

Stöd till dig som är anhörig till någon med suicidtankar

Information till dig som är under 18 år



Glöm inte dig själv

Det kan vara svårt att förstå vad som händer om en vuxen i ens närhet mår dåligt eller har blivit sjuk. Det kan skapa känslor så som ilska, sorg, skam eller skuld. Alla känslor är okej. Det är viktigt att ta hand om sitt eget mående, och det är bra att prata om det man känner med andra.

Skola

Du eller din vårdnadshavare kan kontakta din mentor på skolan. Vuxna i skolan finns till för att stötta dig.

Din mentor kan också lyfta din situation vidare ifall du behöver få stöttning av någon inom elevhälsan, exempelvis skolsköterska eller skolkurator.

BUP

Barn- och ungdomspsykiatri Umeå är en specialistmottagning för barn och unga med allvarliga psykiatriska tillstånd och där vardagen påverkas.

För att komma till vår mottagning behövs remiss. Alla remisser till barn- och ungdomspsykiatri (BUP) hanteras av Kontaktcenter barn och unga psykisk hälsa Västerbotten.

Hälsa, Lärande och Trygghet

HLT (Hälsa, Lärande och Trygghet) är ett samarbete mellan hälso- och sjukvård, förskola/skola och socialtjänst. Målet är att med gemensamma krafter snabbt ge bästa möjliga stöd för barn och familjer som under en period i livet behöver det.

Läs gärna mer med din förälder på www.regionvasterbotten.se. Kontakta skola, hälso- och sjukvård eller socialtjänst för att få stöd via HLT.

Livslinjen MIND

Är du mellan 16 och 25 år och vill chatta med en vuxen? På livslinjen kan du kan prata om det mesta – dina känslor, tankar och när livet känns jobbigt. Besök www.mind.se för att hitta chattens öppettider.

Vårdguiden 1177

Ring 1177 om du vill ha sjukvårdsrådgivning. Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård. Barn och unga kan själva kontakta vården.

Läs gärna mer på www.1177.se under *När en vuxen i din familj inte mår bra*. Där hittar du också mer information om stöd som du som anhörig kan få.

Kontaktcenter barn och unga

Kontaktcenter barn och unga ger råd och bedömer psykisk ohälsa hos barn och unga 0–17 år. Du som ungdom kan kontakta oss genom att ringa telefonnummer 1177 och välja knappval 2.

Under telefonsamtalet får du berätta om hur du eller ditt barn mår och varför du söker hjälp. Ibland räcker det med att få råd och stöd, men ibland görs bedömning att det finns behov av fortsatt vårdkontakt.

Ungdomsmottagning UMO

Kom till oss om du har frågor om hur du mår. Du kan träffa oss både på plats och digitalt i vår app Ungdomsmottagning Västerbotten. Du kan komma ensam eller ta med dig någon som stöd. Besöken är alltid gratis för dig. Åldersgräns för psykisk hälsa/ohälsa är 16–22 år.

Ring 090-785 91 52. Du kan besöka oss på Rådhusplanen 3B, Umeå. Besök www.umo.se för drop-in tider eller för att läsa mer om ungdomsmottagningen eller hur det är att vara ung.

Bris – Barnens rätt i samhället

Bris ger stöd till barn på våra Bris-mottagningar, via telefon, sms, chatt, mejl och i gruppstöd.

Ring 116 111 dygnet runt, eller besök www.bris.se för att läsa mer om hur du kan chatta, träffa kurator, mejla och hitta gruppstöd.

Vill du träffa och prata med andra barn och unga i liknande situation?

Bris stödgrupp Grubbel

Bris erbjuder grupper för dig som är mellan 15 och 18 år som har en förälder som dricker för mycket eller mår psykiskt dåligt. Gruppen kallas Grubbel och är en kurs på nätet där du kan chatta med andra som har liknande upplevelser.

Besök www.bris.se för att läsa mer och anmäla intresse. Alla kan anmäla intresse – du, förälder, socialtjänst eller annan.

Barnkraft

Stödgrupper för barn mellan 7 och 12 år för barn som har föräldrar med psykisk ohälsa eller riskbruk och beroende. Kostnadsfria träffar på 10 tillfällen per termin med gruppstart varje termin. Be gärna din förälder eller annan vuxen läsa mer på www.umea.se där hen också kan anmäla intresse.

Ring 090-16 10 00 under dagtid, be att få prata med någon från Barnkraft, alternativt mejla till barnkraft@umea.se.

