



GUIDE

Här kan du få hjälp och stöd om du har drabbats av psykisk ohälsa



I den här guiden kan du lätt hitta information om verksamheter och kontaktställen i Trelleborg kommun som kan hjälpa dig i din vardag. Guiden kan också vara till hjälp om du, som anhörig eller personal, behöver söka information.

Guidens innehåll uppdateras två gånger per kalenderår.

Synpunkter och förslag på innehåll lämnas till gunilla.tyrell@trelleborg.se

	Sida
Akut behov av hjälp	3
Allmän information/socialförvaltningen	4
Anhörigstödcenter	4
Boende, boendestöd	5
Sysselsättning och arbete	5 - 6
Studier	6 - 7
Ekonomi	7 - 8
Personligt stöd	8
Fritid	9
Bibliotek	9
Kultur och fritid	10
Färdtjänst/sjukresor	10
Vård och behandling	11
Primärvården	11
Folktandvården	12
Psykiatrin	12
Någon att prata med	13 - 14
Intresseföreningar	14 -16
Ohälsa hos barn och unga – verksamheter för barn och unga	17 - 20

Akut behov av hjälp

SOS-alarm (nödsituationer)

Telefon 112

Detta är telefonnumret du ska ringa vid akuta nödsituationer.

Med ett enda samtal når du alla samhällets hjälpresurser och får professionell hjälp av våra SOS-operatörer.

Sjukvårdsrådgivning

Telefon 1177

Sjukvårdsrådgivningen kan svara på frågor om rör din hälsa och sjukdom.

Hit kan du ringa om du har frågor kring din hälsa eller vill veta vart du kan vända dig för att få hjälp.

Läs mer: www.sjukvardsradgivningen.se

Allmän information

Till Socialförvaltningen kan du vända dig för att ansöka om insatser av olika slag.

När du ringer socialförvaltningen får du tala med en handläggare som kan informera dig om vilken hjälp du kan få.

Hit kan du vända dig när du behöver råd, stöd eller hjälp med:

- boendet
- barnen
- ekonomin
- familjesituationen
- sysselsättningen
- missbruksproblem

Mer information om detta hittar du längre fram i denna broschyr.

Trelleborgs kommun – växel

0410 - 73 30 00

Anhörigstödcenter (Trelleborgs kommun)

Ibland har man behov av råd och information, då finns Anhörigstödcenter för att hjälpa till. Anhörigstöd är verksamheten för dig som har en närstående med långvarig sjukdom, fysiska eller psykiska funktionsnedsättningar eller har missbruk- och beroendeproblem. Du avgör själv om du anser Anhörigstödcenter är något för dig och din situation. När man stödjer, hjälper eller vårdar är det lätt att glömma bort sig själv, då är det viktigt att få stöd för att orka med vardagen.

Anhörigkonsulenter

Telefon: 0410- 73 39 87

Telefon: 0410- 73 40 86

Boende, boendestöd

Du som behöver mycket stöd i ditt boende kan få det. Du kan få stöd där du bor nu eller hjälp till bostad som har särskild service.

Du måste ansöka om att få sådan hjälp.

Kontakta handläggaren nedan, för att göra ansökan. Sedan provas om din ansökan uppfyller kraven för att du ska få den här hjälpen.

Stöd i eget boende

Du som bor i en vanlig bostad kan få stöd och hjälp hemma. Det kan till exempel handla om att klara sysslor hemma, göra ärenden, ta kontakter med myndigheter och samhället i övrigt, eller att bryta ensamhet och träffa andra människor.

Särskilt boende

På Kastanjegården i Trelleborg finns det lägenheter med särskild service. Kastanjegården erbjuder ett tryggt och säkert boende. Här finns personal dygnet runt. Boendet består av 15 lägenheter. Det finns också en gemensam lokal där du kan träffa grannar och personal.

Social psykiatri

Telefon biståndshandläggare

0734 - 42 27 74

0708 - 81 72 24

0708 - 81 72 33

Sysselsättning och arbete

Dagverksamhet

Det finns verksamhet i Trelleborgs kommun när du vill delta i någon aktivitet och/eller känna gemenskap

Dagverksamheten Kärnan

Kärnan är en daglig verksamhet för människor med olika sorters psykiska funktionshinder som är bosatta i Trelleborg.

På förmiddagarna finns här olika grupper. Innehållet förändras terminsvis utifrån besökarnas intresse.

På eftermiddagarna kan man komma hit för att till exempel läsa tidningen, spela spel, dricka kaffe eller bara prata bort en stund.

Öppettider överenskommelse.

Kontakt:

Adress

Telefon

Portgränd 10

0410 - 73 32 37

Jollen

Jollen är en arbetsförberedande verksamhet. Här finns bageri, affär, snickeri och syverkstad.

Här kan personer med psykiska funktionshinder träna, med hjälp av handledare, för att på sikt kanske återgå till ett arbete.

Man arbetar efter ett personligt schema med bestämda tider och arbetsuppgifter.

Kontakt

Adress

Telefon

Hedvägen 59

0410 - 444 81

Navigatorcentrum

Om du är mellan 16 och 24 år kan du få stöd på Navigatorcentrum.
Här samarbetar Trelleborgs kommun, Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, Frivården, Ungdomsmottagningen, LO, Trelleborgs näringsliv och Region Skåne.

Kontakt

Adress

Telefon

Ö Vallgatan 2

0410-73 40 60

E-post: navigatorcentrum@trelleborg.se

Läs mer: www.navigatorcentrumtrelleborg.se

Studier

Är du intresserad av att börja studera

All vuxenutbildning i Trelleborg kommun ordnas genom Vägledningscentrum.

Vägledningscentrum

Söderslättsgymnasiet, S:t Nicolaiplan

Studie och yrkesvägledning

0410 - 73 36 19

0410 - 73 36 51

Kurator

0410 - 73 36 58

0410 - 73 36 95

0410 - 73 36 21

Här kan du få information och hjälp:

- Olika utbildningar
- Yrkesvägledning
- Studielån
- Studiebidrag

Ord- och matematikverkstaden

För dig som har svårt att läsa, skriva eller räkna.
Här får du möjlighet att studera i din egen takt, utifrån dina kunskaper och förmåga.

Ring och boka tid för samtal!

Kontakt
Adress
Telefon

Nygatan 8
0410 – 73 36 23

Ekonomi

Budget- och skuldrådgivning

Kommunen erbjuder kostnadsfri rådgivning kring budget och skulder.
Du kan få hjälp att reda ut en trasslig ekonomi.

Budgetrådgivaren går tillsammans med dig igenom din situation och tittar på dina möjligheter till en bättre ekonomi.

Om du är mycket svårt skuldsatt, kan du ha möjlighet att ansöka om skuldsanering.

För tidsbokning ring 0410 - 73 31 96 eller mejla marie-louise.olsson@trelleborg.se.

Onsdagar mellan 9.00-12.00. Drop in utan tidsbokning.

Välkommen

Kontakt
Adress
Telefon

Rådhuset, Algatan 13, 231 83 Trelleborg
0410 - 73 30 00

Försäkringskassan

Försäkringskassan sköter de försäkringar och bidrag som ingår i den svenska socialförsäkringen.

Socialförsäkringen ska ge trygghet hela livet. Tryggheten är pengar när man behöver det, som till exempel sjukpenning, bostadsbidrag, rehabiliterings- ersättning och föräldrapenning.

Har du blivit sjuk eller skadad kan du få hjälp med att komma tillbaka till arbete.

Kontakt
Adress
Telefon Kundcenter

Kontinentgatan 2
0771 - 52 45 24

Läs mer: <http://www.forsakringskassan.se/privatpers/kontakt>

God man/förvaltare

God man eller förvaltare är till för dig som behöver hjälp med din ekonomi under en längre tid.

Överförmyndare

Expeditionen lämnar upplysningar om det mesta som rör överförmyndarverksamheten. Dit kan du vända dig om du behöver god man eller förvaltare.

Kontakt
Adress
Telefon

Rådhuset, Algatan 13
0410 – 78 31 65

Personligt stöd

Personligt ombud

Ett personligt ombud kan vara ditt stöd i kontakten med sjukvården och olika myndigheter. Ombudet kan hjälpa dig så att du utifrån dina egna önskemål får den vård, service, rehabilitering och det stöd från samhället som du behöver och har rätt till.

Att få hjälp och stöd av personligt ombud är kostnadsfritt, det sker under sekretess och inga journaler skrivs.

Kontakt
Telefon

040- 630 28 70

Kommunvägledare

Kommunvägledaren kan ge dig lokal information. Hit kan du vända dig med dina frågor och synpunkter som gäller det mesta inom kommunen och den egna närmiljön.

Kontakt
Adress
Telefon

Rådhuset, Algatan 13, 231 83 Trelleborg
0410 - 73 30 00

Svenska Kyrkan i Trelleborg

Adress
Telefon

Valldammsgatan 5
0410 – 597 00

Hemsida: www.kyrkan.com

E-post: trelleborg.pastorat@svenskakyrkan.se

Fritid

Att ha något att göra på sin fritid är viktigt för de flesta.
Nedan finns tips på olika ställen att besöka i Trelleborgs kommun.

Badhuset

Adress Ö Vallgatan 6
Telefon 0410 – 78 38 70

Läs mer:

Bibliotek

Huvudbiblioteket

Adress C B Friisgatan 17 - 19
Telefon 0410 – 73 31 80
E-post: bibliotek@trelleborg.se

Anderslöv

Adress Landsvägen 37
Telefon 0410 – 202 96
E-post: bibliotek@trelleborg.se

Gislöv

Adress Serresjöskolan, Orkidevägen 2
Telefon 0410 - 73 44 15
E-post: gislov.bibliotek@trelleborg.se

Skegrie

Adress Skegrie skola, Stationsvägen 17
Telefon 0410 - 73 43 08
E-post: linda.bostrom@trelleborg.se

Läs mer: <http://www.trelleborg.se/kultur-fritid/kultur/biblioteket/>

Lasarettsbiblioteket

Adress Hedvägen 46
Telefon 0410 - 552 68

Bokbussen

Bokbussen kör enligt särskild turlista

Telefon 0410 - 73 31 88
Telefon 0708 - 81 71 88

För att hitta respektive biblioteks egen hemsida: <http://www.trelleborg.se/kultur-fritid/kultur/biblioteket/ombiblioteken/personal/>

Fritid och Kultur i Trelleborg

Museer

Läs mer: <http://www.trelleborg.se/kultur-fritid/kultur/trelleborgs-museum/>

Sporthallar

Läs mer: <http://www.trelleborg.se/kultur-fritid/fritid1/anlaggningar/>

Läs mer: www.trelleborg.se/Kultur-Fritid/Konst

Badhuset

Adress

Ö Vallgatan 6

Telefon Allmän information/kassa

0410-73 38 70

0410-73 38 71, 0708-81 78 71

Läs mer: <http://www.trelleborg.se/kultur-fritid/fritid1/badhuset/>

Läs mer: <http://www.trelleborg.se/kultur-fritid/>

Färdtjänst

Om du har väsentliga svårigheter att åka med allmänna kommunikationer eller förflytta dig till busshållplats, så kan du ansöka om färdtjänst.

Socialförvaltningen

Besöksadress

Östergatan 71

Handläggare

0410 - 73 34 59

Färdtjänst - Taxi Trelleborg

0410 - 130 00

För bokning av längre resor och schemalagda resor

taxitrelleborg.bokning@gmail.com

Synpunkter och önskemål

taxitrelleborg@gmail.com

Läs mer

www.trelleborg.se/vard-omsorg/fardtjanst/

Sjukresor

Om du har svårt att själv ta dig till sjukhus eller andra vårdinrättningar kan du ansöka om hjälp till sjukresor.

Skåne (Gäller ej personer folkbokförda i Malmö stad)

Beställa sjukresa: 0771-77 44 11

Anmäl försenad bil: 0771-77 44 22

Kundtjänst: 0771-77 44 33

E-post kundtjänst: kundtjanstserviceresor@skanetrafilken.se

Beställa sjukresa via fax och e-post

Fax för best. av resa:

0771-77 44 12 (Ej sjukreseintyg)

Klagomål och synpunkter Trelleborgs lasarett 0410 – 55 125

Vård och behandling

Apotek Telefon	0771-45 04 50
Fagerängen - Syster Jennysväg 2	0771-45 04 50
Palmen - Lasarettet - Hedvägen 46 Telefon	010-494 74 00
Apotek Svea - Valens köpcentrum, Algatan 16 Telefon	0771-45 04 50
Doc Morris - Algatan 4	
	0410 - 146 64
Kronans droghandel - Algatan 50	0771 - 61 26 12
Kronans droghandel - Landsvägen 30, Anderslöv Telefon	0771 - 61 26 12
Läs mer: www.apoteket.se	

Primärvården

Vårdcentraler i Trelleborgs kommun

Om du bor i en egen bostad, ska du gå till din vårdcentral när du behöver hjälp med kroppsliga eller psykiska besvär. Vårdcentralen hjälper dig att kontakta annan vårdgivare om det behövs

Anderslöv vårdcentral

Adress Sjukhemsvägen 11
Telefon 0410 -35 97 70

Centrum klinikens vårdcentral

Adress Fredsgatan 21 c
Telefon 0410 - 35 98 50

Helgmottagning 0410 - 35 98 20

Fagerängens vårdcentral

Adress Syster Jennysväg 2
Telefon 0410-35 98 00

Kattens läkargrupp

Adress Västergatan 14 b
Telefon 0410-456 70

Odenkliniken
Adress Odens tvärgränd 3
Telefon 0410-413 15

Trelleborgs kliniken
Adress C B Friisgatan 5 a
Telefon 0410-36 38 40

Valens läkargrupp
Adress Nygatan 22
Telefon 0410-400 20

Läs mer: <http://www.skane.se/>

Folktandvården i Trelleborgs kommun

Folktandvården - Smygehamn
Adress Rullstensvägen 9
Telefon 0410-35 97 00

Folktandvården - Trelleborg
Adress Hedvägen 49
Telefon 0410-75 06 30

Läs mer: www.folktandvardenskane.se

Psykiatri i Trelleborgs kommun

Triagemottagning
Mottagning för nya patienter - även telefonrådgivning.

Adress Hedvägen 46, Trelleborg
Telefon 0410-559 19
måndag - fredag 09.00-15.00

Allmänpsykiatrisk mottagning Johan Kocksgatan 4, Trelleborg

Adress
Telefon måndag - fredag 08.00-16.00 0410 - 557 01

Psykosmottagning
Adress Valldammsgatan 21, Trelleborg
Telefon 0410 - 559 17

Dagsjukvård
Adress Lasarettet, Trelleborg
Telefon måndag - fredag 08.00-16.00 Hedvägen 46
0410 - 55 98 14

Akutpsykiatrisk klinik
Adress Södra Förstadsgatan 101, Malmö
Telefon 040 - 33 80 00
måndag - fredag 08.00-16.00

Psykiatrisk avdelning 89
Adress Södra Förstadsgatan 101, Malmö
Telefon 040 - 33 75 53

Någon att prata med

När du mår psykiskt dåligt behöver du någon som lyssnar. Nedan finns telefonnummer till ett antal telefonjourer som kan vara till hjälp för dig.

Nationella hjälplinjen

Ring om du behöver prata om relationsproblem, psykisk ohälsa, sociala svårigheter, dödsfall, självmordstankar, ångest och andra svåra situationer.

Telefon 020 - 22 00 60
Måndag-torsdag 17-22.00
Fredag-söndag 17-24.00

Läs mer: <http://www.hjalplinjen.se/>

Jourhavande medmänniska

Kriser och ensamhet möter oss alla någon gång i livet. Då kan det kännas skönt att bara få prata och att någon har tid att lyssna.

Telefon 08 - 702 16 80
Alla nätter mellan 21 - 06.00

E-post: info@jourhavande-medmanniska.com
Läs mer: <http://jourhavande-medmanniska.com/>

Röda Korsets telefonjour

Livet skiftar. Vi kan alla hamna i situationer när vi tappar fotfästet, känner oss ledsna eller oroliga och behöver någon att prata med. Till oss kan du ringa tryggt och anonymt. Vi sitter här för att lyssna, vi är utbildade frivilliga och vi har tystnadsplikt.

Telefon 0771 – 90 08 00
Alla kvällar mellan 14-22.00

Läs mer:
<http://www.redcross.se/kontakt/telefonjour/>

Jourhavande Kompis

Till Jourhavande Kompis ringer ungdomar under 25 år som behöver någon att prata med. Vi finns där som en kompis, inte som rådgivare. Till oss kan du ringa om du behöver någon att prata med.

Telefon 020-222 444
Vardag 18-22.00
Lördag - söndag och helgdagar 14 -18.00

Chatta: <http://rkuf.se/saker-vi-gor/barn-och-ungas-delaktighet/jourhavande-kompis/>

Läs mer: <http://www.redcross.se/detta-gor-vi-i-sverige/telefonjour-och-chattforum/jourhavande-kompis-nu-som-chatt/>

Jourhavande präst

Jouren är öppen för alla - män och kvinnor i alla åldrar. Prästerna har tystnadsplikt. Både prästen och du som ringer är anonyma för varandra.

Telefon 112
Alla kvällar mellan 14 - 22.00
Alla nätter 22 - 06.00

Läs mer [.www.svenskakyrkan.se/default.aspx?id=654413](http://www.svenskakyrkan.se/default.aspx?id=654413)

Intresseföreningar

När man mår dåligt kan det vara skönt att prata med och/eller träffa någon som vet hur det känns. Det finns olika intresseföreningar som anordnar träffar och föreläsningar både för drabbade och för anhöriga.

RisKFöreningen Autism

Telefon 08-702 05 80

E-post: info@autism.se
Läs mer: www.autism.se

Föreningen Autism Skåne

Är en intresseorganisation vars målgrupp är barn, ungdomar och vuxna med autism och autismliknande tillstånd.

Läs mer: www.autismskane.org

RisKFöreningen Anorexi/Bulim

Telefon 08 - 20 72 14

E-post: info@abkontakt.se
Läs mer: www.abkontakt.se

Anorexi/Bulimi-kontakt i Malmö

Anhörigrupper, stöd-/självhjälpsgrupp och samtalsterapi.

Telefon 040 - 611 82 64
måndagar 10 -11.00

E-post: [malmo@abkontakt.se](mailto:malmö@abkontakt.se)
Läs mer: www.abkontakt.se/

RisKFörbundet för Social och Mental Hälsa (RSHM)

RisKFörbundet för Social och Mental Hälsa arbetar för att människor med psykisk ohälsa ska ges goda förutsättningar att komma tillbaka till ett gott liv.

Telefon 08 -772 33 60

E-post: rsmh@rsmh.se
Läs mer: www.rshm.se

Schizofreniförbundet (IFS)

Intresseförbundet för personer med schizofreni och liknande psykoser.

Telefon 08 - 545 55 9 80
Läs mer: www.schizofreniforbundet.se

IFS Malmö

Vår målgrupp är de som drabbats av schizofreni eller annan psykossjukdom. Vi har regelbundna träffar och föreläsningar. Vi har också anhörigträffar.

Telefon 08-822 53

E-post: ifs.malmo@swipnet.se

Läs mer: www.schizofreniforbundet.se

IFS Trelleborg

Ordförande Leif Persson

0762 – 73 44 54

E-post: intertord@spray.se

Läs mer: www.schizofreniforbundet.se

Svenska Ångestsyndromsällskapet

Svenska Ångestsyndromsällskapet är en ideell förening som är politiskt och religiöst neutral.

Föreningen verkar i hela landet och utgör ett viktigt stöd för personer som drabbats av olika ångestsjukdomar

Telefon 08 - 650 70 79

E-post: rikskansli@angestsyndrom.com

Läs mer: www.angest.se

Malmö Ångestsyndromsällskap (MÅSS)

Öppet Hus varje tisdag 18.00

Kronetorpsgatan 82 i Malmö (Blickpunkt)

:

E-post: angestmalmo@spray.se

Läs mer: www.angestmalmo.se/

Svenska OCD-förbundet Aneke

Svenska OCD-förbundet Ananke är en rikstäckande ideell förening som grundades 1989 med uppgift att stödja människor med tvångssyndrom (OCD) och deras anhöriga.

Telefon 08 - 628 30 30

E-post: mailbox@aneke.org

Läs mer: <http://www.ocdforbundet.se/>

OCD-föreningen Aneke i Malmö

Öppet Hus varannan torsdag (jämn veckor)

Läs mer: <http://www.ocdforbundet.se/>

Föreningen Balans

I Föreningen Balans gemenskap finns personer som upplevt depressioner eller omväxlande deprimerande och maniska perioder eller har drabbats av "utbrändhet" (utmattnings-depression) eller dystymi (en lindrigare men ibland långvarig form av depression).

Närstående kan genom föreningen få information, råd, hjälp och stöd.

Telefon 08-618 13 33

E-post: info@foreningenbalans.nu
Läs mer: www.foreningenbalans.nu
Läs mer: <http://www.bipolarna.se/>

Riksförbundet Attention

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för människor med neuropsykiatriska funktionshinder. Attention arbetar för att de barn, ungdomar och vuxna som finns bakom diagnoserna ska få det stöd och den service som de behöver samt bli bemötta med respekt.

Telefon 08-709 22 60

E-post: info@attention-riks.se
Läs mer: www.attention-riks.se

Attention

Kontaktperson: Berit Sjölin

Telefon 0410-433 98

E-post: bsjolinr6@skola.trelleborg.se
Läs mer: www.attentiontrelleborg.se

Shedo – Självskadebeteende och ätstörning

Föreningen SHEDO

(Self Harm and Eating Disorders Organisation) 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. På hemsidan finner du information om föreningens arbete och hur du kan stötta oss. Vi välkomnar såväl professionella som drabbade, anhöriga och andra intresserade.

Du som är i behov av stöd eller råd är också välkommen att skriva till föreningens på

E-post: jour@shedo.org

E-post: syd@shedo.org
Läs mer: <http://shedo.org/?v=page&pkey=contact>

För barn, unga och deras föräldrar i Trelleborgs kommun finns flera olika verksamheter där du kan få råd, stöd och hjälp i olika situationer.

Elevhälsan (Trelleborgs kommun)

Elevhälsan i Trelleborg kommun finns på kommunens samtliga kommunala skolor. Den kommunala elevhälsan tillhandahåller medicinsk, psykologisk, social och specialpedagogisk kompetens. Skolläkare, skolsköterskor, psykologer, kuratorer samt specialpedagoger är placerade och verkar ute på skolorna. Du kommer i kontakt med elevhälsans personal via din skola.

Familj, barn och ungdom (Trelleborgs kommun)

Socialekreterarna, som arbetar inom området barn, unga och familj, utreder och ger hjälp till barn, ungdomar och deras familjer. Hit kan du vända dig till för att ansöka om stöd eller anmäla om du misstänker att ett barn far illa.

Familjerätten (Trelleborgs kommun)

Socialekreterarna, som arbetar med området familjerätt, utreder på uppdrag av tingsrätt frågor som rör barns vårdnad, boende och umgänge. Hit kan du också vända dig för att boka tid för samarbetsamtal eller få hjälp med att upprätta juridiskt bindande avtal i dessa frågor.

Anhörigstödcenter (Trelleborgs kommun)

Ibland har man behov av råd och information, då finns Anhörigstödcenter för att hjälpa till. Anhörigstöd är verksamheten för dig som har en närstående med långvarig sjukdom, fysiska eller psykiska funktionsnedsättningar eller har missbruk- och beroendeproblem. Du avgör själv om du anser Anhörigstödcenter är något för dig och din situation. När man stödjer, hjälper eller vårdar är det lätt att glömma bort sig själv, då är det viktigt att få stöd för att orka med vardagen.

Anhörigkonsulenter

Telefon: 0410- 73 39 87

Telefon: 0410- 73 40 86

Ekonomi - skuldrådgivning - försörjningsstöd, (Trelleborgs kommun)

Socialekreterarna som arbetar med området ekonomi, kan hjälpa dig med budget- och skuldrådgivning och att söka försörjningsstöd (även kallat ekonomiskt bistånd eller socialbidrag).

Telefon servicedisk: 0410 - 73 30 95

LSS-handläggare (Trelleborgs kommun)

LSS-handläggarna, som arbetar inom området funktionsnedsättning och LSS, utreder behov av insatser inom LSS (lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade). De bedömer insatser för att stötta funktionshindrade så att de får en möjlighet att leva ett så normalt liv som möjligt. Hit kan du vända dig för att ansöka om stöttning i vardagen för den funktionshindrade, till exempel ledsagning och personlig assistans.

BUP (Region Skåne)

Verksamheten för Barn- och ungdomspsykiatri (BUP) har öppenvårdsmottagning med målsättning att bota, lindra och förebygga psykiska sjukdomar och störningar hos barn och ungdomar.

BUP Öppenvårdsmottagning i Trelleborg

Mottagning

Telefon: 0410-558 50

Måndag - fredag 08.00-16.30

Akutvård BUP Skåne

Telefon: 040-33 17 11

Barn- och ungdomshabiliteringen (Region Skåne)

Barn- och ungdomshabiliteringen vänder sig till dig som är under 18 år och har en varaktig funktionsnedsättning. Funktionsnedsättningen kan bero på rörelsehinder, autismspektrum-tillstånd eller utvecklingsstörning. Det finns personal som kan göra bedömningar, ge råd, stöd, utbildning och behandling. Även din familj är välkommen till oss och vi ser till hela familjens behov när vi planerar rehabiliteringen.

Telefon: 040-33 30 00

Skånes Kunskapscentrum (SKED) - för Elever med Dyslexi (Region Skåne)

SKED arbetar för att sprida kunskap om dyslexi och samverkar med skolpersonal för att skapa fungerande rutiner och en god pedagogik i arbetet med elever som har dyslexi. De vänder sig till dig som har frågor, funderingar och vill veta mer kring specifika läs- och skrivsvårigheter eller dyslexi. Du kan vara elev, anhörig eller personal som jobbar med elever med dyslexi.

Telefon: 046-77 09 30

Ungdomsmottagningen, (Region Skåne)

Ungdomsmottagningen finns till för dig, från 12 år till dagen du fyller 23 år. Besöket kostar inget och de har tystnadsplikt. Ingen fråga är för liten eller oviktig. Du kan kontakta

Ungdomsmottagningen om du t.ex. behöver råd, stöd eller någon att prata med, vill testa dig för någon sexuellt överförbar sjukdom, vill prata om din sexualitet eller om relationer, behöver preventivmedel eller akut-p-piller, tror att du är gravid, tycker något i livet känns svårt. Du kan få träffa barnmorska, kurator, sjuksköterska och läkare.

Telefon: 0410-35 97 30

Barnvårdscentral - (BVC) (Region Skåne)

Barnhälsovård innebär återkommande hälsoundersökningar samt råd och stöd till föräldrar under barnets första sex år. Barnhälsovårdens övergripande mål är att främja barnens hälsa, utveckling och trygghet. De kan vara delaktiga i genom att stödja dig som förälder i ett aktivt föräldraskap.

Barnhälsovården är frivillig och helt utan kostnad.

Barnvårdscentraler i Trelleborg

Centrumkliniken
Fredsgatan 21 C, 231 51 Trelleborg
0410-35 98 50

Fagerängen
Syster Jennysväg 2, 231 34 Trelleborg
0410-35 98 00

BRIS - Barnens Rätt i Samhället

Till föreningen BRIS kan alla under 18 år ringa, e-posta eller chatta för att prata med en vuxen om vad som helst. Det är gratis och ingen kan se att det är du som ringer eller att du har ringt. Du behöver inte tala om vem du är och du bestämmer själv vad du vill prata om. Om du vill kan du också skriva till en vuxen på BRIS eller chatta i BRIS-chatten.

Telefon: 116 111

Sjukvårdsrådgivningen - Råd om vård 1177

Här kan du ställa din anonyma fråga eller ta del av redan ställda frågor och svar. Du kan också ringa 1177 som är ett nationellt telefonnummer för sjukvårdsrådgivning via telefon som du kan ringa varifrån i landet som helst, dygnet runt. Telefonsjuksköterskorna på 1177 Sjukvårdsrådgivningen svarar på dina frågor, bedömer ditt behov av vård, ger dig råd och hänvisar dig till rätt vårdmottagning när så behövs.

Vid akuta situationer gäller nödnumret 112 över hela landet.

Sjukvårdsrådgivning när du är utomlands

Ring telefonnumret + 46 771 11 77 00 när du är utomlands och vill komma i kontakt med 1177 Sjukvårdsrådgivningen.

För samtal till texttelefon när du är utomlands, ring + 46 771 - 11 77 99.

Sjukvårdsrådgivning för texttelefonanvändare

Via texttelefon kan hörselskadade, döva och talhandikappade få hjälp i medicinska frågor.

Det nationella numret för sjukvårdsrådgivning via texttelefon är 0771-11 77 99.

Om du inte kan ringa 1177

Om du har problem med att komma fram på korttelefonnumret 1177 kan det bero på:

Att den operatör där du har ditt abonnemang inte har öppnat upp för att kunna ringa 1177. Detta gäller endast mindre operatörer och vissa IP-telefonioperatörer. Kontakta din operatör att du ringer från en företagsväxel som är stängd för just detta nummer. Be telefonansvarig på företaget att öppna upp växeln för att kunna ringa 1177

Fråga UMO

Ibland har man saker man funderar på eller är orolig över och behöver hjälp med. Det kan till exempel vara något med kroppen, något hemma eller i skolan. Då kan man behöva hjälp från någon som är van att hjälpa till med såna grejer.

Det finns flera olika ställen att få hjälp på. Vilket ställe som passar bäst beror på vad man vill ha för hjälp och på vilket sätt man vill få den. Om man vill vara anonym kan man till exempel skriva till Fråga UMO eller chatta med BRIS.

Vill man träffa någon offline finns det flera olika ställen att vända sig till. Om det handlar om kroppen kan man till exempel få hjälp av skolsköterskan, på en ungdomsmottagning eller på en vårdcentral.

Ibland behöver man prata med någon om hur man mår eller om något som har hänt. Det kan vara något i familjen eller med kompisar, eller att man har råkat ut för oschysst behandling på nätet. Då kan man prata med en kurator, antingen i skolan eller på en ungdomsmottagning eller på en vårdcentral. Man kan också ta kontakt med barn- och ungdomspsykiatri, BUP eller en psykiatrisk mottagning.

Man måste inte själv veta vilket ställe man ska ta kontakt med. Om de inte kan hjälpa en på det stället man först kontaktar, brukar de kunna berätta var man kan få just den hjälp man behöver.