

Informationsguide
Hit kan du
vända dig för
att få hjälp!

Våga prata om
PSYKISK OHÄLSA
Det räddar liv!



Vetlanda



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
2020-03-23, foldern uppdateras årligen.
Kontaktperson: Morgan Miledal, telefon 0383-46 77 66



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 ådstörningar 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

010-243 20 74

Öppet måndag–fredag, klockan 8–17

Landsbro vårdcentral

010-243 25 10

Öppet måndag–fredag, klockan 7.30–17

Aroma

010-243 27 00

Öppet måndag–fredag, klockan 7.30–17

Unicare

010-243 26 00

Öppet måndag–fredag, klockan 8–17

En väg in, barn och unga, psykisk hälsa - Region Jönköpings län

010-241 10 30

Målgruppen är barn och unga upp till 18 år med lindrig till svår psykisk ohälsa. Det är också akutnummer till akutverksamheten på BUP dygnet runt. Vårdnadshavare till barn mellan 0 och 6 år med tecken på psykisk ohälsa ska i första hand även fortsättningsvis kontakta barnhälsovården.

Rådgivning vid psykisk ohälsa hos barn och unga kommer även i fortsättningen att ges via 1177 Vårdguiden på telefon och 1177.se - Vårdguiden på webben.

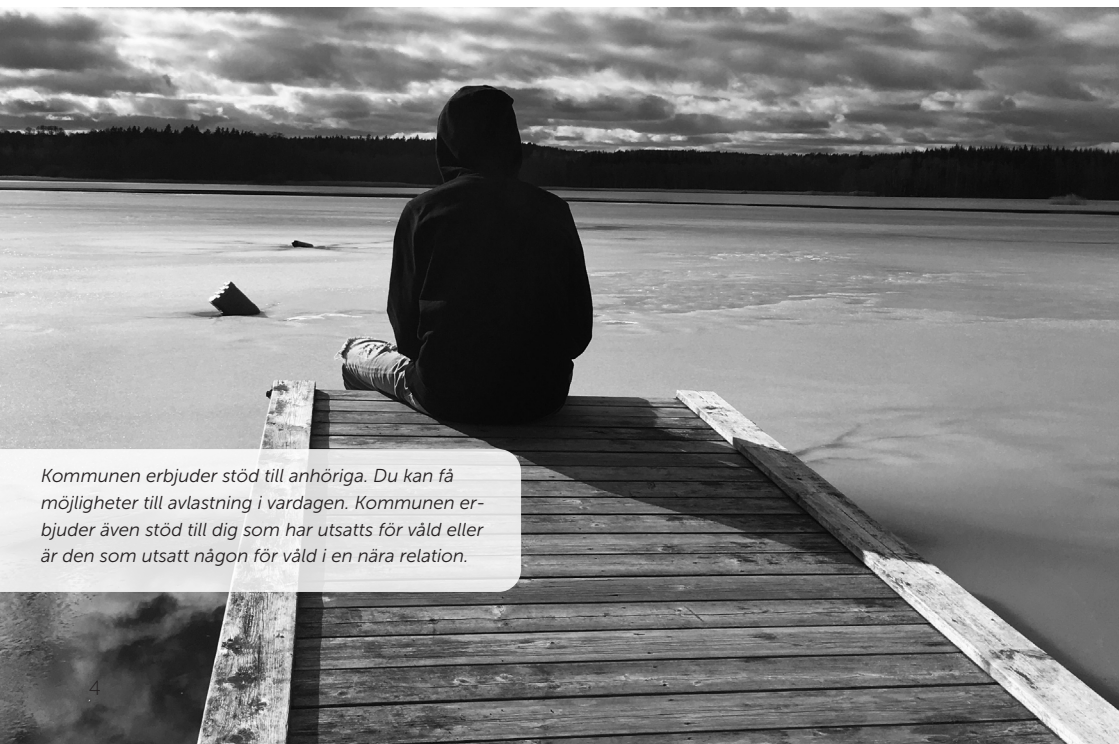
Psykiatriska mottagningen

010-243 23 20

Telefontider måndag–fredag klockan 10–11

Öppet måndag–fredag klockan 8–16 (lunchstängt klockan 12–12.45)

Mottagningens uppdrag är att utreda, diagnostisera och behandla personer från 18 år som lider av psykisk ohälsa och psykiatriska



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.

sjukdomar. Din vårdcentral kan ordna en remiss till mottagningen.

Ungdomsmottagningen

010-243 22 00

Telefontider måndagar, klockan 10–12

Öppet måndag och onsdag, klockan 13–17

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 klockan 8–12, 13–16

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, klockan 8–9

Öppet måndag till fredag, klockan 8–16

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

Elevhälsan

Kontaktuppgifter till elevhälsan på respektive skola/förskola finns på:

kommun.vetlanda.se/elevhalsan

Inom elevhälsan arbetar skolsköterskor, skol-läkare, skolkurator, skolpsykolog och perso-nal 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 klockan 8–12, 13–16

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 psy-kiskt, 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 chat

"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, klockan 10–15

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, klockan 10–15

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, klockan 21–06.

Chatten är öppen måndag–torsdag, klockan 20–24

Digitalt brev är öppet dygnet runt och du får svar inom 24 timmar.

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

Jourhavande kompis

Chatten är öppen måndag–fredag klockan 18–22, lördag–söndag klockan 14–18

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

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, klockan 19.30–21.30

Chatta enskilt med en storasyster

Öppet söndag–torsdag, klockan 20–22

Ätstörningszonens enskilda chatt

Öppet söndag–torsdag, klockan 20–22

tjejzonen.se/fa-stod/chatterna

Hemsidor om psykisk ohälsa

1177

Temasida kring psykisk ohälsa

1177.se/Tema/Psykisk-halsa

Sida om psykisk ohälsa riktad till barn

<https://vaga-beratta.1177.se>

Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd

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

spes.se

Hjärnkoll

Arbetar för att öka öppenheten och
kunskapen kring psykisk ohälsa.

nsph.se/hjarnkoll

Mind

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

mind.se

Maskrosbarn

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

maskrosbarn.org

Kom igen!

En faktsida baserad på ungdomars funde-
ringar kring fysisk och psykisk ohälsa.

ungdomar.se/komigen

Ätstörning.se

Information och stöd för personer med
ätstörningsproblematik och deras anhöriga.

atstorning.se

Livlinan

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

livlinan.org

Ungdomsmottagningen

umo.se/Att-ma-daligt

Kuling

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

kuling.nu

PF-guiden

En faktsida kring neuropsykiatriska
funktionshinder.

npfguiden.com

Aspergerforum

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

aspergerforum.se

Attention

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

attention-riks.se

Självhjälp på vägen

Information, stöd och hjälp vid
funktionshinder.

sjalvhhjallppavagen.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.

chat.mind.se

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

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 till exempel 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, klockan 8–16.

En specialistpsykiatrisk akutmottagning som tar emot patienter över 18 år med olika former av psykiatriska sjukdomstillstånd. Utanför öppettiderna ska du kontakta psykiatriska akutenheten 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, klockan 14–21 (onsdag, klockan 17–21)

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

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

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