



Till dig som känner oro eller nedstämdhet

Stödkontakter för äldre och närstående till äldre

Det finns personer som du kan höra av dig till för att lätta på ditt hjärta. De lyssnar gärna på vad du har att säga.

Öppenvårdens fria samtal, Lekebergs kommun

Öppenvården kan hjälpa till med råd och stöd genom 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)

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/

Anhöriglinjen

Vill du prata med en medmänniska? Behöver du råd och stöd i din situation som anhörig? Hör av dig till anhöriglinjen. Telefon: 0200–239 500

Äldrelinjen, Mind

Äldrelinjen riktar sig till dig som mår psykiskt dåligt eller som längtar efter någon att prata med. Äldrelinjen är öppen måndag till fredag kl. 8–19 och lördag till söndag kl. 10–16 och är bemannad av utbildade volontärer. Telefon: 020-22 22 33

