

---

## *Några hjälpinstanser och informationskällor vid psykiska besvär för dig som bor i Stockholms län*

---

**Ring 112** om du mår akut dåligt och det finns risk att du försöker ta ditt liv eller skada någon annan

**Ring 1177** för råd om var du kan vända dig om det inte är fullt så allvarligt, eller gå in på [www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/](http://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/) så hittar du snabbt bra information om psykisk ohälsa och en länk [www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/](http://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/) med förslag på vart du kan vända dig för att få hjälp. Ytterligare info finner du på [www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/soka-psykiatrisk-vard/](http://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/soka-psykiatrisk-vard/), där du även finner länkar till övriga regioners vårdinstanser.

**Husläkare**, akut eller tidsbeställning

**Psykiatrisk mottagning / lokalt akutteam / mobil jourverksamhet**

- På [www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/psykiatrisk-vard-for-vuxna/](http://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/psykiatrisk-vard-for-vuxna/) hittar du bra information och länkar till aktuella enheter.

**Privatpraktiserande psykiatriker**

**Privatpraktiserande psykolog**

- [www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/privata-psykologer-och-terapeuter/](http://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/privata-psykologer-och-terapeuter/). Här kan du leta efter behandlare där du bor. Men vänd dig först till den ”vanliga” vården eftersom du där kanske kan få psykologisk hjälp som faller under högkostnadsskyddet.

**Företagshälsovård**

**SLL's psykiatriska akutmottagning**, Vårdvägen 5, St Görans sjukhus. För patienter 18 år och äldre. Öppet dygnet runt. Kan alltid ge förslag på vart du kan vända dig, tel 08-123 492 92.

**Psykoteraپی via internet**

- [www.internetpsykiatri.se](http://www.internetpsykiatri.se). Internetbehandling med KBT. Drivs av Region Stockholm, tar emot patienter från hela landet. För dig med depression, paniksyndrom, social fobi, tvångssyndrom, dysmorfofobi (BDD), hälsoångest, magproblem (IBS) och sömnproblem. Högkostnadsskydd gäller.
- [www.livanda.se](http://www.livanda.se). KBT vid bl a ångest, depression, stresshantering, sömnproblem, missbruk och smärta. Betaltjänst.
- [www.stockholmatstoringar.se/nara](http://www.stockholmatstoringar.se/nara). Internetbehandling som riktar sig till vuxna patienter med bulimi och hetsättningsproblematik.

**Organisationer där du kan få samtal och stöd från en levande människa eller via en chatt**

- [www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/rad-och-stod-pa-chatt-och-telefon/](http://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/rad-och-stod-pa-chatt-och-telefon/). Lysande sammanställning av ett stort antal instanser du kan kontakta. Det finns något för var och en!
- [www.jourhavande-medmanniska.se/](http://www.jourhavande-medmanniska.se/). Tel 08-702 16 80. Tar emot samtal alla dagar mellan kl 21-06. Du är anonym.
- [www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast](http://www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast). Ring 112 och fråga efter jourhavande präst, alla dagar kl 21-06. Även chatt söndag till torsdag kl 20-24. Du är anonym.

- [www.1177.se/om-1177-varguiden/hjalplinjen--tillfalligt-psykologiskt-stod/](http://www.1177.se/om-1177-varguiden/hjalplinjen--tillfalligt-psykologiskt-stod/). Hjalplinjen är numera stängd, men du hittar bra länkar till andra instanser här.
- [mind.se/hitta-hjalp/sjalmordslinjen/](http://mind.se/hitta-hjalp/sjalmordslinjen/). Hit kan du ringa om du har tankar på att ta ditt liv, eller om en anhörig är i riskzonen. Tel 90 101, alla dagar kl 06.00-24.00. Du är anonym och du kan även chatta eller maila.
- [mind.se/hitta-hjalp/foraldralinjen/](http://mind.se/hitta-hjalp/foraldralinjen/). Tel 020-85 20 00. Vardagar 10-15 samt torsdagar 19-21. Föräldralinjen är till för dig som är orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet.
- [mind.se/hitta-hjalp/aldrelinjen/](http://mind.se/hitta-hjalp/aldrelinjen/). Tel 020-22 22 33, vardagar 10-15. Äldrelinjen riktar sig till dig som är över 65, som mår psykiskt dåligt eller som bara behöver någon att prata med.
- [rsmh.se/psykisk-ohalsa/akut-hjalp/](http://rsmh.se/psykisk-ohalsa/akut-hjalp/). Lista med telefonnummer där du kan få prata med någon genast när du behöver det.
- [www.foreningentilia.se/fa-stod/](http://www.foreningentilia.se/fa-stod/). Stödchatt för dig som är ungdom eller ung vuxen och mår psykiskt dåligt, öppen var dag kl 21.00-22.30.
- [sjalvskadechatten.shedo.se/](http://sjalvskadechatten.shedo.se/). Här kan du prata om självskaðebeteende, åstörningar och andra självd destruktiva beteenden. Öppet måndag, tisdag, onsdag, torsdag, lördag och söndag på kvällstid, klockan 20-22. Om chatten är stängd kan du maila [jour@shedo.se](mailto:jour@shedo.se).

### ”Officiella” internetsidor med information för vårdgivare och patienter

- [1177.se](http://1177.se). Fenomenal samling länkar till tänkbara hjälpinstanter av alla de slag.
- [www.mind.se](http://www.mind.se). Förening som sedan 1931 verkat för psykiatrisk vård av god kvalitet i Sverige. Informerar, utbildar, skriver och driver därtill stödlinjer för föräldrar, äldre och människor med självmordstankar.
- [www.psykiatristod.se](http://www.psykiatristod.se). Mycket innehållsrik sida som fungerar som ett stöd i det kliniska arbetet inom vuxenpsykiatri och beroendevård i Region Stockholm. Innehållet baseras på de regionala vårdprogram som tagits fram inom Region Stockholm, nationella riktlinjer och andra underlag från Socialstyrelsen. Webbplatsen vänder sig i första hand till personal inom vuxenpsykiatri och beroendevård men är tillgänglig för all personal inom hälso- och sjukvården samt patienter, brukare och närstående.
- [www.internetmedicin.se](http://www.internetmedicin.se). Internetmedicin är en kunskapsdatabas för läkare med koncentrerade översikter för diagnostik och behandling av sjukdomstillstånd. Det finns dock inget som hindrar att man som normalbegåvad drabbad eller anhörig går in på [www.internetmedicin.se/specialitet.aspx?link=19](http://www.internetmedicin.se/specialitet.aspx?link=19) och tar del av kvalificerade beskrivningar av ett antal vanliga psykiatriska tillstånd, t ex det man själv eller ens anhörige lider av.
- [www.viss.nu](http://www.viss.nu). Informationssida för i första hand allmänläkare med förslag på handläggning av vanliga sjukdomar. På [www.viss.nu/Handlaggning/Menyer/Psykisk-halsa/](http://www.viss.nu/Handlaggning/Menyer/Psykisk-halsa/) hittar du beskrivningar av vanliga psykiatriska tillstånd och förslag på hur de kan handläggas. Tänk dock på att verkligheten är mer komplicerad än vad som framgår i lathundar av denna karaktär, och att din läkare kan ha god anledning att rekommendera dig annan behandling än den vanliga. Vi är alla unika på ett eller annat sätt och ska därför också få individuellt anpassad behandling.
- [www.bup.nu](http://www.bup.nu). Jättefin sida för unga om psykisk ohälsa, var man hittar en mottagning, vilken behandling som kan vara aktuell, hur man kan hjälpa andra som mår dåligt och mycket mer. Litet av en skola för livet som jag tror att de allra flesta av oss skulle ha glädje av att ägna ett antal timmar åt.
- [www.umo.se](http://www.umo.se). För dig som är 13-25 år om bl a sex, psykisk ohälsa och relationer.
- [www.1177.se/Stockholm/lagen-om-psykiatrisk-tvangsvard/](http://www.1177.se/Stockholm/lagen-om-psykiatrisk-tvangsvard/). Information om LPT och dess tillämpning.

### Patient- och anhörigföreningar

- [1177.se/Stockholm/anhorigstod/](http://1177.se/Stockholm/anhorigstod/). Tips om vilka former av stöd du som är anhörig kan få, och var.
- [1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/patient--och-narstaendeforeningar/](http://1177.se/Stockholm/liv--halsa/psykisk-halsa/att-soka-stod-och-hjalp/patient--och-narstaendeforeningar/). Superb sammanställning av ett stort antal värdefulla patient- och anhörigföreningar. Några av dessa finns även i förteckningen nedan.

- [www.nsph.se](http://www.nsph.se). Nationell samverkan för psykisk hälsa.
- [anhorigasriksforbund.se/](http://anhorigasriksforbund.se/). Tel 0200-239 500. Riksorganisation som arbetar för att förbättra livsvillkoren för anhöriga oavsett vilken ålder eller diagnos den närstående har.
- [www.rsmh.se](http://www.rsmh.se). Riksförbundet för Social och Mental Hälsa är en medlemsorganisation där människor med erfarenhet av psykisk ohälsa och deras anhöriga arbetar tillsammans för att värna sina rättigheter i samhället.
- [www.spes.se](http://www.spes.se). För alla som förlorat en närstående genom självmord.
- [www.habilitering.se](http://www.habilitering.se). Habilitering & Hälsa, Region Stockholm. Barn och vuxna med funktionsnedsättning.
- [www.autism.se](http://www.autism.se). Autism och Aspergerförbundet.
- [attention.se](http://attention.se). Riksförbundet Attention. Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.
- [www.sjalvhalppavagen.se](http://www.sjalvhalppavagen.se). Samarbetsprojekt mellan Akademiska Sjukhuset i Uppsala och Riksförbundet Attention. Självhjälp vid ADHD, autism, OCD, Tourettes syndrom och bipolär sjukdom.
- [balansriks.se](http://balansriks.se). Riksförbundet Balans. Depression, bipolär sjukdom och utmattningssyndrom.
- [www.angest.se/riks](http://www.angest.se/riks). Ångestförbundet ÅSS.
- [www.ocdforbundet.se](http://www.ocdforbundet.se). Svenska OCD-förbundet. Tvångssyndrom.
- [www.anbo.se](http://www.anbo.se). Anbo – Anhörigföreningen Borderline. Emotionellt instabilt personlighetssyndrom.
- [www.shedo.se/](http://www.shedo.se/). SHEDO är en ideell förening vars syfte är att sprida kunskap om ätstörningar och självskadebeteende, ge stöd åt drabbade och anhöriga samt arbeta för en bättre vård för dessa patientgrupper.
- [www.friskfri.se](http://www.friskfri.se). Frisk & fri. Riksföreningen mot ätstörningar.
- [schizofreniforbundet.se](http://schizofreniforbundet.se). Schizofreniförbundet.
- [www.levamedschizofreni.se](http://www.levamedschizofreni.se). Läkemedelsföretaget Jansen-Cilag AB. Om schizofreni.

*Michael Rangne, 2019-12-08. Tar tacksamt emot synpunkter och förslag på fler seriösa sidor att inkludera!*