

KONTAKTUPPGIFTER

för råd och stöd vid en kris

Vid akut nödsituation, ring 112
För sjukvårdsrådgivning, ring 1177



Stöd till dig som behöver prata med någon

Jourhavande medmänniska finns som stöd på natten, mellan klockan 21-06, för dig som behöver någon att prata med om dina upplevelser, tankar och känslor.

Telefonnummer: 08-702 16 80

Webbplats: www.jourhavande-medmanniska.se

Jourhavande präst är tillgänglig för alla som behöver medmänskligt stöd på natten mellan klockan 21-06.

Telefonnummer: 112

Webbplats: www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast

Självordslinjen finns som stöd för dig som har tankar på att ta ditt liv.

Telefonnummer: 90101

Webbplats: www.mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen/

Äldrelinjen finns för dig som är 65 år eller äldre och mår psykiskt dåligt. Äldrelinjen bemannas av utbildade volontärer som har erfarenhet av att ge medmänskligt stöd på telefon.

Telefonnummer: 020-22 22 33

Webbplats: www.mind.se/hitta-hjalp/aldrelinjen

Stöd till dig som är närstående

Anhöriglinjen är en nationell stödtelefon för dig som behöver råd och stöd i din situation som anhörig.

Telefon: 0200-23 95 00

Webbplats: www.anhorigasriksforbund.se/anhoriglinjen

Föräldralinjen är till för dig som är orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet.

Telefonnummer: 020-85 20 00

Webbplats: www.mind.se/hitta-hjalp/foraldralinjen

SPES, Riksförbundet för Suicidprevention och Efterlevandestöd, ger stöd till alla som mist en familjemedlem, släkting, partner eller god vän genom suicid.

Telefonnummer: 020-18 18 00

Webbplats: www.spes.se

Självordslinjen finns som stöd för dig som är närstående till någon som har tankar på att ta sitt liv.

Telefonnummer: 90101

Webbplats: www.mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen

Stöd till dig som är ung

BRIS, Barnens rätt i samhället, ger stöd till dig som är under 18 år genom samtal eller chatt med en kurator.

Telefonnummer: 116 111

Webbplats: www.bris.se

Randiga huset ger stöd till barn och familjer som har eller kommer att förlora en viktig person i dödsfall.

Telefonnummer: 0774-40 00 05

Webbplats: www.randigahuset.se

Maskrosbarn finns för dig som har en förälder som har ett missbruk, psykisk sjukdom eller som utsätter dig för våld.

Webbplats: www.maskrosbarn.org

Jourhavande kompis är en stödchatt för dig upp till 25 år. De som svarar är inga psykologer eller experter, bara andra unga människor som finns här för dig när du behöver det.

Webbplats: www.rkuf.se/fa-hjalp/Jourhavande-kompis

Stöd till dig som varit med om våld eller kränkningar

Kvinnofridslinjen finns som stöd till dig som utsatts för fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld.

Telefonnummer: 020-50 50 50

Webbplats: www.kvinnofridslinjen.se

Somaya stödjour erbjuder råd och stöd till dig som är utsatt för våld eller förtryck. Hos Somaya stödjour har du även möjlighet att få hjälp på flera språk.

Telefonnummer: 020-81 82 83

Webbplats: www.somaya.se/var-stodlinje

Terrafem ger stöd till kvinnor och flickor som utsätts för hot, våld eller sexuella övergrepp. Terrafem har en rikstäckande jourtelefon för kvinnor och flickor med utländsk bakgrund.

Telefonnummer: 020-52 10 10

Webbplats: www.terrafem.org

Stöd till dig som drabbats av hjärnskador eller stroke

Hjärnkraft finns för personer med förvärvade hjärnskador och deras närstående.

Telefonnummer: 08-447 45 38

Webbplats: www.hjarnkraft.se

Strokeförbundet finns som stöd till dig som har fått stroke, du som är anhörig och andra intresserade.

Telefonnummer: 08-721 88 20

Webbplats: www.strokeforbundet.se



Läs broschyren digitalt

www.gastrikeraddningstjanst.se