och Aspergers syndrom.

Habiliteringen syftar till att ge barn, ungdomar och vuxna med funktionshinder bästa möjliga funktionsförmåga och bästa möjliga förutsättningar för delaktighet i samhället.

På habiliteringscenter kartläggs behov och önskemål tillsammans med dig och en eventuell företrädare.

Habiliteringen ger sedan förslag på åtgärder i en habiliteringsplan.

Habiliteringsinsatserna kan vara behandling, utprovning och inträning av hjälpmedel, råd inför bostads- eller annan miljöanpassning, information om diagnoser och samtalsstöd.

Personalen består av arbetsterapeuter, kuratorer, logoped, psykologer, sjukgymnaster och specialpedagoger.

Habiliteringen ger också stöd till anhöriga.

### Kontaktuppgifter – Habiliteringscenter Nacka för barn, ungdom och vuxna:

#### Telefon

08-123 356 60

Telefontid: Måndag–fredag kl. 08.00–12.00 och kl. 13.00–15.00

#### E-post

hcnacka@sll.se

#### Besök

Nacka Närsjukhus plan 6,  
Lasarettsvägen 4, Nacka

#### Brev

Habiliteringscenter Nacka för barn,  
ungdom och vuxna  
Nacka Närsjukhus  
Lasarettsvägen 4, 6 tr  
131 83 Nacka

#### Fax

08-123 496 23

#### Hemsida

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

## Forum funktionshinder

Forum funktionshinder är ett informationscentrum med

bibliotek och rådgivning samt andra arrangemang.

## Kontaktuppgifter



### Telefonrådgivning

Måndag–fredag kl. 8.00–16.30

Telefon: 08-123 350 10

Texttelefon: 08-123 350 40

### Bibliotek

Måndag–torsdag kl. 12.30–16.30

Tideliugatan 12 (Rosenlund), plan 7,  
Stockholm

08-123 350 30, Fax: 08-123 496 32



### E-post

forumfunktionshinder@sll.se

### Habiliteringskontorets

### Informationsenhet

Habiliteringskontorets Informationsenhet

som också omfattar Forum

Funktionshinder, Autismforum,

Föräldrautbildningen,

Handikappupplysningen och

verksamheten Ovanliga diagnoser, finns

på Rosenlund, Tideliugatan 12,

huvudentrén, plan 7.

Postadress: Box 17056

104 62 Stockholm



### Telefon

08-123 35 000



### E-post

forumfunktionshinder@sll.se

## Handikappupplysningen

Handikappupplysningen är en bred informationstjänst för alla om stöd och service inom området funktionshinder.

Handikappupplysningen har en webbplats och rådgivning via telefon och E-post.

## Kontaktuppgifter – Handikappupplysningen:



### Telefon

08-123 350 10

Texttelefon 08-123 350 40



### E-post

handikappupplysningen@sll.se

### Hemsida

www.handikappupplysningen.se

### **Autismforum**

Autismforum är ett kunskapscenter om autism och Aspergers syndrom, och riktar sig till personer med egen diagnos, anhöriga och yrkesverksamma.

Autismforum samlar, bedömer, bearbetar och sprider kunskap genom en webbplats, öppna föredrag och ett bibliotek.

### **Kontaktuppgifter – Autismforum:**

#### **Hemsida**

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

### **Kris- och samtalsmottagning för anhöriga**

Kris- och samtalsmottagningen vänder sig till föräldrar, syskon, makar och andra nära anhöriga till personer med funktionsnedsättning.

Mottagningen är ett komplement till det anhörigstöd som habiliteringscentren inom landstinget erbjuder.

### **Kontaktuppgifter – Kris- och samtalsmottagning för anhöriga:**

#### **Telefon**

08-123 351 00

#### **Fax**

08-123 496 33

#### **Besök**

Tideliusgatan 12, huvudentrén, 7 tr

#### **Hemsida**

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

#### **Brev**


Kris- och samtalsmottagningen för anhöriga  
Rosenlund  
Box 170 56, 104 62 Stockholm

## Vårdcentraler/husläkarmottagningar

### Boo vårdcentral

 **Telefon**  
08-747 57 00

 **Besök**  
Edövägen 2,  
OrmingeHus

 **Brev**  
Boo Vårdcentral


Edövägen 2  
132 30 Saltsjö-Boo


 **Fax**  
08-747 57 01

**Hemsida**  
<http://www.slso.sll.se/boo>

### Ektorps vårdcentral

 **Telefon**  
08-718 69 00

 **Besök**  
Nacka Närsjukhus,  
Lasarettsvägen 4, Nacka

 **Brev**  
Ektorps Vårdcentral


Lasarettsvägen 4  
131 83 Nacka

 **Fax**  
08-718 64 82

**Hemsida**  
<http://www.slpo.sll.se/ektorp>

### Fisksätra vårdcentral

 **Telefon**  
08-123 429 00

 **Besök**  
Fisksätra torg 20 3 tr, Fisksätra


 **Brev**  
Fisksätra vårdcentral


Box 4024  
133 04 Saltsjöbaden


 **Fax**  
08-123 429 04

### Familjeläkarna i Saltsjöbaden

 **Telefon**  
08-717 01 00

 **E-post**  
[kontaktamig@famlak.se](mailto:kontaktamig@famlak.se)

 **Besök**  
Ringvägen 8, Saltsjöbaden

 **Brev**  
Ringvägen 8  
133 35 Saltsjöbaden

### Forums vårdcentral



08-718 70 56



Besök

Romansvägen 12 (Torghuset), Nacka



Brev

Forums vårdcentral

Romansvägen 12

131 53 Nacka



Fax

08-718 70 79

Hemsida

<http://www.slsosll.se/forum>

### Saltsjöbadens vårdcentral



08-123 392 60



Besök

Torggatan 23 Saltsjöbaden



Brev

Saltsjöbadens vårdcentral

Box 34

133 21 Saltsjöbaden



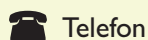
Fax

08-123 495 84

Hemsida

<http://www.slposll.se/saltsjobaden>

### Sickla Häsocenter AB



08-556 744 00



Besök

Planiavägen 5, (Atlasuset), Nacka



Brev

Sickla Häsocenter AB

Planiavägen 5

131 34 Nacka



Fax

08-556 744 01

Hemsida

<http://www.sicklahalsocenter.se>

### Älta Praktiken



08-448 45 00



E-post

[altapraktiken@altapraktiken.se](mailto:altapraktiken@altapraktiken.se)



Besök

Oxelvägen 42, Älta Centrum



Brev

ÄltaPraktiken

Box 43

138 21 Älta



Fax

08-448 45 07

Hemsida

<http://www.altapraktiken.com>

### Danviks vårdcentral Proxima primärvård

 **Telefon**

08-601 52 10



**Fax**

08- 556 024 29



**Besök**

Hästholmsvägen 30 Nacka

**Hemsida**

[http:// www.proxima.se/danvik](http://www.proxima.se/danvik)



**Brev**

Danvik Center 30

131 30 Nacka

---

### DoktorTeam Vårdcentra

 **Telefon**

08-718 10 00



**Brev**

Edövägen 2

132 30 Saltsjö-Boo



**Besök**

Edövägen 2, Saltsjö-Boo



**Fax**

08-120 556 60



**E-post**

[info@doktorteam.se](mailto:info@doktorteam.se)

**Hemsida**

<http://www.doktorteam.se>

## Vid akut behov av vård

### Mobil Psykiatri

Carema Hjärnhälsan Mobil  
Psykiatrisk mottagning

Mobil Psykiatri erbjuder efter  
bedömningsamtal såväl akuta  
som planerade besök på Carema  
Hjärnhälsans mottagningar, på

andra vårdenheter eller i hemmet.  
Vi utgår från Tyresö och gör besök  
i hela sydöstra Stockholms län –  
förutom i Tyresö även i Haninge,  
Nacka, Nynäshamn och Värmdö.  
Vi arbetar i ett team bestående av  
läkare, sjuksköterskor och skötare.

### Kontaktuppgifter – Mobil Psykiatri:

**Du kan kontakta oss dygnet runt på 08-518 019 00.**

#### Jourverksamhet

##### Adress

Lasarettsvägen 4  
131 83 Nacka

##### Öppet tider

Kl. 08.00–17.00 vardagar

### Nationella hjälplinjen

En svår livssituation kan vara  
besvärlig att hantera på egen hand.  
Att få stöd och prata med någon  
kan vara viktigt!

Till Hjälpelinjen kan du ringa om  
psykiska problem eller svåra  
livssituationer. Det kan vara  
händelser du själv har upplevt eller  
händelser du indirekt påverkas av,  
till exempel relationsproblem,  
övergrepp, självmordstankar,

sjukdom, sorg, separation, ångest,  
självskadebeteende eller olyckor.

Oavsett hur situationen ser ut kan  
du behöva råd och stöd.

Samtalet kan hjälpa dig att sortera  
tankar och känslor. Ett samtal  
kanske räcker. Du kan också få stöd  
i hur du kan gå vidare med ditt  
problem, vilken typ av hjälp som  
kan vara bra för dig och vart du kan  
vända dig.

Vi som svarar är utbildade psykologer, socionomer och psykiatrisjuksköterskor med erfarenhet av att stödja människor som mår psykiskt dåligt.

Både du som ringer till Hjälpplinjens och den som svarar är helt anonyma. Det syns inte på din telefonräkning att du ringt Hjälpplinjens. Det kostar inget att ringa till Hjälpplinjens.

### **Phir.se**

En webbplats för dig som söker efter psykisk hjälp eller annat stöd.

Phir.se vänder sig till dig som själv behöver stöd eller till dig som är närstående, men också till dig som i yrket vägleder andra. Phir.se samlar olika verksamheter i offentlig och privat regi. Informationen på phir.se är gratis och kvalitetsgranskad. Phir.se innehåller också ett rikstäckande register av anhörig och intresseorganisationer samt information från landsting och kommuner.

## **Kontaktuppgifter – Nationella hjälplinjen:**

### **Telefon**

020-22 00 60

Texttelefon: 020-22 00 70

Telefontid: alla dagar kl. 13.00–22.00

### **Hemsidor**

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

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

### **Övriga jour och hjälptelefoner**

**Svenska kyrkan/Jourhavande Präst**

Telefon: 112

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

**Barnens rätt i samhället (BRIS)**

Telefon: Barnens telefon 0200-230 230

Vuxnas telefon – om barn

077-150 50 50

**SPES – för dig som förlorat någon anhörig.**

Telefon: 08-34 58 73. Alla dagar

kl. 19.00–22.00

**Röda korset**

Telefon: 0771-900 800. Alla dagar

kl. 14.00–22.00

Jourhavande Kompis (röda korset);

Telefon: 020-222 444

Jourhavande Medmänniska;

Telefon: 08-702 16 80, kl. 21.00–06.00



## Tandvård

### Tandvårdsstöd

Vuxna får till stor del bekosta sin egen tandvård själva. En del sjuka, äldre eller personer med funktionsnedsättningar har dock rätt till ekonomiskt stöd för tandvård från landstinget. Stödet omfattar uppsökande verksamhet, nödvändig tandvård, tandvård som led i sjukdomsbehandling och tandvårdshjälpmedel.

#### Vem har rätt till stöd?

Du har rätt till ekonomiskt stöd för tandvård från landstinget om du:

- omfattas av lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS)
- har ett varaktigt behov av omfattande vård och omsorg och antingen bor i särskilt boende eller får vård och omsorg i hemmet.

Om du får en remiss till tandvården från din läkare kan du även få ekonomiskt stöd från landstinget för tandvård som är en del i behandlingen av vissa sjukdomar.

#### Mer information

Vill du veta om du har rätt till uppsökande verksamhet eller nödvändig tandvård, kontakta personalen på ditt särskilda boende eller hemtjänsten. Du kan även kontakta bistånds- eller LSShandläggaren i din kommun.

Kontakta din läkare eller tandläkare när det gäller tandvård som led i sjukdomsbehandling och tandvårdshjälpmedel.

#### Källa

<http://www.varguiden.se/Sa-funkar-det/Halso-och-sjukvard/Tandvard/Tandvardsstod/>

### Kontaktuppgifter – Socialtjänsten:

#### Ta kontakt med en handläggare inom


#### Enheten för personer med funktionsnedsättning:

 **Telefon**  
08-718 75 00

Tisdag–torsdag kl. 08.00–16.15  
Fredag kl. 08.00–14.00

 **E-post**  
socialtjansten@nacka.se

**Ansvarig chef**  
Eva Ralling, tel 08-718 75 00

 **Besök**  
Ektorps centrum  
Ektorpsvägen 6, Nacka  
fr.o.m. 2011-06-01 Nacka Stadshus  
Granitvägen 15 Nacka

**Äldreheten:**  
Du som är över 65 år vänder dig direkt till socialtjänstens äldreheten.  
Tel. 08-718 75 00

**Receptionens öppettider:**  
Måndag kl. 08.00–18.45



## Intresseföreningar

### Attention Nacka/Värmdö

Attention är en intresseorganisation för barn, ungdomar och vuxna med neuropsykiatriska funktionshinder såsom ADHD, ADD, Damp, Tourettes syndrom, Aspergers syndrom samt tal- och språkstörningar med mera. Attention ordnar bland annat medlemsträffar och arbetar

intressepolitiskt för att levnadsvillkoren för människor med neuropsykiatriska funktionshinder och funktionsnedsättningar ska förbättras på lokal nivå.

### Kontaktuppgifter – Attention Nacka/Värmdö:



Telefon

0730-72 48 50

till kontaktperson Annele Wickbom

Hemsida

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



E-post

[info@attention-nackavarmdo.se](mailto:info@attention-nackavarmdo.se)

## Livgivarna – IFS Nacka/Värmdö

Livgivarna IFS Nacka/Värmdö är en förening till stöd, erfarenhetsutbyte och information för anhöriga/närstående till människor med psykisk ohälsa och psykiska funktionshinder. Livgivarna driver krav på en god boendemiljö, arbete

och sysselsättning, samt stödjer insamlingsstiftelsen SKUTAN i Nacka och bidrar med ”guldkantspengar” för att stimulera verksamheter. Livgivarna vill skapa dialoger, ge igenkännande och hopp samt lyfta fram de positiva krafter som finns hos alla människor.

### Kontaktuppgifter – Livgivarna – IFS Nacka/Värmdö:



#### Telefon

08-717 22 91

till kontaktperson Monica Beckman



#### E-post

mona.beckman@telia.com



#### Brev

Livgivarna – IFS Nacka/Värmdö

Sätravägen 11

133 38 Saltsjöbaden

#### Hemsida

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

## RSMH Du och Jag Nacka

RSMH, Riksförbundet för social och mental hälsa, arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska

ges goda förutsättningar att komma tillbaka till ett gott liv.

### Kontaktuppgifter RSMH Du och Jag Nacka:



#### Telefon

08-718 91 86 från kl. 13.00

(Café Lyktan)

Söndag kl. 13.00–17.00,

Tisdag kl. 16.00–17.00



#### Besök (Café Lyktan)

Paviljongvägen 5, Björknäs

Söndag kl. 13.00–17.00



#### Brev

Handikappforum

Järla Skolväg 23, 1 tr

131 40 Nacka

#### Hemsida

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

## Anonyma Alkoholister, AA

Anonyma alkoholister, AA, är en gemenskap för män och kvinnor, som delar sina erfarenheter, sina förhoppningar och sin styrka med varandra för att söka lösa sitt gemensamma problem och hjälpa andra att tillfriskna från alkoholism. Det

enda villkoret för medlemskap i AA är en önskan att sluta dricka. AA har regelbundna möten i Nacka och andra lokaler i Stockholmsområdet. Kontakta AA Teleservice för närmare information.

### Kontaktuppgifter – Anonyma Alkoholister, AA:



Telefon

08-720 38 42 (AA Teleservice)

Hemsida

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

## Al-Anon

Al-Anon är en gemenskap som du kan söka dig till för din egen skull, om du har någon nära vän eller anhörig med alkoholproblem. Al-Anon Familjegrupper är en gemenskap av anhöriga och vänner till alkoholister, som delar sina erfarenheter, sin styrka och

sitt hopp med varandra, för att lösa sina gemensamma problem. Al-Anon har regelbundna möten i Nacka och andra lokaler i Stockholmsområdet. Kontakta Al-Anons kansli för närmare information.

### Kontaktuppgifter – Al-Anon:



Telefon

08-643 13 93 (kansli)

Hemsida

[www.al-anon.se](http://www.al-anon.se)

## Sällskapet Länkarna i Nacka


Länkarna är en opolitisk, ickereligiös ideell frivilligorganisation som står öppen för alla som vill göra ett försök att komma ifrån sitt missbruk.

Länkarna är en självhjälpströrelse, vars filosofi är att hjälpa andra såsom man själv blivit hjälpt. I Nacka finns det öppen verksamhet i Storängen och Fisksätra.

### Kontaktuppgifter – Sällskapet Länkarna i Nacka:

 **Telefon**  
08-716 35 55

**Hemsida**  
[www.nackalankarna.nu](http://www.nackalankarna.nu)

 **Brev**  
Storängsvägen 6,  
131 41 Nacka


## Söka pengar från fonder


Om du behöver pengar till något särskilt som till exempel en resa, möbler eller fritidsaktiviteter kan du prova att söka pengar från en fond.

Det finns många olika fonder. Ett sätt att få tips om fonder är att låna böckerna ”Alla dessa fonder och stiftelser” och ”Stora

fondboken” på biblioteket. Du kan också ta kontakt med föreningen FVO, som hjälper till med att söka pengar från olika fonder. För att få hjälp får du inte ha för hög inkomst eller socialbidrag. FVO kommer att ställa olika frågor om din ekonomi.

### Kontaktuppgifter – FVO:

 **Telefon**  
08-20 03 40  
Telefontid: måndag, onsdag, torsdag  
och fredag kl. 10.00–12.00

 **Besök**  
(efter överenskommelse per telefon)  
Föreningen FVO  
Köpmangatan 15, 4 tr  
111 31 Stockholm