



Du är inte ensam

Mår du psykiskt dåligt? Är du mellan 18 och 35 år och vill vidare i livet, men behöver stöd under en jobbig period?

---

**Till oss på Kravatten kan du komma om**

- du mår dåligt och vill ha någonstans att vara
- du vill träffa andra och känna att du inte är ensam
- du vill att någon ska bry sig om vem du är och vad du vill
- du vill vara en del av samhället och framtiden, men inte vet riktigt hur.

**Kravatten** har inga färdiga lösningar, men det är en plats att vara på med människor som bryr sig. Här finns möjlighet att skapa en egen plan för framtiden och att göra saker tillsammans med andra.

På Kravatten kan man fika och umgås, använda datorer med Internet, få hjälp att hitta praktikplatser och tala med personliga ombud som hjälper till i kontakt med myndigheter. Kravatten ordnar även studiecirklar med innehåll som vi hittar på tillsammans, det har varit musikproduktion, gitarr, språk, färg & form, DJ-kurs, sång, göra dokumentärfilm, hemsidor och återhämtning från psykisk ohälsa. Titta på [www.kravatten.se](http://www.kravatten.se) för att se vilka cirklar som är aktuella just nu eller ring till någon av oss.

Det är alltid frivilligt att delta i olika aktiviteter på Kravatten och du måste inte vilja göra något särskilt. Det går utmärkt att komma hit och bara vara.

Läs om vad som händer på [www.kravatten.se](http://www.kravatten.se)

*Kravatten startade i en byggnad där det tidigare tillverkades slipsar eller kravatter, som de då kallades. Nu har vi nya lokaler, men det gamla namnet behåller vi.*

---

## Öppettider

Måndagar	13.00-16.30
Tisdagar	12.00-16.30
Onsdagar	10.30-13.30
Torsdagar	12.00-16.30
Fredagar	12.00-15.30



## Hitta hit

Till Kravatten kommer du enkelt genom att åka till tunnelbanestation Axelsberg. Gå till vänster och genom gångtunneln. Selmedalsvägen 38 hittar du ca 100 m från stationen. På framsidan finns ICA och en videobutik. Ingången till Kravatten är på baksidan.



## Du behöver inte anmäla dig i förväg

Det är bara att dyka upp på våra öppettider. Vill du fråga något får du gärna höra av dig till Karin Gustafson på 08-508 23 431 eller [karin.gustafson@stockholm.se](mailto:karin.gustafson@stockholm.se)

Eva Brusback på 08-508 22 651 eller [eva.brusback@stockholm.se](mailto:eva.brusback@stockholm.se)

Hälsocoach Pia Skoog 08-508 23 432 eller [pia.skoog@stockholm.se](mailto:pia.skoog@stockholm.se)

Kravatten hör till Hågersten-Liljeholmens stadsdelsförvaltning, socialpsykiatriska utförarenheten. Bor du i stadsdelen behövs inget biståndsbeslut.

Enhetschef Charlotta Delding 08-508 22 633.

Bitr: enhetschef Marie Aggesund Karlsson 08-508 23 420.



HÅGERSTEN-LILJEHOLMENS  
STADSELSFÖRVALTNING