

Vägledning till vård och stöd

Om du känner oro, mår dåligt eller vill prata med någon finns hjälp att få. Eftersom vården är organiserad olika i olika regioner följer här en generell översikt över vart du kan vända dig utifrån dina behov.

Kontakter för vård och rådgivning

Dessa kontakter kan hjälpa dig med stöd, rådgivning eller vidare remittering.

Barnmorskemottagning (BMM) eller barnvårdscentral (BVC)

För frågor om tiden efter förlossningen, fysiskt eller psykiskt mående, amning eller föräldraskap.

Vårdcentralen

För bedömning av psykisk och fysisk ohälsa, samtalsstöd eller psykologkontakt.

1177 Vårdguiden

Rådgivning och hjälp att söka vård. Tel: 1177, [1177.se](https://www.1177.se)

Akutmottagning för vuxenpsykiatri

Vid behov av akut psykiatrisk hjälp kan du söka akutmottagningen för vuxenpsykiatri i den region du bor i.


Via hemförsäkring

Flera försäkringsbolag erbjuder kostnadsfria psykologsamtal. Kontrollera vad som ingår i din försäkring.

Nationella stödverksamheter

Om du behöver prata med någon akut eller anonymt.

Stöd vid ångest, nedstämdhet eller kris

- **Nationella hjälplinjen** – stöd vid psykisk kris eller suicidtankar
Tel: 90390
 - **Jourhavande medmänniska (alla nätter kl 21-06)**
Tel: 08-702 16 80
- 

Stöd vid suicidtankar

- **Minds självmordslinje**
Tel: 90101, chatt och mejl via [mind.se](https://www.mind.se)

Stöd till föräldrar

- **Familjerådgivning via din kommun** (parsamtal som erbjuds av alla kommuner)
Sök var du kan få hjälp via [1177.se](https://www.1177.se) eller via din kommuns hemsida
- **Föräldralinjen (Mind)**
Tel: 020-85 20 00
- **Mamma till mamma** (stöd till föräldrar som mår psykiskt dåligt)
mammatillmamma.com/sok-stod/
- **pappor.se** (för stöd, samtal och gemenskap kring föräldraskap)
pappor.se/for-pappor/att-vara-pappa/stod

Stöd till föräldrar som förlorat barn

- **Spädbarnsfonden**
spadbarnsfonden.se

Stöd vid våld, förtryck och utsatthet

- **Kvinnofridslinjen** (utsatthet för fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld)
Tel: 116 016 (dygnet runt), chatt via [kvinnofridslinjen.se](https://www.kvinnofridslinjen.se)
- **Rätt att välja** (utsatthet för hedersförtryck)
Tel: 020-57 70 70, chatt via [rattattvalja.se](https://www.rattattvalja.se)
- **Somaya stödjour** (stödjour för våldsutsatta kvinnor och HBTQI-personer med utländsk bakgrund)
Tel: 020-81 82 83
- **Terrafem** (för våldsutsatta kvinnor med utländsk bakgrund)
Tel: 020-52 10 10
- **Tjej- och kvinnojourer** (sök jour i närheten):
Riksorganisationen för kvinno- och tjejjourer i Sverige [roks.se/fa-stod](https://www.roks.se/fa-stod)
Unizon - Kvinnojourer, tjejjourer och ungdomsjourer [unizonjourer.se/hitta-stod](https://www.unizonjourer.se/hitta-stod)

Stöd vid självskadebeteende eller ätstörningar (SHEDO)

- **Självskadechatten/mail**
[sjalvskadechatten.shedo.se](https://www.sjalvskadechatten.shedo.se)
jourmail.shedo.se/#/

