



Vilken hjälp kan jag få?

Vuxen



Psykisk hälsa vuxna

Alla människor upplever både glädje och motgångar i livet. När vi mår bra flyter allt på, men när vi mår dåligt är det ibland svårt att hitta vägar som tar oss vidare. Våga berätta hur du mår. Ibland kan det räcka att dela med sig av sina erfarenheter till en vän eller närstående för att få ett annat perspektiv på sin situation. Ibland behöver man söka professionell hjälp hos till exempel sin vårdcentral eller på en vuxen psykiatrisk mottagning. Det är viktigt att veta att det finns människor som kan stödja och hjälpa dig när livet känns svårt.

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!

Akut psykiatrisk hjälp

Du som behöver snabb psykiatrisk hjälp kan kontakta en psykiatrisk mottagning. Det finns hjälp att få dygnet runt.

Vuxenpsykiatriska mottagning, Olofström

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

Telefonnummer: 0454 – 73 10 22 kontakta dagtid.

Psykiatriska akutmottagning, Karlskrona

Vänd dig till Psykiatriska akutmottagningen om du mår akut psykiskt dåligt när de ordinarie psykiatriska mottagningarna har stängt.

Telefonnummer: 0455 – 73 10 40 öppet dygnet runt.

Hit kan du vända dig när du mår dåligt

Vårdcentralen

Din vårdcentral kan du alltid vända dig om du känner att du behöver stöd, hjälp och vägledning.

Vuxenpsykiatriska mottagningen

Du kan alltid ta kontakt med den vuxenpsykiatriska mottagningen om du mår dåligt och behöver stöd och hjälp. Vi hjälper dig som är 18 år eller äldre och som behöver psykiatrisk specialistvård.

Telefonnummer: 0454 – 73 10 22 kontakta dagtid.

Öppenvården, Olofström

Är du orolig att du dricker för mycket alkohol? Tar du droger och vill få hjälp med att sluta? Bekymrar du dig för någon i din närhet som missbrukar eller far illa? Inom öppenvården erbjuder vi olika former av behandling.

Telefonnummer: 0454 – 935 45 kontakta dagtid.

Vårdguiden 1177.se

På vårdguidens 1177 hittar du vägar som tar dig vidare när du mår dåligt.

Telefonnummer: 11 77 www.1177.se eller 1177.se/Blekinge

Ätstörningsenheten, Karlskrona

Ätstörningsenheten i Blekinge är en länsövergripande enhet. Har ett brett behandlingsutbud så att du ska få den hjälp som passar dig bäst.

Telefonnummer: 0455 – 73 60 14

Någon att prata med

Självmyndlinjen

Du som känner att du inte vill leva längre eller har någon närstående du är orolig för kan du ringa. De som svarar är volontärer som har fått utbildning och handledning för att ge medmänskligt stöd.

Telefonnummer: 901 01

Mansjouren

Mansjouren i Stockholm tar emot samtal från hela Sverige. Till dig som behöver prata om relationer, framtid, jobb, barn eller ekonomi. Kommer du inte fram så kopplas du vidare till en telefonsvarare, och kan bli uppringd om du vill det.

Telefon: 08-30 30 20

Frisk och fri – Riksföreningen mot ätstörningar

Du som har en ätstörning eller är närstående till någon som har en ätstörning kan kontakta Frisk och Fri. Du når de på:

Du som själv behöver ring: 020 – 20 80 18

Du som är närstående, ring: 0200 – 12 50 85

Ångestförbundet (ÅSS)

För dig som lever med panikångest, generaliserad ångest, social ångest och fobier. Är du välkommen att ringa till ÅSS stödtelefon på:

Telefonnummer: 031 – 13 70 91

Schizofreniförbundet

Stöd på telefon för dig som har schizofreni eller är närstående till någon som har schizofreni. Telefonnummer: 08 – 580 000 34

Alkohollinjen

Du kan ringa alkohollinjen om du funderar över din egen eller någon annans alkoholvanor. Du kan få stöd för att ändra ditt drickande, eller råd om hur du ska göra om någon du känner som har problem med alkohol.

Telefonnummer: 020 – 84 44 48

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 gratis samtal dygnet runt eller www.1177.se

Psykisk hälsa anhöriga och vänner

När någon mår dåligt påverkar det hela familjen. Även vännerna i skolan, på jobbet och fritiden påverkas när en person i gänget mår dåligt.

Anhörigstöd i Olofström

Anhörigstöd finns till för dig som vårdar, hjälper eller stödjer en närstående som är äldre, långvarig sjuk, har fysiska eller psykiska funktionsnedsättningar, missbruk- eller beroendeproblem.

Stöd som anhörigkonsulenten kan erbjuda: •Råd och information

•Enskilda samtal

•Anhöriggrupp

•Träffpunkt

•Aktiviteter

Stödet du får är kostnadsfritt och anonymt.

Telefon: 0454 – 930 44

Fenixgruppen

Fenixgruppen är för anhöriga som är barn och ungdomar från 7 år som lever i en bråkig hemmiljö, har en förälder/föräldrar eller nära anhörig som är beroende av alkohol, andra droger eller har psykisk ohälsa.

För mer information eller anmälan till anhöriggrupp kontakta anhörigkonsulenten.



Självhjälpsgrupp för efterlevande när en närstående tagit sitt liv

SPES i Blekinge (anhörigföreningen Suicid Prevention och Efterlevande stöd) bjuder tillsammans med Karlshamn, Sölvesborg och Olofströms kommun in till samtalsträffar för efterlevande som förlorat en närstående.

Anmälan om deltagande görs till:

Camilla Haak. Tel: 073-386 38 68, Thomas Eriksson 070-531 72 25 eller blekinge@spes.se

Postvention i Blekinge

Drabbade familjer får en tidig och aktiv stödinsats, direkt efter att en närstående tagit sitt liv. Postvention handlar om att lindra effekterna för de efterlevande. Vi i SPES Blekinge vill ge HOPP. Det går att överleva den här chocken och det bästa är att kunna ta sig igenom sorgearbetet tillsammans med andra närstående och familj. Vi hjälper er utan kostnad, ger stöd, krishantering och svarar på frågor SPES Blekinge träffar er i familjen, era närstående och de ni väljer ska vara med. Det är bra att få träffas gemensamt, i den chock och i det kaos som råder. Vi finns, lyssnar och ger hopp att det GÅR att överleva detta. Vi i SPES är själva efterlevande

Kontaktperson: Camilla Haak. Tel: 073-386 38 68,
Thomas Eriksson 070-531 72 25 eller blekinge@spes.se





0454-930 00 | www.olofstrom.se