



Vilken hjälp kan jag få?

Barn och unga



Psykisk hälsa barn och unga

Det hör till livet att vara ledsen eller orolig emellanåt. Ibland kan man göra något själv för att må bättre. Men ibland går det inte. Då är det bra att veta att det finns hjälp att få.

När det är akut

Mår du mycket dåligt och känner att du inte orkar mer? Sök hjälp direkt! Här hittar du telefonnummer och kontaktvägar för akut hjälp.

RING 112 I NÖDSITUATIONER

När livet står på spel. Vid behov av akut hjälp ska du alltid kontakta SOS alarm. Ring 112 och beskriv ditt ärende sakligt, det kan rädda liv!

Barn och ungdomspsykiatri, Karlshamn

Om du är 17 år eller yngre vänder du dig i första hand till Barn- och ungdomspsykiatri (BUP) för stöd och hjälp.

Telefonnummer: 0454 – 73 10 32 kontakt dagtid.

Barn- och ungdomspsykiatrisk vårdavdelning, Karlskrona

Finns i Karlskrona och är barn-och ungdomspsykiatrins gemensamma heldygnsvårdsavdelning. Tar hand om dig som är under 18 år och som behöver en akut psykiatrisk bedömning samt om du behöver stanna kvar på avdelningen.

Telefonnummer: 0455-735814 dygnet runt

Vuxenpsykiatriska mottagning, Olofström

Om du är 18 år eller äldre vänder du dig till Vuxenpsykiatri för stöd och hjälp.

Telefonnummer: 0454 – 73 10 22 kontakt dagtid.

Psykiatriska akutmottagning, Karlskrona

Vänd dig till Psykiatriska akutmottagningen om du mår akut psykisk dåligt när de ordinarie psykiatriska mottagningarna har stängt. Öppet dygnet runt.

Telefonnummer: 0454 – 73 10 40



Hit kan du vända dig när du mår dåligt

Elevhälsan

Elevhälsan finns till för dig som går i skolan. Varje skola har en skolsköterska och kurator som gärna träffar och hjälper dig vidare om du behöver.

Ungdomsmottagningen (UMO)

Du kan vända dig till ungdomsmottagningen om du mår dåligt eller har det jobbigt hemma och behöver någon att prata med. Kom direkt till mottagningen eller ring i förväg och beställ en tid (öppettider hittar du på hemsidan). Ungdomsmottagningen tar emot dig mellan 13–25 år. Du kan fråga om både psykisk hälsa och om allt annat som är viktigt för dig som är ung. Det kostar inget att besöka ungdomsmottagningen. Alla i personalen har tystnadsplikt och följer lagen om sekretess.

Telefonnummer: 0454 – 73 30 87, mottagningen har e-tjänster.

En väg in

En väg in, kontaktcenter för barn och ungas psykiska hälsa är en gemensam kontaktväg för barn och unga från 6 år upp till 18 år. Här får du som ungdom eller vårdnadshavare rådgivning och bedömning av fortsatt vårdbehov på vårdcentralen eller inom barn- och ungdomspsykiatri. Du kan kontakta En väg in om:

- Du mår psykiskt dåligt, det kan handla om oro, ångest, kriser, nedstämdhet, relationsproblem, misstanke om psykisk sjukdom eller psykiatriska funktionsnedsättningar.
- Huvudvärk eller magont där vården inte hittar några kroppsliga orsaker.
- Är vårdnadshavare eller närstående till ett barn som mår psykiskt dåligt.
- Inte vet vart du ska vända dig för hjälp.

Du kan kontakta En väg in genom att ringa på vardagar på telefonnummer: 0455 - 73 10 30

Barn- och ungdomspsykiatri (BUP)

Mår du väldigt dåligt så ring eller gå till barn- och ungdomspsykiatri. Som hjälper dig som är yngre än 18 år och som är i behov av psykiatrisk specialistvård.

Telefonnummer: 0454 – 73 10 32.

Någon att prata med

Självmordslinjen

Självmordslinjen är till för dig som går i tankar på att ta ditt liv. Du kan ringa, mejla eller chatta anonymt ned självmordslinjens volontärer. Öppet dygnet runt.

Telefon: 901 01.

Bris - barns rätt i samhället

Här kan du få stöd och prata om vad som helst.

Telefonnummer: 116 111

Maskrosbarn

Här kan du få stöd via chatt om du har en förälder som har problem med alkohol eller droger, mår psykiskt dåligt eller utsätter dig för våld. Hur du kommer i kontakt med maskrosbarn finner du här: www.maskrosbarn.org/aktiviteter-stod/

Shedo

Här kan du få stöd om du har ätstörningar eller annat självskadebeteende, eller är närstående. www.shedo.se

RFSL Stödmottagning

Här kan du som hbtq-person och har blivit utsatt för trakasserier, hot eller våld få stöd och råd. Du kan också höra av dig om du är anhörig till en hbtq-person som har blivit utsatt.

Telefonnummer: 020 – 34 13 16

Svårt att avgöra vem du ska kontakta?

Vårdguidens sjukvårdsupplysning, 1177 får du tala med en sjuksköterska som bedömer vilken vård du behöver och hur du går vidare.

Telefonnummer: 11 77 dygnet runt.

På www.umo.se/att-ta-hjalp hittar du fler ställen du kan ta kontakt med om du behöver stöd eller bara vill prata med någon.



This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.



0454-930 00 | www.olofstrom.se