Psykisk hälsa i Dalarna - vart vänder jag mig?

Källa: www.1177.se/Dalarna/liv--halsa/psykisk-halsa

<u>För dig med *lättare* psykiska besvär:</u>

Tex. Lättare depression, krishantering, ångest, sömnsvårigheter. Kontakta din vårdcentral i första hand. www.1177.se/Dalarna/hitta-vard (Val av mottagning - välj vårdcentral)
Ungdom? Vänd dig till ungdomsmottagningen i kommunen. www.1177.se/Dalarna/hitta-vard (Val av mottagning - välj ungdomsmottagning) Eller Elevhälsan på din skola.

<u>För dig med *allvarligare* psykiska besvär:</u>

Tex. Psykoser, ätstörningar, djupare depressioner
Över 18 år? Vuxenpsykiatrin. www.1177.se/Dalarna/hitta-vard (Val av mottagning - välj psykiatri)

Telefonnummer till psykiatriska mottagningar i Dalarna

Mora 0250-493880
Malung 0280-498270
Rättvik 0248-494790
Falun 023-490500
Borlänge 0243-497060
Gagnef 0241-498509
Ludvika 0240-495050
Avesta 0226-496331
Ätstörningsenhet, Dala ABC, (Vuxna) 023-491370
Psykiatrisk Akutmottagning Säter 0225-494400
Utanför kontorstid 023-49 20 70.
Behöver du akut hjälp utanför kontorstid, kontaktar du psykiatrins Akutmottagning i Säter som är öppen dygnet runt. 0225-49 44 00

<u>Vid livshotande tillstånd, ring 112</u>

Under 18 år? Barn och ungdomspsykiatriska mottagning. www.1177.se/Dalarna/hitta-vard (Val av mottagning - välj BUP)

Telefonnummer till barn- och ungdomspsykiatri i Dalarna

Dalarna: 023-492000
Mora 0250-493680
Borlänge 0243-497040
Falun 023-491200
Avesta 0226-496279
Ludvika 0240-495570
Ätstörningsenhet, Tornet Barn– och ungdom Falun 023-492332

<u>För dig med *akuta* psykiska besvär:</u>

Över 18 år? Psykiatriska öppenvården. ww.1177.se/Dalarna/hitta-vard (Val av mottagning - välj psykiatri)
Under 18 år? Barn och ungdomspsykiatrin. www.1177.se/Dalarna/hitta-vard (Val av mottagning - välj BUP)

<u>Övrigt stöd:</u>

Anhörigstöd i Dalarna- Se varje kommuns hemsida
Personliga ombud- www.personligtombud.se/kontakta-oss/dalarna
Boendestöd- Se varje kommuns hemsida

Psykisk hälsa i Dalarna - vart vänder jag mig?

Hos **Dalarnas föreningar** kan du som själv drabbats av psykisk ohälsa eller som närstående får stöd och råd. Nedan finner du kontaktuppgifter.

AA (anonyma alkoholister)
www.aa.se

Attention Dalarna
ADHD, Autism, Asperger, Touretts
www.attention-dalarna.se
070-365 67 54
attention-dalarna@hotmail.com

Autism & Asperger föreningen Dalarna www.autism.se/dalarna
076-119 90 57 dalarna@autism.se

Balans Dalarna
Bipolär, depression, dystymi, utmattningssyndrom. www.balansriks.se
info@balansdalarna.se

Bufff Dalarna - Barn och unga med föräldrar/närstående i fängelse.
www.bufff.nu. bufffdalarna@gmail.com

Familjekällan Dalarna
Anhörigstöd, medberoende www.familjekallan.se
0773-726232. marie.hillner@iogt.se

Finsam Dalarna Samordningsförbunden
www.finsamdalarna.se

Fontänhuset i Falun
www.fontanhusetfalun.se 070-3990453
info@fontanhusetfalun.se

Frisk & Fri. Ätstörningar.
www.friskfri.se, dalarna@friskfri.se
Chatt: Du som själv behöver stöd, ring 020-20 80 18. Du som är närstående, ring 0200-12 50 85. Se riksförbundets hemsida för telefontider, www.friskfri.se

Frälsningsarmén. www.fralsningsarmen.se

IFS Dalarna Schizofreni
www.schizofreniförbundet.se
070-6657530. borje.vikstrom@telia.com

nxtME Incestdrabbade.
www.nxtme.se. madeleine@nxtME.com

Organiserade Apergare www.aspergare.org.
charlotte.larsson@aspergare.org

RFSL - Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas, transpersoner och queeras rättigheter.
www.rfsl.se

RFHL - Riksförbundet för hjälp åt läkemedels– och narkotikabrukare, www.rfhl.se

RIA/Hela människan. www.helamanniskan.se

RSMH
Riksförbundet för social och mental hälsa
RSMH Dalarna
www.rsmhdalarna.se, info@rsmhdalarna.se

RSMH Borlänge ”Lamellen”
rsmhlamellan@gmail.com

RSMH Falun ”Glädjespridarna”
rsmhfalun@gmail.com

RSMH Mora ”Viljan vid Siljan”
mora@rmshdalarna.se

RSMH Säter ”Hoppet”
www.rsmh-hoppet.com
0225-51501. 022551501@rsmh-hoppet.com

Spelberoendes förening Borlänge
070-6400374

SPES i Dalarna. Suicidprevention & efterlevandestöd www.spesidalarna.se.
per.munkhammar@spes.se

Svenska OCD förbundet.
info@ocdforbundet.se

Verdandi. www.verdandi.se

X-CONS Borlänge. Stödjer och vägleder kriminella, missbrukare och frigivna till ett hederligt och drog-fritt liv. 070-0414310 borlange@x-cons.se

BISAM i Region Dalarna - Brukarinflytandesamordnare Projektet Inflytande och delaktighet -Psykisk hälsa.
Therese Olsson therese.olsson@regiondalarna.se www.regiondalarna.se/halsaochvalfard

Övriga Riksorganisationer:

Alkohollinjen du funderar över dina egna eller någon annans alkoholvanor. Du är även välkommen att mejla. Telefon: 020-84 44 48, mer information finns på alkohollinjen.se. Mån-tor 11-19, fre 11-16.

Alla kvinnors hus - stöd, rådgivning och skyddat boende till vuxna och barn som bevittnat eller upplevt våld. Mer information finns på allakvinnorshus.org Mån-fre 9-16 tel. 08-64 44 09 20

Anhörigas riksförbund - stödjer anhöriga och anhörigvårdare oavsett ålder, kön eller diagnos hos den som vårdas. Mer information finns på anhorigasriksforbund.se

Anhöriglinjen –Stöd i din roll som anhörig eller närstående. Nationell stödtelefon som drivs av Anhörigas riksförbund. Du är även välkommen att mejla. Telefon: 0200-23 95 00, mån, tis, tor, fre 10-12 och 13.30-15. ons 19-21. Mer information på anhörigasriksförbund.se.

BRIS för barn Stödjer barn som far illa. Du kan ringa, mejla eller chatta. Telefon: 116 111, mån-fre 9-12 och 14-16, lör-sön 14-21. Mer information: bris.se.

BRIS för vuxna om barn -Du som är vuxen och orolig för ett barn i din närhet kan kontakta oss. Telefon 0771-50 50 50, vardagar 9-12. Mer information finns på bris.se/for-vuxna-om-barn.

Brottsofferjouren För dig som är utsatt för brott, är anhörig eller vittne till brott kan få stöd. Telefon: 0200-21 20 19, mån-fre 9-19. Mer information på brottsofferjouren.se.

Brottsofferjouren – Unga brottsoffer –Särskild verksamhet för unga mellan 12 och 25 år. Telefon: 0200-21 20 19, mån-fre 9-19. Mer information finns på ungaboj.se.

Brukarföreningen - stöd vid missbruk. Mer information finns på svenskabrukarforeningen.se

Droghjälpen –Stödlinje som erbjuder anonymt stöd via nätet och telefon, och drivs av Beroendecentrum i Stockholm. Även för närstående. Telefon: 020-91 91 91, mån och tor 9-16. Mer information finns på droghjälpen.se.

Föreningen Storasyster –Erbjuder olika former av stöd till dig som utsatts för våldtäkt eller andra sexuella övergrepp. Mer information: foreningenstorasyster.se.

Föreningen Tilia –En ideell förening som vill motverka psykisk ohälsa hos dig som är ung. Föreningen erbjuder bland annat stöd på chatt och mejl för dig som är under 30 år. De som svarar är själva unga. Mer information finns på föreningen Tilia.

Föräldratelefonen (Mind) -För föräldrar eller andra vuxna som är oroliga för barn eller ungdomar i sin närhet och drivs av föreningen Mind och de som svarar är utbildade psykologer eller socionomer med lång yrkeserfarenhet. Telefon: 020-85 20 00, vardagar 10-15 och torsdagar även 19-21.Mer information finns på mind.se.

Jourhavande kompis –En chattjour där barn och ungdomar upp till 25 år kan chatta anonymt om vad som helst. Mer information finns på jourhavandekompis.se.

Jourhavande medmänniska -För dig som söker medmänskligt stöd på natten. Telefon: 08-702 16 80, alla dagar 21.00-06.00. Mer information på jourhavande-medmänniska.se.

Övriga Riksorganisationer:

Jourhavande präst –Öppen för alla som behöver medmänskligt stöd på natten. Ring 112 och be att få tala med jourhavande präst. Det går också att mejla eller chatta. Mer information på svenska kyrkan.se/ jourhavandeprast.

Killfrågor –För dig som känner dig som kille kan chatta anonymt när du behöver någon som lyssnar, stöttar och peppar. Du kan prata om vad du vill. De som svarar är vuxna volontärer. Chatten och mer info på killfragor.se.

Kvinnofridslinjen -Stödtelefon för dig som utsatts för hot eller våld. Närstående är också välkomna. Telefon: 020-50 50 50, dygnet runt. Mer information på kvinnofridslinjen.se.

Kyrkans SOS -Att dela det svåra med någon gör skillnad. De som svarar är vanliga medmänniskor som har tystnadsplikt och är utbildade att ge känslomässigt stöd i svåra situationer. Telefon: 031-80 06 50, vardagar 13-21, helger 16-21.

Killfrågor www.killfragor.se

Kuling - För barn till föräldrar som mår psykiskt dåligt. www.kuling.nu

Livlinan - en sajt för dig som är ung och lever nära någon som mår psykiskt dåligt. www.livlinan.org

Maskrosbarn - För barn till föräldrar med missbruk eller psykisk sjukdom. www.maskrosbarn.org

Mind självmordslinjen –Drivs av den ideella föreningen Mind som arbetar för psykisk hälsa. Du som känner att u inte vill leva längre eller har någon närstående du är orolig för kan ringa eller chatta anonymt. De som svarar är volontärer som har fått utbildning och handledning för att ge medmänskligt stöd. Telefon: 901 01 (Öppet kl.06.00-24.00), mer information finns på mind.se.

Palveleva puhelin – Svenska kyrkans finskspråkiga telefonjour
Ruotsin kirkon Palvelevassa puhelimessa soittoosi vastaa suomenkielinen lähimmäinen. Voit keskustella elämäntilanteestasi kertomatta nimeäsi tai asuinpaikkaasi. Päivystäjä on vaitiolovelvollinen, tehtäväänsä koulutettu vapaaehtoinen.
Svenska kyrkans finska telefonjour är öppen för alla som vill prata om sin livssituation på finska. Du ringer anonymt, den som svarar har tystnadsplikt. Det innebär att det ni pratar om inte får föras vidare. Samtalen är kostnadsfria. Telefon: 020-26 25 00, mer information finns på svenskakyrkan.se/palvelevapuhelin

PrevenTell – hjälp vid oönskad sexualitet. Nationell stödlinje som du kan ringa om du upplever att du tappat kontrollen över din sexualitet och känner oro för dina tankar och handlingar.
Telefon: 020-66 77 88, mer information finns på preventell.se.

RAV - Riksorganisationen för anhöriga till våldsdödade - stöd till anhöriga/närstående till dem som har mördats, eller kan antas ha blivit dödade genom våldsbrott. www.rav.se

RUS - Riksförbundet ungdom för social hälsa - för barn och ungdomar med psykiska eller sociala svårigheter. www.rus-riks.se

Rise - stöd åt incestdrabbade i barndomen. www.rise-sverige.se

Roks - Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige. www.roks.se

Rädda barnen Se information på: raddabarnen.se

Övriga Riksorganisationer:

SHEDO –Stödjer dig som har ätstörningar eller självskadebeteende. Kontakta dem på en särskild jourmejl eller chatt. De som svarar har egna erfarenheter av ätstörningar el. självskadebeteende, men mår bra idag. Här finns även möjlighet att diskutera med andra i ett slutet diskussionsforum.
Ett särskilt forum finns även för dig som är närstående. Mer information finns på shedo.se.

Spelberoendegruppen - för personer med spelberoende, och till deras närstående. www.spelberoendegruppen.com

Sluta Röka-linjen -för dig som behöver stöd när du slutar med tobak. De som svarar är utbildade rådgivare. Du kan ringa eller chatta. Även närstående som undrar hur de kan stötta någon är välkomna. Mer information finns på slutarokalinjen.se.

SPES – Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandes stöd. För dig som är närstående till någon som tagit sitt liv. SPES har en telefonjour som du kan ringa till. Alla som du har kontakt med har själva förlorat någon genom självmord. Telefon: 020 - 18 18 00, alla kvällar 19-22. Mer information finns på spes.se.

Stödlinjen – hjälp vid spelproblem. Du kan kontakta Stödlinjen för råd och stöd om du har problem med spel om pengar. Det kan du även få om du är orolig för någon annan som spelar om pengar. Du kan ringa, chatta eller mejla. Telefon: 020-81 91 00, vardagar 9-21. För mer information, besök stodlinjen.se.

Sveriges Veteranförbund Fredsbaskrarna – Kamratstöd. Fredsbaskrarnas kamratstödtelefon är till för dig som har tjänstgjort i den militära utlandsstyrkan. De som svarar har egen erfarenhet av utlandstjänst och kan ge stöd och råd. Telefon: 020-666 333, dagligen 18-21. Mer information finns på sverigesveteranforbund.

Terrafem -en ideell organisation som arbetar för kvinnors och flickors rättigheter. Terrafem driver den enda rikstäckande jourtelefonen för kvinnor och flickor med utländsk härkomst och som erbjuder stöd och råd på flera språk. Mer information finns på terrafem.org

Tilia - för barn och unga med psykisk ohälsa. www.foreningentilia.se

Tjejjourer, transjourer och ungdomsjourer
Tjejjouren.se är en portal ut till landets 60 jourer för unga. På Tjejjouren.se kan du komma i kontakt med en tjej-, trans, och ungdomsjour. Du kan få stöd via chatt, mejl och telefon. Du som definierar dig som tjej kan också hitta bra information i tjejguiden. Mer information finns på tjejjouren.se.

Trygga barnen - för barn och unga till närstående med psykisk ohälsa eller svårigheter med alkohol och droger. www.tryggabarnen.org

Ungarelationer.se. Nationell verksamhet som drivs av stiftelsen 1000 möjligheter som riktar sig till dig som är upp till 20 år och blir utsatt för våld i din relation. Även för dig som känner någon som blir utsatt eller själv utsätter någon. Chatten är öppen varje kväll kl 20-22. Mer information finns på ungarelationer.se

Unizon - stöd åt kvinnor och tjejer. www.unizon.se

Välj att sluta-linjen. En telefonlinje för den som vill få hjälp att förändra ett kontrollerande eller våldsamt beteende. Drivs av länsstyrelserna i Stockholm och Skåne samt Manscentrum i Stockholm. Tel: 020-555 666, mån, tis, tor, fre 8.30-16, ons 8.30-20. Mer information finns på valjattsluta.se.

ÅSS - Ångestförbundet - för personer med ångestsjukdomar och för deras närstående. www.angest.se.

Äldrelinjen (Mind) Föreningen Minds stödtelefon för dig som är äldre och mår psykiskt dåligt.
Telefon: 020-22 22 33, vardagar 10-15. Mer information finns på mind.se.