

**Här har vi samlat HjälpLinjer du kan ringa när du är i kris eller mår psykiskt dåligt.**

***Behöver du få ett snabbt svar om var du ska vända dig inom vården ska du ringa sjukvårdsrådgivningen på telefonnummer 1177. Om du behöver akut hjälp, ring 112.***



**Ring 020-22 00 60**

Om du vill nå dem via texttelefon hänvisar vi till förmedlingstjänsten [Texttelefoni.se](https://www.texttelefoni.se).

**Öppet 13-22 alla dagar**

Alla människor går igenom kriser någon gång i livet. En kris innebär att ställas inför en situation som upplevs svår att hantera. Det kan handla om dig själv eller någon som står dig nära. Många gånger tar man sig igenom krisen på egen hand eller med stöd av närstående men ibland är det lättare att prata med en utomstående.

HjälpLinjens telefonjour erbjuder psykologisk hjälp till människor i kris. Vi erbjuder ett första stödsamtal, men ingen behandling eller upprepad kontakt. I ett samtal med oss kan du få hjälp med att sortera tankar och känslor. Du kan även få råd om hur du kan söka dig vidare för att få rätt hjälp. Vi som svarar är socionomer, psykologer och psykiatrisjuksköterskor med erfarenhet av att stödja människor i kris.

Samtalet till Nationella hjälplinjen är kostnadsfritt och syns inte på din telefonräkning. Både du som ringer till HjälpLinjen och den som svarar är helt anonyma.

# Hjälp och stöd om du har självmordstankar

## Psykiatriska akutmottagningen på sjukhuset

### Ofta behöver du söka vård

Om du mår mycket dåligt och känner att du inte orkar mer ska du söka hjälp direkt på en psykiatrisk akutmottagning eller ringa 112. Om du har akuta självmordstankar eller på annat sätt känner hopplöshet och du inte känner att du får hjälp någon annanstans ska du inte dra dig för att åka till psykakuten. Här kan man hjälpa dig med det akuta och sätta bollen i rullning för kommande hjälp. Var alltid helt ärlig med hur du mår!

Det kan vara bra att be någon följa med dig.

### Berätta för någon

Självmordstankar förtjänar alltid att tas på stort allvar. Du ska inte behöva vara ensam om du mår så dåligt att du tänker på självmord som en utväg.

En bra början kan vara att berätta för någon som lyssnar och som kan hjälpa dig att se situationen ur andra synvinklar. Det kan vara en närstående, en vän eller någon annan som du har förtroende för.

Om du hellre vill prata med någon du inte känner kan det vara en bra idé att prata med [någon i en telefonjour](#). Här finns någon som lyssnar och som kan ge råd och stöd i hur du ska komma vidare och vart du kan vända dig. Hit kan du ringa och vara helt anonym. Exempel på telefonjourer:

- [Bris - Barnens rätt i samhället](#). Måndag-fredag kl 15-21, lördag-söndag kl 15-18.
- Telefon 116 111.
- [Jourhavande medmänniska](#). Alla dagar kl 21-06. Telefon 08-702 16 80.
- [Jourhavande präst](#). Alla dagar kl 21-06. Nås via 112.
- [Självmordslinjen](#). Chatt och telefon dygnet runt. Telefon 90101.

## Självordslinjen

Självordslinjen är tillgänglig via [chatt](#) och telefon (tel: 90101) för dig som har tankar på att ta ditt liv, eller för dig som har frågor om närstående du misstänker vara i riskzonen. Självordslinjen är öppen dygnet runt.

<https://mind.se/sjalvmordslinjen/chatt/>

## Barn- och Ungdomspsykiatri (BUP)

När du är under 18 år kan du vända dig till BUP om du har självmordstankar eller mår dåligt på annat sätt. BUP finns på väldigt många ställen i Sverige och de är experter på att hjälpa barn och ungdomar som mår dåligt.

## BRIS vuxentelefon

Tel: 077-150 50 50. Måndag-fredag kl.10-13

## BRIS – Barnens hjälptelefon

Tel: **116 111**, måndag-fredag kl. 15-21, helger kl. 15-18

## Svenska kyrkan

Svenska kyrkan har jourhavande präster man kan prata med alla dagar mellan kl 21-06. Ring **112** och be om att bli kopplad. När du ringer en jourhavande präst får du prata med en präst från Svenska kyrkan som har ett särskilt uppdrag och utbildning för att tjänstgöra i jouren. De som arbetar där har tystnadsplikt och du behöver varken tillhöra Svenska kyrkan eller vara kristen för att ringa.

## Jourhavande adoptionskompis

Tel: 020-64 54 30. Alla tisdagar kl. 18-21. För dig som är adopterad och vill prata med någon annan adopterad.

## SPES telefonjour

Tel: 08-34 58 73. Alla dagar kl. 19-22. SPES telefonjour finns för dig som är närstående till någon som tagit sitt liv.

## Sjukvårdsupplysningen

På telefonnummer **1177** får du ett snabbt svar om vart du ska vända dig inom vården. **Om du behöver akut hjälp, ring 112.**

## **Vårdcentralen**

På vårdcentralen finns utbildad personal som läkare, sjuksköterskor, kuratorer och psykologer som är vana vid att även hjälpa till med psykiska problem. Vid behov kan de också remittera vidare. Om det inte är en akut situation kan du ringa och beställa tid här. Var noga med att berätta precis som du känner så att du kan få rätt hjälp.

## **Ungdomsmottagningen**

Om du är ung (oftast under 25 år) är du välkommen att höra av dig till din närmaste ungdomsmottagning för att få råd och stöd även vid psykisk ohälsa