

När du eller någon i din närhet mår psykiskt dåligt

Behöver du
någon att
prata med?

Letar du efter
stöd och hjälp?



NATIONELLA
Hjälpinjen
020-220060



Professionellt
Anonymt
Kostnadsfritt



En svår livssituation kan vara svår att hantera på egen hand

Det kan vara en situation som du själv befinner dig i eller händelser du indirekt påverkas av. Det kan gälla relationsproblem, övergrepp, självmordstankar, sjukdom, sorg, separation, ångest, självskadebeteende eller olyckor. Oavsett hur situationen ser ut kan du behöva råd och stöd.

Att få stöd och prata med någon är viktigt!



” Jag blev lugnare under samtalet och kunde till slut förstå hur jag skulle kunna hantera situationen. Samtalet gav mig kraft att fatta viktiga beslut. ”

” Jag fick viss distans till mitt problem och hjälp med att förstå att en kris har olika skeenden. Samtalet gav mig styrka att söka ytterligare hjälp. ”



Behöver du någon
att prata med?



Ring Hjälpplinjén
020 - 22 00 60

Letar du efter stöd
och hjälp?



Gå in på
www.phir.se

Vad erbjuder Hjälpplinjens?

Hjälpplinjens erbjuder dig kris- och stödsamtal samt råd och hänvisning via telefon.

Till Hjälpplinjens kan du ringa om alla psykiska problem eller svåra livssituationer. Samtalet kan hjälpa dig att sortera tankar och känslor.

Ett samtal kanske räcker. Du kan också få stöd i hur du kan gå vidare med ditt problem, vilken typ av hjälp som kan vara bra för dig och vart du kan vända dig.

För vem?

Hjälpplinjens vänder sig till dig som befinner dig i en svår livssituation eller akut psykisk kris.

Du kan ringa för egen del eller som närstående.

Professionella svarar

Vi som svarar är utbildade sjuksköterskor, psykologer och psykiatri-sjuksköterskor med erfarenhet av att stödja människor som mår dåligt.

Anonymt

Både du som ringer till Hjälpplinjens och den som svarar är helt anonyma. Det syns inte på din telefonräkning att du ringt till Hjälpplinjens.

Kostnadsfritt

Det är kostnadsfritt att ringa till Hjälpplinjens.



” Jag fick hjälp med att sortera mina tankar och kunde se att det finns anledning att leva vidare, för mig själv och för min sons skull. ”



” Samtalet lugnade mig och jag kunde ta mig igenom natten. Jag fick också hjälp med vart jag skulle vända mig nästa dag. ”





Phir.se

En webbplats utvecklad för dig som söker efter psykisk hjälp eller annat stöd

Phir.se vänder sig till dig som själv behöver stöd och till närstående, men också till dig som i yrket vägleder andra.

Vad innehåller phir.se?

Phir.se samlar olika verksamheter

i offentlig, ideell och privat regi. Informationen på phir.se är gratis och kvalitetsgranskad. Phir.se innehåller ett unikt rikstäckande register av anhörig- och intresseorganisationer samt information från landsting och kommuner.

På phir.se finns informations-
texter om:

- hjälp för barn och ungdomar
- olika typ av hjälp
- olika yrkeskategorier
- kostnader och frikort
- patienträttigheter
- lästips och länkar

Under ”Sök stöd” i menyn
finns sidor med länkar till jour-
telefoner, hjälpmedelscentraler
och tips kring kognitiva funk-
tionsnedsättningar samt lands-
tings- och regioninformation.

Att söka på phir.se

Sökningen på phir.se är tillgänglig
på flera sätt. Antingen genom att
välja sökord och beskriva din egen
situation eller genom att välja
vilken typ av hjälp du söker.
Sökresultatet anpassas sedan efter
valda sökord. Det finns även en
funktion att använda för sökning
på valfritt sökord.



Fakta om Hjälp!injen verksamhet

Hjälp!injen är en jourtelefon för människor i psykisk kris eller i andra svåra livssituationer. Hjälp!injen är statligt finansierad och står under tillsyn av Socialstyrelsen.

I föreningen Nationella hjälp!injen är följande brukar- och anhörigorganisationer medlemmar:

- Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH
- SPES - Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes Stöd.
- Riksföreningen Autism, RFA
- Svenska OCD-förbundet Ananke
- Föreningen Balans
- Riksförbundet Ungdom för Social hälsa - RUS
- Föreningen Attention

Phir.se är en webbplats som samlar verksamheter inom området psykisk hälsa. Phir.se har utvecklats genom

ett samarbete mellan sfph, Svenska föreningen för Psykisk Hälsa och Hjälp!injen. Utvecklingen av phir.se har skett med medel från Allmänna arvsfonden.

www.psykiskhjalp.se

En nystartad portal med enkla vägar för att hitta hjälp och stöd inom området psykisk hälsa. Genom www.psykiskhalsa.se arbetar Hjälp!injen förebyggande på Internet och är ett alternativ till destruktiva webbplatser på nätet.

NATIONELLA
Hjälp!injen
020-220060

Professionellt
Anonymt
Kostnadsfritt