

## Till dig som upplevt en svår händelse

Alla kan hamna i situationer i livet när vi behöver någon utomstående eller professionell att prata med om våra tankar och känslor. Här har vi tagit fram några telefonnummer och kontaktvägar för hjälp/stöd.

**Tveka inte att söka hjälp när du behöver, det finns hjälp att få!**

### Lokala kontaktvägar

#### Hälsocentral

Samtalsstöd finns via din Hälsocentral. Kontaktuppgifter finns på [www.1177.se](http://www.1177.se)

#### Psykiatriska Akut

##### mottagningen

Östersund  
Tel: 063-15 32 50  
dygnet runt

#### Sjukhuskyrkan

##### Östersund

[www.svenskakyrkan.se/ostersund/sjukhuskyrkan](http://www.svenskakyrkan.se/ostersund/sjukhuskyrkan)  
Tel: 063-15 30 00

### Nationella kontaktvägar

#### Akut, ring: 112

Vid akut självmordsrisk och/eller psykisk ohälsa.

1177 – Tel: 1177,  
Vårdguiden [www.1177.se](http://www.1177.se)

**Chatta gratis, mejla eller ringa anonymt till:**

#### Självmodrslingen Mind

Tel: 90101, [mind.se](http://mind.se)

#### Jourhavande medmänniska

Tel: 08-702 16 80  
(alla dagar kl. 21-06),  
[www.jourhavande-medmanniska.se](http://www.jourhavande-medmanniska.se)

*Forts nationella kontaktvägar ...*

## **Jourhavande präst**

Tel: 112 (alla dagar  
kl. 21-06),

[www.svenskakyrkan.se](http://www.svenskakyrkan.se)  
/ jourhavandepräst

## **BRIS 116111,**

[www.bris.se](http://www.bris.se)

Vuxentelefon: 077-150  
50 50 för dig som är  
vuxen och orolig för ett  
barn/ungdom i din  
närhet.

## **Umo.se** (webbplats

för alla som är mellan  
13 och 25 år)

## **Föräldralinjen**

Tel: 020-85 20 00,  
mind.se, Föräldra-  
linjen är till för dig  
som är orolig för ditt  
barn eller ett barn i din  
närhet.

## **Kyrkans SOS**

Tel: 0771-800 650,  
[kyrkanssos.se](http://kyrkanssos.se)

## **Regnbågslinjen**

Tel: 0770-55 00 10

## **Kvinnofridslinjen** ger

stöd till dig som utsatts för  
fysiskt, psykiskt eller  
sexuellt våld.  
Tel: 020-50 50 50.

## **SPES** - Riksförbundet för

Suicidprevention och  
Efterlevandestöd. Jour-  
telefon för dig som mist en  
nära anhörig i suicid  
(varje kväll 19-22)  
Tel: 020-18 18 00,  
[www.spes.se](http://www.spes.se)