



Till dig som ibland inte mår bra

Alla människor behöver råd och stöd ibland. I listan nedan hittar du tips på var du kan vända dig i stunder när livet känns svårt eller om du behöver någon att prata med.

Öppenvårdens fria samtal, Lekebergs kommun

Öppenvården kan hjälpa till med råd och stöd via samtal. Du har möjlighet till tre kostnadsfria samtal som inte registreras eller journalförs (du får vara anonym om du vill). Telefon: 0585-487 00 (säg att du vill prata med öppenvården) eller anmäl via e-tjänst på lekeberg.se.

Capio vårdcentral Lekeberg

Hit kan du höra av dig för att samtala om bland annat sorg, kris och självmord. Du kan nå Capio vårdcentral Lekeberg genom att ringa och boka telefonrådgivning, alternativt genom 1177 Mina vårdkontakter. Telefon: 0585-883 33

Digitalt kunskapscenter "En bra plats"

På hemsidan "*En bra plats*" hittar du som bor i kommunen hjälp för dig som anhörig till någon som är sjuk. Där kan du enkelt ta del av fakta och forskning om diagnoser och sjukdomar, både i text och i korta filmer. Du kan logga in med personnummer och mobilt BankID eller hämta ett aktiveringskort hos Kontaktcenter, kommunens reception, för att logga in. Hemsida: www.enbraplats.se/

1177 Vårdguiden

Ring 1177 eller gå in på 1177.se – Information om psykisk hälsa och hur du gör för att söka vård. Här finns råd för egenvård för vanliga besvär som oro, stress och sömnproblem.

Självordslinjen

Ring 90101 eller chatta anonymt på mind.se/chatt – Stödtelefon för dig som har tankar på att ta ditt liv eller är orolig för en närstående person (tillgängligt dygnet runt).

Jourhavande präst

Brottas du med ångest, ensamhet eller självmordstankar och behöver någon att prata med? Jourhavande präst erbjuder akut samtals- och krisstöd och är en del av Svenska kyrkans själavård. Kontakta (alla kvällar kl.21-06) genom att ringa 112 och fråga efter jourhavande präst eller via chatt på svenskakyrkan.se/jourhavandeprest/chatta (alla kvällar kl.20-24).

På www.dinpsyiskahalsa.se
kan du läsa om tips för att må
bättre