

Psykisk hälsa - mod att våga fråga.

Informationsfolder för att ge mod
att våga fråga, lyssna och agera när
någon mår dåligt.



ANEBY
KOMMUN

Förord

Just du kan vara någons ljus i mörkret!

Då suicid ses som ett psykologiskt olycksfall betraktar vi det som en olycka liksom andra och tänker då att det går att förebygga, liksom ett brott. De allra flesta människor som försöker ta sina liv vill inte dö, men de ser ingen annan utväg då de inte orkar leva. Fram till sista ögonblicket har vi alla, ja vi alla! en möjlighet att påverka utgången. En liten insats från en annan människa kan ha en avgörande betydelse och här krävs ingen doktorsexamen eller specialistkunskap inom psykiatrisk vård. Vi kommer en bra bit på vägen genom att se människan som lider, att fråga. Vi är övertygade om att vi tillsammans blir modigare och starkare att arbeta för att rädda liv genom att främja den psykiska hälsan och välbefinnandet hos de människor vi möter både i vårt yrke och på fritiden, som medmänniskor och professionella.

Att prata om suicid är ett skydd för livet - Du kan hjälpa någon som tänker ta sitt liv. Våga fråga! Vid behov ring 112 för hjälp.

För mer information hur vi arbetar med suicidprevention i Aneby kommun eller tips på hur vi kan utveckla detta arbete är du välkommen att höra av dig till **Aneby kommun**.

Om jag misstänker att någon i min omgivning mår psykiskt dåligt, vad bör jag göra då?

Ta din oro på allvar. Leta efter ett lämpligt tillfälle och sätt att ta kontakt - om situationen verkar akut så är det nu. Uttryck din oro och vad du tycker dig ha sett. Säg att det gör att du vill fråga hur personen har det. Se upp med att påstå saker om personen, berätta bara ”hur det ser ut” från din sida och visa att du vill och klarar att vara där, att lyssna och att ha medkänsla.

Var beredd att lyssna på svaret utan att avbryta. Ge inte råd och förslag utan att be om lov, säg till exempel: kan jag berätta hur jag ser på det du berättar? Är det okej om jag kommer med ett förslag? Då ställer du ”upp en dörr” och det kan hända att personen vill berätta hur det är. Om inte, så håll fast vid att du bryr dig och att du gärna vill prata vid ett annat tillfälle. Försök att bestämma en tid eller säg att du kommer ta ny kontakt.

När är rätt tillfälle att pratat med personen?

Använd din magkänsla utifrån vad du vet om personen och fråga dig också hur du själv hade velat ha det och bli bemött. Du hade nog inte velat få många råd och förslag eller att någon försökte övertyga dig om att det du känner inte är så allvarligt? Det vi som medmänniskor behöver i första hand, är att få veta att någon annan anstränger sig för att höra oss och förstå hur vi har det. När du har tagit kontakt och sagt att du vill prata och varför, så låt personen få möjlighet att säga hur den vill ha det. Givna förutsättningar är att man själv är beredd att låta det ta tid, att man får vara ostörd, att man kan sätta annat åt sidan och vara närvarande, att man inte har en färdig idé om vad personen behöver eller ska göra och att man inte tar samtalet inför andra personer.

Vad är viktigast att förmedla till någon som mår psykiskt dåligt?

Att normalisera det vill säga att det inte är något fel på personen utan att det är en mänsklig situation som alla skulle kunna hamna i förr eller senare i livet. Att det inte handlar om personlig svaghet och att alla alltså sitter i samma båt dvs. riskerar att bli översvämmade i livet.

Att tydligt förmedla att hur svårt det än ser ut eller känns i livet så är du övertygad om att personen kommer klara av det men att det också är viktigt att få det stöd som man behöver. Att om situationen lett till eller beror på en sjukdom såsom till exempel depression så behöver man behandling.

Agera och våga fråga

Att agera och våga fråga är två viktiga saker när någon i din närhet mår dåligt. Här får du tips och råd på hur du kan gå tillväga.

1. Gör något nu

Det viktigaste är att du reagerar när du märker att någon inte mår bra. Tänk inte att någon annan ska göra det.

2. Dina egna reaktioner

Det är lätt att bli rädd när man möter någon som mår dåligt. Man är rädd för att göra fel och göra det värre. Man kan också bli arg, frustrerad och ledsen. Det är okej. Men försök att reflektera över dina känslor och skilj dem från den som mår dåligt. Växla fokus och försök att finnas där den andra är känslomässigt.

3. Ge tid

Visa att du finns där. Ge det tid. Visa dig inte dömande, arg eller upprörd. Be personen berätta – lyssna noga. En del problem känns mer hanterbara när man har satt ord på dem.

4. Fråga om självmord

Det enda sättet att ta reda på om någon tänker på självmord är att fråga om det. Det kan kännas svårt, men du visar att du har lagt märke till något och har lyssnat. Att tala om självmord kommer inte väcka den björn som sover, det uppmuntrar istället till att tala om känslorna och känns ofta som en lättnad. Det är endast genom att samtala med personen om vad det är som pågår som denne kan fås att söka den hjälp som behövs. Gör aldrig någon överenskommelse om att någons självmordstankar skall vara en hemlighet.

5. Kontrollera säkerhet

Det viktigaste är att du reagerar när du märker att någon inte mår bra. Tänk inte att någon annan ska göra det.

6. Bestäm vad ni ska göra i nästa steg

När du har tagit reda på hur det står till med personens säkerhet är det dags att tillsammans diskutera nästa steg. Du kan behöva hjälp av andra för att uppmuntra hen att skaffa professionell hjälp – eller att ta ett första steg till hjälp från exempelvis en partner, föräldrar eller nära vänner. Du ska inte bära hela ansvaret själv.

7. Här finns det stöd och hjälp

- Vårdcentral eller annan läkarmottagning
- Psykiatrisk mottagning
- Personal på skola: exempelvis lärare, skolsköterska, psykolog, kurator, elevcoach, fritidspersonal
- Ungdomsmottagning
- Präst, diakon

Se kontaktuppgifter i slutet av denna folder.

Du kan hjälpa personen att förbereda sig inför samtalet när hen har bestämt sig för att tala med någon. Erbjud dig att följa med. Efter samtalet måste du kontrollera att frågan om självmord togs upp samt fråga vilken hjälp som erbjöds. Hjälプ personen att följa upp de rekommendationer som givits.

8. Förmedla hopp – trösta – be om ett löfte

Självmordstankar återkommer ofta och när de gör det är det viktigt för personen i fråga att be om hjälp och berätta för någon om sina känslor. Be personen lova att be om hjälp. Det gör det mer sannolikt att hen faktiskt gör det. Visa ditt engagemang och din vilja att förstå – förmedla hopp.

9. Ta hand om dig själv

Du som hjälper någon som har självmordstankar måste se till att ta hand om dig själv. Det är känslomässigt påfrestande att vara ett stöd till någon som är självmordsbenägen, särskilt under en längre tid. Se till att du har någon att tala med, till exempel vänner, familj eller någon som är professionell.

10. Stanna kvar

Självmordstankar försvinner inte utan att den självmordsnära personen upplever någon form av förändring i livet. Livssituationen, känslorna och tankarna kring suicid kan förändras. Upplevelsen av stöd kan vara en hjälp att hantera självmordstankarna. Det är viktigt att familj, vänner och andra viktiga personer finns kvar på ett aktivt sätt. Självmordstankar försvinner inte av sig själva. Man behöver hjälp att ta sig ur självmordstankar. Du kan hjälpa!

Är det verkligen jag som ska ta ett sådant här samtal, är det inte bättre att jag försöker få en professionell att träffa personen?

Denna undvikande fråga uppstår av naturliga skrämmande tankar om att riskera att göra fel samt av sammanblandning av ansvarsnivåer. Det du ska ha är ett medmänskligt samtal, sådana vi har alldeles för litet av vilket kanske är en del av att vi får vår psykiska ohälsa eller att den hinner växa. Att må psykiskt dåligt eller att ha självmordstankar behöver inte alltid handla om sjukdom utan kan vara uttryck för svårigheter att stå ut med, att hantera och att problemlösa livet.

Vanligen föreligger dock behandlingskrävande psykisk ohälsa varvid samtalet är viktigt för att motivera till professionell kontakt. Oavsett psykisk ohälsa eller ej, så är det avgörande för att främja hälsa och rädda liv att vi som medmänniskor uppmärksammar, stödjer samt motiverar och lotsar till hjälp respektive vård utefter behov när någon av oss är i nöd.

Vilka frågor kan jag ställa som stärker personen?

Det dyker upp frågor i vårt medvetande, om de är relevanta eller inte vet vi inte. Det man ska vara noga med är att be om lov att få fråga om saker, ”jag har tankar om detta eller är orolig för detta..., är det ok om jag frågar dig om...”.

Det förbereder personen och ger den möjlighet att välja hur den vill svara an och det markerar att man inte kliver rakt över integritetens gränser. Man gör sig också tydlig genom att ge sammanhangsförklaringar till varför man frågar, det vill säga man delger vad det är man själv upplever hos personen som gör en orolig och som väcker tankar och frågor.

Myter om självmord

Är det farligt att prata om självmord - kan det "väcka den björn som sover"? Svaret är nej. Det finns många myter och vanföreställningar kring självmord. Faran med dem är att de kan hindra oss från att agera på rätt sätt i allvarsamma situationer.

Myt: Samtal om självmord kan "väcka den björn som sover"

Sanning: Att prata om självmord innebär inte att man "väcker den björn som sover". Att sätta ord på tankarna tillsammans med någon som vill lyssna kan istället hjälpa oss att hitta andra utvägar eller göra oss medvetna om att vi behöver söka hjälp.

Myt: De som talar om självmord gör det inte

Sanning: Jo, de flesta som begår självmord har tidigare pratat om det. Däremot är det inte alltid som omgivningen har fångat upp budskapet. De som antyder självmordsplaner tror nämligen ofta att de är tydligare än vad de faktiskt egentligen är.

Myt: Det går aldrig att hindra en person som har bestämt sig

Sanning: Mellan 85-90 procent av dem som gjort allvarliga självmordsförsök och överlevt avlider inte av självmord senare i livet. Man vill egentligen inte dö, utan vill bort från sitt lidande. Alla som står runtomkring kan förstärka skälen att leva för den som mår dåligt. Även de mest allvarliga självmordstankar kommer och går. Många av dem som överlevt ett självmordsförsök frågar sig efteråt: "Hur kunde jag tänka så?"

Myt: Självmord inträffar plötsligt, utan förvarning

Sanning: De flesta självmord har en lång förhistoria. Självmordsprocessen kan pågå i flera år och inleds med självmordstankar som blir allvarligare och leder till självmordsförsök. I vissa fall avslutas processen med ett fullbordat självmord. Den långdragna processen gör det möjligt att finna åtgärder för att bryta den. Men hos unga kan självmord oftare ske plötsligt, därför är det viktigt att vara extra uppmärksam på tecken på psykisk ohälsa bland dem.

Myt: Inte konstigt att självmorden ökar, så som samhället ser ut nuförtiden

Sanning: Den största självmordsökningen i Sverige inträffade under 1700- och slutet av 1800-talet. Viss ökning uppmättes också under 1950- och 1960-talen, men sedan mitten av 1970-talet har siffrorna sjunkit. I den yngsta åldersgruppen 15-24 år har dock inte självmordsantalet minskat utan legat ganska konstant. Självmordsförsöken har dock ökat drastiskt i den yngsta åldersgruppen de senaste åren.

Myt: Anhöriga vill inte prata om det självmord som drabbat dem

Sanning: Många anhöriga löper större risk att själva ta sitt liv och har stort behov av hjälp, stöd och att prata om sin situation. De vill dessutom även prata om det som hänt dem men gör det kanske inte på grund av omgivningens negativa och oförstående inställning.

Myt: Alla som försöker ta sitt liv måste vara psykiskt sjuka

Sanning: Självmordet eller självmordsförsöket sker vanligtvis under inflytande av en psykisk störning. Men i grunden kan de vara helt psykiskt friska personer som på grund av en svår livssituation drivits till att genomföra en självmordshandling. Exempel på sådana livssituationer är att man förlorat en anhörig i självmord, blivit övergiven av någon närstående, upplevt förlust av kärlek och trygghet eller varit med om en naturkatastrof som förstört möjligheten till inkomst.

Myt: Personer som talar om självmord försöker manipulera andra för att få uppmärksamhet

Sanning: Den som talar om självmord har vanligtvis stark ångest och smärta och är i behov av hjälp. De som anser att hen manipulerar omgivningen visar ett ytterst olämpligt beteende, eftersom det kan få personen att verkligen genomföra handlingen. Det är viktigt att ta varje antydning till självmord såväl verbalt som icke verbalt på högsta allvar. De flesta som pratar om självmord gör det för att man vill ha hjälp och anledningen till att man vill ha hjälp är att man har det svårt.

Myt: En person som har gjort ett självmordsförsök kommer alltid att vara självmordsnära

Sanning: Om rätt hjälp ges efter självmordsförsöket kommer majoriteten inte att göra ett försök igen. De flesta som gör ett självmordsförsök dör inte senare i självmord. Det finns dock en förhöjd risk bland de som inte har fått rätt hjälp att göra nya självmordsförsök, framför allt i samband med perioder av depression eller psykos. Vid dessa perioder bör personen bevakas av nära anhöriga och har behov av ytterligare stöd.

Myt: En person som tagit en överdos av tabletter och blivit magpumpad kommer inte att försöka igen

Sanning: I det ögonblick en person tar en överdos igen finns inte tanken på tidigare erfarenheter. Dessutom visar forskning och erfarenheter att det är vanligt att använda samma metoder som tidigare vid ett förnyat självmordsförsök.

Myt: Självmordsnära personer är helt inställda på att dö

Sanning: De flesta självmordsnära personer är ambivalenta, ofta ända fram till sista minuten, inför att leva eller att dö. De kan ”spela med döden” och överlåter till andra att rädda dem. Få människor försöker ta sitt liv utan att först låta andra veta hur de mår. Det är många gånger en fråga om ett rop på hjälp. Om ropet upptäcks kan det handla om att rädda livet. Lyckligtvis är personers självmordstankar begränsade till en kort tid av livet. Om de får hjälp för sina destruktiva tankar kan de därefter leva ett meningsfullt liv.

Myt: En person som har varit djupt deprimerad en tid och nu verkar glad kommer inte att göra ett självmordsförsök eller ta sitt liv

Sanning: Under en svår depressionsperiod saknas ofta handlingskraften och även den mentala kraften att genomföra en självmordshandling. När depressionen inte är så djup, men samtidigt den bakomliggande orsaken till depressionen kvarstår, är risken oerhört stor att personen tar sitt liv. De flesta självmord inträffar inom tre månader efter att förbättring har skett eftersom handlingsförmågan att verkligen ta sitt liv har ökat. Därför är det viktigt att under den perioden vara särskilt vaksam på personen.

Myt: Det förvånar mig inte, självmord ligger i familjen

Sanning: Det är inte självmord som ligger i familjen utan ibland den psykiska sjukdomen som kan vara ärftlig. Som exempel kan bipolär sjukdom, schizofreni och substansbruk vara ärftliga. Vid dessa sjukdomar är självmordsrisken förhöjd. Det kan också finnas en social faktor där familjemedlemmar ”har lärt sig” att lösa konflikter och svårigheter genom att ta sitt liv. Den föreställningen måste undanröjas genom information om och hjälp till andra möjliga lösningar.

Myt: Självmord förekommer bara i vissa grupper i samhället

Sanning: Självmord kan inträffa i alla grupper, bland olika åldrar, hos fattiga som rika. Självmord finns i alla samhällsklasser i vårt samhälle. Däremot är vissa grupper som HBTQ och ensamkommande flyktingbarn särskilt utsatta. Dessutom tar betydligt fler män än kvinnor sina liv. Män står för 72 procent av alla självmord.

Myt: Personer som har självmordstankar eller visar ett självmordsbeteende lever ensamma och isolerade

Sanning: Många personer med självmordstankar kan under de svåraste perioderna dra sig undan. Men många, särskilt ungdomar, håller upp en mask och visar inte hur det känner sig inombords. Det finns dessutom många människor som faktiskt föredrar att vara ensamma men absolut inte är självmordsnära.

Myt: Självmordsnära personer söker sällan läkarhjälp

Sanning: Omkring 75 procent av personer som försökt ta sitt liv besöker läkare inom tre månader efter självmordsförsöket. Omkring hälften av dem som tar livet av sig har träffat en läkare månaden före självmordet.

Myt: Om en person verkligen vill ta sitt liv, har ingen rätt att hindra.

Sanning: Bara för att det är tillåtet att ta sitt liv, betyder det inte att personen verkligen vill dö. Oftare vill personen egentligen fly undan sina svårigheter, sin smärta och ångest, även om de kanske inte alltid själva inser detta. Det är viktigt för personen som är självmordsnära att få stöd i att inse att smärtan kanske kan lösas utan att hen behöver ta sitt liv. 9 av 10 personer som försökt ta sitt liv dör inte och är oftast mycket tacksamma att ha överlevt när de väl kommit ur sin kris.

Kontaktuppgifter

Vårdgivare

Akut 112

Vid akut självmordsrisk eller psykisk ohälsa
Telefon: 112

1177 Vårdguiden

Sjukvårdsrådgivning samt uppgifter om närmaste psykiatriska
akutmottagning
Telefon: 1177
Webbplats: www.1177.se

Psykiatriska akutmottagningen Höglandssjukhuset Eksjö

Telefon: 010-243 56 60
Måndag–fredag klockan: 08–16

Psykiatriska akutmottagningen Länssjukhuset Ryhov, Jönköping

Telefon: 010-242 30 10
Måndag–söndag dygnet runt

”En väg in”

En kontakt för råd, bedömning och hänvisning för barn och unga
som behöver hjälp vid till exempel psykisk ohälsa, psykiatriska
tillstånd, oro, ångest, stress eller depression.

Telefon: 010-241 10 30
www.1177.se

För barn under 6 år: kontakta barnhälsovården i första hand.

Mer information: <https://www.1177.se/Jonkopings-land/sjukdomar--besvar/psykiskasjukdomar-och-besvar/>

<https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/vardstod/medicinskaomraden/barns-och-ungdomars-halsa/?accordionAnchor=30681>

Stödlinjer

Anhörigas riksförbund

Webb:

www.anhorigasriksforbund.se

Telefon: 0200-239 500 Linjen är

öppen:

Måndag - tisdag, torsdag - fredag klockan 10.00 - 15.00.

Onsdag och söndag klockan 18.00 - 21.00.

Barnens rätt i samhället (BRIS)

Telefon: 116 111 alla dagar 14–21

<http://www.bris.se/>

BRIS - stöd för vuxna

Stöd för vuxna om barn (upp till 18 år).

Telefon: 077-150 50 50 Vardagar kl.

09-12 <https://www.bris.se/for-vuxna/start/>

Stöd för idrottsledare om barn

Telefon: 077-440 00 42

Vardagar kl. 09-12

<https://www.bris.se/for-vuxna/start/bris-stodlinje-for-idrottsledare/>

Ditt ECPAT

Här kan du som är under 18 få hjälp, stöd och kunskap om bilder, sexuella kränkningar, hot och övergrepp på nätet eller IRL. Vi kan också hjälpa dig ta ner nakenbilder som har spridits på nätet.

Dittecpat.se

ECPAT Föräldrahjälpen

Här kan du om förälder få stöd och hjälp kring frågor som rör barns säkerhet och sexuella övergrepp – på och utanför nätet.

www.ecpat.se

Jourhavande adoptionskompis

För dig som är adopterad och vill prata med någon annan adopterad.

Telefon: 020-64 54 30

Tisdagar kl. 18-21

Jourhavande kompis (Röda korset)

En chattjour för barn och unga upp till 25 år

Måndag–fredag klockan 18–22 och helger klockan 14–18

www.jourhavandekompis.se

Jourhavande präst

Kontakt via 112 alla dagar klockan 21–06

Chatten är öppen måndag–torsdag klockan 20.00–24.00

www.svenskakyrkan.se

www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast

Killar som vill prata med någon/ha stöttning

Killar.se är en stödsida som drivs av organisationen MÄN och riktar sig till alla som definierar sig som ung kille mellan 10-20 år. Här kan du chatta helt anonymt med någon som lyssnar, stöttar och peppar.

Ålder: 10-20 år www.killar.se

Chatten är öppen Öppet söndag till torsdag klockan 19.00-21.00.

Du som är mellan 15-25 år kan även boka tid hos samtalsmottagningen. Gå in på hemsidan och klicka vidare till mer/mottagningen.

Kuling.nu

Kuling.nu har både forum och chatt för barn/ungdomar som har en förälder med psykisk sjukdom. Det finns lättlästa texter om psykiska sjukdomar och var man kan vända sig för stöd.

Ålder: Alla under 20 år

www.kuling.nu

Kärleken är fri

För barn och unga som behöver stöd eller hjälp och har frågor om allt kring rättigheter, våld, hedersförtryck, begränsningar och tvångsäktenskap. www.raddabarnen.se och gå vidare till Kärleken är fri www.raddabarnen.se n och gå vidare till kärleken är fri - chatten.

Dagtid: tisdag-torsdag klockan 13–15

Kvällstid: söndag-torsdag klockan 19–21

Mail För dig som söker stöd eller vill prata med oss: stodchatt@rb.se

För yrkesverksamma eller har frågor om verksamheten:

karlekenarfri@rb.se

Maskrosbarn

Maskrosbarn är en förening som arbetar med att stödja unga som lever eller har levt i familjer där det förekommer missbruk eller psykisk ohälsa. Maskrosbarn startades av två tjejer som själva har erfarenheter av förälder med missbruk och/eller psykisk sjukdom. www.maskrosbarn.org

Mind

Självordslinjen: telefon: 90 101 alla dagar klockan 06–24

www.mind.se/sjalmordslinjen.se

Föräldralinjen telefon: 020-85 20 00 vardagar klockan 10–15

Äldrelinjen telefon: 020-22 22 33 vardagar klockan 10–15

Shedo

SHEDO är en ideell förening vars syfte är att sprida kunskap om ätstörningar och självskadebeteende, stödja drabbade och anhöriga samt arbeta intressepolitiskt och opinionsbildande för en bättre vård för dessa patientgrupper.

Deras stödverksamhet vänder sig till dig som är drabbad eller anhörig och behöver stöd, vill ha råd eller bara vill ha någon som lyssnar. Du kan vända dig till dem via chatt, mail eller prata med andra som befinner sig i liknande situationer i deras forum.

www.shedo.se

Snorkel

Snorkel erbjuder två appar med verktyg, övningar och filmer med tips och stöd för att hantera känslor, nedstämdhet, oro/ångest, stress och självdestruktivt beteende. www.snorkel.se OBS. Kodan X330 behövs sedan i appen.

SPES

Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandes stöd
Telefon: 020-18 18 00 telefonjour alla dagar klockan 19–22
www.spes.se

Stiftelsen Friends

Har du frågor som rör trygghet, frågor eller erfarenheter av utsatthet och mobbning i skolan och på nätet. Då kan du antingen ringa vår rådgivning, mejla eller chatta. Stöd och råd ges även till vårdnadshavare eller till de som jobbar med barn.

Rådgivningstelefon: 08-545 519 90 (öppet må-fre kl 9–12)

Rådgivningsmejl: radgivning@friends.se

www.friends.se

Storasyster

Hos Storasyster kan du få stöd och hjälp när du utsatts för sexuella övergrepp. Du kan vara helt anonym och de har flera stödfunktioner; chatt, samtalsstöd, samtalsgrupper, juridiskt stöd och medföljning.

www.storasyster.org

Tilia

En ideell organisation som arbetar för ungas psykiska hälsa. Tilia är ingen behandlande verksamhet, men fungerar som trygghet, stöd och/eller är ett komplement till vård. Tilia riktar sig till alla unga, oavsett könsidentitet och oavsett var i Sverige en bor. www.teamtilia.se

Tjejjonen

På Tjejjonen kan du prata med en Storasyster som lyssnar på dig när du känner att du behöver det. Du bestämmer alltid själv vad ni ska prata om – inget är för stort eller smått.

Ålder: 10-25 år

Språk: Svenska, engelska, tigrinja, arabiska, somaliska och dari.

Chatt: [tjejjonen.se/fa-stod/chatterna/](https://www.tjejjonen.se/fa-stod/chatterna/)

Öppettider: måndag, tisdag, onsdag, torsdag och söndag 20:00-22:00

www.tjejjonen.se

Trygga Barnen

Trygga Barnen har en telefonlinje och Snapchat där du kan få stöd om någon i din familj eller närhet har problem med alkohol, droger eller mår psykiskt dåligt.

Ålder: Alla upp till 25 år

Telefon: 070-47 77 910 (öppet dagtid alla dagar)

Snapchat användarnamn: tryggabarnen (öppet mån-fre klockan 9-17 och 19-23, lö-sö klockan 11-23)

www.tryggabarnen.se

UMO

UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. På kan du få kunskap om kroppen, sex, relationer, psykisk hälsa, alkohol och droger, självkänsla och mycket annat. Om du är 13-25 år är du välkommen att höra av dig till din närmaste ungdomsmottagning för att få råd och stöd även vid psykisk ohälsa. www.umo.se

Delar av Umo.se finns på andra språk [Youmo](#)

Unga Lukas, S:t Lukas

Mötesplats på nätet för samtal om livsfrågor och psykisk hälsa. Du är varmt välkommen med det du har inom dig – alla tankar och känslor. Vi är trygga vuxna med kunskap och erfarenhet som lyssnar. Vi har tystnadsplikt och du kan vara anonym så länge du väljer att inte berätta vem du är.

Ålder: 16-25 år

Språk: Svenska, farsi, arabiska och dari

www.ungalukas.se

Chatt: www.chatt.ungalukas.se

Chatten är öppen måndag till torsdag klockan 19–22

Ungas jourer, Förenade tjej-, trans- och ungdomsjourer

Samlingsplats för en mängd olika jourer för unga. Här får du hjälp att hitta en jour, kan läsa om vanliga frågor med mera. Kostnadsfritt och anonymt.

Webb: www.ungasjourer.se