



Information om

# Psykisk ohälsa



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 olika webbplatser:

- [www.valdemarsvik.se/kommun/psykisk-halsa](http://www.valdemarsvik.se/kommun/psykisk-halsa)
- [tonarsbarn.valdemarsvik.se/psykisk-halsa/](http://tonarsbarn.valdemarsvik.se/psykisk-halsa/)
- [yngrebarn.valdemarsvik.se/psykisk-halsa/](http://yngrebarn.valdemarsvik.se/psykisk-halsa/)



## Akuta situationer

**Nödnummer 112** ..... **112**

Vid akuta nödsituationer då det är fara för liv.

**Självordslinjen** ..... **901 01**

Drivs av MIND, en ideell förening som stödjer människor i kris. Telefontid 06:00-24:00.

**Psykiatriska akutenheter – Vuxna** ..... **010-103 00 00**

Vid svårare problem och rådgivning vid akuta sjukdomsfall kan du kontakta de psykiatriska klinikernas akutenheter/jourverksamhet.

# Stöd och hjälp

## För dig som är äldre än 18 år

### Vårdcentralen ..... 010-105 92 90

Vuxna med bekymmer om sin psykiska hälsa ska i första hand ta kontakt med sin vårdcentral. Besökstid: vardagar kl 08-17. Telefontid 05:00-16:30.

### 1177 vårdguiden - sjukvårdsrådgivning ..... 1177

Sjukvårdsrådgivningen är öppet för alla dygnet runt. Du kan ringa till 1177 eller söka information på webbplatsen [www.1177.se](http://www.1177.se).

### Psykiatrisk jourrådgivning ..... 010-104 22 52

Öppet dygnet runt.

### Mindler - psykolog dygnet runt ..... [www.mindler.se](http://www.mindler.se)

### Jourhavande medmänniska ..... 08-70 21 680

Telefontid 21:00-06:00.

### Socialtjänsten Valdemarsviks kommun ..... 0123-191 00

För kontakt med socialtjänsten, vänd dig till Valdemarsviks kommuns växel (helgfria vardagar klockan 08:00-16:00). När Valdemarsviks kommun har stängt svarar Socialjouren, se nedan.

### Socialjouren ..... 011-15 22 83

När Valdemarsviks kommun har stängt svarar Socialjouren i Norrköping.

### MIND:s stödlinjer

MIND är en ideell förening som stödjer människor i kris. Hemsida (och chatt) når du på adressen [www.mind.se](http://www.mind.se).

### Självordslinjen ..... 020-22 22 33

### Föräldralinjen ..... 020-85 20 00

### Äldrelinjen ..... 020-22 22 33

### Riksförbundet SPES ..... 08-34 58 73

SPES är en rikstäckande ideell organisation för alla som mist en närstående genom suicid. Mer info finns på [www.spes.se](http://www.spes.se). Telefontid: 19:00-22:00

### Svenska Kyrkan ..... 0123-123 75

Svenska Kyrkan erbjuder samtal med präst för den som överväger att ta sitt liv. Även samtal mellan präst och efterlevande erbjuds.

### Jourhavande präst ..... 112

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

## För dig som är yngre än 18 år

### Barn- och ungdomspsykiatri (BUP) ..... 010-105 93 52

Telefontid 08:00-16:30.

### Barntraumateam ..... 010-104 20 88

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.

### Barnhälsan ..... 010-104 39 70

Barnhälsan är en samverkan mellan kommunen och Region Östergötland och erbjuder stöd till familjer med barn i åldern 6-14 år.

### Elevhälsan (grundskola)

Kontaktuppgifter till respektive skolas elevhälsa finns på [www.valdemarsvik.se](http://www.valdemarsvik.se). Sök på "Elevhälsa".

### Ungdomshälsan (13-25 år) ..... 010-105 91 95

Du hittar information om ungdomsmottagningens adress och öppettider på [www.umo.se/hitta-mottagning](http://www.umo.se/hitta-mottagning).

### Tjejjonen

Stöd till tjejer genom fysiska eller virtuella möten. För mer information, se [www.tjejjonen.se](http://www.tjejjonen.se).

### Killar.se

Stöd till killar genom fysiska eller virtuella möten. För mer information, se [www.killar.se](http://www.killar.se).

## Föräldrawebben ger dig råd och stöd

På Valdemarsviks kommuns webbsida Föräldrawebben finns råd och stöd för dig som är förälder. Förutom att samla viktig information finns även en meddelandefunktion där du kan få hjälp. Läs mer på [foraldrwebben.valdemarsvik.se](http://foraldrwebben.valdemarsvik.se).





## Mer information

- [www.valdemarsvik.se/kommun/psykisk-halsa](http://www.valdemarsvik.se/kommun/psykisk-halsa)
- [tonarsbarn.valdemarsvik.se/psykisk-halsa/](http://tonarsbarn.valdemarsvik.se/psykisk-halsa/)
- [yngrebarn.valdemarsvik.se/psykisk-halsa/](http://yngrebarn.valdemarsvik.se/psykisk-halsa/)



Valdemarsviks kommun  
615 80 Valdemarsvik



Storgatan 37  
Valdemarsvik



0123-191 00



kommun  
@valdemarsvik.se



[www.valdemarsvik.se](http://www.valdemarsvik.se)