



Stödresurser

Det finns flera olika ställen du kan vända dig till om du mår dåligt eller behöver stöd. Vilken stödfunktion som passar bäst beror på vad du behöver hjälp med. Du behöver inte alltid veta exakt vilken hjälp du behöver - börja med att ta kontakt, så kan du få hjälp att hitta rätt. ***Tryck på resursnamnen för att komma till respektive hemsida.***

Livshotande tillstånd eller pågående brott: ring 112

Studentprästerna

Studentprästerna erbjuder samtalsstöd till studenter, oavsett tro eller livsåskådning. Du kan prata med dem om både stort och smått, till exempel om oro, sorg, relationer, ensamhet eller andra saker som påverkar dig.

Kontakt: 046-71 87 35 eller studentprasterna.lund@svenskakyrkan.se

Studenthälsan

Studenthälsan vänder sig till dig som behöver stöd kring ditt mående och din studiesituation. Du kan bland annat få hjälp vid nedstämdhet, ångest, sömnsvårigheter eller problem med alkohol- och spelvanor. Du kan också kontakta Studenthälsan om du har andra frågor eller bekymmer som påverkar ditt mående och dina studier.

Kontakt: 046-222 43 77

Vårdcentralen

Vårdcentralen kan hjälpa dig om du mår psykiskt dåligt och behöver vård eller samtalsstöd. Du kan bland annat få hjälp vid ångest, depression eller sorgereaktioner. Kontakta din vårdcentral och berätta hur du mår, så hjälper de dig vidare. Om du inte har någon vårdcentral kan du välja och lista dig på en vårdcentral nära dig.

Kontakt: Din vårdcentral (se 1177.se/Region Skåne)

Jourhavande präst

Jourhavande präst erbjuder akut, anonymt samtals- och krisstöd under kvälls- och nattetid, oavsett tro eller livsåskådning. Du kan prata om exempelvis sorg, ensamhet, ångest eller självmordstankar – eller om något annat som känns svårt.

Kontakt: Ring 112 och be att få prata med jourhavande präst. Det finns också en kvällsöppen chatt.

Mottagning Maria

Mottagning Maria vänder sig till dig som är under 25 år och har problem med alkohol eller andra droger. Du kan också kontakta mottagningen om du är närstående till någon som har problem med alkohol eller droger.

Kontakt: 046-17 40 99

Psykoterapimottagningen vid Lunds universitet

Psykoterapimottagningen vid Lunds universitet erbjuder psykoterapi till ett reducerat pris. Behandlingen ges inom ramen för psykologutbildningen av blivande psykologer under handledning.

Kontakt: psykoterapimottagningen@psy.lu.se eller 046-222 91 24

UMO

UMO är en webbplats och mottagning för dig som är upp till 24 år. Här kan du få stöd och information om bland annat sex, relationer, graviditet och psykisk hälsa. Du kan också få samtalsstöd om du mår dåligt.

Kontakt: 077-025 25 00 eller via UMO:s onlinemottagning

Polisen

Du kan alltid kontakta Polisen om du har blivit utsatt för ett brott, till exempel sexuella trakasserier eller andra former av hot eller övergrepp. Du kan göra en polisanmälan genom att ringa 114 14. Vid pågående eller akuta situationer ska du ringa 112.

Kontakt: 114 14 (icke-akuta ärenden). Akut: 112.

Jourhavande medmänniska

Jourhavande medmänniska erbjuder anonyma samtal för dig som behöver någon som lyssnar. Du kan prata om både stort och smått och få medmänskligt stöd när det känns svårt. Samtalen förs av utbildade medmänniskor men är inte professionella vårdgivare.

Kontakt: 08-702 16 80, kvälls- och nattetid

Triangeln beroendemottagning

Triangeln beroendemottagning erbjuder stöd till dig som har problem med alkohol och behöver hjälp att förändra dina alkoholvanor. Mottagningen är specialiserad på kortare stödsatser till dig som inte tidigare har sökt specialistvård för dina problem.

Kontakt: 040-33 15 86

Akutmottagning vuxenpsykiatri

Akutmottagning vuxenpsykiatri är till för dig som behöver akut psykiatrisk hjälp. Det kan exempelvis handla om akut risk för självmord eller akuta symtom på mani, vanföreställningar eller psykos.

Kontakt: 046-17 41 00. Vid livshotande tillstånd: ring 112.