**Stöd och hjälp – kontaktvägar**

Du kan prata med en person som jobbar inom vården eller med någon du känner, alternativt kontakta någon [på en stödlinje](https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/rad-och-stod-pa-chatt-och-telefon-vid-psykisk-ohalsa-och-beroende/) där du kan vara anonym:

(Obs grönmarkerad text behöver uppdateras med era lokala rutiner, kontaktsätt och öppettider:)

* Psykiatriska akutenheten telefon: öppettider:
* Mobila team (vid tillgång) telefon: öppettider:
* Kommunens Råd och Stöd: telefon: öppettider:
* Sjukhuskuratorer: telefon: öppettider:
* Studenthälsa: telefon: öppettider:
* Privata mottagningar som behandlar psykisk ohälsa:
* Ungdomsmottagningar i region- eller kommunregi:
* Kyrkans olika organisationer:
* [Bris - Barnens rätt i samhället](https://www.1177.se/Stockholm/lankbiblioteket/nationella-lankar/b/bris---behallare/bris/) telefon/sms 116 111. Du kan också mejla eller chatta
* [Hjälplinjen](https://www.1177.se/Stockholm/lankbiblioteket/nationella-lankar/f/www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsomyndigheten---hjalplinjen/) telefon 90390 för dig över 18 år. Du kan också mejla
* [Jourhavande medmänniska](https://www.1177.se/Stockholm/lankbiblioteket/nationella-lankar/j/jourhavande-medmanniska---startsida/) telefon 08-702 16 80
* [Jourhavande präst](https://www.1177.se/Stockholm/lankbiblioteket/nationella-lankar/s/svenska-kyrkan/svenska-kyrkan---jourhavande-prast/) telefon via 112. Du kan också mejla eller chatta
* [Mind Självmordslinjen](https://www.1177.se/Stockholm/lankbiblioteket/nationella-lankar/m/mind---startsida/mind-sjalvmordslinjen/) telefon 90 101 eller chatt via mind.se
* [Suicidezero.se](https://suicidezero.se/hjalp-och-rad/) stöd och råd på webben
* Relevanta patientföreningar i civilsamhället t.ex. genom regionala NSPH [www.nsph.se/engagera-dig/regionala-natverk](https://eur01.safelinks.protection.outlook.com/?url=http%3A%2F%2Fwww.nsph.se%2Fengagera-dig%2Fregionala-natverk&data=05%7C02%7Crani.toll.john%40liu.se%7Cbd8f9cbb8a3d4d77129b08dd30950c3c%7C913f18ec7f264c5fa816784fe9a58edd%7C0%7C0%7C638720138889126948%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJFbXB0eU1hcGkiOnRydWUsIlYiOiIwLjAuMDAwMCIsIlAiOiJXaW4zMiIsIkFOIjoiTWFpbCIsIldUIjoyfQ%3D%3D%7C0%7C%7C%7C&sdata=S5vQsOTtWlkDH1hGUpPyS9NlqRpFjgBrHMUSbJN1IBo%3D&reserved=0) (en paraplyorganisation för olika patientföreningar inom området psykisk ohälsa)