

Länkar till hjälptelefoner, information och intresseorganisationer för psykisk hälsa

Uppdaterad 2021-06-10

Hjälptelefoner och webbstöd för unga och vuxna

i alfabetisk ordning

1177 Vårdguiden, Tema psykisk hälsa

Här finns information och länkar kring psykisk hälsa och ohälsa, diagnoser, behandling och mycket annan information. Längst upp till vänster kan du välja den region som du är intresserad av att söka vård inom.

<https://www.1177.se/Tema/Psykisk-halsa/>

Anonyma alkoholisters jourtelefon – 08-720 38 42

Anonyma Alkoholister, är en gemenskap av män och kvinnor, som delar sina erfarenheter, sina förhoppningar och sin styrka med varandra för att söka lösa sitt gemensamma problem och hjälpa andra att tillfriskna från alkoholism.

<http://www.aa.se/>

FMN – Riksförbundet Föräldraföreningen mot narkotika

FMN är en ideell organisation med huvudsakliga verksamhet att rikta sig till anhöriga – föräldrar, syskon och kamrater. Sidan förebygger genom information, föräldrasamverkan, kurser samt direkta insatser i barnens närmiljö.

<http://www.fmn.se/>

Friguiden

Ett inspirationsmaterial för dig som brottas med ADHD, kriminalitet eller missbruk

<https://friguiden.se/>

Hjärnkoll

Att öka öppenheten om psykisk ohälsa är Hjärnkolls viktigaste uppgift. Motorn i arbetet är våra 300 engagerade och kunniga ambassadörer i alla åldrar som föreläser om sina erfarenheter av psykisk ohälsa. Ambassadörerna leder utbildningar, startar diskussioner, arrangerar etikcaféer och mycket annat – på skolor, arbetsplatser, myndigheter och ute i samhället. De syns och hörs också ofta i media. Allt för att visa att psykisk ohälsa inte är något att vara rädd för.

<https://hjarnkoll.se/>

Indra – queer-, trans- och tjejjour

Till oss är du som definierar dig som ung tjej, queer och/eller transperson, 10 – 25 år, välkommen med alla dina frågor och funderingar. Du kan vara helt anonym och vi har tystnadslöfte.

En del hör av sig till oss för att de varit utsatta för våld, sexuella övergrepp eller för att de har det jobbigt hemma på något sätt. Andra hör av sig för att de vill prata om skolan, relationer, eller bara behöver lite stöd och pepp. Inga ämnen är för stora eller för små.

<https://indrajour.se/fa-stod/>

Kvinnofridslinjen – 020 50 50 50

Kvinnofridslinjen är en nationell stödtelefon för dig eller anhöriga som utsatts för hot och våld. Linjen är öppen dygnet runt och samtalet syns inte på telefonräkningen.

<http://www.kvinnofridslinjen.se/>

Mind Forum

Ett digitalt forum där livet får vara precis som det känns

Här diskuteras allt det där som kallas livet. Mind Forum är en trygg plats på nätet där du anonymt kan prata om livet när det känns tufft. Du kan dela med dig, ge och få stöd, läsa [fakta om psykisk ohälsa](#) samt läsa andras berättelser.

<https://forum.mind.se/>

Mind för psykisk hälsa

Mind har arbetat med psykiska hälsa sedan 1931. Vi arbetar med att sprida kunskap och information, samtidigt som vi driver stödverksamheter för personer som mår psykiskt dåligt. Mind är en ideell förening med cirka 2000 medlemmar och en styrelse tillsatt av årsmötet. I våra stödverksamheter arbetar närmare 100 volontärer som svarare.

<https://mind.se/>

Minds föräldrastelefon – 020-85 20 00

Vår uppgift är att med barnet i fokus hjälpa dig att se och utveckla din egen förmåga. Föräldrastelefonen ger dig möjlighet att tänka tillsammans med någon. Att vrida och vända och få råd och stöd. Våra svarare är Föräldrastelefonens viktigaste verktyg. Alla har lång erfarenhet av arbete med barn, ungdomar och föräldrar och har yrkesutbildning, antingen som psykolog eller socionom. Alla svarare arbetar ideellt.

<https://mind.se/hitta-hjalp/stodverksamheter/foraldralinjen/>

Näthatshjälpen – Make Equal

Här söker du information eller tips om du eller någon du känner har blivit utsatt för näthat.

<https://nathatshjalpen.se/>

Pegasus råd – och stöd

Pegasus är RFSL Ungdoms verksamhet som riktar sig till dig som är hbtqi-person mellan 15-25 år och som har erfarenhet av, eller funderingar kring, sex mot ersättning. Vi har en anonym chatt som heter Pegasuschatten och en stödverksamhet som heter Pegasus Råd & Stöd, där du kan prata med en kurator och

få stöd i frågor som du funderar på. Vi utbildar också yrkesverksamma som möter unga i sitt arbete.

<https://pegasus.se/rad-och-stod/>

Psykologiguiden

Kanske undrar du var gränsen går mellan att må psykiskt dåligt och psykisk sjukdom? Eller om dataspelning är farligt? På Psykologiguiden finns information om psykologi och psykisk hälsa inom en mängd områden. Här kan du dessutom hitta en [psykolog i deras sökverktyg](#).

<https://www.psykologiguiden.se/>

Självordslinjen

Självordslinjen är till för dig som har tankar på att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar. Du når oss via telefon 90101, [chatt](#) eller [mejl](#). Vi har öppet dygnet runt, varje dag. Vid akut självordsrisk bör du ringa 112.

<https://mind.se/hitta-hjalp/sjalvordslinjen/>

Storasyster

Hos oss kan du få stöd och hjälp när du utsatts för sexuella övergrepp. Du kan vara helt anonym och vi har flera stödfunktioner; chatt, samtalsstöd, samtalsgrupper, juridiskt stöd och medföljning.

<https://storasyster.org/stod-och-hjalp-efter-sexuella-overgrepp/>

Stressgäris

Stressgäris är en plattform och ett community för kvinnor och icke-binära som lider av stressrelaterad psykisk ohälsa. Detta kan i praktiken betyda att man som individ känner sig stressad, är sjuk i utmattningssyndrom eller återhämtar sig från utmattningssyndrom/-depression. I Stressgäris stöttar vi varandra genom guidning, rekommendationer, tips och empati. *Undrar du vad gäris står för? Det är ett slang för tjej!*

<https://www.stressgaris.se/>

Stressgäris lista med POC-terapeuter

Letar du efter en psykolog eller psykoterapeut med bas i Sverige som är POC, Person of Color, eller riktar sig till dig som är POC? Stressgäris har skapat en nationell lista för att det ska vara enklare för dig som söker detta. Du finner en länk till listan en bit ner på denna sida:

<https://www.stressgaris.se/poc>

Suicide Zero

Suicide Zero är en ideell organisation som arbetar nationellt för att radikalt minska självmorden. I Sverige är i dag självmord den vanligaste dödsorsaken bland unga och självmordsförsöken bland unga ökar. Ungefär en ungdom under 19 år tar sitt liv varje vecka. Den åldersgrupp där flest tar sitt liv är 65+. Suicide Zero använder den ideella

organisationens kraft för att påverka politiker och allmänheten så att självmorden kan minska.

<https://www.suicidezero.se/>

Svenska Röda korsets vårdförmedling och behandlingscenter för krigsskadade och torterade

Svenska Röda Korset har en mängd olika typer av stöd och hjälp som de erbjuder. Bland annat driver de behandlingscenter för vård och behandling till personer som lider av trauman från krig, tortyr eller svåra flyktupplevelser. De ger också vård, råd och stöd till papperslösa och andra migranter som faller utanför samhällets skyddssystem. På deras hemsida finns även mycket annan information för den som t ex lider av psykisk ohälsa eller önskar stöd med familjeåterförening.

<http://www.redcross.se/behover-du-var-hjalp/vard-och-behandling/>

Terrafem – flerspråkig telefonjour! - 020-521010

Terrafem är en ideell organisation som arbetar för kvinnors och flickors rätt att leva utan mäns våld och dominans. Sveriges enda rikstäckande jourtelefon för kvinnor med utländsk härkomst. Terrafem driver även en juristjour och erbjuder tjejhushoende och en kvinnojour.

Jouren hjälper dig med stöd och råd på ditt eget språk och i kontakter med myndigheter och andra organisationer.

Terrafems jourkvinnor behärskar tillsammans 66 språk.

<http://www.terrafem.org/>

TRIS

TRIS står för Tjejers Rätt i Samhället och är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell förening som aktivt arbetar mot hedersrelaterat våld och förtryck. TRIS möter unga kvinnor och även män som utsätts för eller riskerar att utsättas för hedersrelaterat förtryck och våld. TRIS har även särskild kompetens i att möta ungdomar som har en intellektuell funktionsnedsättning och som riskerar att utsättas för hedersrelaterat våld och förtryck.

TRIS jourverksamhet består av TRIS nationella jourtelefon som både vänder sig till dig som hjälpsökande och till dig som yrkesverksam. Till TRIS nationella jourtelefon [010-255 9191](tel:010-2559191) kan du vända dig anonymt för att få stöd och råd både som yrkesverksam och som hjälpsökande.

<https://www.tris.se/jourverksamhet>

Under kevlaret

Under kevlaret är en ideell organisation som vill få killar att känna sig tryggare i att uttrycka känslor, be om hjälp och stötta varandra. Chatt för killar öppen sön-tors 20-22. Med oss kan du prata om vad som helst, som till exempel ensamhet, break-ups, ångest och prestationsångest, familjeproblem, drogproblem, sex, kärlek.

Vi lyssnar.

Chatten är till för dig som identifierar sig som ung/ung vuxen kille, man, ickebinär. Det vi pratar om stannar mellan oss och du kan vara anonym.

Unga relationer

Ungarelationer.se ger stöd och information till dig under 20 år som blir utsatt i din relation, är kompis till någon som blir det, eller är den som utsätter. Det kan vara pågående eller ha hänt tidigare.

Vår chatt är öppen varje kväll kl 20-22

Här kan du också läsa om olika typer av våld, varningstecken och hur en bra relation kan vara.

<https://ungarelationer.se/>

Äldrelinjen - 020-22 22 33,

Längtar du efter någon att prata med? Vi är bara ett samtal bort. Ring Äldrelinjen på tel: 020-22 22 33, vardagar 8-19 och helger 10-16, för att prata med någon av våra volontärer.

<https://mind.se/hitta-hjalp/aldrelinjen/>

Välj att sluta

Funderar du på om ditt beteende är okej? Ring oss!

Välj att sluta är en nationell telefonlinje för dig som vill få hjälp att förändra ett kontrollerande eller våldsamt beteende. Hos oss får du möjlighet att prata anonymt med en rådgivare som har stor erfarenhet av dessa frågor. Här får du stöd och råd, vi kan även hjälpa dig vidare till behandling om du vill och behöver. Är du utsatt för våld eller har frågor om ilska, kontrollerande och våldsamt beteende är du också välkommen att ringa till oss.

<https://valjattsluta.se/>

Intresseföreningar i alfabetisk ordning

Attention - Riksförbundet Attention

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation för människor med neuropsykiatriska funktionshinder, såsom ADHD, Aspergers syndrom, Tourettes syndrom och OCD.

<http://attention.se/>

Autism- och Aspergerförbundet

Autism- och Aspergerförbundet arbetar för att skapa bättre villkor för barn, ungdomar och vuxna med autism, Aspergers syndrom och andra autismliknande tillstånd. Förbundets medlemmar är personer med egen funktionsnedsättning, närstående och yrkesverksamma inom området. Styrelsen har en motsvarande sammansättning.

<https://www.autism.se/>

Balans - Riksförbundet Balans

Sidan är till för anhöriga och dig som upplevt depression, mani eller växlande perioder.

<https://balansriks.se/>

Frisk och fri – Riksföreningen mot ätstörningar

En ätstörning sitter inte bara i antal kilo utan det handlar mycket om känslor. Du kommer att märka att det känns mycket bättre om du pratar med någon än om du bär det inom dig helt ensam. Du kan också kontakta Frisk och fri. De svarar på dina frågor och hjälper dig vidare om du vill det.

<http://www.friskfri.se/>

FUB - Riksförbundet för barn, unga och vuxna med utvecklingsstörning

FUB är en intresseorganisation som arbetar för att barn, ungdomar och vuxna med utvecklingsstörning ska kunna leva ett gott liv. Vi är drygt 25 000 medlemmar i cirka 150 lokalföreningar runt om i landet. Personer med utvecklingsstörning och deras anhöriga är medlemmar i FUB liksom många andra som delar vår grundsyn.

<http://www.fub.se/>

OCD-förbundet Ananke

Svenska OCD-förbundet Ananke är en rikstäckande ideell förening med uppgift att stödja människor som har tvångssyndrom samt deras anhöriga.

<https://ocdforbundet.se/>

RFSL - Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas, transpersoners och queeras rättigheter

RFSL är en ideell organisation som grundades 1950. RFSL:s målsättning är att samma rättigheter, möjligheter och skyldigheter ska gälla för hbtq-personer som för alla andra i samhället. RFSL arbetar lokalt, nationellt och internationellt och är en ständigt växande organisation med cirka 7000 medlemmar och 38 avdelningar spridda över Sverige. På deras hemsida finns mer information om olika typer av stöd som RFSL erbjuder.

<https://www.rfsl.se/stod-2/>

Rikskriscentrum – en riksorganisation för professionellt behandlingsarbete mot våld i nära relationer.

Rikskriscentrums medlemsorganisationer är professionella verksamheter som arbetar med våld i nära relationer, män i kris och mäns våld mot kvinnor.

Medlemsorganisationerna är kriscentra för män, mansmottagningar och integrerade mottagningar för våldsutsatta och våldsutövare oavsett kön samt för barn som har upplevt våld. På Rikskriscentrums hemsida finner du deras lokala medlemsorganisationer som erbjuder stöd.

<https://rikskriscentrum.se/medlemsorganisationer/>

RSMH - Riksförbundet för Social och Mental Hälsa

RSMH är en ideell organisation som stödjer och organiserar människor med psykisk ohälsa. RSMH har ungefär 130 lokalföreningar över hela landet. Här kan den som lever med psykisk ohälsa och ensamhet hitta stöd i umgänget med andra i samma situation. Det kan handla om allt från att ta en pratstund över en fika till att delta i en självhjälpsgrupp, kurser och andra aktiviteter eller engagera sig i själva föreningsarbetet.

<https://rsmh.se/>

SHEDO

Föreningen Shedo arbetar med att sprida information, skapa opinion och ge stöd kring psykisk ohälsa, ätstörningar och självskadebeteende.

<http://www.shedo.se/>

SPES – Riksförbundet för Suicidprevention och Efterlevandes stöd

Sidan är en resurs för alla som känner sig berörda eller vill veta mer om suicid och vill veta hur det kan förebyggas. Som medlem kan du träffa och tala med personer i liknande situation.

<http://spes.se/>

Ågrenska

Ågrenska bedriver verksamheter utifrån ett helhetsperspektiv för barn och ungdomar med funktionshinder, deras familjer och professionella som möter barn och familjer. Intresserar sig också för barn och unga med särskilt sällsynta diagnoser.

<http://www.agrenska.se/>

Ångestförbundet, ÅSS

Ångestförbundet, ÅSS, är en ideell förening som verkar i hela landet och finns för dig som lever med panikångest, generaliserad ångest, social ångest och fobier. Även du som har ångest i samband med depression, utmattningstillstånd, stress- och krisreaktioner samt högekänslighet är välkommen, liksom närstående. ÅSS sprider kunskap om ångestsyndrom samt information om vilka former av behandling som finns att tillgå. De har även en stödtelefon.

<https://www.angest.se/riks/>