**MEDBORGARFÖRSLAG**

**INFOTEK MED FOKUS PÅ FUNKTIONSHINDER OCH PSYKISK OHÄLSA**

Från: namn efternamn  
Kontaktuppgifter: e-post, telefon

I region Uppsala finns ett offentligt finansierat infotek med syfte att ge kunskap, verktyg och individuell vägledning kopplad till funktionsnedsättning och psykisk ohälsa. Verksamheten är öppen för alla intresserade och erbjuder information, rådgivning och stöd kring alla aspekter av att leva med funktionsnedsättning eller psykisk ohälsa, t ex vart man ska vända sig för rätt vård, ekonomiska frågor, praktiska saker i vardagen, tips om aktiviteter och träffpunkter. Infotekets personal utför inte uppgifter åt besökaren utan erbjuder hjälp till självhjälp, och kan till exempel stötta med hur en blankett fylls i eller vem man ska kontakta utifrån ett visst behov.

Infotekets verksamhet består av ett bibliotek med faktagranskad litteratur, filmer, faktablad etc om olika områden som berör funktionsnedsättning och psykisk ohälsa, ett visningstorg med tips i vardagen för den som behöver kognitiva stöd, evenemang som föreläsningar, workshops, temadagar och kaféer (fysiska och online) samt individuell rådgivning.

Mitt förslag är att kommun/region bygger upp ett liknande infotek för sina invånare. En sådan verksamhet ökar livskvaliteten för personer med funktionsnedsättning och psykisk ohälsa eftersom det alltid finns någonstans att vända sig. Att snabbt kunna hitta hjälp till självhjälp innebär minskad risk för att individen hamnar i hjälplöshet, utanförskap, isolering och svårare psykisk ohälsa. Det sparar också mycket pengar för kommun och region då infotekets brukare snabbare hittar stöd utifrån sina behov. De bollas inte runt mellan olika instanser, hamnar mellan stolarna eller söker vård på för hög nivå utan hittar rätt stödnivå direkt. Det avlastar även de akuta instanserna för vård eller socialt arbete, både för att personalen där kan hänvisa till infoteket om de möter någon som behöver hjälp men söker sig till fel ställe, och för att infotekets förebyggande arbete gör att färre människor är i behov av akut hjälp.

Infoteket i Uppsala har 10 anställda, bland annat bibliotekarier och socionomer, och har ett stort bibliotek och visningstorg. Men det finns även möjlighet att starta upp en liknande verksamhet i mindre skala.