**LISTA MED KONTAKTUPPGIFTER FÖR VÅRD- OCH HJÄLPINSTANSER**

**112 -** Akut hjälp vid livshotande tillstånd

**POLISEN** Telefon AKUT: 112. Telefon övriga ärenden: 114 14

**VÄKTARE, Södertörns högskola:** Telefon: 08-608 45 00 (dygnet runt)

**VÅRDGUIDEN -** Allmän information och vägledning för vårdsökande

Telefon: 1177
Hemsida: [www.1177.se](http://www.1177.se/) (råd om vård på web)

**AKUT PSYKIATRISK VÅRD**

Vid behov av akut psykiatrisk hjälp kan du kontakta mobila akutenheten (**Jourmottagningen Psykiatri Sydväst**) eller psykiatriska akutmottagningen (**Stockholms läns psykiatriska akutmottagning**).

Vid stark suicidrisk – ring i första hand till Stockholm läns psykiatriska akutmottagning. Det går också att ringa 112 som har tillgång till PAM (psykiatrisk akut mobilitet) - i kort en ambulans för akuta psykiatriska tillstånd inklusive AKUT suicidrisk. Den är i tjänst varje dag kl 14 – 02, men även polis kan bistå vid akut suicidrisk dygnet runt.

*Jourmottagningen Psykiatri Sydväst:*

Akutpsykiatriska bedömningar per telefon, på mottagningen efter tidsbeställning eller via hembesök. Rådgivning och hänvisning till rätt instans. Stöd- och krisbearbetning.

Telefonnummer: 08-585 849 20.

Telefontid alla dagar 08.00 - 22:00

Öppettid alla dagar 09.00 - 22.00

Besöksadress: Jourmottagningen Medicingatan 47 (M47), Karolinska Universitetssjukhuset, Huddinge.

När Jourmottagningen är stängd hänvisas till Stockholms läns psykiatriska akutmottagning, St Görans sjukhus, se nästa punkt.

*Stockholms läns psykiatriska akutmottagning:*

Telefonnummer: 08-123 492 00

Besöksadress: Vårdvägen 5, S:t Görans sjukhus

Öppet dygnet runt och tar emot alla som bor eller vistas i Stockholms län. Till akuten kan du komma själv eller med din närstående. Vägen in till akutmottagningen kan också gå via ambulans, polistransport eller via annan vård, till exempel beroendevården.

**JOURHAVANDE PRÄST** erbjuder akut samtals- och krisstöd. En del av Svenska kyrkans själavård. Öppet alla kvällar kl 21.00–06.00. Ring 112 och be att få bli kopplad till Jourhavande präst. Prästerna har absolut tystnadsplikt. Samtalet bandas inte och det som sägs stannar mellan er.

**JOURHAVANDE MEDMÄNNISKA** tfn 08-702 16 80, öppet alla dagar 21 – 06. De har också en chatt. Se www.jourhavande-medmanniska.se

**STUDENTHÄLSAN, Södertörns högskola**

*Kurator*
Ann-Louise Ebérus
Telefonnummer: 08-608 43 84
Mail: kurator@sh.seBesöksadress: Studentavdelningen, F-huset, rum F613

*Studenthälsan Karolinska Institutet*
Telefonnummer: 08-524 835 70

Telefontider: måndag, torsdag, fredag: klockan 9.00-10.00, onsdag: klockan 14.00-15.00
Besöksadress: Blickagången 7**,** Huddinge

**FÖRETAGSHÄLSOVÅRD AVONOVA (för personal på SH)**

Huddingemottagningen
Kommunalvägen 1-5, 5 tr, Huddinge
Tidsbokning tel: 08-120 124 10

**UNIVERSITETSKYRKAN, Södertörns högskola:**

Erbjuder samtal, oavsett tro eller tvivel. Alla samtal är gratis och de har tystnadsplikt. Utöver enskilda samtal inbjuder de även till andra träffar och samlingar. Se www.sh.se/universitetskyrkan

Elisabet Ravelojaona, pastor
070 – 758 55 61
elisabet.ravelojaona@andreaskyrkan.se

## **STOCKHOLMS CENTRUM FÖR ÄTSTÖRNINGAR**

Stockholms centrum för ätstörningar (SCÄ) bedriver öppenvård, dagvård och heldygnsvård för patienter i alla åldrar. De tar emot patienter främst från Stockholm men även från övriga delar av landet. Till SCÄ kommer man antingen via remiss eller söker själv genom att göre en egenanmälan. De erbjuder också stöd till närstående.

### Telefonnummer**:** 08-123 44 100Telefontider: måndag - fredag, 08:00-22:00

### Besöksadress**:** Wollmar Yxkullsgatan 27 B, 118 50 Stockholm

### **Epost:** sca.slso@regionstockholm.se

**Hemsida:** www.stockholmatstorningar.se

**MANDOMETERKLINIKERNA**

De behandlar patienter med olika ätstörningar, i alla åldrar och båda kön. [De har fem kliniker i Sverige; fyra i Stockholm och en i Alingsås](https://mando.se/mandometerklinikerna/). Som boende i Stockholm söker man själv till Mandometerklinikerna genom en egenanmälan. Egenanmälan finns på 1177.se, under “Våra e-tjänster” på Mandometerklinikerna. Här loggar man in med BankID eller Freja eID Plus.

### Egenanmälan leder inte automatiskt till behandling på Mandometerklinikerna. Om man är i behov av att snabbt komma i kontakt med Mandometerklinikerna för hjälp och stöd är man välkommen att ringa på nedanstående telefonnummer.

**Telefonnummer:** 08 556 406 00

**Epost:** info@mando.se

**Hemsida:** [www.mando.se](http://www.mando.se)

**ORGANISATIONER OCH FÖRENINGAR**

**MIND** är en ideell förening som arbetar för psykisk hälsa. De arbetar förebyggande genom att erbjuda medmänskligt stöd, sprida kunskap och bilda opinion.

Mind driver fyra stödverksamheter: Självmordslinjen, Äldrelinjen, Föräldralinjen och Mind Forum. I dessa verksamheter arbetar cirka 450 volontärer ideellt. De anordnar seminarier och utbildningar med olika teman, ger ut tidningen Mind samt ett nyhetsbrev om psykisk hälsa via e-post.

**Telefon:**

*Självmordslinjen:* 90 101. Du kan ringa Självmordslinjen dygnet runt. Du kan också chatta med Självmordslinjen via föreningen Minds webbplats. Självmordslinjen är till för dig som har tankar på att ta ditt liv, men också för dig som har frågor och misstänker att en närstående kan vara i riskzonen. Du kan vara anonym om du vill.

De som svarar på Självmordslinjen arbetar som volontärer hos Mind och de har alla utbildning i att förebygga självmord.

*Föräldralinjen:* 020-85 20 00*Äldrelinjen:* 020-22 22 33

Hemsida: [www.mind.se](http://www.mind.se)

**SUICIDE ZERO** är en partipolitiskt och religiöst obunden, medlemsstyrd ideell organisation som arbetar för att radikalt minska självmorden. De jobbar mot en nollvision för självmord i Sverige genom att bilda opinion och påverka beslutsfattare, öka kunskapen om självmord samt minska stigmatiseringen av psykisk ohälsa. Se [www.suicidezero.se](http://www.suicidezero.se)

**FRISK OCH FRI – Riksföreningen mot ätstörningar,** är en ideell förening och finns [i hela landet](https://www.friskfri.se/har-finns-vi/lokalavdelningar/) och erbjuder stöd för de som är drabbade av ätstörningar och deras närstående.

Den stödjande verksamheten består av mail och telefontider i alla lokalavdelningar. De erbjuder mentorer samt anordnar stödgrupper för såväl drabbade som anhöriga och partners. Se [www.friskfri.se](http://www.friskfri.se)

**FÖRENINGEN BALANS** är en förening som vänder sig till personer med bipolär sjukdom, depression och utmattningssyndrom samt deras anhöriga. De anordnar bl a självhjälpsgrupper och anhörigträffar. Föreningen finns på flera ställen i Sverige. Se [www.balansstockholm.se](http://www.balansstockholm.se)

**RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA (RSMH)** Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten, tfn 08-772 33 60, är en intresseorganisation för personer med psykisk ohälsa. Föreningen har lokala avdelningar över hela landet. Se [www.rsmh.se](http://www.rsmh.se/)

### [**SHEDO**](https://www.1177.se/Stockholm/lankbiblioteket/nationella-lankar/shedo/) är en förening som stödjer dig som har ätstörningar eller självskadebeteende. Du kan kontakta dem på en särskild jourmejl eller [chatt](https://www.1177.se/Stockholm/lankbiblioteket/nationella-lankar/shedo/shedo---chatt/). De som svarar har egna erfarenheter av ätstörningar eller självskadebeteende, men mår bra i dag. Här finns även möjlighet att diskutera med andra i ett slutet diskussionsforum. Ett särskilt forum finns även för dig som är närstående. Se [www.shedo.se](http://www.shedo.se)

**SCHIZOFRENIFÖRBUNDET** Hantverkargatan 3 G, 112 21 Stockholm, tfn 08-545 55 980. Se [www.schizofreniforbundet.se](http://www.schizofreniforbundet.se/)

**RIKSFÖRBUNDET FÖR SUICIDPREVENTION OCH EFTERLEVANDES STÖD (SPES)** är ett riksförbund för anhöriga och närstående till personer som tagit sitt liv. Se [www.spes.nu](http://www.spes.nu/)

**SVENSKA OCD-FÖRBUNDET ANANKE** är en rikstäckande ideell förening med uppgift att stödja människor med tvångssyndrom (OCD) och deras anhöriga. Se [www.ananke.org](http://www.ananke.org)

**SVENSKA OCD-FÖRBUNDET** är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell förening med säte i Stockholm. De verkar för att personer med egen erfarenhet av OCD eller OCD-relaterade diagnoser och deras anhöriga ska få ett bättre stöd av och bättre förståelse från samhället, och organiserar medlemmarna att ömsesidigt hjälpa och stödja varandra. Se www.ocdforbundet.se

**SVENSKA ÅNGESTSYNDROMSÄLLSKAPET (ÅÅS)** är en rikstäckande förening för personer med ångestsyndrom och deras anhöriga. Se [www.angest.se](http://www.angest.se/)

**HJÄRNKOLL** har 350 ambassadörer som föreläser om sina erfarenheter av psykisk ohälsa för att öka kunskap och öppenhet. Lokalföreningar i hela landet. Se [www.hjarnkoll.se](http://www.hjarnkoll.se/)

**BROTTSOFFERJOUREN** är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation som ger stöd till brottsoffer, vittnen och anhöriga. Brottsutsatta kan vara anonyma i kontakten med oss, stödet är kostnadsfritt, vi har avgett tystnadslöfte och ingen polisanmälan krävs för att få stöd. Brottsofferjourens nationella telefoncentral nås på numret 116 006 – det europeiska numret för brottsofferstöd. Du kan också mejla på fraga@boj.se. Se [www.brottofferjouren.se](http://www.brottofferjouren.se)

**ROKS** Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige, är landets enda riksorganisationen som jobbar bara för och [med ideella kvinno- och tjejjourer](https://www.roks.se/om-roks-roks-stallningstaganden/kvinnoseparatism-var-nar-hur-och-varfor). Organisationen är partipolitiskt och religiöst obunden och ger stöd och skydd åt kvinnor, tjejer och barn som utsatts för mäns våld, samt åt kvinnor i lesbiska relationer. Roks uppgift är att tillvarata jourernas gemensamma intressen och stötta dem i deras viktiga arbete. Roks har även ett opinionsbildande syfte och arbetar aktivt med att informera makthavare, medier och allmänhet om den verklighet som våra jourer möter. Se [www.roks.se](http://www.roks.se)

**KVINNOFRIDSLINJEN** är en nationell stödtelefon som är öppen dygnet runt. Du som är anhörig eller vän är också välkommen att ringa. Samtalet kostar ingenting och syns inte på telefonräkningen.

Telefonnummer: 020 – 50 50 50.

**MANSJOUREN** är en politisk och religiöst obunden stiftelse vars värdegrund är att alla har lika värde och vi tar emot alla som vill ha och behöver vår hjälp. Kontakt via telefon08 - 30 30 20 vid behov av stöd eller support av någon av våra volontärer. Telefonjouren är bemannad kl.12 - 14 och 18 - 20 alla dagar i veckan med undantag för lördagar, då är det endast 12 - 14. Sewww.mansjouren.se

**ALKOHOLLINJEN** Alkohollinjen finns både för dig som önskar stöd i att förändra dina alkoholvanor och för dig som är orolig för någon annan. Du behöver inte ha funderat igenom något när du ringer till oss.

## Telefonnummer: **020-84 44 48**.

Öppettider, helgfria dagar: måndag-torsdag 11-19
Fredag 11-16