



Stöd och hjälp vid

PSYKISK OHÄLSA

En informationsguide för dig
i Valdemarsviks kommun

Genom bred samverkan stöttar vi dig som drabbats.



Denna guide riktar sig till dig som lider av psykisk ohälsa. Guiden är också ett informationsmaterial för närstående eller professionella som är i kontakt med någon som mår dåligt. Informationsguiden är framtagen av Valdemarsviks kommun och Region Östergötland i samverkan med lokala ideella organisationer. Guiden finns att hämta bland annat i kommunens och vårdcentralens receptioner. Du kan även ladda ner dokumentet samt läsa mer om psykisk ohälsa på Valdemarsviks kommuns hemsida: www.valdemarsvik.se. Sök på "psykisk ohälsa".

Akuta situationer

Nödnummer 112

Vid akuta nödsituationer då det är fara för liv **112**

Vårdcentralen

Vuxna med bekymmer om sin psykiska hälsa ska i första hand ta kontakt med sin vårdcentral. Kontaktuppgifter till Valdemarsviks vårdcentral. Besökstid: vardagar kl 08-17. Telefontid 05:00-16:30 **010-105 92 90**

1177 vårdguiden - sjukvårdsrådgivning

Sjukvårdsrådgivningen är öppet för alla dygnet runt. Läs mer på www.1177.se/Ostergotland/Tema/Psykisk-halsa/ **1177**

Psykiatriska akutenheter – Vuxna

Vid svårare problem och rådgivning vid akuta sjukdomsfall kan du kontakta de psykiatriska klinikernas akutenheter/jourverksamhet. **010-103 00 00**

Psykiatrisk jourrådgivning

Öppet dygnet runt **010-104 22 52**

Barn- och ungdomspsykiatri (BUP)

Telefontid 08:00-16:30 **010-105 93 52**

Övrig tid **010-103 00 00**

Jourhavande medmänniska

Telefontid 21:00-06:00 **08-70 21 680**

Jourhavande präst

Jourhavande präst nås via det nationella nödnumret 112, be att få bli kopplad till jourhavande präst. Telefontid är 21:00-06:00 **112**

Nationella hjälplinjen

Nås kl 13:00-22:00 **020-22 00 60**

Nationella självmordslinjen

MIND är en ideell förening som stödjer människor i kris via nationella självmordslinjen. Mer information finns att få via hemsidan www.mind.se eller genom epost till adressen mejlsvar@mind.se. Telefontid 06:00-24:00 **901 01**

Övriga stödinsatser

Socialtjänsten

För kontakt med socialtjänsten, vänd dig till Valdemarsviks kommuns växel kl 08:00-16:00 **0123-191 00**

Utanför kontorstid svarar socialjouren i Norrköping för socialtjänsten **011-15 22 83**

Barntraumateam

Barntraumateamets uppdrag är främst att ge stöd till barn och ungdomar (0- 18 år) som drabbas av plötslig död i familjen pga av sjukdom, olycka, självmord eller mord. Telefontid 08:30-16:30 **010-104 85 75**

Barnhälsan

Barnhälsan är en samverkan mellan kommunen och Region Östergötland och erbjuder stöd till familjer med barn i åldern 6-14 år. Mer information finns på www.valdemarsvik.se. Sök på "Barnhälsa" **010-104 39 70**

Elevhälsan (grundskola)

Kontaktuppgifter till respektive skolas elevhälsa finns på www.valdemarsvik.se.
Sök på "Elevhälsa".

Ungdomshälsan (13-25 år)

Ungdomshälsan har öppet tisdagar och onsdagar 08:00-16:00, endast tidsbokning.

Barnmorska (mån-tor) 6.30-11.30 **010-10 59 195**
Samtalare för råd och stöd **070-311 91 43**

Röda korset

Om du känner dig ledsen eller orolig kan du kontakta Röda korset. Mer information finns på <https://kommun.redcross.se/valdemarsvik/> **0771-19 95 00**

Svenska Kyrkan

Svenska Kyrkan erbjuder samtal med präst för den som överväger att ta sitt liv. Även samtal mellan präst och efterlevande erbjuds. Läs mer på www.svenskakyrkan.se/valdemarsvik. Kontakta i första hand din kyrkoherde i hemförsamlingen **0123-123 75**

Riksförbundet SPES – Suicid Prevention och Efterlevandes Stöd

SPES är en rikstäckande ideell organisation för alla som mist en närstående genom suicid. SPES erbjuder samtal med personer som har egen erfarenhet av suicidförlust. Mer info finns på www.spes.se och www.spesungdom.se. SPES har telefonjour 19:00-22:00 **08-34 58 73**

MIND

MIND är en ideell förening som stödjer människor i kris. Hemsida (och chatt) når du på adressen www.mind.se.
Föräldratelefon: måndag-fredag 10:00-15:00 samt torsdag 19:00-21:00 **020-85 20 00**
Äldretelefonen: måndag-fredag 10:00-15:00 **020-22 22 33**

SHEDO – Ätstörningslinjen

SHEDO är en ideell förening som sprider kunskap om ätstörningar och självskadebeteende, ger stöd åt drabbade och anhöriga samt arbetar för en bättre vård. Mer information finns på hemsidan www.shedo.se och på föreningens Facebooksida; Shedo.
Ätstörningslinjen **020-208018**