

Våga prata om  
**PSYKISK OHÄLSA**  
**Det räddar liv!**

Vetlanda

## **Informationsguide**

Vart kan du vända dig för att  
hjälpa dig själv eller andra?

## Hit kan du vända dig för att få hjälp

I den här guiden finns information om vart du kan vända dig för att få stöd, råd och behandling om du mår dåligt, befinner dig i kris eller om du har självmordstankar.

### Innehållsförteckning

Du är inte ensam.....	3
Livet kan förändras till det bättre.....	3
Vad är psykisk hälsa? .....	3
Vad är psykisk ohälsa?.....	3
Akut hjälp.....	4
Lokala vårdmottagningar i Vetlanda .....	5
Stöd och råd via telefon eller chat .....	7
Hemsidor om psykisk ohälsa.....	8

HÖGLANDETS RÄDDNINGSTJÄNSTFÖRBUND, VETLANDA

2018-11-14, foldern uppdateras årligen.

Kontaktperson: Anna Lundborg Danås, telefon 0383-46 77 57



Vi skyddar och hjälper.



*20-40 procent av Sveriges befolkning lever med psykisk ohälsa. Var tredje person kommer att drabbas av depression.*

## **Du är inte ensam**

- 20-40 procent av Sveriges befolkning lever med psykisk ohälsa.
- Var tredje person i Sverige kommer att drabbas av depression.
- Var tredje kvinna och var femte man i Sverige drabbas av ångest.
- Psykisk ohälsa är den vanligaste sjukskrivningsorsaken.

## **Livet kan förändras till det bättre!**

De allra flesta som drabbas av psykisk ohälsa återhämtar sig med tiden, men oftast behöver man stöd ifrån omgivningen.

## **Vad är psykisk hälsa?**

Psykisk hälsa är ett tillstånd av välbefinnande där individen:

- inser sina egna resurser.
- kan hantera vardagslivets stress och motgångar.
- har en meningsfull tillvaro.
- kan göra ett gott arbete.
- känner sig delaktig i samhället.

## **Vad är psykisk ohälsa?**

Psykisk ohälsa är ett brett begrepp som står för många olika tillstånd. Det kan vara allt från depression och ångest till ätstörningar och psykos. Även djup sorg och stress kan vara exempel på psykisk ohälsa.

# Vårdmottagningar

Via dina lokala vårdmottagningar kan du få professionell hjälp och stöd om du mår dåligt eller någon du känner mår dåligt.

## Vårdcentraler

På samtliga vårdcentraler kan du få hjälp och stöd av professionell vårdpersonal. Du kan även få akuttider samma dag på din vårdcentral.

### Vetlanda vårdcentral

0383-73 20 10

Öppet måndag-fredag 8.00-17.00

### Bra liv Landsbro

0383-73 25 10

Öppet måndag-fredag 7.30-17.00

### Aroma

0383-73 27 00

Öppet måndag-fredag 7.30-17.00

### Unicare

010-243 26 00

Öppet måndag-fredag 8.00-17.00

## Psykiatriska mottagningen

010-243 23 20

Telefontider måndag-fredag 10.00-11.00

Öppet måndag-fredag 8.00-16.00 (lunchstängt 12.00-12.45)

Mottagningens uppdrag är att utreda, diagnostisera och behandla personer från 18 år som lider av psykisk ohälsa och psykiatriska sjukdomar. Din vårdcentral kan ordna en remiss till mottagningen.

## Barn- och ungdomspsykiatriska kliniken (BUP)


010-243 36 30

Telefontider måndag-fredag 13.00-14.30

Öppet måndag-fredag 8.00-16.00

Mottagningen är placerad i Nässjö.

Barn- och ungdomspsykiatriska mottagningen bedömer, utreder och behandlar barn och ungdomar till och med 17 år som mår psykiskt dåligt.



Kommunen erbjuder stöd till anhöriga. Du kan få möjligheter till avlastning i vardagen. Kommunen erbjuder även stöd till dig som har utsatts för våld eller är den som utsatt någon för våld i en nära relation.

Du kan själv kontakta BUP, eller få en remiss via t.ex. barnhälsovård, skolhälsovård, vårdcentral eller socialtjänst. BUP tar emot akuta fall under sina öppettider. Under övriga tider kontaktar du psykiatriska akutenheten i Jönköping.

## Barn- och ungdomshälsan

010-243 32 70

Telefontider måndag-fredag 10.00-12.00

Öppet måndag-fredag 8.00-15.00

Mottagningen är placerad i Nässjö.

Barn- och ungdomshälsan är en mottagning för barn och ungdomar från förskoleklass t.o.m. 17 år, samt deras föräldrar. Till barn- och ungdomshälsan kan du vända dig för behandling råd och stöd för t.ex. oro, ångest, kriser, nedstämdhet, relationsproblem, eller huvudvärk och magont där vården inte hittar några kroppsliga orsaker.

## Ungdomsmottagningen

010-243 22 00

Telefontider måndagar 10.00-12.00

Öppet måndag och onsdag 13.00-17.00

Ungdomsmottagningen är till för ungdomar mellan 13 och 21 år som har frågor om saker som påverkar dig som är ung. Du kan vända dig till ungdomsmottagningen fram till den dagen då du fyller 22 år.

## Socialförvaltningens öppenvård

0383-972 05

Telefontider reception 8.00-12.00, 13.00-16.00

Receptionen hjälper dig vidare till familjesektionen eller vuxensektionen utifrån dina behov.

Socialförvaltningen erbjuder ett begränsat antal samtal, enskilt eller i grupp för barn, ungdom och vuxen. Socialförvaltningen erbjuder också föräldrautbildning, anhörigstöd, behandling för missbruk och familjebehandling. Socialförvaltningen kan erbjuda stöd för hela familjen.

## Barnhälsovården

010-243 21 80

Telefontider måndag-fredag 8.00-9.00

Öppet måndag till fredag 8.00-16.00

Till barnhälsovården kan du vända dig med frågor om ditt barns hälsa och utveckling. Här arbetar barnsjuksköterskor, distriktssköterskor och läkare. Psykologer finns knutna till barnhälsovården.

## Elevhälsan

Kontaktuppgifter till elevhälsan på respektive skola/förskola finns på:

[vetlanda.se/forskola-och-skola/elevhalsa/kontakta-elevhalsan.html](http://vetlanda.se/forskola-och-skola/elevhalsa/kontakta-elevhalsan.html)

Inom elevhälsan arbetar skolsköterskor, skol-läkare, skolkurator, skolpsykolog och personal med specialpedagogisk kompetens för att se till att alla elever mår bra och har en god arbetsmiljö. Elevhälsan hjälper också till att utreda eventuella behov av särskilt stöd.

## Våld i nära relationer

0383-972 05

Telefontider reception 8.00-12.00, 13.00-16.00

Receptionen hjälper dig vidare till vuxensektionen.

Kommunen erbjuder stöd till dig som har utsatts för våld, bevittnat våld eller är den som utsatt någon för våld i en nära relation. Att vara utsatt för våld, fysiskt och/eller psykiskt, påverkar en persons hela livssituation och innebär också att man är utsatt för brott. Personer som är utsatta, eller utsätter andra för våld behöver särskilt stöd och hjälp som du har rätt att få hos socialförvaltningens vuxensektion.

## Anhörigstöd

0383-976 60 (anhörigkonsulent)

Kommunen erbjuder dig som anhörig olika möjligheter att få stöd och avlastning i vardagen, när någon i familjen drabbas av en allvarlig sjukdom eller olyckshändelse med efterföljande handikapp. Som anhörig är du ett stort stöd för din närstående och din insats är mycket värdefull.

# Stöd och råd via telefon eller chatt

*”Många tycker att det är skrämmande att prata om psykisk ohälsa. Trots att tre av fyra har erfarenhet av det”.*

## Minds Föräldratelefon

020-85 20 00

Öppet vardagar 10.00-15.00

Mind driver Föräldratelefonen, en stödtelefon för vuxna som är oroliga för barn i sin närhet och vill ha någon att prata med.

## Minds Äldretelefon

020-22 22 33

Öppet vardagar 10.00-15.00

Mind driver en stödtelefon för äldre som behöver något att prata med.

## Jourhavande präst

112 (be att få bli kopplad till jourhavande präst)

Öppet alla dagar dygnet runt.

Chatten är öppen måndag-torsdag 20.00-24.00

Jourhavande präst finns närvarande, lyssnar och delar det du vill prata om en stund.

Prästerna är anonyma och har tystnadsplikt.

Du behöver inte tillhöra Svenska kyrkan eller vara troende för att kontakta Jourhavande präst.

[svenskakyrkan.se/jourhavandeprest/chatta](https://svenskakyrkan.se/jourhavandeprest/chatta)

## Jourhavande kompis

Chatten är öppen måndag-fredag kl. 18.00-22.00, lördag-söndag 14.00-18.00

Jourhavande kompis är en chattjour som barn och ungdomar upp till 25 år kan vända sig till för att snacka om precis vad som helst.

[rkuf.se/vad-vi-gor/jourhavande-kompis](https://rkuf.se/vad-vi-gor/jourhavande-kompis)

## Tjejzonen

Tjejzonen har olika chattforum för dig som identifierar dig som tjej upp till 25 år.

Du kan ställa vilka frågor du vill och prata med någon om det som känns viktigt för dig. Självklart kan du vara anonym.

## Gruppchatten

Öppet måndagar 19.30-21.30

### Chatta enskilt med en storsyster

Öppet söndag - torsdag 20.00-22.00

### Ätstörningszonens enskilda chatt

Öppet söndag - torsdag 20.00-22.00

[tjejzonen.se/fortjejer/jag-vill-chatta](https://tjejzonen.se/fortjejer/jag-vill-chatta)

# Hemsidor om psykisk ohälsa

## 1177

Temasida kring psykisk ohälsa

[1177.se/Tema/Psykisk-halsa/](https://www.1177.se/Tema/Psykisk-halsa/)

Sida om psykisk ohälsa riktad till barn

[1177.se/Tema/For-barn---vaga-beratta1/Interaktiv-bild\\_test/vagaberatta/](https://www.1177.se/Tema/For-barn---vaga-beratta1/Interaktiv-bild_test/vagaberatta/)

## Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd

Arbetar för att förebygga självmord och att ge stöd till efterlevande.

[spes.se/](https://www.spes.se/)

## Hjärnkoll

Arbetar för att öka öppenheten och kunskapen kring psykisk ohälsa.

[nsph.se/hjarnkoll](https://www.nsph.se/hjarnkoll)

## Mind

Arbetar för psykisk hälsa och stöder människor i kris genom chatt, telefonsamtal och e-post.

[mind.se](https://www.mind.se)

## Maskrosbarn

Stödjer unga som har en förälder som mår psykiskt dåligt eller har missbruksproblem.

[maskrosbarn.org](https://www.maskrosbarn.org)

## Kom igen!

En faktsida baserad på ungdomars funderingar kring fysisk och psykisk ohälsa.

[ungdomar.se/komigen](https://www.ungdomar.se/komigen)

## Bipolarna

En mötesplats för bipolära och deras anhöriga.

[bipolarna.se](https://www.bipolarna.se)

## Ätstörning.se

Information och stöd för personer med ätstörningsproblematik och deras anhöriga.

[atstorning.se](https://www.atstorning.se)

## Livlinan

För dig som är ung och lever nära någon som mår psykiskt dåligt.

[livlinan.org](https://www.livlinan.org)

## Ungdomsmottagningen

[umo.se/Att-ma-daligt](https://www.umo.se/Att-ma-daligt)

## Kuling

En mötesplats för dig som har en förälder med psykisk ohälsa.

[kuling.nu](https://www.kuling.nu)

## PF-guiden

En faktsida kring neuropsykiatriska funktionshinder.

[npfguiden.com](https://www.npfguiden.com)

## Aspergerforum

En mötesplats för personer med Aspergers syndrom och personer i deras omgivning.

[aspergerforum.se](https://www.aspergerforum.se)

## Attention

En intresseorganisation för personer med NPF, deras anhöriga och yrkesverksamma.

[attention-riks.se/](https://www.attention-riks.se/)

## Självhjälp på vägen

Information, stöd och hjälp vid funktionshinder.

[sjalvhalppavagen.se](https://www.sjalvhalppavagen.se)

# Akut hjälp

Är det en akut situation som innebär livsfara ska du alltid ringa 112.

## **SOS Alarm -112**

Öppet alla dagar dygnet runt.

SOS Alarm ringer du om du eller någon annan är i en akut nödsituation och behöver hjälp på en gång. Beroende på vad det gäller så kan du få hjälp av till exempel ambulans, räddningstjänst eller polis.

## **Självmordslinjen**

**90101**

Öppet alla dagar dygnet runt.

Till självmordslinjen kan du ringa och prata med någon om du har tankar på att ta ditt liv. Det går även att få stöd via chatt

[mind.se/sjalmordslinjen/chatt](http://mind.se/sjalmordslinjen/chatt)

## **Jourhavande präst**

**112**

Öppet alla dagar dygnet runt.

Be att få bli kopplad till Jourhavande präst.

Till jourhavande präst kan du vända dig för att få stöd i svåra situationer. Det går även att få stöd via e-post och chatt

[svenskakyrkan.se/jourhavandeprest](http://svenskakyrkan.se/jourhavandeprest)

## **Socialjouren**

**112**

Öppet alla dagar dygnet runt.

Be att få bli kopplad till socialjouren.

Socialjouren hjälper dig om du är i akut behov av hjälp t.ex. om barn far illa och behöver omhändertas direkt, våld i nära relationer eller missbrukare där det bedöms vara fara för livet. Socialjouren är öppen utanför socialtjänstens ordinarie öppettider (det vill säga på kvällstid, veckoslut och helgdagar).

## **Psykiatriska akutmottagningen i Eksjö**

**010-243 56 60**

Öppet alla dagar 8.00-16.00.

En specialistpsykiatrisk akutmottagning som tar emot patienter över 18 år med olika former av psykiatriska sjukdomstillstånd. Utanför öppettiderna ska du kontakta psykiatriska akut-enheten i Jönköping.

## **Psykiatriska akutenheten i Jönköping**

**010-242 30 10**

Öppet alla dagar dygnet runt.

En specialistpsykiatrisk akutmottagning som tar emot patienter över 18 år med olika former av psykiatriska sjukdomstillstånd. Kliniken har öppet för personer i alla åldrar då de andra psykiatriska mottagningarna är stängda.

## **BRIS - Barnens hjälptelefon**

**116 111**

Öppet måndag - söndag 14.00-21.00  
(onsdag 17.00-21.00)

Till BRIS kan du som är under 18 år ringa och prata med en vuxen om vad som helst. BRIS betalar samtalet och det syns inte heller på telefonräkningen att man har ringt.

[bris.se](http://bris.se)

## **BRIS Vuxentelefon - om barn**

**077-150 50 50**

Öppet alla dagar dygnet runt.

Till BRIS vuxentelefon kan du som förälder ringa om du har frågor eller oro som rör barn.

[bris.se](http://bris.se)

## **1177 - Vårdguiden**

**1177**

Öppet alla dagar dygnet runt.

1177- Vårdguiden svarar på dina frågor, bedömer ditt behov av vård, ger dig råd och hänvisar dig till rätt vårdmottagning när så behövs.

[1177.se/Jonkopings-lan](http://1177.se/Jonkopings-lan)