

KRISLISTA

Jourer, organisationer och stödlinjer
som kan hjälpa
&
Tips och råd hur du kan bemöta
någon som mår dåligt

Akuta psykiska problem

Har du akuta psykiska problem kan du få hjälp av den lokala vuxenpsykiatrins jourverksamheter, akutmottagning eller 112.

Region Västernorrland

Är du under 18 år vänder du dig till barn- och ungdomspsykiatri (BUP).

Telefon: 0620-192 74

Är du 18 år med lindrig till måttlig psykisk ohälsa vänder du dig till barn- och ungdomsentren.

Telefon: 060- 67 76 00

Är du 18 år eller äldre vänder du dig till kommunens vuxenpsykiatriska öppenvårdsverksamhet.

Sollefteå kommun

Telefon: 0620-191 37

Kramfors kommun

Telefon: 0612- 861 17

Psykiatriska akutteamet

Sollefteå kommun

Telefon: 0620-197 40

Kramfors kommun

Telefon: 0612-860 89

Lättare psykiska problem

Vid lättare psykiska problem ska du i första hand vända dig till primärvården för att få hjälp.

Socialtjänsten

Direktkontakt med en socialsekreterare som kan ge råd och stöd.

Sollefteå kommun

Telefon: 0620-68 20 97

Kramfors kommun

Telefon 0612-802 06

Jourtelefoner

1177

1177, Dygnet runt.

Jourhavande Medmänniska

Prata eller chatta med en stödjande medmänniska. Stödchatt jourhavande medmänniska söndagar, måndagar och tisdagar kl. 21–24.

Telefon: 08-702 16 80

Jourhavande präst

Jourhavande präst är öppen för alla som behöver medmänskligt stöd på natten. Den som svarar har tystnadsplikt och du är anonym. Ring 112 och be att få tala med jourhavande präst.

Giftinformationscentralen

Telefon: 010-45 66 700, dygnet runt.

Minds stödlinjer

Självmodslinjen

Självmodslinjen är tillgänglig via chatt och telefon 90 101 och är för dig som har tankar på att ta ditt liv, eller för dig som har frågor om närstående du misstänker har tankar på att ta sitt liv.

Livlinjen

Till för dig mellan 16- 25 år som vill chatta med en vuxen. Ibland är livet tuftt och då är det bra att prata med någon. Stödchatt söndag-torsdag klockan 19-22.

Föräldralinjen

Är du orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet?

Telefon: 020-85 20 00

Äldrelinjen

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

Telefon: 020-22 22 33

Refugee Line

För dig som flytt krig, konflikt eller katastrof och befinner dig i Sverige.

Telefon: 020-150 110

Övriga stödlinjer

Kyrkans SOS

Vill du prata med en medmänniska?

Telefon: 0771-800 650

Missbruk, droger och sex

Alkohollinjen

Alkohollinjen är för dig som önskar stöd i att förändra dina alkoholvanor och för dig som är orolig för någon.

Telefon: 020-84 44 48

Anonyma Alkoholister

Anonyma Alkoholister har en jourtelefon dit du kan ringa anonymt och ställa frågor om AA och alkohol. Telefon: 08-720 38 42

Droghjälpen

Droghjälpen är en plats för alla som berörs av droger. Här finns information, råd och stöd till dig som funderar över drogvanor.

Droghjälpen erbjuder stöd via mejl och telefon: 020-91 91 91

Spelfriheten

Erbjuder kostnadsfria självhjälpsmöten för spelare och anhöriga. Erbjuder chatt och telefonstöd.

Telefon: 08-37 43 00

Stödlinjen

Råd och stöd om du har problem med spel om pengar. Den ger även råd och stöd till dig som är orolig för någon annan som spelar om pengar.

Telefon: 020-81 91 00

Barn och unga

BRIS

BRIS har öppet dygnet runt för dig upp till 18 år. Ring 116 111 eller chatta på www.bris.se

Ditt ECPAT

Här kan du som är under 18 år få hjälp och kunskap om sexuella kränkningar, hot och övergrepp på nätet.
Telefon: 020-112 100

Jourhavande kompis

Jourhavande kompis är en chattjour där barn och ungdomar upp till 25 år kan chatta anonymt om vad som helst.

Killfrågor.se

Killfrågor är en stödchatt som riktar sig till alla som definierar sig som ung kille mellan 10 och 20 år. Stödchatt 16–17 och 19–21.

Maskrosbarn

Maskrosbarn erbjuder stöd via chatt till dig som har en förälder som har ett missbruk, mår psykiskt dåligt eller utsätter dig för våld. Stödchatt söndag–torsdag 20–22.

Tilia

Tilia ger medmänskligt stöd för unga och unga vuxna vid psykisk ohälsa. Stödchatt måndag–söndag 21–22.30.

Insidan

En sida för dig som är barn eller ung med familjemedlem i fängelse, häkte eller frivård. Besök www.insidan.kriminalvarden.se

Trygga Barnen

Trygga Barnen finns för dig som har en förälder med ett missbruk, beroende eller psykisk ohälsa. Besök www.tryggabarnen.se

UMO

UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. UMO.se erbjuder kunskap om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol och annat.

Ungas relationer

Unga Relationer ger stöd och information till dig under 20 år som blir utsatt i din relation, är kompis eller utövare. Chatt öppen varje kväll 20–22.

Snorkel

Snorkel innehåller information och strategier vid olika former av psykisk ohälsa hos barn och unga. Besök www.snorkel.se

Kvinnor

Kvinnofridslinjen

Stödtelefon för dig som utsatts för hot eller våld eller är närstående.

Telefon: 020-50 50 50

Kvinnors Nätverk

Kvinnors nätverk erbjuder stöd för dig som upplever kontroll, begränsningar eller våld

Telefon: 08-728 00 55

Tjejzonen

På Tjejzonen kan du prata med en Storasyter som lyssnar på dig när du känner att du behöver det. Stödchat måndag–torsdag samt söndag 20–22.

Tris

För dig som utsätts för eller riskerar att utsättas för hedersrelaterat förtryck och våld. TRIS-jouren: 010-255 9191

Lokala kvinnojourer

Kvinnjour Sollefteå

Telefon: 073 032 75 43

Kvinnjour Kramfors

Telefon: 0612-108 28

Män

Mansjouren

Erbjuder samtalsstöd och samtalsgrupper.

Telefon: 08-30 30 20

Under Kevlaret

Hos Under Kevlaret kan du prata om vad som helst. Deras stödchatt är öppen måndag– onsdag samt söndag 20–22.

HBTQI

Mind Trans

Mind arbetar aktivt med att ge röst åt transpersoner. På vår transportal har vi samlat krönikor och livsberättelser från dom av oss som identifierar sig utanför cis-normen.

Regnbågslinjen

Riktat sig till HBTQI-personer och deras anhöriga.

Telefon: 0770-55 00 10

Ätstörningar och självskadebeteende

Fris & Fri Riksföreningen mot ätstörningar

Stödjer personer med ätstörningar och dess närstående. Erbjuder chatt och telefonstöd till både drabbade och närstående. Telefon: 020-20 80 18

SHEDO

Shedo är till för dig som drabbats av ätstörningar och/eller självskadebeteende. Stödchatt måndag–torsdag samt lördag–söndag 20– 22.

Att agera och våga fråga är två viktiga saker när någon i din närhet mår dåligt.

Här får du tips och råd på hur du kan gå tillväga.

1. Gör något nu

Det viktigaste är att du reagerar när du märker att någon inte mår bra. Tänk inte att någon annan ska göra det.

2. Dina egna reaktioner

Det är lätt att bli rädd när man möter någon som mår dåligt. Man är rädd för att göra fel och göra det värre. Växla fokus och försök att finnas där den andra är känslomässigt.

3. Ge tid

Visa att du finns där. Be personen berätta – lyssna noga. En del problem känns mer hanterbara när man har satt ord på dem.

4. Fråga om självmord

Det enda sättet att ta reda på om någon tänker på självmord är att fråga om det. Att tala om självmord kommer inte väcka den björn som sover, det uppmuntrar istället till att tala om känslorna och känns ofta som en lättnad. Samtal hjälper!

5. Kontrollera säkerhet

Om någon tänker ta sitt liv är det viktigt att veta hur mycket och länge dessa tankar funnits. Du kan till exempel ställa följande frågor.

- Har du tänkt ut hur och när du skall begå självmord?
- Har du tillgång till medel eller tänkt skaffa dig medel för att utföra din plan?
- Vilken hjälp har du tillgång till för att kunna må bättre och känna dig tryggare?
- Fråga också hur du kan hjälpa och stötta personen så att hen kan hitta stöd, livsglädje och kraft hos till exempel familj, vänner, husdjur, religiösa övertygelser, egen inre styrka

6. Bestäm vad ni ska göra i nästa steg

När du har tagit reda på hur det står till med personens säkerhet är det dags att tillsammans diskutera nästa steg. Du kan behöva hjälp av andra för att uppmuntra hen att skaffa professionell hjälp – eller att ta ett första steg till hjälp.

7. Här finns stöd och hjälp

Ta reda på var du kan hänvisa och lotsa personen. Det kan handla om:

- Primärvård
- Psykiatrisk mottagning
- Personal på skola
- Ungdomsmottagning
- Präst eller diakon

SPES

För alla som mist en närstående genom självmord. Det kan vara svårt att tala om självmord. Hos SPES kan du få råd och stöd. Telefon: 020-18 18 00

Exempel på riskfaktorer för självmord:

Beteendeförändringar

Ökat bruk av alkohol/lugnande medel/droger, drar sig undan, att plötsligt må bättre efter en jobbig period, impulsivitet.

Psykiatriska tillstånd och sjukdomar

Depression, ångest, bipolaritet och schizofreni.

Livsomställningar

Pension, sjukskrivning, arbetslöshet, sjukdom/diagnos, separation, dödsfall, att bli förälder eller att komma ut om sin sexuella identitet.

En större besvikelse

Misslyckad examen/tentamen, utebliven befördran eller missade livsmål.

Traumatiska händelser

Som svår utsatthet under barndomen, sexuella övergrepp, kränkning eller mobbning.

Historik

Tidigare självmordsförsök eller självskadebeteende eller suicid inom familjen/vänner.

Ensamhet

Isolering, bristande socialt nätverk, ofrivillig ensamhet.

Exempel på skyddsfaktorer för självmord:

Copingstrategier

Det vill säga förmågan att kunna hantera svåra situationer.

Hälsosamma levnadsvanor

Såsom regelbunden motion, allsidig kost och god sömn.

Goda relationer

Stödjande sociala nätverk och tryggt anknytningsmönster till viktiga personer.

Meningsfullhet

Känslan av att ha ett meningsfullt liv och ett sammanhang.

Att söka hjälp

Att aktivt söka professionell hjälp/tidigare positiva erfarenheter av vården.

Natur

Till exempel tillgång till parker och träd.

Daglig miljö

Att ha en god skol- eller arbetsmiljö.



**Glöm inte att ladda ner
Våga Fråga pocket i din mobil**



Klicka på valfri länk för mer information

[Region Västernorrland - Hitta vård \(rvn.se\)](https://rvn.se)

[Akut hjälp - Kramfors kommun \(kramfors.se\)](https://kramfors.se)

[Akut hjälp - Sollefteå kommun \(solleftea.se\)](https://solleftea.se)