

Stöd till dig som är anhörig till någon med suicidtankar



Glöm inte dig själv

Som anhörig kan det vara lätt att lägga sina egna behov åt sidan. Glöm inte att ditt eget mående är viktigt – du behöver också vila och återhämtning. Ibland behövs även extra stöd, och det kan göra stor skillnad att få dela det svåra med andra. Här hittar du mer information om stöd som du som anhörig till någon med suicidtankar kan få.

Anhörigstöd Umeå kommun

Till anhörigkonsulenterna i Umeå kommun kan du som anhörig till någon med suicidtankar vända dig för dialog och guidning. De hjälper dig att hitta kontaktvägar utifrån dina behov som anhörig.

Ring kommunens växel 090-16 10 00.

Mottagningsenheten

Socialtjänstens mottagningsenhet i Umeå kommun ger information och rådgivning.

Besök www.umea.se för att läsa mer om vilka stödformer som Umeå kommun erbjuder och för att se aktuella telefontider.

Ring 090-16 10 02, knappval 2 för övriga frågor.

Svenska kyrkan Umeå

Hos Svenska kyrkan kan du som anhörig ta del av individuella stöd-samtal. Hit är alla är välkomna oavsett tro eller icke tro. Enskilda samtal finns att boka kostnadsfritt genom att kontakta präst eller diakon i din lokal-församling eller boka via Självårds-mottagningen. Mer information samt kontaktformulär till Självårds-mottagningen hittar du på www.svenskakyrkan.se.

Nationella hjälplinjen

Hjälplinjen ger professionellt stöd dygnet runt till personer som befinner sig i kris, svår livssituation, har självmordstankar och upplever psykiska besvär. Även anhöriga kan kontakta Hjälplinjen. Ring 903 90.

MIND

Behöver du någon som lyssnar? MIND är en ideell organisation som erbjuder medmänskligt stöd när du eller någon i din närhet har det svårt. Du är alltid anonym. MIND har några olika linjer:

Självordslinjen: Ring 90 101. Besök www.mind.se för chatten.

Livslinjen: Besök www.mind.se för chatten.

Föräldralinjen: Ring 020-85 20 00

Äldrelinjen: Ring 020-22 22 33

Jourhavande medmänniska

Jourhavande Medmänniska är en ideell förening där du kan hitta någon att prata med, både via telefon och chatt. De kan vara medmänskligt stöd och någon som lyssnar, oavsett vad du bär på. Du är helt anonym i din kontakt med oss.

Ring 08-702 16 80 eller besök www.jourhavande-medmanniska.se.

Vårdguiden 1177

På www.1177.se finns information för dig som är närstående eller anhörig, samt kontaktuppgifter till aktörer som ger stöd.

Bris vuxentelefon

Bris erbjuder en stödlinje för vuxna som känner oro för eller har frågor om barn och unga. Erfarna kuratorer svarar och du kan alltid vara anonym. Ring 077-150 50 50. Besök www.bris.se för att se telefonlinjens öppettider.

Jourhavande präst via 112

Svenska kyrkan erbjuder möjlighet att prata med jourhavande präst på kvällar och nätter för dig som behöver prata om ett bekymmer. Både du och prästen är anonyma.

Ring 112 och fråga efter Jourhavande präst. Besök www.svenskakyrkan.se för att se Jourhavande prästs telefon-tider.

Överlevnadstips för bättre hälsa

Överlevnadstips för anhöriga är en samling råd för hur du som är anhörig till någon som är sjuk eller mår dåligt ska kunna må så bra som möjligt.

Överlevnadstipsen består av kortfilmer och Överlevnadsstegen:



10. Dela dina känslor med andra
9. Var omtänksam mot dig själv
8. Se till att få tid till egen fritid
7. Se till att få vila och bra mat
6. Var rädd om din egen hälsa
5. Acceptera hjälp
4. Utveckla planer på oförutsedda händelser
3. Ta en dag i taget
2. Ta reda på vad du kan få hjälp med
1. Planera i förväg

Läs mer om överlevnadstipsen på Anhörigas riksförbunds webbplats www.anhorigasriksforbund.se. Där hittar du också kortfilmerna.