

## Mind Självmordslinjen

Självmordslinjen drivs av föreningen Mind som arbetar för psykisk hälsa och stödjer människor i kris. Du som känner att du inte vill leva längre eller har någon närstående du är orolig för kan ringa, chatta anonymt eller ställa frågor via mejl. Telefonlinjen och chatten är öppen klockan 6-24, alla dagar i veckan. Telefon: 901 01. Chatten når du på [mind.se](http://mind.se).

## Äldretelefonen

Föreningen Minds stödtelefon för dig som är äldre och mår psykiskt dåligt. Telefon: 020-22 22 33. Information och öppettider med mera hittar du på [mind.se](http://mind.se).

## Föräldratelefonen

För föräldrar eller andra vuxna som är oroliga för barn eller ungdomar i sin närhet. Föräldratelefonen drivs av föreningen Mind och de som svarar är utbildade psykologer eller socionomer med lång yrkeserfarenhet. Hit kan du ringa anonymt på 020-85 20 00. För information om öppettider, besök [mind.se](http://mind.se).

## Jourhavande medmänniska

Ibland behöver du dela dina upplevelser, tankar och känslor med någon som lyssnar. För dig som söker medmänskligt stöd på natten. Telefon: 08-702 16 80. Information om öppettider med mera finns på [jourhavande-medmanniska.se](http://jourhavande-medmanniska.se).

## Jourhavande präst

Jourhavande präst är öppen för alla som behöver medmänskligt stöd på natten. Den som svarar har tystnadsplikt. Du kan också vara anonym, om du vill. Ring 112 och be att få tala med jourhavande präst. Det går också att skicka in ett digitalt brev eller chatta. Mer information finns på Svenska kyrkans hemsida: [svenskakyrkan.se/soderkoping](http://svenskakyrkan.se/soderkoping)

## Hjälplinjen - tillfälligt psykologiskt stöd

Hjälplinjen erbjuder tillfälligt psykologiskt stöd på telefon: 0771-22 00 60, alla dagar klockan 13-22. Det kostar som ett vanligt samtal och du kan vara anonym.



**SÖDERKÖPING.SE**

Söderköpings kommun, 614 80 Söderköping, 0121-181 00  
kommun@soderkoping.se, [www.soderkoping.se/stod-omsorg](http://www.soderkoping.se/stod-omsorg)

# PSYKISK OHÄLSA



**Här finns kontaktuppgifter  
för dig som behöver hjälp  
vid psykisk ohälsa.**



**SÖDERKÖPING.SE**

Den här informationen riktar sig till dig, eller till någon i din närhet som lider av psykisk ohälsa. Här hittar du kontaktuppgifter som kan stödja och underlätta för personer med psykisk ohälsa i Söderköpings kommun.

På vår hemsida, [www.soderkoping.se/psykiskohalsa](http://www.soderkoping.se/psykiskohalsa), kan du ladda ner denna folder och även läsa mer om psykisk ohälsa.

## Akuta situationer

### Nödnummer 112

112 används vid akuta nödsituationer då det är fara för liv, egendom eller miljö

### Akutenheten, Psykiatriska kliniken i Norrköping

Telefon: 010-104 22 52. Öppet dygnet runt.

## Sjukvårdskontakter

### För vuxna – Vårdcentralen

Om du är vuxen, ta i första hand kontakt med din vårdcentral om du har bekymmer med din psykiska hälsa. Geria Vårdcentral i Söderköping, Ågatan 53, telefon: 010-105 92 25, måndag-fredag klockan 7.30-16.30.

### För barn och unga – se 1177.se

För barn och unga finns det flera ställen dit man kan vända sig för att få stöd och hjälp. På webbplatsen [1177.se/ungiostergotland](http://1177.se/ungiostergotland) finns det olika kontaktvägar beroende på ålder och var i Östergötland man bor.

### 1177 Vårdguiden – på telefon och webb

1177 är ett nationellt telefonnummer för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. Hemsidan [1177.se](http://1177.se) är hela Sveriges samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård. Se bland annat [1177.se/psykiskhalsa](http://1177.se/psykiskhalsa)

### Barntraumateam

Barntraumateamets uppdrag är främst att ge stöd till barn och ungdomar (0-18 år) som drabbas av plötslig död i familjen på grund av sjukdom, olycka, självmord eller mord. Telefon: 010-104 85 75, måndag-fredag klockan 8.30-16.30.

Stöd och hjälp  
finns att få!

## Övriga stödinsatser

### Socialtjänsten

För kontakt med socialtjänsten, vänd dig till Söderköpings kommuns växel på telefonnummer: 0121-181 00, måndag-fredag klockan. 7.45-16.30. (Stängt för lunch alla dagar klockan 12.15-12.45.) Alternativt kontakta mottagningen, telefon: 0121-182 39. Efter kontorstid kan du nå socialjouren i Norrköping, telefon: 011-15 22 83.

### Barnhälsan

Barnhälsan är en samverkan mellan kommunen och Region Östergötland och erbjuder stöd till familjer med barn i åldern 6-14 år. Telefon: 010-104 39 70. Besöksstid är måndag-fredag. Mer information finns på [www.soderkoping.se/barnhalsan](http://www.soderkoping.se/barnhalsan)

### Elevhälsan (grundskola)

Elevhälsan består av flera olika professioner som samverkar med varandra och med skolan när extra stöd behövs. Kontaktuppgifter finns på [www.soderkoping.se/samladelevhalsa](http://www.soderkoping.se/samladelevhalsa)

### Ungdomshälsan (13-25 år)

Öppettider: tisdag-onsdag klockan 8-16, gäller endast tidsbokning. Drop-in på onsdagar klockan 15-16. Telefon: 010-10 59 195, måndag-torsdag klockan 6.30-11.30. E-post: [ungdomshalsan@soderkoping.se](mailto:ungdomshalsan@soderkoping.se)

### Svenska kyrkan

Svenska kyrkan erbjuder bland annat samtalsstöd, stöd i sorg och väntjänst för äldre. Söderköping S:t Anna församling, telefon: 0121-358 00, Östra Ryds församling telefon: 011-706 13. Webbplats: [svenskakyrkan.se/soderkoping](http://svenskakyrkan.se/soderkoping)

## Telefonstöd

### SPES - Riksförbundet för Suicidprevention och efterlevandes Stöd

SPES är till för dig som är närstående till någon som tagit sitt liv. Du kan ringa SPES telefonjour på 08-34 58 73. Alla som du har kontakt med har själva förlorat någon genom självmord. För öppettider, information med mera, besök [spes.se](http://spes.se) eller ungdomssektionen på [spesungdom.se](http://spesungdom.se)

### SHEDO

SHEDO är en ideell förening med syfte att sprida kunskap om ätstörningar och självskaðebeteende, ge stöd åt drabbade och anhöriga samt arbete för en bättre vård för dessa patientgrupper. Webbplats: [shedo.se](http://shedo.se)