



Lidköpings  
kommun



# Anhörig till någon med suicidtankar?

*Här finns stöd, råd och vägledning*

# Ta hand om dig själv

När man stöttar och finns där för någon annan är det lätt att glömma bort sig själv och sina egna behov. Det kan göra stor skillnad att dela det svåra med någon som lyssnar.

## Lidköpings kommun

Du kan alltid vända dig till kommunens anhörigsamordnare för vägledning och dialog utifrån dina behov. På vår webbplats kan du läsa mer om de stödformer kommunen erbjuder och se aktuella kontaktuppgifter och telefontider.

**Webbplats:** [lidkoping.se](http://lidkoping.se)

**E-post:** [anhorig@lidkoping.se](mailto:anhorig@lidkoping.se)

**Kontaktcenter:** 0510-77 00 00

## Hjälplinjen

En anonym stödlinje för psykisk hälsa för dig över 18 år. De erbjuder professionellt stöd och vägledning när du eller någon nära dig mår dåligt. Det kan handla om oro, ångest, nedstämdhet, en svår livssituation eller suicidtankar.

Tjänsten är gratis och är öppen dygnet runt, året om.

**Telefon:** 903 90

## Mind

En ideell organisation som ger stöd och kunskap till dig eller någon nära dig när livet känns svårt. Mind erbjuder flera olika linjer som du kan kontakta gratis, helt anonymt. Deras chattar och telefontider hittar du på deras webbplats.

**Webbplats:** [mind.se](http://mind.se)

**Föräldralinjen:** 20-85 20 00

**Äldrelinjen:** 020-22 22 33

**Självmodslinjen:** 90 101



## Bris vuxentelefon

En stödlinje för vuxna som har frågor om barn och unga. Där kan du få professionellt stöd helt anonymt. Bris vuxenstöd utgår alltid från barnets perspektiv och rättigheter. Aktuella telefontider hittar du på deras webbplats.

**Webbplats: [bris.se](https://www.bris.se)**

**Telefon: 077-150 50 50**

## Lär dig mer

**1177.se**

Lär dig om psykisk ohälsa och hur du stöttar personer som lider av det.

**anhoriga.se**

Ett nationellt kompetenscentrum som arbetar med frågor som rör anhöriga, anhörigas insatser och anhörigstöd. Där finns en digital guide för dig som står nära en vuxen person med psykisk ohälsa.

## Psykiatrisk akutmottagning

Behöver du eller någon i din närhet snabb psykiatrisk hjälp ska du vända dig till en psykiatrisk akutmottagning. Den har öppet dygnet runt.

**Telefon: 0500-44 76 90**

***Fara för liv?***

***Ring 112.***

## Svenska kyrkan

Här kan du som anhörig få privata stödsamtal med en diakon eller präst. Alla är välkomna, du behöver inte vara troende eller medlem i Svenska kyrkan. Du kan också kontakta jourhavande präst. Du hittar all information på webbplatsen nedan.

**Webbplats: [svenskakyrkan.se](https://svenskakyrkan.se)**

Lidköpings församling har också en samtalsmottagning för dig över 16 år.

**Webbplats: [svenskakyrkan.se/lidkoping](https://svenskakyrkan.se/lidkoping)**

**Telefon: 0510-684 35**

**E-post: [lidkoping.samtal@svenskakyrkan.se](mailto:lidkoping.samtal@svenskakyrkan.se)**

