



Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa

2014-02-28

Kartläggning av den ideella sektorns aktiviteter för personer med psykisk funktionsnedsättning inom Stockholms stad

Innehåll

Innehåll	1
Bakgrund:	2
Översikt av resultat:	2
Beskrivning av föreningsanknuten verksamhet:	4
Autism- och Aspbergerförbundet	4
Fontänhuset Sköndal:.....	4
Fountain House Stockholm:	5
Frisk & Fri:.....	5
Föreningen Tilia	6
Mellanmålet:	7
Riksförbundet Attention:.....	7
Riksförbundet Balans:.....	8
Riksförbundet för Social och Mental Hälsa:	8
Schizofreniförbundet:.....	10
Sociala missionen:	11
Svenska OCD-förbundet Ananke:	12
Svenska Ångestsyndromsällskapet:.....	12
Sociala kooperativ:	13
Telefon- och chattjourer:	13
Källförteckning:.....	14

Bakgrund:

På uppdrag av Stockholms stad har Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa (NSPH) genomfört en kartläggning över vilka aktiviteter som den idéburna sektorn erbjuder personer med psykisk funktionsnedsättning inom Stockholms stad. Totalt har utredningen fått fram 13 organisationer, som tillsammans erbjuder 19 olika verksamheter med tillhörande aktiviteter. Kartläggningen gjordes under perioden 16 december 2013 till 28 februari 2014.

Uppdraget omfattade:

- Att samla in information om verksamhet/aktiviteter som den idéburna sektorn erbjuder personer med psykisk funktionsnedsättning. Öppna verksamheter, schemalagda aktiviteter, biståndsbedömda verksamheter och eventuell annan verksamhet ingår i uppdraget.
- Att undersöka hur många som deltar i de olika verksamheterna/aktiviteterna.
- Att sammanställa resultatet i en rapport. Rapporten kommer att publiceras på stadens intranät.

Avgränsningen för kartläggningen har varit följande. Verksamheter vars huvudsakliga inriktning varit mot t.ex. hemlöshet eller missbruk har inte ingått i sammanställningen.

Verksamheterna/aktiviteterna skulle vara möjliga för personer boende inom Stockholms stad att ta del av. Därtill har inte kommunala eller privata verksamheter omfattats av uppdraget.

Översikt av resultat:

Följande tabell ger en översikt av de verksamheter och organisationer som kartläggningen hittade under utredningens gång, indelade i olika områden:

	Vuxna	Unga 18-35 år
Arbetsysselsättning	Schizofreniförbundet Fountain House Stockholm	Mellanmålet Fontänhuset Sköndal
Cafékvällar/dagar	Attention Balans RSMH	Attention
Enskilda stödsamtal	Frisk & Fri Sociala missionen	Föreningen Tilia
Fritidsaktiviteter	Autism- och Aspbergerförbundet Attention Schizofreniförbundet Fountain House Stockholm RSMH ÅSS	Föreningen Tilia Mellanmålet Attention Fontänhuset Sköndal
Föreläsningar/temakvällar	Autism- och Aspbergerförbundet Attention Balans Frisk & Fri RSMH	Föreningen Tilia Mellanmålet Attention
Jourverksamhet	Frisk & Fri	Föreningen Tilia
Mentorer	Frisk & Fri	
Samtalsgrupper	Autism- och Aspbergerförbundet Frisk & Fri	Föreningen Tilia Attention

	Balans OCD-förbundet RSMH ÅSS	
Studiecirklar/studier	Frisk & Fri Attention Balans Schizofreniförbundet OCD-förbundet RSMH ÅSS	Attention Fontänhuset Sköndal
Öppet hus	Frisk & Fri OCD-förbundet RSMH ÅSS	

Deltagarna i varje organisations verksamhet varierar. Vissa verksamheter har tyvärr inte kunnat ge specifika siffror på hur många som deltar i deras verksamhet eller aktiviteter, här har istället en uppskattad siffra lämnats. Därtill har vissa verksamheter enbart kunnat lämna antal deltagare för hela verksamheten, snarare än per aktivitet.

Organisation	Deltagare per aktivitet
Autism- och Aspbergerförbundet	5-40
Frisk & Fri	4-15
Fontänhuset Sköndal*	10-12
Fountain House Stockholm*	200-250
Föreningen Tilia	4-5
Mellanmålet	2-20
Riksförbundet Attention	5-30
Riksförbundet Balans	15
Riksförbundet för Social och Mental Hälsa*	10-60
Schizofreniförbundet*	100
Sociala Missionen*	420
Svenska OCD-förbundet Ananke	7-15
Svenska Ångestsyndromsällskapet	4-15

*RSMHs deltagarantal är baserat på en uppskattning av antal deltagare i snitt i verksamheten och dess aktiviteter.

*Schizofreniförbundet sysselsätter 100 deltagare per vecka i hela verksamheten, ej per aktivitet.

*Sociala Missionen erbjuder enskilt stöd. Totalt förra året hjälptes 420 individer.

*Fountain House Stockholm sysselsätter 200-250 deltagare per vecka i hela verksamheten, ej per aktivitet.

*Fontänhuset Sköndal sysselsätter 10-12 deltagare per dag i hela verksamheten.

Beskrivning av föreningsanknuten verksamhet:

Autism- och Aspbergerförbundet

Autism- och Aspbergerförbundet grundades 1973 och arbetar för att skapa bättre villkor för barn, ungdomar och vuxna med autism, Aspergers syndrom och andra autismliknande tillstånd. Lokalföreningen Autism- och Aspbergerföreningen Stockholms län bildades 1975 och har idag ca 2 800 medlemmar. Det kostar 300 kr att vara medlem och 50 kr för familjemedlem.

Föreningen erbjuder en rad olika aktiviteter varje vecka inom Stockholm, ofta aktiviteter till ett reducerat pris. Man anordnar bland annat föreläsningar kring aktuella ämnen, förra året gavs t.ex. föreläsningen "Nelly Sachs, poet i inre och yttre exil" av Daniel Frydman, psykiatriker. Vissa söndagar arrangerar man bad för hela familjen (med ca 10-25 deltagare) och två gånger varje månad ordnar man öppna bowlingkvällar med ca 5-10 deltagare. Annan aktivitet som man arrangerar är upplevelsecentret Lagunen som är öppet för personer med autism och utvecklingsstörning, med 20-30 deltagare per gång. Ibland ordnar man även läger och familjeläger. Familjeläget förra året hade ca 40 deltagare. Man har även anordnat en författarafton med 40 deltagare, samt abonnerat föreställningar, med ca 100 deltagare.

Det finns även olika medlemsgrupper som regelbundet träffas, t.ex. diskussionsgruppen för vuxna med Aspergers syndrom som brukar ha 20-40 deltagare per gång. Utöver detta finns även en grupp för föräldrar med barn med autism och utvecklingsstörning, mamma och pappaträffar. Och man anordnar också regelbundet informationsträffar varje år med ca 30 deltagare per gång.

För mer information och Autism- och Aspbergerförbundet och dess lokalförening, besök www.autism.se eller www.autism.se/stockholm.

Fontänhuset Sköndal:

Fontänhuset Sköndal, som startade 2008, riktar sig mot unga vuxna mellan 16 till 35 år. Man har utifrån Fontänhusmodellens principer utvecklat Sköndalsmodellen, där man arbetar med rehabilitering som bygger på gemenskap, arbete och utmanande projekt utifrån fyra grundvärderingar: "*En plats där DU alltid är välkommen*", "*En plats där vi behandlar alla med respekt och värdighet*", "*En plats där man ska känna sig trygg och får vara sig själv*" och "*En plats man inspireras av*". Den dagliga verksamheten har 10 till 12 deltagare varje dag, men totalt har klubbhuset ca 20-25 medlemmar.

Den öppna verksamheten på huset består bland annat av keramik, matlagning, handarbete och skötsel av klubbhusets höns. Andra verksamheter klubbhuset har är t.ex. filmkvällar. Man har även mindfulness-pass och kreativt skrivande. Därutöver satsar man på självförtroendeskapande projekt. Då klubbhuset vill ha en attityd om att allt är möjligt, och att det är viktigt att testa nya vägar och pröva sig själv så är de självförtroendeskapande projekten en viktig del av verksamheten.

Ett par av projekten har haft inriktningen friluftsliv. Man har vandrat i Jämtlandsfjällen, haft överlevnadskurser och genomfört en utflykt till en obobodd skärgårdsö. De senaste två åren har man bedrivit olika seglingsprojekt som har varit väldigt uppskattade. Våren 2013 arrangerade man

den första regattan i Drevviken. Man bjöd då även in även andra verksamheter i Stockholm som riktar sig till samma målgrupp dvs. unga vuxna människor med psykisk ohälsa mellan 16 – 35 år.

För mer information om Fontänhuset Sköndal, och aktuellt schema, besök:
<http://www.fhskondal.se/39335325>.

Fountain House Stockholm:

Fontänhusen Fontänhusens utgår från ett helhetsperspektiv som bygger på delaktighet, medbestämmande och ett deltagande i sammanhang som täcker in hela livssituationen. Man vänder sig till personer som har eller har haft en kontakt med psykiatrin. Målsättningen är att medlemmarna ska få ett fungerande liv, med möjlighet till studier eller arbete. Totalt sysselsätter klubbhuset 200-250 medlemmar per vecka.

Fountain House Stockholm startade 1980. Medlemskapet är gratis, frivilligt och utan någon tidsbegränsning för de inom Stockholms stad. Medlemmar från kranskommuner med biståndsbedömd tid/rehabilitering behöver dock betala för sitt deltagande, 6 500 kr per månad, och den summan omfattar alla aktiviteter. Beroende på önskemål kan individerna välja vilken enhet de skulle vilja arbeta på och i vilken takt. Verksamheten ger medlemmarna genom sitt arbetsinriktade upplägg, en chans att få struktur i sin vardag och en möjlighet att återvända till arbetslivet samtidigt som de får ett bättre självförtroende. För den medlem som vill finns det möjlighet att börja på någon av klubbhusets tidsbegränsade övergångsanställningar där man även får lön för sitt arbete. Det övriga arbetet på klubbhuset är oavlönat.

Klubbhusets enheter består av kontorsenheten och köksenheten. Kontorsenheten har två övergripande områden; det administrativa och det informativa arbetet. Det administrativa arbetet kan handla om posthantering, hantering av medlemsregistret och tryckning av Fontänbladet och broschyrer. Det informativa arbetet fokuserar mer på att sprida information om klubbhusets verksamhet och att t.ex. delta på mässor och utställningar. Köksenheten i sin tur lagar dagligen lunch till medlemmar och besökare. Man sköter allt från inhandling till matlagning, servering och städning.

Utöver den arbetsinriktade verksamheten så finns det ett fritidsprogram som omfattar friskvård och nöje. Medlemmarna får tillgång till ett flertal olika idrotter, och det anordnas regelbundet utflykter, fester och kulturaktiviteter. Oftast är dessa aktiviteter subventionerade med 75 % av kostnaden. Man behöver föränmäla sig till aktiviteterna och även till kurserna.

Mer information om Fountain House Stockholm går att finna här <http://www.fountainhouse.se/>.

Frisk & Fri:

Frisk & Fri arbetar med informationsspridning och anordnar aktiviteter för att stödja personer med ätstörningar och deras anhöriga, för att påverka för en bättre vård och för att arbeta förebyggande inom området. Frisk och fris lokalavdelning i Stockholm erbjuder såväl öppna träffar som föreläsningar, självhjälpgrupper, mammagrupper och anhörigrupper samt mentorer som har

egen erfarenhet av sjukdomen, men som är friska sedan minst två år tillbaka. Mentorerna fungerar som ett stöd till de som vill återgå till ett friskare liv. Även anhöriga erbjuds mentorer.

Dessutom finns en chatt som är öppen torsdagar kl. 16-17 samt kl. 20-21. Det finns också en stödtelefon som är öppen alla dagar utom fredagar, och där landets lokalavdelningar bemannar olika tider (Stockholm bemannar tisdagar och torsdagar). Dessutom finns Mammastöd, en telefon- och mailtjänst som stöttar den med ätstörningsproblematik som har funderingar kring ätstörningar och graviditet.

Självhjälpsgrupperna leds av en eller två ledare med egen erfarenhet av ätstörningar och gruppen består alltid av 4-8 medlemmar. Stödgrupperna träffas en gång i veckan under sex veckor. Man kan delta i dessa oavsett om man är medlem eller inte. Medlemmar betalar 220 kr för att delta, icke medlemmar betalar 440 kr. Under sommar och jul erbjuder man även utökad stöd då vården ofta stänger ned under dessa perioder.

För mer information om Frisk & fri och dess lokalavdelning i Stockholm, besök:

<http://www.friskfri.se/>.

Föreningen Tilia

Föreningen Tilia vänder sig till unga mellan 12 – 30 år med fokus på de som lever med psykisk ohälsa i någon form. Det är en religiöst och partipolitiskt obunden förening som bl.a. verkar för jämställdhet och där man verkar med individen i fokus på tre sätt: förebyggande, stödjande och opinionsbildande.

Föreningen erbjuder en rad olika aktiviteter och verksamheter. Man har dels en chatt som är öppen varje kväll, dels en mailstöd-tjänst och en telefontjänst som är öppen varje måndag, onsdag och torsdag samt även söndag. Chatten har ca 45-50 kontakter i veckan medan mailstödet under förra året haft 950 mail som man svarat på. Man erbjuder även ett slags myndighetsstöd som handlar om att man följer med den enskilde individen till t.ex. läkare, socialtjänsten, polisen eller andra platser. Därtill erbjuds även samtalsvänner: där föreningen sätter deltagare som vill det i kontakt med någon som har eller har haft samma/liknande funderingar som personen eller som kanske bor i samma stad för att ha egna diskussioner. Man erbjuder också varannan tisdag en pysselstund för deltagare med ätstörningar tillsammans med Kreativitet för Friskhet, som har ca 4-8 deltagare per gång.

Utöver nämnda aktiviteter så erbjuds även stödgrupper, som har 4-5 deltagare per grupp. Första steget inom stödgrupperna är introgrupperna som leds av utbildade ledare och syftet är att deltagarna ska få träffa andra människor som befinner sig i en likartad livssituation för att prata om och få perspektiv på sina upplevelser, problem eller funderingar. Introgrupperna hålls en gång i veckan i fem veckor. Därefter kommer fördjupningsgrupperna som är upplagda under en längre period med tre träffar per avsnitt och tema i gruppen. Fördjupningsgrupperna fokuserar på att lära deltagarna att hantera sin livssituation i både med- och motgångar, och att försöka göra det bästa av sitt liv. För att kunna delta i stödgrupperna krävs det att man är medlem. Man kan välja mellan att vara gratis eller betalande medlem.

För mer information om Tilia, besök: <http://foreningentilia.se/>.

Mellanmålet:

Mellanmålet startades upp år 2006-2007 som ett socialt företag och en mötesplats för unga vuxna mellan 18 till 35 år med erfarenhet av psykisk ohälsa. Verksamheten består av två delar:

Mellanmålet Rehab AB som erbjuder arbetsinriktad rehabilitering för unga vuxna i samverkan med Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen, och medlemsföreningen Mellanmålet.

Medlemsföreningen Mellanmålet är utformad efter fyra mål: arbetsmålet, fritidsmålet, hälsomålet och samhällsmålet där varje mål tar fokus på särskilda delar för att hjälpa sina medlemmar att komma vidare med sina liv. Mellanmålet är öppet året om, med skiftande aktiviteter beroende på säsong och högtid. Organisationen har ca 100-120 medlemmar varje år. Det kostar 100 kr att vara medlem, men aktiviteterna i övrigt är gratis.

Aktiviteterna som Mellanmålet erbjuder är av väldigt skiftande slag och många är väldigt fritidsbetonade: biljard, måndagsfilm, avslappning, innebandy, yoga, kreativ verkstad, skrivarverkstad och temaaktivitet. Men det förekommer även föreläsningar och resor till t.ex. museum och liknande. Antalet deltagare på varje aktivitet varierar från 2 till 20 personer. Vissa av aktiviteterna behöver man föränmäla sig till och dessa ställs in ifall det blir för få deltagare som anmäler sig, som t.ex. till vissa föreläsningar.

Mellanmållets träfflokal och verksamhet är öppna måndagar till fredagar. Förutom aktiviteterna som anordnas finns det även tillgång till skrivare/dator och annat praktiskt som medlemmarna kan vara i behov av. Det finns även ett mindre kafé som serverar fika och mat

Mer information om Mellanmålet och dess verksamhet finns på: <http://www.mellanmalet.se/>.

Riksförbundet Attention:

Attention är en intresseorganisation för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) såsom ADHD, Aspergers och Tourettes syndrom m.m. och det kostar 200 kr att vara medlem. Attention Stockholm stads öppna verksamhet består av temakvällar, föreläsningar, Må bra kurs för mammor och vuxencafé. Temakvällarna tar upp ämnen som mindfulness, relationer, självkänsla m.m. och brukar ske ca en gång i månaden. Merparten av aktiviteterna ordnas i föreningens lokal på Wennerbergsgatan 1. Varje aktivitet har mellan 10-30 deltagare beroende på tema.

Man har också en särskild verksamhet för unga och unga vuxna mellan 15 – 30 år kallad Testpiloterna där man får pröva på fritidsaktiviteter såsom biokvällar, bowling, go-cart, tjejkvällar, samtalskvällar, ungdomscafé, grillning i parken m.m. Samtalskvällarna och cafékvällarna hålls på Birkagården. Cafékvällarna brukar ske var fjärde vecka och ger en möjlighet att prata och umgås ihop. Dessa aktiviteter har mellan 5-20 deltagare per aktivitet. Därtill hålls en tjejgrupp var fjärde vecka med 5-8 deltagare per gång. Aktiviteterna är kostnadsfria för den som bor i Stockholms län.

Föreningen erbjuder också ett ledarskapsprogram som vänder sig till dem som deltagit i Testpiloterna och skulle vilja lära dig att leda egna Testpilot-grupper. Kursen arrangeras en gång per år och kan ta emot max 10 deltagare. Vidare genomför Riksförbundet två studiecirkelar per

termin riktade till medlemmar inom Stockholm stad. Den ena har temat "Din egen berättelse" och den andra heter "Attentions föräldracirkel.

Mer information om verksamheten finns på: <http://attention-stockholm.se/kalender/alla-aktiviteter>.

Riksförbundet Balans:

Riksförbundet Balans organiserar personer som upplevt depressioner eller omväxlande deprimerande och maniska perioder eller har drabbats av "utbrändhet". Man verkar för att såväl stödjande drabbade som agerar intressepolitiskt för att sprida kunskap om depression och bipolära diagnoser. Föreningen i Stockholm omfattar hela Stockholms län, och det kostar 200 kr att bli medlem.

Våren 2014 planerar man att starta en skrivarcirkel och till hösten planerar man att anordna en bildcirkel, i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Tillsammans med OCD-förbundet Ananke ordnar man även varje tisdag en körcirkel med ca 15 deltagare per gång som hålls 10 gånger. Man anordnar även andra kreativt skapande cirklar vid önskan och behov som t.ex. skrivarcirklar och målarcirklar.

Några gånger på termin ordnar man cafékvällar med olika teman där man för möjlighet att prata och umgås, och ofta bjuder man även in intressanta föreläsare. Även icke-medlemmar kan delta. Därtill anordnar man ungefär 2 gånger per år föreläsningar inom området affektiva sjukdomar (depression och bipolaritet) för en varierande mängd deltagare.

Mer information finns på: <http://balansstockholm.se/>.

Riksförbundet för Social och Mental Hälsa:

Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH, verkar för att människor med psykisk ohälsa ska ges förutsättningar att komma tillbaka till ett gott liv. Man erbjuder vitt skilda verksamheter inom sina lokalföreningar där medlemmar får möjlighet att såväl lära känna andra i liknande situationer som möjlighet att delta i kurser, studiecirklar, föreläsningar och annat. Lokalföreningarnas utbud varierar beroende på inriktning och deltagare. Man har primärt verksamhet för personer som drabbats av psykisk ohälsa i någon form, men erbjuder ofta även verksamhet för anhöriga. I dagsläget finns det 7 lokalföreningar i Stockholm stad och en samordnande länsförening, RSMH Stockholm.

RSMH Järva/Regnbågen

Föreningen finns i Akalla och håller öppet vardagar 10 - 16, samt ibland även helger och vissa kvällar. Alla är välkomna att ta del av föreningens aktiviteter eller bara titta in på en fika.

Föreningen har vissa schemalagda verksamheter, bl.a. en friskvårdscirkel i samarbete med ABF. Uppskattat antal deltagare är ca 20.

Kontakt:

Sibeliushöjden 10, Tel. 08-750 45 27

regn.bagen@rsmhstockholm.se

RSMH Kungsholmen

Föreningen har lokaler strax intill St. Görans sjukhus. Öppettiderna är måndag, onsdag och torsdag kl. 14.00–18.00, fredag kl. 14.00–16.00 samt söndag 14.00–17.00. Tisdagar stängt. Verksamheten riktar sig i första hand till personer med psykisk ohälsa. Den som är intresserad är välkommen att ta del av föreningens aktiviteter eller bara ta en kopp kaffe och prata. Föreningen har en del schemalagda verksamheter: tre självhjälsgrupper på 1-2,5 tim (varav en för bipolära och anhöriga), filmklubb 3 tim varje söndag, simgrupp 2 tim/vecka, målning för kvinnor 2 ggr/mån x 3,5 tim, AA-grupp 2 möten plus 1 studiecirkel/vecka, 1-4 tim/aktivitet. Ca 5-10 deltagare per aktivitet i snitt, för AA-aktiviteterna 10-15 i snitt. Antal besök per vecka: ca 40-50.

Kontakt:

S:t Göransgatan 114. Tfn 08-13 19 64.

E-post: rsmh-kung@telia.com

RSMH Söder - Ringen

En förening som har legat vilande under 2013. Verksamheten kommer dock att komma igång under 2014. Man planerar att bl.a. arbeta med samverkan med stadsdelen och ordna möten för medlemmarna i hyrd lokal i Hartwickska huset. För mer information kontakta RSMH-distriktet.

Kontakt:

Tel 08-644 62 20,

soder.ringen@rsmhstockholm.se

RSMH Solbergagården/Bra-å-ha

Solbergagården är öppen för medlemmar vardagkvällar kl. 17.00–22.00 samt på helger kl. 13.00-22.00. Den fasta verksamheten består av Ateljén, datorteket och snickeriet (9-16) och café Prästgården (öppet alla dagar i veckan) samt keramik (en dag per vecka). Den rörliga verksamheten består av föreläsningar, utflykter, studiecirklar, studiebesök, filmklubb på lördagar. På fredagkvällar erbjuder man en middag. Medlemmar betalar 40 kr, övriga 50 kr. Från Solbergagården sänder även Radio Tokholm på torsdagar kl. 16-17 på 88.9 MHz. Man har ca 50 deltagare i snitt.

Kontakt:

Folkparksvägen 150, Solberga, Tel. 08-99 17 36, kl. 17–22

solbergagarden@rsmhstockholm.se

radiotokholm@rsmhstockholm.se

RSMH Söder om Söder/S.O.S

RSMH Söder om Söder, även kallat RSMH SoS, är en lokalförening inom RSMH som verkar söder om Stockholms innerstad. Lokalerna finns i närheten av Gubbängens tunnelbanestation och har öppet vardagar kl. 11-17 då föreningens anställda finns på plats, samt kl. 17-21 då medlemmar håller öppet. Man kan fika, umgås, laga mat, låna dator. Verksamheten är inriktad på konst och skapande, t.ex. måleri och keramik, förutom sedvanligt RSMH-arbete. Har ca 60 deltagare i snitt.

Kontakt:

Knektvägen 9, Enskede. Tel 08-724 82 00.

soderomsoder@rsmhstockholm.se

Mer info på föreningens hemsida www.rsmhsos.se

RSMH Västerort

RSMH Västerort, är den enda RSMH-föreningen i landet som har dygnet runt öppet. Allt som sker i föreningen görs av, med och tillsammans med medlemmarna. Föreningen håller till i en stor villa inte långt från Abrahamsbergs tunnelbanestation. Det viktigaste i verksamheten är kamratstödet, och även om du kommer hit sent en kväll finns det alltid någon här som du kan prata med eller bara vara. Brukar ha upp till 20 deltagare.

Kontakt:

Barrstigen 46 i Bromma. Tel 08-26 53 46.

vasterort@rsmhstockholm.se

RSMH Östermalm-Lidingö/Carpe Diem

RSMH Carpe Diem har lokaler på Östermalm. Föreningen har följande återkommande aktiviteter: Filmklubb på måndagar kl. 18.00 riktar sig till åldersgruppen 18-45 år. Söndagscafé 13.00 - 17.00 och bokcirkel 14.00–15.30 på söndagar. Teatercirkel, en gång i månaden då deltagarna går på teater och diskuterar om pjäsen. Ca 20 deltagare i snitt.

Kontakt:

Oxenstiernsgatan 31, 1 tr.

ostermalm@rsmhstockholm.se

Mer info kan fås av Per-Ola Larsson, tel. 0723-16 06 99.

För mer information om RSMH och dess lokalföreningar i Stockholm, besök <http://www.rsmh.se/> eller <http://www.rsmhstockholm.se/>.

Schizofreniförbundet:

Intresseförbundet för personer med schizofreni och liknande psykoser, Schizofreniförbundet bildades 1987 och har i dagsläget ca 4000 medlemmar över hela landet. Deras lokalförening i Stockholm, Intresseföreningen för schizofreni i centrala Stockholm IFS/CS driver verksamheten Steg för Steg. Steg för Steg erbjuder arbete, sysselsättning, studier och fritidsaktiviteter för personer med psykisk funktionsnedsättning, primärt med psykosproblematik. Målet med Steg för Steg är att skapa och utveckla sysselsättning och arbetstillfällen för deltagarna, och verksamheten fungerar som ett komplement till de kommunala verksamheter som finns. Steg för Steg sysselsätter ca 100 deltagare varje vecka. Studier och arbete bedrivs i mindre grupper med individuell inriktning.

När det gäller studier så bedriver Steg för Steg ca 20 studiecirkel i samarbete med studieförbundet Vuxenskolan och Utbildningsförvaltningen i Stockholm. Man erbjuder även enskild undervisning och hemundervisning. För att kunna delta i studiecirkelarna krävs dock biståndsbedömning. De arbetstillfällen som verksamheten erbjuder är dels inom kontor och administration där man har fyra sysselsättningsplatser och fyra personer med trygghetsanställning, dels caféet (Rättvisecafé

REKOmmenderas) där det finns sex sysselsättningsplatser och där man serverar hembakade produkter från andra sociala verksamheter för personer med psykisk funktionsnedsättning. Därtill finns även Ateljé Sticket där man producerar mössor, halsdukar, tröjor och annat efter egen design till försäljning.

Kulturklubben i sin tur anordnar olika fritidsaktiviteter. Såväl besök på bio som teater, muséer, föreläsningar och musikevenemang. Man anordnar även läger och sommarkurser. Under juli 2013 anordnade man kurser i data, konst, kropp & själ, stickning, skriv och berätta, temapromenader och samtala på engelska. På ett hälsoläger 2012 fick 15 deltagare lära sig mer om kost, motion och hälsa.

Mer information om Steg för Steg eller IFS/CS finns på: <http://www.stegforsteg.nu/>, eller <http://www.schizofreniforbundet.se/Lokala-Foreningar/Stockholm/IFS-Centrala-Stockholm1/Stockholm/>.

Sociala missionen:

Sociala Missionen är en ideell förening med social och diakonal inriktning som startades upp år 1917. Man arbetar för bättre villkor för människor i utsatta livssituationer.

De flesta som söker Sociala missionens hjälp har dålig ekonomi, fysisk och psykisk ohälsa samt ett svagt nätverk i det svenska samhället. Majoriteten har en flyktningbakgrund. Många som kommer från utomeuropeiska länder söker sig ej till psykiatrin, och om man ibland gör det så saknas ofta kunskapen hos psykiatrin gällande transkulturell psykiatri. Genom en hög tillgänglighet och flerspråkig reception skapar Sociala missionen en bättre möjlighet att ta emot alla behövande.

Man erbjuder psykosocialt stöd och socialjuridisk rådgivning under kortare eller längre tid beroende på den enskildes behov. Genom enskilda samtal erbjuder de gratis stöd och rådgivning till enskilda i ärenden som kan röra frågor kring utsatthet, psykisk och fysisk hälsa, familjerelationer, äldre frågor m.m. Personalen har tystnadsplikt och de som arbetar på avdelningen är socionomer med lång erfarenhet och stor kunskap inom det socialjuridiska området. De kan dessutom anlitas som stödpersoner vid kontakter med myndigheter och samordnare när någon har kontakter som behöver koordineras. Man kan också vara ombud för att hjälpa den enskilda att få sina rättigheter tillgodosedda.

Totalt hjälpte man i den individuella rådgivningen 420 individer förra året, varav 150 hushåll och 225 barn. 250 personer har därtill fått enstaka eller akuta insatser per telefon, e-post och spontanbesök. 85 % av alla dessa var boende i Stockholms stad. Därtill hjälpte man ett 70-tal "hjälpare", personer som vill ha råd och stöd från verksamheten i sitt eget hjälparbete med enskilda. Istället för att boka in den hjälpbehövande hos dem så fungerar Sociala missionen då som rådgivare till hjälparen som redan har en relation med den berörda.

För mer information kring Sociala missionen och deras verksamhet socialjuridisk rådgivning/psykosocialt stöd besök <http://socialamissionen.se/rad-och-stod/sociala-fragor>.

Svenska OCD-förbundet Ananke:

Svenska OCD-förbundet Ananke är och dess lokalförening i Stockholm grundades 1989. Föreningens verksamhet riktar sig till personer med tvångssyndrom och dess anhöriga. Föreningen har regelbundet öppet hus på onsdagar där både anhöriga och drabbade träffas. Ca 10 personer deltar på dessa träffar per vecka. Man anordnar även ungefär fyra föreläsningar per år där man bjuder in professionella och personer med egen erfarenhet för att prata kring olika teman.

Via samarbete med studieförbundet Vuxenskolan arrangerar man olika studiecirklar. För att kunna delta i cirkelna krävs det att man är medlem i föreningen, har föransökt sig och betalat in en engångskostnad som varierar beroende på cirkeln ifråga. För tillfället anordnar man varje tisdag en körcirkel med ca 15 deltagare per gång som hålls 10 gånger. Varje onsdag anordnar man en må bra-cirkel för 7 deltagare kring stresshantering och relaterade frågor. Därtill anordnar man även en stödgrupp som bl.a. går igenom studiematerial om OCD, och den gruppen träffas 12 gånger och har 7 deltagare. Kommande studiecirklar är bl.a. en bloggcirkel och flera motionscirklar.

För mer information om föreningen eller riksorganisationen, besök <http://www.ocdforbundet.se/stockholm/>.

Svenska Ängestsyndromsällskapet:

Svenska Ängestsyndromsällskapet (ÅSS) är en ideell förening med 18 lokalföreningar över hela landet. ÅSS lokalförening i Stockholm har funnits sedan 1992 och har ca 350 medlemmar. Medlemskapet kostar 200 kr per år. Man vänder sig främst till personer med panikångest, generaliserat ängestsyndrom och/eller social fobi. Till följd av en ökad mängd deltagare med andra diagnoser så har man dock börjat med besökare som pratar om bipolär sjukdom, tvångssyndrom, depressioner m.fl. på sina öppna hus. Föreningen har ett öppet möte för alla intresserade varje torsdag kväll. Vanligtvis är det 12-15 deltagare. Vid öppet hus ges möjligheten att få information om ÅSS verksamhet, att få prata om ångest och träffa andra i liknande situation.

Föreningen håller i fyra samtalsgrupper. Tanken med dessa är att erbjuda ett kamratstöd/självhjälp åt deltagarna. Grupperna har mellan 5-8 deltagare. De första 4-5 gångerna leds grupperna av en "grupstartare" men efter den perioden är tanken att medlemmarna själva får styra innehållet i gruppen och deltagarna turas om att samordna gruppen. Därtill finns det en öppen samtalsgrupp för unga vuxna mellan 18-30 år för att dessa ska kunna prata med jämnåriga om sin problematik. Gruppen har 5-10 deltagare.

Föreningen anordnar också minst en studiecirkel varje termin i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Vårens studiecirkel har temat Självkänsla och stresshantering, och kan ta upp till 10 deltagare. Cirkeln omfattar 8-10 tillfällen. Därtill anordnar man även föreläsningar och temakvällar några gånger per termin.

Föreningen erbjuder även exponeringsträning för personer med social fobi/ångest där deltagarna övas i att exponeras för andra. Dels hålls en öppen grupp dit medlemmar kan komma utan föransökan med ca 5-10 deltagare, dels en slutna grupp för medlemmar som inte klarar av att träffa helt nya människor med ca 8 deltagare. Man har även avslappningsträning varannan vecka,

en öppen verksamhet med 4-6 deltagare per gång. Därtill anordnas även trivselträffar, ex. sommarbuffé och julbord, för föreningens medlemmar.

Mer information finns på: <http://www.angest-stockholm.se/>.

Sociala kooperativ:

Sociala kooperativ är en punkt som inte kommer att behandlas närmare i denna undersökning men som är en viktig aspekt att notera. Utigenom Stockholms stad finns ett flertal olika sociala kooperativ. Många drivs i regi tillsammans med stadsdelarna eller med Stockholms stad. Alla erbjuder olika slags verksamhet som ofta riktas mot just den stadsdelen som verksamheten verkar i. Ofta handlar verksamheten om att erbjuda en gemenskap, en möjlighet till arbetspraktik och stöd i diverse former till individen.

Mer information om sociala kooperativ och sociala företag går att finna dels hos <http://www.sofisam.se/>, dels hos <http://www.skoopi.coop/>. Där finns även kompletta listor över verksamheterna som finns i hela landet.

Telefon- och chattjourer:

En verksamhet som framkommit under kartläggningens gång har varit telefon- och/eller chattjourer. Och även om den här sortens verksamhet inte undersökts närmare i kartläggningen så är de väl värda att notera.

Dessa jourer är i en unik situation då de kan befinna sig i olika delar av landet, men kan ändå kontaktas av och nå ut till sina målgrupper t.ex. i Stockholm. Det finns ett antal olika jourer som ofta tar emot samtal från personer med psykisk funktionsnedsättning, även om dessa inte utgör deras målgrupp. Såväl BRIS som Röda korset bedriver jourer i olika utformning. Därtill finns diverse tjej- och killjourer i olika utformning. Nationella hjälplinjen och Jourhavande medmänniska är ytterligare exempel.

Men två jourer som dock utmärker sig på området drivs av Mind: Självmordsupplysningen och Äldretelefonen. Dessa riktar sig mot just personer som mår psykiskt dåligt och som är i behov av stöd, varav den senare riktar sig mot äldre med psykisk ohälsa. För mer information om de två jourtelefonerna, besök <https://mind.se/>.

Källförteckning:

Attention Stockholms Stad <http://attention-stockholm.se/kalender/alla-aktiviteter>
Autism- och Aspergerförbundet www.autism.se
Autism- och Aspergerföreningen Stockholm www.autism.se/stockholm
Balans Stockholm <http://balansstockholm.se/>
Fontänhuset Sköndal <http://www.fhskondal.se/39335325>
Fountain House Stockholm <http://www.fountainhouse.se/>
Frisk & Fri <http://www.friskfri.se/>
Föreningen Tilia <http://foreningentilia.se/>
IFS Centrala Stockholm <http://www.schizofreniforbundet.se/Lokala-Foreningar/Stockholm/IFS-Centrala-Stockholm1/Stockholm/>
Mellanmålet <http://www.mellanmalet.se/>
Mind <https://mind.se/>
RSMH <http://www.rsmh.se/>
RSMH Stockholm <http://www.rsmhstockholm.se/>
RSMH SOS www.rsmhsos.se
Skoopi <http://www.skoopi.coop/>
Sofisam <http://www.sofisam.se/>
Sociala Missionen <http://socialamissionen.se/rad-och-stod/sociala-fragor>
Steg för Steg <http://www.stegforsteg.nu/>
Svenska OCD-förbundet Ananke <http://www.ocdforbundet.se/stockholm/>
ÅSS Stockholm <http://www.angest-stockholm.se/>