

**SPES – suicidprevention efterlevandestöd**

Ger stöd till dig som mist en närstående i självmord.

**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.

**Nätvandrarchatten**

En stödchatt för dig som är mellan 12–25 år. Du är välkommen att kontakta Nätvandrarchatten om du bara vill småprata med någon trygg vuxen, eller om du vill prata om något som känns svårt och jobbigt.

**Unga Lukas**

Här kan du som är mellan 13 och 25 år chatta med volontärer. De som svarar är trygga och erfarna vuxna. Du väljer själv vad du vill prata om. Så länge du inte talar om vad du heter eller lämnar andra uppgifter som gör att volontärerna får veta vem du är kan du vara helt anonym.

**Äldrelinjen**

Stödtelefon för dig som är 65 år eller äldre och mår psykiskt dåligt. Äldrelinjen bemannas av utbildade volontärer som har erfarenhet av att ge medmänskligt stöd på telefon.

www.vardsamverkan.se/goteborgsomradet



Stöd och råd – Hjälp när du behöver det som mest

Ibland tar livet oväntade svängar eller så känns det som att tankarna tar över. Då kan det vara skönt att prata med någon. Det finns olika stödlinjer och intresseorganisationer där det alltid finns någon som lyssnar.

Om du känner dig nedstämd eller behöver stöd för din psykiska hälsa kan du också vända dig till din vårdcentral. De kan erbjuda samtal, medicinering eller remittera dig vidare till psykiatri.

Att söka hjälp är ett sätt att ta hand om dig själv!

På nästa sida finns en lista på var du kan söka hjälp. För mer information, skanna QR-koden med din mobilkamera och följ länken för att komma vidare till respektive organisations hemsida.

Här kan du få råd och stöd på mejl, chatt och telefon

Fota QR-koden med din mobilkamera och följ länken för med information och hur du tar kontakt med organisationen/ verksamheten.



En väg in – rådgivning och vägledning om psykisk hälsa för barn och unga

Barn och unga 0–17 år utan pågående vårdkontakt kan utifrån behov erhålla egenvårdsvård, hänvisas till primärvård eller annan aktör. Du kan också vid behov bokas in till en BUP-mottagning.



Akutavdelning barn- och ungdomspsykiatri

Hit kan du som är yngre än 18 år vända dig om du är i behov av akuta psykiatriska insatser på kvällar, nätter och helger.



Jourhavande medmänniska

Få stöd på natten och prata med någon om dina upplevelser, tankar och känslor. Du kan även chatta.



Ungdomsmottagningar i Göteborg

Här hittar du samtliga ungdomsmottagningar i Göteborg, Västra Götalands län.



Psykiatrisk akutmottagning

För dig som är över 18 år med akuta psykiatriska besvär och i behov av omedelbart ställningstagande till psykiatrisk heldygnsvård.



Kyrkans SOS

Jourtelefon är öppen för alla som behöver dela det svåra i tillvaron med någon.



Föreningen Humanisterna

En nationell stödlinje som bemannas av personer som har fått utbildning i att ge medmänskligt stöd.



BRIS

Du som är under 18 år kan här ringa, sms:a eller chatta med en kurator. De som svarar är utbildade kuratorer som är vana vid att prata om känslor, tankar och hur en har det.



MIND

För dig som är ung och vill chatta med någon om dina tankar och känslor. De som svarar är vuxna personer över 23 år, som har fått en grundläggande utbildning i att ge medmänskligt stöd.



MIND

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