

LIVSLOTSEN

Tips om vart du kan vända dig när du behöver råd och stöd



Här hittar du kontaktuppgifter till myndigheter, organisationer och föreningar som erbjuder råd och stöd. Vissa finns i Knivsta, andra i Uppsala och vissa är rikstäckande. Alla finns till för att hjälpa dig – du är inte ensam med dina funderingar!

Sjukvårdsrådgivning

1177 finns på webb och telefon dygnet runt. Här kan du hitta både fakta och råd, inspiration och e-tjänster. Alla fakta är granskade av medicinsk personal.

Hemsida: [1177.se](https://www.1177.se)

Telefon för sjukvårdsrådgivning: 1177

Chatt 1177 direkt: Hittas via hemsidan.

Det är den svenska sjukvården, genom alla regioner som står bakom 1177. Målet är att främja hälsa, öka allmänhetens kunskap och stärka patientens ställning.

Knivsta kommun

För mer information om Knivsta kommuns stöd och hjälp, se kommunens hemsida [knivsta.se](https://www.knivsta.se). Här finns uppdaterad information om telefontider och öppettider.

Du kan alltid besöka Knivsta kommun via Kontaktcenter måndag-torsdag 08.30-16.00 samt fredag 08.30-15.00. Öppettider för att ringa till Knivsta kommun eller mejla är måndag-torsdag 08.00-16.00 samt fredag 08.00-15.00. Avvikelser kan förekomma.

Här har du förslag på vart du kan vända dig när du eller någon i din omgivning behöver råd och stöd.

Innehåll

För dig som:

har funderingar kring fysisk och psykisk hälsa.....	5
är barn eller ungdom.....	8
är förälder.....	10
definierar dig som kvinna.....	12
definierar dig som man.....	14
identifierar dig som HBTQI.....	15
lever i en parrelation.....	16
har funderingar kring sexualitet.....	17
upplever våld och hot i nära relationer.....	18
oroar dig för våldsbejakande extremism.....	20
varit utsatt för brott.....	21
har funderingar kring ätstörningar.....	22
är äldre.....	23
behöver stöd i vardagen.....	24
är ny i Sverige.....	26
söker gemenskap.....	27
varken arbetar eller studerar.....	28
har funderingar kring alkohol, narkotika, tobak och spel.....	29
mist en närstående.....	31
stödjer eller vårdar en anhörig.....	32
behöver stöd och råd kring ekonomi.....	33
är hemlös.....	34

Akut vård

Akutvård och Ambulans

Telefon: 112

Jouröppen mottagning

Uppsala Närakut Aleris

Telefon: 1177

Adress: Dragarbrunnsgatan 72A,
Uppsala

Akutmottagning Uppsala

Telefon: 018-611 00 00, växel

Adress: Akademiska sjukhuset
ingång 60, BV

Akutmottagning Norrtälje Sjukhus Tiohundra

Telefon: 08-123 260 21

Adress: Esplanaden 24, Norrtälje

Akut vuxenpsykiatri

Behöver du akut psykiatrisk hjälp ska du kontakta akutmottagningen för vuxenpsykiatri om du är vuxen, över 18 år. Har du inte möjlighet att besöka mottagningen och läget bedöms som ohållbart, ring 112.

Telefon: 018-611 00 00, växel

Adress: Akademiska sjukhuset, Ingång 12

Akut psykiatri för barn och ungdom

Behöver du akut psykiatrisk hjälp ska du kontakta akutmottagningen för barn- och ungdomspsykiatri (BUP) om du är under 18 år. Du som är vuxen och söker råd kring akuta ärenden vid psykisk ohälsa hos barn och ungdomar kan vända dig hit. Har du inte möjlighet att besöka mottagningen och läget bedöms som ohållbart, ring 112.

Telefon: 018-611 00 00, växel

Adress: Akademiska sjukhuset, Ingång 10

Socialjouren

Hjälper dig kvällar och helger med det som ligger inom socialtjänstens ansvarsområde och som är akut och inte kan vänta till nästa vardag.

Telefon: 018-15 00 00, eller 112 om det gäller en akut situation med fara för liv och hälsa.

Självordslinjen

För dig som har tankar på att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar.

Telefon: 90 101

Hemsida: mind.se

Chatt: Hittas via hemsidan.

För dig som har funderingar kring fysisk och psykisk hälsa

1177 finns på webb och telefon dygnet runt. Här kan du hitta både fakta och råd om hälsa och sjukdomar samt var du kan hitta vård. Alla fakta är granskade av medicinsk personal. Du kan också hitta kontaktuppgifter till patientföreningar och närståendeföreningar.

På vårdcentralen kan du få hjälp med både fysiska och psykiska besvär, samt rehabilitering. Vårdcentralen kan också hjälpa dig komma till en specialismottagning om du behöver annan vård.

Vårdcentraler

Knivsta vårdcentral

Vårdcentral och barnavårdscentral.

Telefon: 018-611 69 20

Adress: Ängbyvägen 6A, Knivsta

Praktikertjänst Knivsta Läkargrupp

Vårdcentral och barnavårdscentral.

Telefon: 018-617 68 70

Adress: Margaretavägen 51 Walloxen, Knivsta

För vårdcentraler i övriga Uppsala län se 1177.se.

Vård om du är asylsökande eller saknar tillstånd för att vistas i Sverige

Alla barn som befinner sig i Sverige och är asylsökande eller saknar tillstånd för att vistas i landet har rätt till samma vård som bosatta barn. Du som har fyllt 18 år och saknar tillstånd att vistas i landet (så kallad papperslös) har samma rätt till vård som asylsökande vuxna, vilket innebär "vård som inte kan anstå". Det kan vara sjukvård samt tandvård, en hälsoundersökning, mödrahälsovård (t ex graviditetskontroller), preventivmedelsrådgivning, vård vid abort, rehabilitering, hjälpmedel vid funktionshinder, receptförskrivna läkemedel, sjukresor/transport och tolk i samband med vårdtillfället.

Läs mer på 1177.se

Tandvård

Folk tandvården Knivsta

Telefon: 018-611 69 80

Adress: Ängbyvägen 6, Knivsta

Hemsida: regionuppsala.se/folktandvarden

Knivsta Tandvård

Telefon: 018-38 07 07

Adress: Forsbyvägen 10E

Hemsida: www.knivstatandvard.se

Professionell Tandvård i Uppsala

Telefon: 018-34 34 02

Adress: Häradvägen 6, Knivsta

Hemsida: www.professionelltandvard.se

För tandvård i övriga Uppsala län se 1177.se.

Psykisk hälsa

1177 finns på webb och telefon dygnet runt. Här kan du hitta både fakta och råd om hälsa och sjukdomar samt var du kan hitta vård. Alla fakta är granskade av medicinsk personal. Du kan också hitta kontaktuppgifter till patientföreningar och närståendeföreningar.

På vårdcentralen kan du få hjälp med både fysiska och psykiska besvär, samt rehabilitering. Vårdcentralen kan också hjälpa dig komma till en specialistmottagning om du behöver annan vård.

En väg in för barn och ungdomar med psykisk ohälsa, Uppsala län

Kontaktcenter med uppgift att hjälpa barn och unga med psykisk ohälsa att hitta rätt i vården.

LIVSLOTSEN

Tjänsten är för dig som är 6-18 år och vill ha hjälp att hantera oro, ångest eller nedstämdhet. Båda du och din vårdnadshavare kan kontakta En väg in. Mer information finns på 1177.

Telefon: 018-611 25 29

Stöd i vardagen Knivsta kommun

För dig med psykisk ohälsa/ funktionsnedsättning som behöver socialt och pedagogiskt stöd i vardagslivet är det möjligt att ansöka om stöd hos kommunens biståndshandläggare eller socialsekreterare. Du når dem via kommunens växel.

Telefon: 018-34 70 00

Stegen Knivsta kommun

Stegen vänder sig till dig som har psykisk ohälsa eller psykisk funktionsnedsättning, är över 18 år och bor i Knivsta kommun. Till mötesplatsen är du välkommen för att skapa nya kontakter, bryta isolering, lära dig nya saker eller bara umgås. Du kan också få stöd till att hitta och behålla en meningsfull sysselsättning och vara ett stöd för dig och arbetsplatsen.

Telefon: 018-34 70 19

Sms: 072-503 42 02

E-post: stegen@knivsta.se

Adress: Knivstavägen 11, Knivsta

För dig som vill prata med någon

Föreningen Mind

Ideell förening som arbetar för psykisk hälsa och stödjer människor i kris. Du kan ringa eller chatta.

Hemsida: mind.se

Självordslinjen

För dig som har tankar på att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar.

Telefon: 90 101

Chatt: Hittas via hemsidan.

Livslinjen

För dig som är mellan 16 och 25 år och vill chatta med en vuxen om saker i livet som känns jobbiga, stora som små.

Chatt: Hittas via hemsidan.

Äldrelinjen

Vänder sig till dig som är äldre och mår psykiskt dåligt eller som längtar efter någon att prata med.

Telefon: 020-22 22 33

Jourhavande medmänniska

För dig som söker medmänskligt stöd på natten.

Telefon: 08-702 16 80

Svenska kyrkan

Svenska kyrkans präster och diakoner har tystnadsplikt och kan erbjuda dig enskilda samtal, hembesök, öppna mötesplatser, samtalsgrupper, gudstjänster, samt växande i tro och liv. Finns även för dig som inte är medlem.

Jourhavande präst

Telefon bemannad av präster från hela Sverige. Du kan också chatta eller skriva digitalt brev.

Telefon: 112, be att få bli kopplad till Jourhavande präst.

Chatt: Hittas via hemsidan.

Hemsida: www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast

Kyrkans SOS

Hit är du välkommen att ringa eller skriva om det som känns svårt, som tynger dig eller som du av annan anledning vill dela med någon.

Telefon: 0771-800 650

Hemsida: www.kyrkanssos.se

Knivsta pastorat

Genom diakonin finns Svenska kyrkan i Knivsta till för dig och behoven för att ta kontakt kan se olika ut; ensamhet, hjälp att sortera tankar och känslor, skilsmässa, sjukdom, förlust, upplevelse av meningslöshet och funderingar kring livet. För att komma i kontakt med Knivsta pastorat och diakonin besöker du hemsidan. Där hittar du kontaktuppgifter till alla som är anställda.

Telefon: 018-34 10 40

Hemsida: www.svenskakyrkan.se/knivsta

Adress: Häradsvägen 2 B, Knivsta

Uppsala Moské

Telefon: 018-21 98 81

Adress: Sportfältsvägen 1, Uppsala

Hemsida: uppsalamoske.se

Gredelbykyrkan, en del av Eumeniakyrkan

Eumenia Knivsta erbjuder verksamhet för familjer, barn och unga.

Telefon: 072-50 50 117

Adress: Tomtebovägen 12, Knivsta

Hemsida: gredelbykyrkan.se

Västlaestadianska församlingen, en kristen, luthersk församling

Erbjuder gudstjänster och barn- och ungdomsverksamhet.

Adress: Pärönvägen 2, Knivsta

Hemsida: www.vastlaestadianskafoersamlingen.se

För dig som är barn eller ungdom

1177 finns på webb och telefon dygnet runt. Här kan du hitta både fakta och råd om hälsa och sjukdomar samt var du kan hitta vård. Alla fakta är granskade av medicinsk personal. Du kan också hitta kontaktuppgifter till patientföreningar och närståendeföreningar.

På vårdcentralen kan du få hjälp med både fysiska och psykiska besvär, samt rehabilitering. Vårdcentralen kan också hjälpa dig komma till en specialistmottagning om du behöver annan vård.

Elevhälsan Knivsta kommun

Du som går i skolan och vill prata med någon om frågor som rör dig själv, kompisar eller din familj kan vända dig till skolsköterska, kurator, psykolog eller specialpedagog på din skola. Telefonnummer till kommunens skolor finns på kommunens hemsida eller ring Knivsta kommuns växel.

Telefon: 018-34 70 00

Ungdomsmottagningen i Knivsta

Du som är mellan 12 och 22 år är välkommen till Ungdomsmottagningen om du önskar hjälp eller har funderingar kring relationer, hur du själv mår, sexualitet, abort, preventivmedel, könssjukdomar med mera.

Telefon: 018-611 69 20

Ungdomsappen Knivsta kommun

Kostnadsfri app som samlar information, tips och evenemang som riktar sig till dig som är mellan 13 och 19 år. Finns där appar finns.

Ungdomsverksamheten Knivsta kommun

Hos ungdomsverksamheten kan du idrotta, dansa, delta i olika projekt och aktiviteter, spela spel, pyssla eller bara umgås.

Ungdomsverksamheten jobbar runtom i kommunen där ungdomar finns. För dig som är mellan 13-19 år.

E-post: ungdomsverksamheten@knivsta.se

Societjänsten, Enheten för barn och unga

Knivsta kommun

För dig som behöver individuellt anpassat stöd eller skydd. Du kan själv ta kontakt med Enheten för barn och unga genom att ringa kommunens växel.

Telefon: 018-34 70 00

Adress: Centralvägen 18, Knivsta

Societjänsten, Enheten för råd och stöd

Knivsta kommun

För dig som behöver råd och stöd kring frågor som rör dig själv eller problem hemma. Du kan själv ta kontakt med Enheten för råd och stöd, genom att ringa kommunens växel eller bli hänvisad via till exempel skolan.

Telefon: 018-34 70 00

Adress: Ängbyvägen 10, Knivsta

Uppsökandegruppen Knivsta kommun

Det finns hjälp att få för dig som är ung, om du är orolig för dig själv eller en kompis. Uppsökandegruppen jobbar med socialt förebyggande insatser för barn och ungdomar upp till 21 år. Målet är att tidigt få kontakt med unga som behöver stöd för att förhindra riskbeteenden. Uppsökandegruppen rör sig där unga är. Välkommen att kontakta oss via telefon eller prata med oss när vi är ute - du känner igen oss på våra jackor.

Telefon: 018-34 79 55

Stödtelefon och stöd på webben

Snorkel.se

En webbplats för barn och ungdomar inom Region Uppsala och kommunerna i regionen där du kan läsa om olika former av psykisk ohälsa och starka känslor, men också lära dig strategier för att hantera det.

Hemsida: www.snorkel.se

BRIS

Du som är upp till 18 år kan anonymt ringa om vad som helst. Alla har tystnadsplikt. På hemsidan finns dygnet-runt-öppen chatt, mejl och diskussionsforum.

Telefon: 116 111

Hemsida: www.bris.se

Chatt: Hittas via hemsidan

Umo.se

Webbplats för dig som är 13–25 år där du kan hitta svar på frågor om sex, hälsa och relationer.

Hemsida: www.umo.se

Unga relationer

Om du mår dåligt av din relation finns här en stödchatt för dig som är under 20 år.

Hemsida: www.ungarelationer.se

Chatt: Hittas via hemsidan

Jourhavande kompis – Röda korset

Du som är under 25 år kan chatta med Ungdomsförbundets Jourhavande kompis. Du som chattar är anonym och det är du som bestämmer vad du vill prata om. De som sitter i jouden är själva unga.

Hemsida: www.rkuf.se/fa-hjalp/jourhavande-kompis

Chatt: Hittas via hemsidan.

Rädda Barnen

På Rädda Barnens hemsida finns stöd och kunskap samlat för dig som är barn eller ung. Här finns också information om verksamheter du kan nå via nätet eller telefon.

Hemsida: raddabarnen.se/rad-och-kunskap/barn-och-unga/

Lilla RB

För dig som går i mellanstadiet. Här kan du lära dig om dina rättigheter, känslor och få må-bra-tips.

Hemsida: lilla.raddabarnen.se

Kärleken är fri – mot hedersrelaterat våld och förtryck

Information och stödchatt som drivs av Rädda barnen.

Hemsida: www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/karleken-ar-fri

Chatt: Hittas via hemsidan

Uppsala tjej- och transjour

Alla tjejer (cis och trans) och unga transpersoner mellan 10–25 år kan vända sig hit. Du som är äldre eller yngre får också gärna ta kontakt.

Hemsida: www.uppsalattj.se

Chatt: Hittas via hemsidan

E-post: jour@uppsalattj.se

Kollpasoc.se

Koll på soc är en sajt om socialtjänsten för dig som är under 21 år. Sajten är ett stöd för dig som redan är i kontakt med soc, har funderat på att kontakta soc för att du mår dåligt, vet någon annan som mår dåligt eller bara vill veta mer om soc.

Hemsida: www.kollpasoc.se

För dig som är förälder

Socialtjänsten, Enheten för barn och unga

Knivsta kommun

Om du behöver individuellt anpassat stöd i ditt föräldraskap kan du ta kontakt med Enheten för barn och unga genom att ringa kommunens växel.

Telefon: 018-34 70 00

Socialtjänsten, Enheten för råd och stöd

Knivsta kommun

För dig som behöver råd och generellt stöd i ditt föräldraskap kan du vända dig till Enheten för råd och stöd för rådgivande samtal. Du kan själv ta kontakt genom att ringa kommunens växel.

Telefon: 018-34 70 00

Adress: Ängbyvägen 10, Knivsta

Separation och skilsmässa, vårdnad, boende, umgänge

Knivsta kommun

Föräldrar som vid skilsmässa eller separation inte kommer överens i frågor om vårdnad, boende och umgänge kan vända sig till Enheten för råd och stöd för att boka tid för samarbetsamtal. Samarbetsamtalen syftar till att stötta föräldrarna att samråda kring barnen. Du kan vända dig till Enheten för barn och unga om du har familjerättsliga frågor som gäller till exempel vårdnad, boende och umgänge.

Telefon: 018-34 70 00

Barnavårdscentraler

Knivsta vårdcentral, BVC

Telefon: 018-611 69 20

Knivsta läkargrupp, BVC

Telefon: 018-617 68 70

Familjecentraler och öppna förskolor

Knivsta Familjecentral, Fröhuset

Knivsta kommun

Familjecentralen är öppen för alla blivande föräldrar och familjer med barn upp till 6 år. Kom och umgås med andra barn och föräldrar. Du kan även få råd och stöd från MVC, BVC och föräldrarådgivare. Här finns också öppna förskolan Fröhuset. Se Knivsta kommuns hemsida och Facebooksida för program och öppettider.

Telefon: 018-34 70 00

Adress: Kapellvägen 4, Knivsta

S:ta Marias öppna förskola i Alsike

Mötesplats med sångstund, lek, pyssel och fika.

Telefon: 018-34 68 36

Adress: Brunnbyvägen 54, Knivsta

Pappacafé i Gredelbykyrkan

En mötesplats för barn och pappor med fika, lek, pyssel och samtal.

Telefon: Rut Casserfelt, pastor

072-50 50 117 eller Lotta Wiström, barnmorska 070-28 66 117

Föräldraskapskurser

COPE föräldrastödsprogram 3–12 år, Enheten för råd och stöd

Knivsta kommun

För dig med barn i åldern 3–12 år som behöver stöd i din föräldraroll. Tillsammans med andra föräldrar får du möjlighet att utbyta erfarenheter och med vägledning av kursledare lär du dig strategier för att hantera vardagen på ett smidigare sätt.

Telefon: 018-34 70 00

COPE föräldrastödsprogram tonår, Enheten för råd och stöd

Knivsta kommun

För dig med barn i tonåren som behöver stöd i din föräldraroll. Tillsammans med andra föräldrar får du möjlighet att utbyta erfarenheter och med vägledning av kursledare lär du dig strategier för att hantera vardagen på ett smidigare sätt.

Telefon: 018-34 70 00

Stödtelefon och stöd på webben

Bris vuxentelefon

För dig som är vuxen och har frågor eller funderingar som rör barn och unga. Finns även på arabiska och ukrainska.

Telefon: 0771-50 50 50

Hemsida: bris.se

Rädda Barnen, Stöd och kunskap för dig som är förälder

Rädda barnen har samlat stöd och kunskap om hur du som förälder kan stötta, vägleda och ställa lagom krav.

Hemsida: raddabarnen.se/rad-och-kunskap/foralder/

Föräldralinjen

Stödlinje för dig som är orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet. Drivs av föreningen Mind.

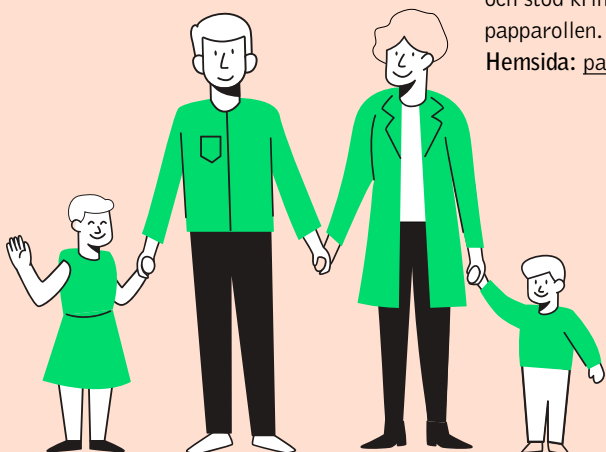
Telefon: 020-85 20 00

Hemsida: mind.se

Pappor.se

Digital plattform som erbjuder gemenskap och stöd kring föräldraskap och papparollen.

Hemsida: pappor.se



För dig som definierar dig som kvinna

Barnmorskemottagningar

Barnmorska Knivsta vårdcentral

Graviditetskontroller samt förlossnings- och föräldraförberedelsekurser, profylax, gynekologisk hälsokontroll, sexual- och preventivmedelsrådgivning samt prov för könssjukdomar.

Telefon: 018-611 69 20

Adress: Ängbyvägen 6A, Knivsta

Sinnligt

Graviditetskontroll, preventivmedelsrådgivning, cellprovtagning, testning för könssjukdomar, sexualrådgivning, undersökningar, akupunktur, föräldragrupper/föräldragrupper, profylax samt gravidyoga.

Telefon: 018-34 91 01

Hemsida: www.sinnligt.com

Adress: Hyvelgatan 12, Knivsta

Reproduktion och familjeplanering

Reproduktionscentrum

För dig med ofrivillig barnlöshet, hormonrubbnings, smärttillstånd vid endometrios, kromosomavvikelse och missbildningar som kan vara fertilitetspåverkande. Även assisterad befruktning för ensamstående kvinnor.

Telefon: 018-611 57 07

Adress: Akademiska sjukhuset, Uppsala, ingång 96

Carl von Linnékliniken

Utredare och behandlar ofrivillig barnlöshet.

Telefon: 018-55 00 44

Hemsida: linne.se

C-Medical Fertilitet GynHälsan i Uppsala

Utredare och behandlar ofrivillig barnlöshet.

Telefon: 018-12 80 17

Hemsida: cmedicalfertilitet.se

Familjeplaneringsmottagningen

Preventivmedelsrådgivning, rådgivning kring önskad graviditet och abort.

Telefon: 018-611 57 15

Adress: Akademiska sjukhuset, Uppsala, ingång 95/96



Stödtelefon och stöd på webben

Kvinnofridslinjen – en nationell stödtelefon

Kvinnofridslinjen ger stöd till dig som utsatts för våld och hot. Även du som är anhörig eller vän är välkommen att ringa.

Telefon: 020-50 50 50

Kvinnofridsmottagningen vid Akademiska sjukhuset

På kvinnofridsmottagningen kan du som har utsatts för våld, hot eller sexuella övergrepp få hjälp och stöd.

Telefon: 018-611 27 92

Uppsala Kvinnojour

Erbjuder rådgivning och stöd för dig som har en partner som skadar din självkänsla, kontrollerar din ekonomi, ditt sociala liv eller utsätter dig för fysisk skada eller smärta. Du kan vara anonym.

Telefon: 018-10 10 49

E-post: info@uppsalakvinnojour.se

Hemsida: uppsalakvinnojour.se

Somaya stödjour

Somaya erbjuder skydd, stöd, råd, information och hjälp till självhjälp till kvinnor och tjejer som varit utsatta för våld, hot, övergrepp och kränkningar i nära relation. Somaya har särskild kunskap i att möta kvinnor och tjejer med utländsk bakgrund och muslimsk identitet och talar många språk.

Telefon: 020-81 82 83

Hemsida: www.somaya.se

E-post: stodjouren@somaya.se

Tjejs rätt i samhället TRIS

TRIS möter individer, vuxna, unga och barn, som utsatts för eller riskerar att utsättas för hedersrelaterat förtryck och våld.

Telefon: 010-255 91 91

Hemsida: www.tris.se

Uppsala tjej- och transjour

Alla tjejer (cis och trans) och unga transpersoner mellan 10–25 år kan vända sig hit. Du som är äldre eller yngre får också gärna ta kontakt.

Hemsida: www.uppsalattj.se

Chatt: Hittas via hemsidan

E-post: jour@uppsalattj.se

Om du är utsatt för eller utövar våld, se också avsnittet "För dig som upplever våld och hot i nära relationer" samt "För dig som varit utsatt för brott".

För dig som definierar dig som man

Mottagning unga män

Mottagning för män mellan 20-29 år. Här kan du testa dig för könssjukdomar, prata om sexualitet/relationsfrågor och ställa frågor om kroppen.

Telefon: 018-617 18 90

Adress: Dragarbrunnsgatan 72B, Uppsala

Barnmorska Knivsta vårdcentral

Som blivande förälder erbjuds du här förlossnings- och föräldraförberedelsekurser samt graviditetskontroller. Här erbjuds också sexualrådgivning och prov för könssjukdomar.

Telefon: 018-611 69 20

Adress: Ängbyvägen 6A, Knivsta

Sinnligt

Som blivande förälder erbjuds du här förlossnings- och föräldraförberedelsekurser samt graviditetskontroller. Här erbjuds också sexualrådgivning och prov för könssjukdomar.

Telefon: 018-34 91 01

Hemsida: www.sinnligt.com

Adress: Hyvelgatan 12, Knivsta

Reproduktionscentrum

För dig med ofrivillig barnlöshet.

Telefon: 018-611 57 07

Adress: Akademiska sjukhuset, Uppsala, ingång 96

Stödtelefon eller stöd på webben

Uppsala Mansjour

Erbjuder stödsamtal via telefon, samtalsgrupp eller personligt möte efter överenskommelse.

Telefon: 018-50 50 33

Hemsida: uppsalamansjour.se

Manscentrum

Erbjuder samtalshjälp för att bearbeta till exempel relationsproblem, problem vid separation, ilska och våld, föräldraroll och livskriser.

Hemsida: manscentrum.se

MÄN Uppsala

Lokalförening inom riksorganisationen MÄN som arrangerar föreläsningar, utbildningar och samtalsträffar.

Hemsida: mfj.se

För dig som identifierar dig som HBTQI

RFSL Stödmottagning

För hbtqi-personer som blivit utsatta för trakasserier, hot och våld. Ibland handlar det om brottsliga handlingar, men det behöver inte göra det. Även närstående och vänner till våldsutsatta hbtqi-personer är välkomna att ta kontakt.

Telefon: 020-34 13 16

E-post: stod@rfsl.se

Uppsala tjej- och transjour

Alla tjejer (cis och trans) och unga transpersoner mellan 10-25 år kan vända sig hit. Du som är äldre eller yngre får också gärna kontakta Uppsala tjej- och transjour.

Hemsida: www.uppsalattj.se

Chatt: Hittas via hemsidan

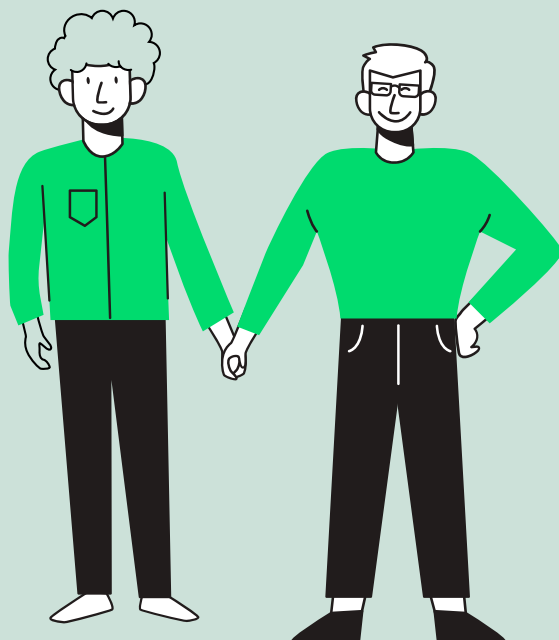
E-post: jour@uppсалattj.se

Regnbågslinjen

Stödtelefon för dig som behöver dela din livssituation med någon.

Telefon: 0770-550010

Hemsida: kyrkanssos.se/hitta-hjalp/regnbagslinjen



För dig som lever i en parrelation

Familjerådgivning

Alla kan få problem i parrelationer under olika skeden av livet. Familjerådgivningen hjälper er att lyssna på och tala med varandra för att kunna hitta nya lösningar och är öppen för alla slags familjebildningar. För familjerådgivning i Knivsta kommun, hör av dig till kommunens växel för kontaktuppgifter eller besök hemsidan. Familjerådgivning ges av Söderstöd.

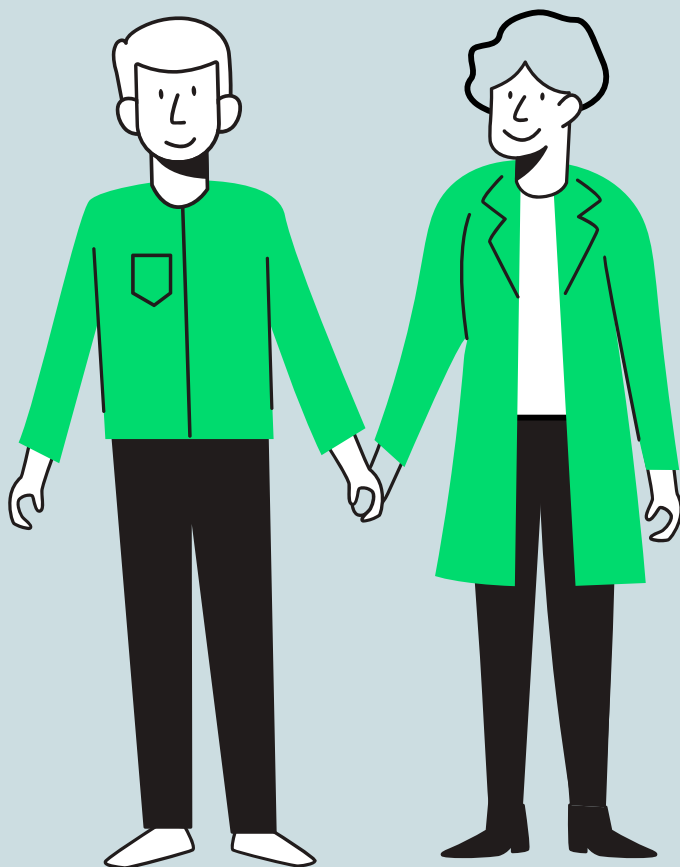
Telefon: 018-34 70 00

Hemsida: knivsta.se

Socialtjänsten, Enheten för råd och stöd Knivsta kommun

Föräldrar som vid skilsmässa eller separation inte kommer överens i frågor om vårdnad, boende och umgänge kan vända sig till Enheten för råd och stöd för att boka tid för samarbetsamtal. Samarbetsamtalen syftar till att stötta föräldrarna att samråda kring barnen.

Telefon: 018-34 70 00



För dig som har funderingar kring sexualitet

1177 finns på webb och telefon dygnet runt. Här kan du hitta både fakta och råd om hälsa och sjukdomar samt var du kan hitta vård. Alla fakta är granskade av medicinsk personal. Du kan också hitta kontaktuppgifter till patientföreningar och närståendeföreningar.

På vårdcentralen kan du få hjälp med både fysiska och psykiska besvär, samt rehabilitering. Vårdcentralen kan också hjälpa dig komma till en specialistmottagning om du behöver annan vård.

Ungdomsmottagningen i Knivsta

Du som är mellan 12 och 22 år är välkommen om du önskar hjälp eller har funderingar kring relationer, hur du själv mår, sexualitet, abort, preventivmedel, könssjukdomar med mera.

Telefon: 018-611 69 20

Adress: Ängbyvägen 6A, Knivsta

Sinnligt

Sexualrådgivning.

Telefon: 018-34 91 01

Hemsida: www.sinnligt.com

Adress: Hyvelgatan 12, Knivsta

Stödtelefon och stöd på webben

Umo.se

Webbplats för dig som är 13–25 år där du kan hitta svar på frågor om sex, hälsa och relationer.

Hemsida: www.umo.se

RFSU-chatten

På RFSU:s hemsida finns information om olika frågor gällande kroppen, sex och relationer genom livet. Informationen finns på olika språk. Du kan också ställa frågor via chatten.

Hemsida: rfsu.se

Chatt: Hittas via hemsidan

Noaks Ark Direkt

Stödtelefon där du kan ställa frågor och få svar om hiv och andra sexuellt överförbara infektioner. Anonymt, konfidentiellt och kostnadsfritt.

Telefon: 020-78 44 40

Hemsida: www.noaksark.org

PrevenTell – hjälp vid oönskad sexualitet

PrevenTell är en stödlinje som du kan ringa om du upplever att du har tappat kontrollen över din sexualitet och känner oro för dina tankar och handlingar. Du kan också ringa om du är rädd att göra dig själv eller andra illa.

Telefon: 020-66 77 88

För dig som upplever våld och hot i nära relationer

Om du behöver omedelbar hjälp vid våldsamma eller hotfulla situationer, ring 112.

Du ska må bra i din relation. Det kan hända alla att man hamnar i en relation där en närstående utövar våld och kränkningar.

Du har rätt till hjälp och socialtjänsten har ansvar för att hjälpa dig.

Socialjouren Knivsta kommun

Om du behöver akut hjälp så kan du ringa socialjouren som arbetar nära både polis och andra berörda myndigheter och kan i vissa fall även själv agera som en myndighet. Du kan vara anonym om ditt samtal gäller en annan person. Ärenden som berör barn och ungdomar som far illa prioriteras.

Akuta socialtjänstären, dagtid

Ring socialtjänsten på Vård- och omsorgskontoret via Knivsta kommuns växel.

Telefon: 018-34 70 00

Akuta socialtjänstären, kvällstid

Socialjouren (länsjouren) ger dig råd och stöd och kan lotsa dig vidare.

Telefon: 018-15 00 00

Socialtjänsten, stöd vid våld i nära relationer Knivsta kommun

Om du är kontrollerad, isolerad, hotad eller slagen av någon i din familj kan socialtjänsten ge hjälp i form av råd, stöd och vid behov även skyddat boende för dig och dina barn. Du når socialtjänsten på Vård- och omsorgskontoret via Knivsta kommuns växel.

Telefon: 018-34 70 00.

Kvinnofridsmottagningen vid Akademiska sjukhuset

På kvinnofridsmottagningen kan du som har utsatts för våld, hot eller sexuella övergrepp få hjälp och stöd.

Telefon: 018-611 27 92

Stödtelefon och stöd på webben

Kvinnofridslinjen – en nationell stödtelefon

Kvinnofridslinjen ger stöd till dig som utsatts för våld och hot. Även du som är anhörig eller vän är välkommen att ringa.

Telefon: 020-50 50 50

Uppsala Kvinnojour

Uppsala Kvinnojour ger stöd och skydd till dig som utsatts för olika former av våld, t.ex våld i nära relation av en partner eller familjemedlem, eller sexuellt våld av en närstående eller obekant person.

Telefon: 018-10 10 49

Hemsida: uppsalakvinnojour.se

E-post: info@uppsalakvinnojour.se

Tjejers rätt i samhället TRIS

TRIS möter individer, vuxna, unga och barn, som utsätts för eller riskerar att utsättas för hedersrelaterat förtryck och våld.

Telefon: 010-255 91 91

Hemsida: www.tris.se

Somaya stödjour

Somaya erbjuder skydd, stöd, råd, information och hjälp till självhjälp till kvinnor och tjejer som varit utsatta för våld, hot, övergrepp och kränkningar i nära relation. Somaya har särskild kunskap i att möta kvinnor och tjejer med utländsk bakgrund och muslimsk identitet och talar många språk.

Telefon: 020-81 82 83

Hemsida: www.somaya.se

E-post: stodjouren@somaya.se

Terrafems Kvinnojour

Nationell jourtelefon på över 50 språk för kvinnor och flickor med utländsk härkomst som är utsatta för våld i hemmet.

Telefon: 020-52 10 10

Hemsida: terrafem.org

Riksorganisationen GAPF

För dig som är utsatt eller berörd av hedersrelaterat våld och förtryck. Telefon: 070-00 09 328

E-post: stodjour@gapf.se

Hemsida: www.gapf.se

Chatt: Hittas via hemsidan

RFSL Stödmottagning

För hbtqi-personer som blivit utsatta för trakasserier, hot och våld. Ibland handlar det om brottsliga handlingar, men det behöver inte göra det. Även närstående och vänner till våldsutsatta hbtqi-personer är välkomna att ta kontakt.

Telefon: 020-34 13 16

E-post: stod@rfsf.se

Unga relationer

Om du dåligt av din relation finns här en stödchatt för dig som är under 20 år.

Hemsida: www.ungarelationer.se

Chatt: Hittas via hemsidan

Välj att sluta

Till Välj att sluta kan du som utövar eller riskerar att utöva våld i en nära relation vända dig anonymt för att ta första steget mot en förändring. Även våldsutsatta, yrkesverksamma, anhöriga och andra som har frågor om våldsamt beteende kan ringa.

Telefon: 020-555 666

Hemsida: www.valjattsluta.se

För dig som oroar dig för våldsbejakande extremism

Socialtjänsten Knivsta kommun

Du som är orolig för att en anhörig ska dras in i en våldsbejakande extremistisk rörelse eller kanske resa för att strida med våldsbejakande grupperingar kan kontakta socialtjänsten på Vård- och omsorgskontoret i Knivsta kommun för råd och hjälp.

Telefon: 018-34 70 00

Stödtelefon och stöd på webben

Orostelefon om radikaliserings, Rädda barnen

Orostelefon som drivs av Rädda barnen för dig som är orolig för att en närstående ska dras in i en våldsbejakande extremistisk rörelse. De som svarar i telefonen talar svenska, men kan också erbjuda samtal på engelska, danska, arabiska, azerbajdzjanska, dari, pashto, persiska, somaliska, turkiska och tigrinja. **Telefon:** 020-100 200

Hemsida: raddabarnen.se/rad-och-kunskap/orosteledonen-om-radikaliserings/



För dig som varit utsatt för brott

Brottsofferjouren i Uppsala

Erbjuder råd, stöd och information när du eller en anhörig har utsatts för eller blivit vittne till brott. Alla i Knivsta kommun kan kontakta Brottsofferjouren Uppsala.

Telefon: 018-10 65 00

Hemsida: [uppsala.boj.se](http:// uppsala.boj.se)

Vittnesstöden Uppsala

Ideell verksamhet som erbjuder stöd eller information inför en rättegång.

Telefon: 076-004 71 93

E-post: info@vittnesstodenuppsala.se

Hemsida: [vittnesstodenuppsala.se](http:// vittnesstodenuppsala.se)

Antidiskrimineringsbyrån Uppsala

Erbjuder kostnadsfri rådgivning och stöd i diskrimineringsärenden. Kontakta Antidiskrimineringsbyrån om du upplevt diskriminering i Uppsala län eller om du har allmänna frågor om diskriminering.

Telefon: 018-66 19 60

E-post: adu@sensus.se

Hemsida:

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

RFSL Stödmottagning

Telefonjour och stöd för hbtqi-personer som utsatts för kränkningar, våld, hot, trakasserier eller hatbrott. Även anhöriga är välkomna att ta kontakt.

Telefon: 020-34 13 16

E-post: stod@rfsl.se



För dig som har funderingar kring ätstörningar

1177 finns på webb och telefon dygnet runt. Här kan du hitta både fakta och råd om hälsa och sjukdomar samt var du kan hitta vård. Alla fakta är granskade av medicinsk personal. Du kan också hitta kontaktuppgifter till patientföreningar och närståendeföreningar.

På vårdcentralen kan du få hjälp med både fysiska och psykiska besvär, samt rehabilitering. Vårdcentralen kan också hjälpa dig komma till en specialismottagning om du behöver annan vård.

Stödtelefon och stöd på webben

Frisk och Fri

Riksföreningen mot ätstörningar. Via hemsida kan du chatta eller skriva ett e-postmeddelande.

Telefon: 020-20 80 18

Hemsida: www.friskfri.se

Chatt: Hittas via hemsidan.

Ätstörningslinjen

Stöd för dig som är drabbad av en ätstörning.

Telefon: 020-20 80 18

Närståendelinjen

Stöd för dig som står nära någon med en ätstörning.

Telefon: 0200-125 085

SHEDO

Föreningen stödjer dig som har ätstörningar eller självskadebeteende. Du kan ta kontakt på en särskild jourmejl eller chatt som du hittar på hemsidan.

Hemsida: www.shedo.se

Chatt: Hittas via hemsidan.

För dig som är äldre

Lyckträffen Knivsta kommun

Öppen mötesplats för dig som söker social gemenskap eller vill delta i olika aktiviteter. Du hittar information om aktuella aktiviteter samt kontaktuppgifter på Knivsta kommuns hemsida.

Telefon: 018-34 70 00

Adress: Sågverkstorget 10

Väntjänsten Knivsta kommun

Kostnadsfri tjänst som bygger på frivilligt arbete. Du som har en funktionsnedsättning, långvarig sjukdom eller är 65+ kan få hjälp av Väntjänsten. Väntjänsten kan stötta med bland annat enskilda promenader, högläsning, följeslagare till läkarbesök eller tandvård. Se mer information på kommunens hemsida.

Telefon: 018-34 70 00

Handtaget Knivsta kommun

Kostnadsfri tjänst som bygger på frivilligt arbete. Du som har en funktionsnedsättning, långvarig sjukdom eller är 65+ kan få hjälp av Handtaget. Handtaget kan ge praktisk hjälp i hemmet som till exempel byta glödlampor, byta batterier i brandvarnare, sätta upp tavlor och gardiner eller montera nyinköpta möbler. Se mer information på kommunens hemsida.

Telefon: 018-34 70 00

Röda korset, Knivsta

Röda korset arrangerar olika aktiviteter för att skapa gemenskap och stärka hälsan, till exempel Träffpunkten med loppis och Öppet hus. Läs mer på hemsidan eller ta kontakt via mejl.

Hemsida: www.rodakorset.se/ort/uppsala/knivsta-kommun

E-post: knivsta@redcross.se

Svenska kyrkan, Knivsta pastorat

Svenska kyrkan, Knivsta pastorat är en mötesplats genom livet. För dig som senior finns till exempel promenadgrupp och fredagssamlingar i Birgittakyrkan. Läs mer på hemsidan eller kontakta Knivsta pastorat. Telefon: 018-34 10 40

Hemsida: www.svenskakyrkan.se/knivsta

Äldrelinjen

Vänder sig till dig som är äldre och mår psykiskt dåligt eller som längtar efter någon att prata med. Äldrelinjen drivs av föreningen Mind och erbjuder medmänskligt stöd och någon som lyssnar.

Telefon: 020-22 22 33

Hemsida: mind.se



För dig som behöver stöd i vardagen

Hjälp i hemmet Knivsta kommun

Du som har svårt att klara dig själv kan ha rätt till hjälp i hemmet eller med daglig sysselsättning. För att ansöka om någon form av hjälp vänder du dig till kommunen. Du kan ansöka om insatser såsom hemtjänst eller särskilt boende för äldre eller daglig verksamhet enligt LSS hos biståndshandläggare, boendestöd hos vuxenhandläggare och kontaktfamilj hos barnhandläggare.

Telefon: 018-34 70 00

Bostadsanpassning Knivsta kommun

Bostadsanpassning kan underlätta vardagen och göra det möjligt för dig med funktionsnedsättning att bo kvar hemma. För mer information, kontakta handläggare för bostadsanpassning och se ansökningsblankett på kommunens hemsida.

Telefon: 018-34 70 00

Hjälpmedel Knivsta kommun

Kommunen ansvarar för att låna ut hjälpmedel till kommuninvånare som är 21 år och äldre med rörelsehinder eller kognitiv funktionsnedsättning. För att få låna ett hjälpmedel behöver du kontakta en arbetsterapeut eller sjukgymnast/fysioterapeut i kommunen.

Telefon: 018-34 70 00

Handtaget Knivsta kommun

Kostnadsfri tjänst som bygger på frivilligt arbete. Du som har en funktionsnedsättning, långvarig sjukdom eller är 65+ kan få hjälp av Handtaget. Handtaget kan ge praktisk hjälp i hemmet som till exempel byta glödlampor, byta batterier i brandvarnare, sätta upp tavlor och gardiner eller montera nyinköpta möbler. Se mer information på kommunens hemsida.

Telefon: 018-34 70 00

Taltjänst

För dig som behöver hjälp med att kommunicera i tal eller skrift med andra människor. Du kan använda talstöd till exempel vid möten, läkarbesök eller vid telefonsamtal. Du kan få talstöd, lästöd eller skrivstöd.

Beställ taltjänst:

Talstöd telefon: 018-611 67 34

Texttelefon: uppsala.tolkcentralen@ectalk.se

Talstöd sms: 070-322 67 34

E-post: tolkcentralen@regionuppsala.se

Tolktjänst – hörsel

Riktat sig till dig som är döv, dövblind eller har hörselnedsättning. Det är också en service för dig som kommer i kontakt med personer med dessa funktionsvariationer.

Beställ tolk:

Telefon: 018-611 67 34

Bildtelefon: uppsala.tolkcentralen@ectalk.se

E-post: tolkcentralen@regionuppsala.se

SMS/3G videosamtal: 070-322 67 34

Texttelefon: uppsala.tolkcentralen@ectalk.se

Infoteket

För dig med funktionsnedsättning som vill få ökad kunskap, vägledning och guidning, tips och verktyg för ett fungerande vardagsliv. Här finns också information för dig som vill veta mer om funktionsnedsättningar. Infoteket har en vägledare som du kan ställa frågor till.

Telefon: 018-611 66 77, Infotekets vägledare

Hemsida: www.regionuppsala.se/infoteket

God man

Du som har nedsatt förmåga att klara vardagen på grund av till exempel hög ålder, sjukdom, eller funktionsvariation kan ha rätt till en god man som bevakar dina rättigheter och ser till dina ekonomiska och personliga angelägenheter. Alla ärenden handläggs på Överförmyndarförvaltningen som ligger i Uppsala.

Telefon: 018-727 24 60

För dig som är ny i Sverige

Tolkhjälp

Om man inte förstår svenska har man rätt att få en tolk. Man har rätt till tolk på Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, socialtjänsten och på sjukhus. Du måste tala om att du behöver tolk när du bokar tid för besök.

Tolk Knivsta kommun

När du är i kontakt med Knivsta kommun har du rätt att förstå vad som sägs eller skrivs. För det kanske du behöver en tolk eller få en text översatt. Hjälpen är gratis.

Telefon: 018-34 70 00

E-post: knivsta@knivsta.se

Språkcafé på Lyckträffen

Knivsta kommun

Språkcafé är en plats där du kan öva på att prata svenska, få läxhjälp och träffa nya vänner. Se mer information på Knivsta kommuns hemsida och på Facebook.

Telefon: 018-34 70 00

Facebook: www.facebook.com/lycktraffenknivsta

Adress: Sågverkstorget 10, Knivsta

Svenska för invandrare (Sfi)

Knivsta kommun

Knivsta kommun har sfi-kurser i egna lokaler med engagerad, behörig personal. Undervisningen sker på dagtid. Om du arbetar dagtid kan du läsa onlinekurs på distans.

Telefon: 018-34 76 03, studie- och yrkesvägledare

Adress: Småskolevägen 12, Knivsta

Samhällsorientering Knivsta kommun

Samhällsorientering ger dig möjlighet att lära dig hur det svenska samhället fungerar. Du får lära dig om den svenska sjukvården, skolan, svenskt vardagsliv och de olika myndigheterna. Utbildningen får du på ditt eget språk och den är gratis.

Hemsida: www.utbildningsochjobbcenter.upsala.se

Röda korset, Knivsta

Röda korset arrangerar olika aktiviteter för att skapa gemenskap och stärka hälsan. Läs mer på hemsidan eller kontakta dem via mejl.

Hemsida: www.rodakorset.se/ort/upsala/knivsta-kommun/verksamheter/oppet-hus

E-post: knivsta@redcross.se

Adress: Apoteksvägen 4A, Knivsta

Öppet hus

Öppet hus är ett arrangerat möte där människor träffas i Röda korsets lokal. Här får du chansen att möta andra människor. För öppettider, se hemsidan.

Samhällslots

Öppet hus där du kan få stöd att förstå myndigheters blanketter med mera. För öppettider, se hemsidan.

För dig som söker gemenskap

I Knivsta finns flera mötesplatser som är öppna för alla människor, i olika åldrar, som söker gemenskap.

Lyckträffen Knivsta kommun

Öppen mötesplats för dig som är dagledig, över 18 år och söker social gemenskap. Du hittar information om aktuella aktiviteter samt kontaktuppgifter på kommunens hemsida.

Telefon: 018-34 70 00

Adress: Sägverkstorget 10, Knivsta

Stegen Knivsta kommun

Stegen vänder sig till dig har psykisk ohälsa eller psykisk funktionsnedsättning, är över 18 år och bor i Knivsta kommun. Till mötesplatsen är du välkommen för att skapa nya kontakter, bryta isolering, lära dig nya saker eller bara umgås.

Telefon: 018-34 70 19

Sms: 072-503 42 02

E-post: stegen@knivsta.se

Adress: Knivstavägen 11, Knivsta

Fröhuset, Knivsta familjecentral

Knivsta kommun

Om du söker en plats att vara på medan du är hemma med ditt/dina barn är du välkommen till öppna förskolan Fröhuset som är en del av Knivsta familjecentral. Hit kan du komma för att leka, pyssla, läsa böcker, sjunga, dansa, samtala, få stöd eller bara vara tillsammans i trivsamma lokaler. Du hittar information om aktuella aktiviteter samt kontaktuppgifter på kommunens hemsida och Facebook.

Telefon: 018-34 70 00

Adress: Kapellvägen 4, Knivsta

Volontär i Knivsta Knivsta kommun

Som volontär ger du lite av dig själv och får mycket tillbaka. Var med och gör skillnad, din tid blir meningsfull och din kompetens betydelsefull. Volontärskapet ger ingen ersättning men öppnar dörrar till gemenskap. Du hittar mer information samt kontaktuppgifter på kommunens hemsida.

Telefon: 018-34 70 00

Ungdomsverksamheten Knivsta kommun

Hos ungdomsverksamheten kan du idrotta, dansa, delta i olika projekt och aktiviteter, spela spel, pyssla eller bara umgås.

Ungdomsverksamheten jobbar runtom i kommunen där ungdomar finns, bland annat på CIK. För dig som är mellan 13-19 år.

E-post: ungdomsverksamheten@knivsta.se

Röda korset, Knivsta

Röda korset arrangerar olika aktiviteter för att skapa gemenskap och stärka hälsan, till exempel Träffpunkten med loppis och Öppet hus. Läs mer på deras hemsida eller kontakta dem via mejl.

Hemsida: www.rodakorset.se/ort/upsala/knivsta-kommun

E-post: knivsta@redcross.se

För dig som varken arbetar eller studerar

Vuxenutbildning Knivsta kommun

Inom vuxenutbildningen kan du delta i svenska för invandrare, grundläggande vuxenutbildning, gymnasial vuxenutbildning samt Komvux som särskild utbildning. Du kan även prata med studie- och yrkesvägledare.

Telefon: 018-34 70 00

E-post: vuxenutbildning@knivsta.se

Adress: Småskolevägen 12, Knivsta

Studievägledning Knivsta kommun

För dig som är över 20 år eller har fått ett studiebevis och vill träffa en studievägledare för att få inspiration eller information om vuxenutbildning.

Telefon: 018-34 78 25

Arbetsförmedlingen

På Arbetsförmedlingen kan du få hjälp och stöd i ditt arbetssökande, allt från att skriva CV och förbereda dig inför en anställningsintervju, till att gå en arbetsmarknadsutbildning eller praktisera.

Telefon: 0771-416 416

Hemsida: www.arbetsformedlingen.se

Arbetslöshetsersättning

(A-Kassa/Alfa-Kassa)

Tala med din handläggare på Arbetsförmedlingen.

Aktivitetsstöd

Om du är arbetssökande och har en aktivitet via Arbetsförmedlingen kan du få en ersättning från Försäkringskassan som kallas aktivitetsstöd.

Stegen, arbetsrehabilitering

Knivsta kommun

Stegen vänder sig till dig som har psykisk ohälsa eller psykisk funktionsnedsättning, är över 18 år och bor i Knivsta kommun.

Telefon: 018-34 70 00

SMS: 070-295 37 09

E-post: stegen@knivsta.se

Adress: Knivstavägen 11, Knivsta

Sjukpenning eller aktivitetsersättning

Om du inte kan arbeta på grund av sjukdom och har läkarintyg eller läkarutlåtande kan du ansöka om sjukpenning eller aktivitetsersättning hos Försäkringskassan.

Telefon: 0771-524 524

Hemsida: www.forsakringskassan.se

Socialtjänsten, arbetsmarknadsenhet

Knivsta kommun

För dig som är arbetssökande och i behov av individuellt stöd för att närma dig arbete eller studier. För att ta del av Arbetsmarknadsenhetens insatser behöver du antingen vara aktuell på socialtjänstens Vuxenenhet och bli hänvisad av din socialsekreterare, eller bli remitterad av din kontakt på Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen eller Region Uppsala.

Telefon: 018-34 70 00

För dig som har funderingar kring alkohol, narkotika, tobak och spel

1177 finns på webb och telefon dygnet runt. Här kan du hitta både fakta och råd om hälsa och sjukdomar samt var du kan hitta vård. Alla fakta är granskade av medicinsk personal. Du kan också hitta kontaktppgifter till patientföreningar och närståendeföreningar.

På vårdcentralen kan du få hjälp med både fysiska och psykiska besvär, samt rehabilitering. Vårdcentralen kan också hjälpa dig komma till en specialistmottagning om du behöver annan vård.

Socialtjänsten, Enheten för råd och stöd Knivsta kommun

Hos Enheten för råd och stöd kan du få generell rådgivning om ditt missbruksproblem eller en kortare individuell kontakt. Vill du ansöka om en individuell behandlingsinsats vänder du dig till kommunens Vuxenenheter.

Telefon: 018-34 70 00

Adress: Ängbyvägen 10, Knivsta

Anhöriggruppen, Enheten för råd och stöd

Knivsta kommun

För dig som är över 18 år och som är anhörig eller känner någon som är i ett missbruk eller har en beroendeproblematik. Här kan du få träffa andra i liknande situation, få möjlighet att dela med dig av dina erfarenheter och få ställa dina frågor.

Telefon: 018-34 70 00

Socialtjänsten, Vuxenenheten

Knivsta kommun

Om du vill ha hjälp att komma ifrån ditt missbruk kan du ta kontakt med kommunens Vuxenenheter för att ansöka om behandling. Vill du anmäla oro för någon i din omgivning, eller ansöka om en individuell behandlingsinsats vänder du dig till Vuxenenheten via kommunens växel.

Telefon: 018-34 70 00

Adress: Centralvägen 18, Knivsta

Sprutbytet

Sprutbytet vänder sig till personer i Uppsala län som är 18 år eller äldre och injicerar droger. Här erbjuds hälsoundersökning, provtagning, vaccination för hepatit A och B samt rådgivning och stödjande samtal för drogfrihet.

Telefon: 018-617 73 00

Adress: Märstagatan 2, Uppsala

Stödtelefon och stöd på webben

Alkoholhjälpen

Här finns stöd och hjälp för dig som funderar på dina alkoholvanor, du som vill förändra ditt drickande och för dig som är anhörig.

Hemsida: www.alkoholhjalpen.se

Alkohollinjen

Erbjuder stöd till förändring för dig som funderar över dina egna alkoholvanor eller som påverkas av någon annans alkoholvanor.

Telefon: 020-84 44 48

Hemsida: alkohollinjen.se

Sluta-röka-linjen

För dig som vill sluta med tobak. Erbjuder individanpassat stöd och handledning inom tobaksavvänjning.

Telefon: 020-84 00 00

Hemsida: www.slutarokalinjen.se

Chatt: Hittas via hemsidan

Cannabishjälpen

En plats för alla som berörs av cannabismissbruk och dess effekter. Hemsida: www.cannabishjalpen.se

Föräldraföreningen mot narkotika, Uppsala

Riktat sig till dig som är förälder, syskon eller vän till någon som missbrukar narkotika. Få individuell rådgivning och hitta självhjälpgrupper med anhöriga som har erfarenheter av liknande situationer.

Telefon: 018-13 23 50

Hemsida: fmn uppsala.se

Droghjälpen

Information, råd och stöd till dig som funderar på dina drogvanor eller är orolig för någon du bryr dig om.

Telefon: 020-91 91 91

Hemsida: www.droghjalpen.se

Uppsala Spelberoendecentrum

Uppsala spelberoendecentrum finns för att hjälpa dig bli fri från ditt spelmissbruk och erbjuder bland annat öppenvård, självhjälp, handledning, utbildningar och föreläsningar.

Hemsida: spelberoendecentrum.se

Stödlinjen

Stödlinjen är en nationell stöd- och rådgivningsservice som erbjuder samtal och stöd för dig som känner oro över ditt eget eller någon annans spelande om pengar.

Telefon: 020-81 91 00

Hemsida: www.stodlinjen.se

Chatt: Hittas via hemsidan

För dig som mist en närstående

Samtalsstöd

Är du i behov av samtalsstöd efter att ha mist en närstående finns flera verksamheter som erbjuder detta, till exempel vårdcentralerna. Se avsnitten "För dig som har funderingar kring fysisk och psykisk hälsa". Nedan finns ytterligare verksamheter som du kan vända dig till.

Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd, SPES

För dig som förlorat en närstående genom självmord. Ger stöd från efterlevare till efterlevare genom telefonjour och samtalsträffar.

Telefon: 020-18 18 00

Hemsida: www.spes.se

Chatt: Hittas via hemsidan.

Efterlevandeguiden

Ett samarbete mellan myndigheter för att göra det enklare för dig som förlorat någon nära.

Hemsida: www.efterlevandeguiden.se

Begravning

Begravningsbyråer informerar om och hjälper till med både borgerlig och kyrklig begravning. Sök på internet.

Borgerlig begravningsförrättare

En borgerlig begravningsförrättare kontaktas via begravningsbyrån. Knivsta kommuns Kontaktcenter kan ge mer information.

Telefon: 018-34 70 00

Bouppteckning

Inom tre månader efter ett dödsfall ska en bouppteckning göras och lämnas till Skatteverket. Bouppteckningen beskriver dödsboets tillgångar och skulder som de var på dödsdagen.

Hemsida: www.skatteverket.se

Dödsboanmälan Knivsta kommun

Om den avlidne efterlämnar mycket små tillgångar görs en dödsboanmälan i stället för bouppteckning. Kommunens Vård- och omsorgskontor handlägger dödsboanmälan. Vård- och omsorgskontoret kan också i vissa fall hjälpa till med begravningskostnader, efter särskild biståndsprövning.

Telefon: 018-34 70 00

E-post: knivsta@knivsta.se

Spädbarnsfonden

Stödjer familjer och anhöriga som förlorat ett barn.

Telefon: 070-659 58 88 (sms:a gärna)

Hemsida: www.spadbarnsfonden.se

E-post: stod@spadbarnsfonden.se

För dig som stödjer eller vårdar en anhörig

På hemsidan 1177.se kan du hitta kontaktuppgifter till patientföreningar och närståendeföreningar. Nedan finns ytterligare verksamheter som du kan vända dig till.

Anhörigstöd Knivsta kommun

Du som stödjer eller vårdar en närstående som är äldre, långvarigt sjuk eller har en funktionsvariation kan få hjälp att hitta stöd. Stödet utgår från ditt behov och kan till exempel innebära avlastning i hemmet, individuellt samtal, vägledning och information. Du kan också få hjälp att komma i kontakt med andra organisationer som arbetar med anhörigstöd på olika sätt. Det finns också möjlighet att få tillgång till webbaserat anhörigstöd via En bra plats och Demenslotsen. Kontakta kommunen för mer information.

Telefon: 018-34 70 00

Nationellt kompetenscentrum anhöriga, NKA

Här kan du hitta information om ett anhörigvänligt samhälle. NKA samlar information för anhöriga. För anhöriga till äldre eller personer med flerfunktionsnedsättning och psykisk ohälsa. Även information om barn som anhöriga samt kunskap om interkulturella frågor.

Hemsida: www.anhoriga.se

Anhöriglinjen

Hit kan du vända dig om du som anhörig vill prata med en medmänniska, har frågor om dina rättigheter eller om du behöver råd och stöd i din situation som anhörig. Anhöriglinjen är en nationell stödtelefon som bemannas av volontärer med stor erfarenhet.

Telefon: 0200-239 500

Hemsida: www.anhorigasriksforbund.se

Attention

Stöd för dig som lever nära någon som har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF) eller dig som stöttar någon som har NPF. På webbplatsen kan du boka tid för ett samtal.

Hemsida: www.attention.se

För dig som behöver stöd och råd kring ekonomi

Konsument Uppsala

Budget- och skuldrådgivning.

Telefon: 018-727 18 23

E-post: konsument uppsala@ uppsala.se

Hemsida: hallakonsument.se/kommunal-verksamhet/bus/budget-och-skuldradgivning-uppsala-knivsta/

Konsumentrådgivning Knivsta kommun

Du kan få hjälp av en rådgivare med frågor om vilka rättigheter och skyldigheter du har som konsument.

Telefon: 018-34 70 00

Socialtjänsten, ekonomiskt bistånd

Knivsta kommun

Om du inte har tillräcklig inkomst för att försörja dig eller din familj kan du ansöka om försörjningsstöd genom socialtjänsten på Vård- och omsorgskontoret. Därefter görs en prövning om du har möjlighet att få bistånd. Använd e-tjänsten på Knivsta kommuns hemsida för att ansöka om ekonomiskt bistånd.

Telefon: 018-34 70 00

Adress: Centralvägen 18, Knivsta

Majblomman, Knivsta

Majblomman delar ut ekonomiskt stöd till barn i familjer där pengarna inte räcker till. Det kan handla om ett par fotbollsskor, ett barnkalas, avgiften till fritidsaktiviteter eller en jacka.

Hemsida: majblomman.se/sok-stod/sok-har/lokalforeningar/?kommun=knivsta

Lions, Knivsta

Lions i Knivsta kommun ordnar bland annat Valborgsfirande, konstutställning och julgransförsäljning. Intäkterna och sponsorer ger medel att hjälpa till Där det behövs – När det behövs.

Hemsida: lionsknivsta.se



För dig som är hemlös

Husläkarmottagningen för hemlösa

En vårdcentral som riktar sig speciellt till dig som är hemlös. Här kan du få träffa distriktsläkare och distriktssköterska.

Telefon: 018-617 73 00

Adress: Märstagatan 2, Uppsala

Mikaelsgården

Mikaelsgården är en öppen dagverksamhet för vuxna människor som lever i utsatthet, såsom hemlöshet, beroende, psykisk ohälsa eller andra sociala problem. I verksamheten finns det tillgång till lån av dator, dusch, fika och gemenskap, samtalsstöd och stöd i kontakter med myndigheter och närstående.

Telefon: 018-16 03 33

Adress: Skolgatan 24, Uppsala

Hemsida: [upsalastadsmission.se/
verksamheter/mikaelsgarden/](https://www.upsalastadsmission.se/verksamheter/mikaelsgarden/)

Sagahemmets stödboende

Sagahemmets stödboende ligger i centrala Uppsala och drivs av Frälsningsarmén.

Stödboendet är till för dig som är hemlös och som har en missbruksproblematik.

Frälsningsarmén driver också ett härbärke för hemlösa män i samverkan med Uppsala kommun.

Telefon reception: 018-10 08 01

Adress: Storgatan 2A, Uppsala

Här hittar du kontaktuppgifter till myndigheter, organisationer och föreningar som erbjuder råd och stöd. Vissa finns i Knivsta, andra i Uppsala och vissa är rikstäckande. Alla finns till för att hjälpa dig – du är inte ensam med dina funderingar!

Informationen i Livslotsen är hämtad från myndigheters, organisationers och föreningars hemsidor, till exempel 1177.se, akademiska.se med flera.

Livslotsen finns även på knivsta.se. Där kan du hitta uppdaterade kontaktuppgifter.

Livslotsen är inte heltäckande och uppgifter kan ändra sig. Om du ser uppgifter i Livslotsen som behöver ändras är du välkommen att höra av dig. Kontakta folkhälsostateg på telefonnummer 018-34 70 00 eller mejla knivsta@knivsta.se.

Utgiven av Knivsta kommun 2024.

Besöksadress: Centralvägen 18, Knivsta

Postadress: Knivsta kommun, 741 75 Knivsta

Telefon: 018-34 70 00

E-post: knivsta@knivsta.se

Hemsida: knivsta.se