



VEGVÍSIR

UPPLÝSINGAR UM ÞJÓNUSTU
FYRIR FÓLK MEÐ GEDRASKANIR

1717 Hjálparsími Rauða Kross Íslands

Síminn býður upp á ókeypis þjónustu og ráðgjöf allan sólarhringinn fyrir þá sem eiga við andlega örðugleika að stríða eða eru í sjálfs-vígshugleiðingum.

Bráðþjónusta geðsviðs Landspítalans

Bráðþjónustan við Hringbraut, 1. hæð er öllum opin sem eiga við bráða geðræna erfiðleika að stríða. Opíð er kl. 08:00-23:00 virka daga og um helgar og hátíðisdaga kl. 13:00-21:00. Sími 543 4050. Eftir lokun svarar vakthafandi hjúkrunarfræðingur í geðdeildarbyggingu í síma 824 5621 eða gegnum skiptiborð í síma 543 1000. Ef um eitrun eða skaða er að ræða er best að leita til slysadeildar í Fossvogi. Vaktlæknir geðdeildar fer þangað og metur sjúklinginn um leið og ástand hans leyfir. Sími á slysa- og bráðadeild Fossvogi er 543 2000.

Landspítali háskólasjúkrahús, geðsvið

Geðsvið veitir almenna og sérhæfða geðheilbrigðisþjónustu við íbúa höfuðborgarsvæðis og landsbyggðar. Á Norðausturlandi er geðdeild Fjórðungssjúkrahússins á Akureyri sem þjónar íbúum þar. Heilbrigðisstarfsmönnum um allt land er veitt ráðgjöf í síma, til að mynda í tengslum við fyrstu meðferð í bráðum geðrænum veikindum og varðandi eftirfylgd sjúklinga. Á geðsviðinu eru margar ólíkar deildir svo sem bráðþjónusta, endurhæfingardeildir, göngu- og dagdeildir og meðferðardeild v/ vímuefna. Fulltrúi notanda er starfandi á geðsviði LSH til að auka notandasýn og auka samstarf milli notenda og fagfólks.

Þrjár göngudeildir eru reknar í tengslum við móttökudeildir geðsviðs. Ein er á Hvítabandi, Skólavörðustíg 37 og tvær í geðdeildarbyggingu LSH við Hringbraut. Þar er almenn göngudeild og göngudeild fyrir áfengis- og fíkniefnasjúklinga að auki er þar bráðamóttaka geðsviðs. Dagdeild á Hvítabandi er rekin í tengslum við móttökudeildirnar og tekur einnig við sjúklingum úr bráðateymi göngudeildar. Dagdeild og göngudeild á Kleppi eru reknar í tengslum við endurhæfingardeildir geðsviðs.

Vettvangsteymi: Vettvangsteymi er þverfaglegt teymi innan geðsviðs Lsh. Teymið er ráðgefandi um, stýrir og skipuleggur þjónustu við alvarlega geðsjúka sem þurfa á langtíma meðferð að halda, en hafa ekki getað nýtt sér hefðbundna geðheilbrigðisþjónustu. Teymið tekur við skriflegum beiðnum frá meðferðaraðilum sjúklinga, aðstandendum og öðrum sem veita þeim þjónustu eða hjálp. Beiðnir berist til Vettvangsteymis geðsviðs Lsh., göngudeild á Kleppi. Starfsmenn teymisins veita einnig upplýsingar í síma 543 4200.

Ein göngudeild er rekin í tengslum við legudeild á barna- og unglinga-geðdeild við Dalbraut 12.

Skiptiborð er opið allan sólarhringinn í síma 543 1000.

Veffang: www.landspitali.is Velja: Starfsemin/Geðsvið.

Fjórðungssjúkrahúsið á Akureyri

Slysadeild við Eyrarlandsveg tekur á móti öllum sjúklingum allan sólarhringinn. Einnig er hægt að snúa sér til vakthafandi heimilislæknis í Neyðarsíma 848 2600. Geðdeild skiptist í þrjár undirdeildir, þ.e. bráðamóttökudeild, dagdeild og göngudeild.

Skiptiborð er opið kl. 08:00-22:00 í síma 463 0100

Veffang: www.fsa.is Velja: Deildir og þjónusta Geðdeild

Geðheilsa – eftirfylgd/iðjuþjálfun

Tilgangur þjónustunnar er að bjóða fólki með geðraskanir og aðstandendum eftirfylgd utan stofnana. Þriggja manna teymi er að störfum, tveir iðjuþjálfar og sálfræðingur. Markmiðið er að efla virkni og þátttöku einstaklingsins í samfélaginu, efla og viðhalda færni og fyrirbyggja félagslega einangrun. Lögd er áhersla á að skjólstæðingar séu virkir í bataferlinu og að þjónustan sé mótuð út frá þörfum og reynslu skjólstæðinga og aðstandenda þeirra. Starfræktur er notendahópurinn Hugarafl og aðstandendahópur.

Bolholt 4, 4. hæð til hægri, 105 Reykjavík.

Sími 414 1550. Bréfsími 414 1551.

Veffang: www.heilsugaeslan.is

Velja: Miðstöðvar/Geðheilsa - eftirfylgd/iðjuþjálfun

Lýðheilsustöð – Geðrækt

Hlutverk Lýðheilsustöðvar er að skapa landsmönnum tækifæri til heilbrigðs lífs með því að efla þekkingu með þátttöku í rannsóknum, kennslu og árangursmati á aðgerðum og vera stjórnvöldum til ráðgjafar og hafa þannig áhrif til að bæta aðstæður.

Verkefnið Geðrækt er forvarna-, fræðslu- og rannsóknarverkefni um geðheilsu. Geðrækt er ætlað að stuðla að bættri geðheilsu og geðheilbrigðisvitund landsmanna með fræðslu um geðheilbrigði og geðraskanir. Áhersla er lögð á að það er engin heilsa án geðheilsu. Laugavegi 116, 105 Reykjavík.

Sími 580 0904.

Veffang: www.lydheilsustod.is

Netfang: gudrun@lydheilsustod.is

Geðverndarfélag Íslands

Markmið félagsins er endurhæfing geðsjúkra og fræðslustarfssemi. Tvö sambýli eru rekin á vegum Geðverndarfélagsins ásamt endurhæfingarstöð að Álfallandi 15, sími þar er 568 7139.

Hátúni 10, Reykjavík.

Sími 552 5508 er opin kl. 13:00-15:00

Netfang: ehst@mmedia.is

Barna- og unglingsgeðdeildir (BUGL)

Bráðaðþjónusta er á Dalbraut 12, á dagvinnutíma kl. 8:00-16:00 í síma 543 4300 en sameiginleg með geðsviði á Hringbraut á öðrum tímum.

Geðhjúkrunarteymi

Í teyminu starfa tveir hjúkrunarfræðingar og tveir sjúkraliðar. Þjónustan er opin kl. 8-20 alla daga. Meginmarkmið eru að tryggja samfellda meðferð einstaklinga með geðraskanir og að efla sálrænt og félagslegt heilbrigði einstaklinga sem stríða við geðraskanir og fjölskyldur þeirra.

Miðstöð heimahjúkrunar er í Álfabakka 16, 109 Reykjavík.

Almennur þjónustutími er kl. 8:00-16:15 í síma 513 1300.

Veffang: www.heilsugaeslan.is Velja: Miðstöð/Heimahjúkrun

Netfang: heimahjukrun@hhjuk.hg.is

Janus endurhæfing ehf.

Janus endurhæfing ehf. er fyrirtæki þar sem fram fer atvinnu-endurhæfing. Janus hefur að leiðarljósi að sameina krafta sem flestra aðila í þjóðfélaginu þannig að hægt sé að bjóða upp á samræmda þjónustu í atvinnuendurhæfingu. Janus endurhæfing ehf. er í samstarfi við lðnskólann í Reykjavík. Samstarf heilbrigðis- og menntakerfisins gefur fólki möguleika á því að mennta sig um leið og það stundar endurhæfingu. Þannig gefst kostur á að skoða möguleika sína til atvinnu og auka þekkingu sína sem lið í því að komast aftur út á atvinnumarkaðinn.

Janus er í Vörðuskóla v/Egilsögötu (lðnskólanum í Reykjavík).

Sími 522 6575.

Veffang: www.janus.is Netfang: janus@janus.is

Athvörf fyrir fólk með geðraskanir

Boðið er upp á fjölbreytt félagsstarf í hlýlegu umhverfi. Gestir njóta félagslegs stuðnings, veitt er aðstoð og fræðsla sé þess óskað. Litíð er á Vin, Dvöl, Læk og Laut sem heimili en ekki meðferðarstofnanir og leggur starfsfólk sig fram við að skapa opið og hlýlegt andrúmsloft, byggt upp á gagnkvæmu trausti og virðingu.

Vin Hverfisgötu 47, Reykjavík. Sími 561 2612.
Netfang: vin@redcross.is

Veffang: www.redcross.is/vin

Dvöl Reynihvammi 43, Kópavogi. Sími 554 1260.

Netfang: dvol@redcross.is

Veffang: www.redcross.is/dvol

Lækur Hörðuvöllum 1, Hafnarfirði. Sími 566 8600.

Netfang: laekur@redcross.is

Laut Þingvallastræti 32, Akureyri. Sími 462 6632.

Netfang: laut@simnet.is

Geðhjálp

Félagið Geðhjálp eru hagsmunasamtök þeirra sem eiga eða hafa átt við geðraskanir að etja, aðstandenda þeirra og allra þeirra er láta sig geðmálefni varða á landsvísu. Aðsetur félagsins er að Túngötu 7 í Reykjavík, en þar er félagsmiðstöð opin alla virka daga kl. 9-16. Ráðgjafi Geðhjálpar veitir viðtöl alla virka daga eftir samkomulagi. Þar er einnig starfræktur skóli sem er samstarfsverkefni Fjölmennar og Geðhjálpar um menntun og starfsendurhæfingu fyrir fólk með geðraskanir og seinni tíma heilaskaða.

Túngötu 7, 101 Reykjavík.

Sími 570 1700.

Veffang: www.gedhjalp.is

Netfang: gedhjalp@gedhjalp.is

Klúbburinn Geysir

Klúbburinn Geysir starfar eftir hugmyndafræði Fountain House sem byggir á að styrkja félagamenn sem eiga eða hafa átt við geðræn veikindi að stríða til að ná föttfestu í lífi og starfi. Starfið í Klúbbnum fer fram í þremur deildum; skrifstofudeild, eldhúsdeild og viðhaldsdeild samkvæmt skipulögðum vinnudegi féлага og starfsfólks. Geysir er í góðu samstarfi við atvinnurekendur þar sem félögum gefst kostur á að þjálfa sig til vinnu á almennum vinnumarkaði í Ráðning til reynslu (RTR). Geysir er opin virka daga kl. 8:30-16:00, nema föstudaga til kl 15:00.

Skipholt 29, 105 Reykjavík.

Sími 551 5166. Bréfsími 551 5136.

Veffang: www.kgeysir.is Netfang: kgeysir@kgeysir.is

Klúbburinn Strókur

Klúbburinn Strókur er félagsskapur fyrir þá sem eiga / átt hafa við geðræn vandamál að stríða. Starfið byggir á þátttöku félagsmanna og starfsmanna. Klúbburinn Strókur byggir á sömu hugmyndafræði og Klúbburinn Geysir sem er Fountain House stefna.

Strókur er opin mán. - fim. kl. 8:30 -16:00 og fös. kl. 8:30-15:00.

Strókur, Stakkarholti 22, Selfossi. Sími 482 1757.

Netfang: klubbustrokur@simnet.is

Heilsugæslustöðvar

Heilsugæslustöðin getur verið fyrsti viðkomustaður fólks með geðröskun. Við bendum fólki á að leita þangað eftir þörfum.

Á vef Landlæknisembætisins er vísað í allar heilsugæslustöðvar á landinu. Einnig eru þær í símaskránni.

Veffang: landlaeknir.is

Velja: stofnanir og starfsfólk á heilbrigðisþjónustu/stofnanir í heilbrigðisþjónust/heilsugæslustöðvar

Veffang Heilsugæslu höfuðborgarsvæðis: www.heilsugaeslan.is

Björgin

Athvarf fyrir fólk með geðraskanir. Það er opið kl. 10-16. Á fimmtudagskvöldum kl. 20 hittist fólk í sjálfshjálparhóp fyrir fólk með geðraskanir. Einnig hefur verið starfræktur sjálfshjálparhópur fyrir aðstandendur. Björgin var opnuð í febrúar 2005. Starfið er því enn í mótun t.d. er á döfinni að opna heimasíðu ásamt ýmsu öðru. Björgin. Fitjabraut 6c, 260 Reykjanesbæ. Sími 421 1806. Netfang: athvarfidbjorg@reykjanesbaer.is

Múlalundur

Múlalundur er stærsta og elsta öryrkjavinnustofa landsins þar sem öryrkjar njóta endurhæfingar ásamt því að framleiða og selja mest allra af bréfabindum og lausblaðabókum. Starfsemin hófst árið 1959. Fyrirtækið er í eigu SÍBS. Á Múlalundi hefur fólk með skerta starfsorku átt þess kost að vinna létt störf við hagnýtan iðnað þar sem vinnutími getur verið sveigjanlegur. Múlalundur. Hátúni 10c, 105 Reykjavík. Sími 562 8500. Veffang: www.mulalundur.is Netfang: mulalundur@mulalundur.is

Reykjalundur – geðsvið

Á Reykjalundi fer fram læknisfræðileg, atvinnuleg, félagsleg og andleg endurhæfing. Flestir skjólstæðingar geðsviðs eru í hefðbundinni endurhæfingu til að byggja upp líkamsþrótt, sjálfsmat, bæta andlegt jafnvægi og sjálfsbjargarhæfni. Meðferðin er að ýmsu leyti sérsniðin að þörfum hvers og eins. Boðið er upp á hugræna atferlismeðferð við geðlægd og öðrum geðröskunum. Reykjalundur er í Mosfellsbæ. Sími á skiptiborði er 585 2000. Veffang: www.reykjalundur.is

Vinnumálastofnun v/Engjateig 11

Atvinnudeild fatlaðra

Hjá vinnmálastofnun er starfrækt sérstök atvinnumiðlun fyrir einstaklinga með skerta starfsorku. Starfsmenn deildarinnar annast bæði umsóknir um störf á almennum vinnumarkaði og vernduðum vinnustöðum. Einnig veita þeir upplýsingar um starfsendurhæfingu. Vinnumálastofnun, atvinnudeild fatlaðra. Engjateigi 11, 105 Reykjavík. Sími 515 4850. Veffang: www.vinnumalastofnun.is Netfang: vinnumidlun.hb@svm.is

Samhjálp

Höfuðstöðvar Samhjalpar eru að Stangarhyl 3a í Reykjavík. Þar eru skrifstofur, göngudeild og félagsmiðstöð til húsa og þar fer hluti forvarna- og eftirmeðferðarstarfsins fram. Afgreiðslutími skrifstofu er alla virka daga á milli kl. 9 og 15. Símanúmer skrifstofu og göngudeilda er 561 1000. Stangarhyl 3a, 110 Reykjavík Veffang: www.samhjalp.is Netfang: samhjalp@samhjalp.is

Hringsjá, starfsþjálfun fatlaðra

Hringsjá býður upp á náms- og starfsendurhæfingu. Hún er ætluð einstaklingum eldri en 18 ára sem vegna sjúkdóma, slysa eða annarra áfalla þurfa að endurmeta og styrkja stöðu sína. Í boði er þriggja anna nám og einnig styttri námskeið. Hringsjá, Hátúni 10d, 105 Reykjavík. Sími: 562 2840/552 9380 Veffang: www.hringsja.is Netfang: gudrun@hringsja.is

Atvinna með stuðningi

Atvinna með stuðningi (AMS) er árangursrík leið í atvinnumálum fyrir þá er þurfa aðstoð við að komast í vinnu á almennum vinnumarkaði. Atvinna með stuðningi felur í sér víðtækan stuðning við öflun starfa fyrir þá sem hafa skerta vinnugetu eða þurfa hjálp við að finna rétta starfið. Veittur er einstaklingsmiðaður stuðningur á nýjum vinnustað eins lengi og þurfa þykir.

Svæðisskrifstofa málefna fatlaðra í Reykjavík.

Síðumúla 39, 105 Reykjavík. Sími 533 1388

veffang: www.ssr.is Velja: Starfsstöðvar/Atvinna með stuðning/AMS

Svæðisskrifstofa málefna fatlaðra á Reykjanesi

Fjörður, Fjarðargötu 13-15, 220 Hafnarfirði. Sími 525 0900

Veffang: www.smfr.is Velja: Starfssvið/Þjónustusvið

Fjölskyldudeild Akureyrarbæjar

Glerárgötu 26, 600 Akureyri Sími 460 1430

Veffang: www.akureyri.is Velja: Þjónusta/Fatlaðir/Atvinna með stuðningi

Fjölmennt

Fjölmennt er miðstöð símenntunar sem þjónar fötluðu fólki 20 ára og eldri. Boðið er upp á nám fyrir geðfatlaða í húsi Geðhjalpar, Túngötu 7, Reykjavík, sími 570 1709 og Borgartúni 22, 2. hæð, Reykjavík, sími 511 1300.

Veffang: www.fjolmennt.is og www.gedhjalp.is

Netfang: fjolmennt@fjolmennt.is

Spegillinn

Fræðslu- og forvarnarstarf um átröskunarsjúkdóma. Megintilgangur samtakanna er að bæta þekkingu og opna umræðuna. Sjálfhjálpahópur fyrir aðstandendur anorexiu- og búlimíusjúklinga er starfandi hjá samtökunum. Sími 661 0400 (talhólf)
Veffang: www.spegillinn.is
Netfang: spegillinn@spegillinn.is

Sjónarhóll – ráðgjafarmiðstöð ses.

Hjá Sjónarhóli býðst foreldrum barna með sérþarfir ráðgjöf og stuðningur varðandi það vandasama hlutverk að annast barn með sérþarfir. Þjónustan er aðgengileg, ókeypis og veitt á forsendum foreldra. Háaleitisbraut 11-13, 105 Reykjavík.
Opíð kl. 8:00-16:00, sími 535 1900.
Veffang: www.sjonarholl.net
Netfang: sjonarholl@sjonarholl.net

Fjölskyldumiðstöð Sjónarhóls

Markmið Fjölskyldumiðstöðvar er að bjóða aðgengilega ráðgjöf fyrir fjölskyldur, styrkja þjargráð innan þeirra og veita markvissa leiðsögn um úrbætur. Hægt er að panta viðtal í síma 511 1599, mán. og þri. kl. 9-18; mið. kl. 9-20; fim. kl. 9-17; fös. kl. 9-12.
Fjölskyldumiðstöð, Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík. Sími 511 1599
Veffang: www.barnivanda.is
Netfang: fjolskyldumidstod@sjonarholl.net

Félagsþjónusta sveitarfélaga

Sveitarfélögin veita íbúum þjónustu og aðstoð samkvæmt lögum um félagsþjónustu sveitarfélaga, nr. 40/1991. Allir íbúar sveitarfélags eiga rétt á að sækja um félagsþjónustu hjá sveitarfélagi sínu. Í almennum ákvæðum um rétt til félagsþjónustu sveitarfélaga er kveðið á um að aðstoð og þjónusta á vegum sveitarfélags skuli jöfnum höndum vera til þess fallin að bæta úr vanda og koma í veg fyrir að einstaklingar og fjölskyldur komist í þá aðstöðu að geta ekki ráðið fram úr málum sínum.
Félagsmálaráðuneytið, Hafnarhúsinu v/Tryggvagötu, 150 Reykjavík.
Sími 545 8100.
Veffang: www.fjolskylda.is/thjonusta-adstod/felagsthjonusta/

Sjálfstætt starfandi fagfólk á geðsviði

Geðlækna, sálfræðinga og félagsráðgjafa er hægt að finna á www.ja.is eða í símaskránni.

Félagsþjónustan í Reykjavík

Reykjavíkurborg er með ýmsar gagnlegar upplýsingar á www.reykjavik.is
Símaúmer: 411 1111, netfang: upplýsingar@reykjavik.is
Þjónustumiðstöðvar Félagsþjónustunnar í Reykjavík:
Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Vesturgarður
Hjarðarhaga 45-47, sími 411 1700, vesturgardur@reykjavik.is
Þjónustumiðstöð Miðborgar og Hlíða
Skúlagötu 21, sími 411 1600, midborg.hlidar@reykjavik.is
Þjónustumiðstöð Laugardals og Háaleitis
Síðumúla 39, sími 411 1500, laugardalur.haaleiti@reykjavik.is
Þjónustumiðstöð Grafarvogs og Kjalarness, Miðgarður
Langarima 21, sími 411 1400, midgardur@reykjavik.is
Þjónustumiðstöð Breiðholts
Álfabakka 12, sími 411 1300, breidholt@reykjavik.is
Þjónustumiðstöð Árbæjar
Bæjarhálsi 1, sími 411 1200, arbaer@reykjavik.is
Þjónustumiðstöðvarnar eru opnar alla virka daga kl. 8.20-16.15, nema í Árbæ þar er lokað kl. 16.00.

Áfangaheimili fyrir geðfatlaða á Akureyri

Áfangaheimili er dvalarstaður fyrir geðfatlaða þar sem þeir geta búið tímabundið til að undirbúa sjálfstæða búsetu, t.d. eftir dvöl á stofnun. Umsóknir um dvöl á áfangaheimili skulu berast til skrifstofu Búsetudeildar á Akureyri á sérstökum eyðublöðum sem þar fást. Búsetudeild Akureyrarbæjar er á Glerárgötu 26, 600 Akureyri. Símasamband kl. 8-16 virka daga í síma 460 1410.
Netfang: akureyri@akureyri.is
Veffang: www.akureyri.is Velja: Þjónusta/Heimili og þjónusta
Veffang: www.akureyri.is Velja: Þjónusta/Fatlaðir

Trúnaðarmaður fatlaðra

Fatlaðir og aðstandendur þeirra geta leitað til trúnaðarmanns fatlaðra þegar gæta skal hagsmuna einstaklinga og fjölskyldna þeirra. Einnig ráðleggur trúnaðarmaður um viðeigandi þjónustu og leiðir í því sambandi og veitir stuðning. Nöfn trúnaðarmanna um land allt er að finna á heimasíðu Félagsmálaráðuneytisins www.felagsmalaraduneyti.is/malaflokkar/malefni-fatladra/trunaadarmenn/
Sameiginlegur trúnaðarmaður fatlaðra í Reykjavík og á Reykjanesi er: Kristín Júlía Sigurjónsdóttir. Háaleitisbraut 13, 108 Reykjavík.
Sími 588 1133/847 9651
Netfang: trunadarmadur@simnet.is

HUGARAFL

Hugarafli var stofnað í júní 2003 af notendum í bata sem átt hafa við geðræn vandamál að stríða og iðjuþjálfum með víðtæka reynslu af geðheilbrigðismálum. Hópurinn starfar við miðstöðina Geðheilsa - eftirfylgd/ iðjuþjálfun í Bolholti 4, Heilsugæslu höfuðborgarsvæðis.

Hópurinn starfar samkvæmt hugmyndafræði valdeflingar (empowerment) og fer öll vinna fram á jafningjagrundvelli. Meðlimir Hugarafli vilja miðla reynslu sinni af geðheilbrigðiskerfinu með öðrum sem láta sig málefnið varða, hafa áhrif á þjónustu og varpa ljósi á batahvetjandi leiðir. Það hefur sýnt sig að aukin virkni og þátttaka leiðir til þess að fólk nær betri tökum á eigin lífi.

Markmið Hugarafli er að vinna að verkefnum sem bætt geta geðheilbrigðisþjónustu, miðla notendasýn, vinna að verðmætasköpun, skapa hlutverk og vinna gegn fordómum með sýnileika og stuðla að atvinnusköpun með því að þróa þjónustu út frá reynslu notenda.

Hugarafli hefur staðið fyrir notendakönnun á geðsviði Landspítala Háskóla-sjúkrahúsi þ.e. „Notandi spyr Notanda“, haldið málþing og ráðstefnur, tekur reglulega þátt í kenngslu læknana og iðjuþjálfana, vinnur við að þróa tenglakerfi, gefur út bækling og vinnur að þýðingu á batahvetjandi fræðsluefni fyrir notendur og aðstandendur þeirra, svo dæmi séu gefin.

Vegvísir Hugarafli er nú gefinn út í fjórða sinn og er í stöðugri endurskoðun.

Hugarafli. Bolholti 4, 4. hæð til hægri.
105 Reykjavík. Sími 414-1550/821-2183
Veffang: www.hugarafli.is
Netfang: hugarafli@hugarafli.is