



Kansalliset kontaktit

Attention.se

Etujärjestö henkilöille, joilla on neuropsykiatrinen toimintarajoite (NPF), heidän omaisilleen ja ammattissatoimiville.

Lasten ja nuorten psykiatria Tukholmassa

www.bup.se

BRIS

Lasten apupuhelin: 116 111
BRIS Aikuisten numero: 077 - 150 50 50
BRIS tukilinja liikunnanohjaajille: 077 - 440 00 42
Tukea arabian kielellä: 077-448 09 00
www.bris.se

Rikosuhripäivystys

www.boj.se, puhelin 116 006

Föräldralinjen/Vanhempainlinja

Sinulle, joka olet huolestunut lapsestasi tai läheisyydessäsi olevasta lapsesta. Puhelin: 020 - 85 20 00 arkipäivisin 10.00-15.00 ja to kello 19.00-21.00.

Päivystävä kaveri

Lapsille ja iältään korkeintaan 25-vuotiaille nuorille, jotka haluavat puhua jonkun kanssa.
www.jourhavandekompis.se

Päivystävä kanssaihminen

Sinulle, joka haluat puhua perheessäsi esiintyvistä ongelmista, yksinäisyydestä, sairaudesta y.m.
www.jourhavande-medmanniska.com
Puhelin: 08 - 702 16 80, avoinna aina kello 21.00-06.00. Chatti sunnuntaisin 21.00-24.00.

Päivystävä pappi

Kaikki arkipäivät klo 17.00-06.00, Puhelin: 112

Krutonin tuki- ja neuvontakeskus

16-25 -vuotiaille tytöille ja pojille, jotka ovat joutuneet kunniaan liittyvän väkivallan kohteeksi.
Päivystyspuhelin: 08 - 508 44 558

Naisrauhanlinja

Tukipuhelin naisille, jotka ovat joutuneet uhkailun, väkivallan tai seksuaalisen pahoinpitelyn kohteeksi.
Puhelin: 020 - 50 50 50, www.kvinnofridslinjen.se

Mind.se

Yhdistys, joka levittää tietoa psyykkisestä sairaalouisuudesta ja itsemurhasta.

RFSL

www.rfsl.se tai www.rfsl.se/skaraborg
Puhelin: 0723 - 68 64 98

Roks Tyttöpäivystykset

Yhteinen sivu tyttöjen, trans- ja nuorten päivystykselle Ruotsissa www.rokstjejourer.se

Punainen Risti www.redcross.se

Somaya

Naisten ja tyttöjen päivystys, joka tukee ulkomaalais-taustaisia naisia ja LGBT-ihmisiä, jotka elävät kunnia-kontekstissa tai altistuvat väkivallalle läheisyydessä.
Arkipäivisin 09.00-16.00, puhelin: 020 - 81 82 83
www.somaya.se, kvinnojouren@somaya.se

SPES

Itsemurhien ennaltaehkäisy ja jälkeenjäävien tuki.
www.SPES.se, puhelin: 020 - 18 18 00, joka päivä kello 19.00-22.00.

Tukilinja

Tukea sinulle, jolla on ongelmia rahasta pelaamisessa tai sinulle joka olet omainen.
www.stodlinjen.se, puhelin: 020 - 81 91 00, arkipäivisin 09.00-17.00 sekä klo 21.00 asti maanantaisin ja torstaisin.

Terrafem

Valtakunnallinen päivystyspuhelin väkivallan kohteeksi joutuneille naisille, jotka haluavat puhua muuta kieltä kuin ruotsia.
www.terrafem.org, puhelin: 020 - 52 10 10

Tyttöpäivystys

Sivu johon on kerätty tyttö-, trans- ja nuorisopäivystykset Ruotsissa. www.tjejjouren.se

Tyttövyöhyke

Tytöille iältään 10-25 vuotta, jotka tarvitsevat tukea ja jonkun, jonka kanssa puhua www.tjejjouren.se

UMO.se Nuorten vastaanotto verkossa.

YOUMO

On verkkosivusto, joka sisältää osia UMO.se -sivustosta useilla kielillä. Täällä voit lukea ja katsella elokuvia seksistä, terveydestä ja suhteista sekä paljon muuta. www.youmo.se

Ikäihmisten linja

Sinulle, joka olet yli 65 -vuotias ja voit henkisesti huonosti tai tarvitset jonkun, jonka kanssa puhua. Puhelin: 020-22 22 33



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN



SKÖVDE

Tukipilari 2022

Tänne voit ottaa yhteyttä, jos tarvitset tietoa tai tukea



SKÖVDE

Paikalliset kontaktit

Afasia Skaraborg

Täällä tarjotaan kielellisiä virikkeitä Prova-på-rummetissa (Kokeile-huoneessa) ja puheeseen, hankitun aivovamman jälkeen.

Aukioloajat: Tiistai kello 14.00-16.00

tammi- ja toukokuun välisenä aikana sekä syyskuun ja joulukuun välisenä aikana.
Käyntiosoite: Mariestadsvägen 101B

Omaistukitoiminta

Kunta tarjoaa omaistukea sinulle, joka annat tukea, apua tai hoivaa läheisyydessäsi olevalle henkilölle, joka on pitkäaikaisesti sairas, iäkäs tai jolla on toimintaeste.

Omaisille tarkoitettu kahvila keskiviikkoisin kello

13.00-16.00. Puhelin: 0500 - 49 88 70

Sähköposti: anhorig@skovde.se

Nimettömät Alkoholistit - Skövden Keskusryhmä

Haluatko lopettaa juomisen? Siihen on ratkaisu.

Kokousajat: maanantai ja perjantai kello 19.00.

Kokouksia myös jouluaattona ja uudenvuodenaattona.

www.aa.se, Puhelin: 072 - 912 20 40

Käyntiosoite: Karl Johans gata 8

www.aa.se

Nimettömät Alkoholistit - Trossenryhmä

Liian usein, liian paljon tai väärässä tilanteessa?

Etkö kohta pysty hallitsemaan juomista?

Siihen on ratkaisu. Kokousajat: ti ja to 19.00. Avoin kokous joka kuukauden ensimmäisenä tiistaina.

Puhelinvastaaja: 0500 - 41 15 84

Käyntiosoite: Norra Trängallén 19

www.aa.se

Sähköposti: aatrossen@gmail.com

Nimettömät narkomaanit

Väsynyt huumeisiin? Tervetuloa kokouksiimme!

Maantaisin (avoin kokous), tiistaisin ja torstaisin kello 19.00 ja lauantaisin kello 18.00.

Puhelin: 0771 - 13 80 00

Käyntiosoite: Mariestadsvägen 101

www.nasverige.org

Lasten ja nuorten psykiatrinen toiminta

Lapsiin ja nuoriin erikoistunut psykiatrinen hoito, 0-18 vuotiaat. Aukioloajat: arkisin 08.00-17.00 Puhelinneuvonta: 010 - 473 92 25

Psykiatrinen hätäapu

Jos tarvitset psykiatrista ensiapua arkisin klo 08.00-22.00, ota yhteys BUP:n päivystykseen sairaalan vaihteen kautta. Puhelin: 0500 - 43 10 00. Klo 22.00-08.00 soita 1177 tai hätätilanteessa SOS Alarm numeroon 112.

BIFF - lapset vanhempien keskipisteenä

Täällä annetaan tukea vanhemmille koskien lasten reagointia vanhempien eroon. BIFF haluaa tuoda esille eron lapsen kannalta. BIFF haluaa tuoda esille lapsen tilanteen, jos on ristiriitoja huoltajuudesta, asumisesta ja tapaamisesta.

Puhelin: 0500 - 49 87 04 (perheneuvonta)

Perhekeskukset Symfoni ja Kärnan

Kohtaamispaikka vanhemmille ja 0-6 -vuotiaille lapsille. Täällä työskentelee useita ammattiryhmiä yhdessä lapsen ja vanhempien parhaaksi. Perhekeskus tarjoaa myös vanhempaintukiryhmiä ABC:ssä ja ICDP:ssä. Lue lisää täällä www.skovde.se/foraldrastodsprogram

Perhekeskus Symfoni Puhelin: 0500 - 49 82 00

Käyntiosoite: Timmervägen 27

Perhekeskus Kärnan Puhelin: 0500 - 49 86 53

Käyntiosoite: Badhusgatan 29

Perhe-esikoulu

Toiminta, joka on tarkoitettu lisätuen tarpeessa oleville vanhemmille. Täällä voit tavata muita sekä saada neuvoja ja tukea vanhemman roolissasi. Aukioloajat: torstaisin kello 09.30-12.00 Puhelin: 0500 - 49 80 00 tai 0500 - 49 86 53 Käyntiosoite: Perhekeskus Kärnan, Badhusgatan 29

Perheneuvonta

Keskusteluapua pareille, yksineläville ja perheille joilla on suhdeongelmia. Puhelin: 0500 - 49 87 04 Ajanvaraus ja puhelinneuvonta: Maanantaisin, keskiviikkoisin ja perjantaisin kello 10.15-11.45. Ensikäynnin voi tilata e-vastaanotosta.

Vanhempaintukiohjelmat ABC, Komet ja ICDP
Kursseja vanhemmille, joilla on lapsia iältään 3-12 vuotta tai nuoria iältään 12-18 vuotta. Ohjelmat on tarkoitettu vanhemmille, jotka haluavat kehittyä vanhempien roolissa tai joilla on paljon riitaa ja ristiriitaa lastensa/nuortensa kanssa. Puhelin: 0500 - 49 80 00, arkipäivisin 08.00-09.00

Suomenkielinen Ystäväpalvelu

Tarvitsetko ystävän? Ota yhteys:

0500-43 86 50 tai skovdeystava@gmail.com

Kultareunus

Sinulle, joka olet yli 65-vuotias ja arvostaisit hetken seuraa, kävelyillä tai kun hoidat asioita. Puhelin: 0500 - 49 80 00, arkipäivisin 08.00-09.00

Kota

Kojan on tukiryhmätoiminta lapsille ja nuorille, joilla on tai on ollut väärinkäyttöongelmista tai henkisesti pahoinvoinnista kärsivä vanhempi/omainen. Kojanin tavoittaa Perhekeskuksen kautta. Puhelin: 0500 - 49 84 39

Kvinnohuset Tranan/Naistentalo Tranan
Lähisuhdeväkivallan kohteena oleville tai sen vaarassa oleville naisille ja lapsille tarkoitettu turvakoti ja keskusteluvastaanotto. Puhelin: 0500 - 41 86 68 Arkipäivisin 8.00-18.00 (henkilöstöä keskusteluvastaanotossa ja suoja-asunnossa) Ma-su klo 18.00-23.00 (vapaaehtoinen päivystys, tukea ja neuvoja). Sähköposti: info@kvinnohusettranan.com www.kvinnohusettranan.se

Locus - avohoidon vastaanotto

Neuvontaa, tukea ja hoitoa nuorisolle ja heidän perheilleen, joilla on riskikäyttäytymistä alkoholin tai muiden huumeiden suhteen. Puhelin: 0500 - 49 80 00

Mielenterveys Skövdessä

Perusterveydenhoidolla on kaikilla lääkäriasemilla psykososiaalinen tiimi, joka tarjoaa tukea ja hoitoa henkiseen sairaalloisuuteen. Yhteys kunkin terveyskeskuksen kautta. Sinulle, joka et ole täyttänyt vielä 25 vuotta, on myös nuorisovastaanotto.

MUM Skövde

(Nuorten miesten vastaanotto Skaraborgissa) MUM on seksi- ja parisuhdekliniikka, joka on tarkoitettu sinulle, joka tunnistat itsesi mieheksi, 18-30-v. MUM tapaa sinut, joka olet huolissasi tai on kysyttävää sukupuolestasi, seksuaalisuudestasi tai joka tarvitset tukea ja neuvoja lähisuhteissasi. MUMissa voit myös testata onko sukupuolitauteja. MUM on saatavilla myös online-vastaanottona. www.vgregion.se/mum Puhelin 010-435 82 12

Psykologiyksikkö kohteena vanhemmuus ja pienet lapset

Psykologista tukea vanhemmuuteen kohdistuen lasten terveyteen ja kehitykseen, raskaudesta lähtien ja siihen asti, että lapsi aloittaa esikoululuokan. Puhelin: 0700 - 44 70 80

RSMH - Sesam Skövdessä

Yhdistys sinulle, joka voit tai olet voinut henkisesti huonosti, tai jos vain tunnet olevasi yksinäinen. Kaikki ovat tervetulleita! Puhelin: 073 - 029 25 06 Sähköposti: rsmh.sesam.skovde@gmail.com www.skovde-rshm-sesam.se Facebook: RHSM SESAM SKÖVDE

Punaisen Ristin hoitokeskus sodassa vammautuneille ja kidutetuille

Tarjoaa psykoterapeuttista, psykososiaalista ja fysioterapeuttista hoitoa aikuisille siirtolaisille, jotka ovat joutuneet kokemaan sotavammoja, kidutusta, järjestelmällistä vainoamista tai vaikeita pakokokemuksia. Vastaanottoalue on koko Länsi-Götanmaa. Puhelin: 0500 - 42 49 95 Käyntiosoite: Mottagningen Mariestadsvägen 90 A

Sosiaalipalvelun kunnallinen sosiaalipsykiatria
Toiminnan kohteena ovat henkilöt, joilla on henkisen sairauden aiheuttamia psyykkisiä toimintarajoitteita. Tukitoimia, esimerkiksi asumistukea. Puhelin: 0500 - 49 80 00

Skaraborgin sairaala, Syömishäiriöyksikkö
Vastaanotto on erikoisyksikkö henkilöille, jotka ovat 7-vuotiaita tai sitä vanhempia ja joilla on syömishäiriöongelma. Puhelin: 010 - 473 92 25 Noudata ohjeita ja jätä viesti, niin otamme sinuun yhteyden

Tukikeskus Allén
Tarkoitettu ihmisille, joilla on riippuvuus (mukaan lukien uhkapeliriippuvuus) tai päihteiden väärinkäyttöongelmia sekä omaisille. Tukikeskus tarjoaa avoimen vastaanoton, neuvontaa, keskustelutukea ja hoitoa. Lisätietoja on verkkosivustolla tai ota meihin yhteyttä. Käyntiosoite: Södra Trängallén 1 Puhelin: 0500 - 49 80 00 (Yhteyskeskus)

Tukea henkilöille, joilla on toimintarajoite
Kunta tiedottaa ja selvittää/päättää tietyille toimintaesteisille annettavasta tuesta ja palvelusta (LSS). Puhelin: 0500 - 49 80 00 (Yhteyskeskus opastaa)

Ikäihmisille tarkoitettu tuki

Kunta tiedottaa ja selvittää/päättää vanhuksille annettavasta kunnallisesta tuesta, esimerkiksi koskien kotiaavustusta, vanhustenkotia tai koskien tukea dementiaa sairastaville. Puhelin: 0500 - 49 80 00 (Yhteyskeskus opastaa)

Ruotsin kirkko Skövdessä

Tarvitsetko jonkun, jonka kanssa puhua? Voit kääntyä puoleemme ja keskustella ilman maksua, kun elämä tuntuu vaikealta. Tapaat silloin diakonin tai papin, molemmilla on vaihtolovelvollisuus. Tarjoamme myös erilaisia keskusteluryhmiä, joissa saat tukea surussa tai joissa voidaan jakaa kertomuksia omasta elämästä eri tavoin. Puhelin: 0500 - 476500 (vaihde). www.svenskakyrkan.se/skovde

Tyttöpäivystys Elina

Tukipäivystys sinulle, joka haluat puhua jonkun kanssa. Chattipäivystys kotisivulla, keskiviikkoisin 18.00-21.00. www.tjejjouren.se/elina Sähköposti: tjejjourenelina@gmail.com Facebook ja Instagram: Tjejjouren Elina

Kohtaamispaikat Skövdessä

On monta kohtaamispaikkaa, jotka tarjoavat toimintaa ensisijaisesti senioreille. Jos haluat lisätietoja, ota kontakti Yhteyskeskukseen tai vieraile verkkosivustolla. Puhelin: 0500 - 49 80 00 (Yhteyskeskus) www.skovde.se/traffpunkter

Kohtaamispaikka SolNavet

Tarjoaa kohtaamispaikan ja vapaa-ajan aktiviteetteja aikuisille, joilla on psyykkisiä toimintarajoitteita ja jotka asuvat Skövden kunnassa. Lisätietoja ja tietoja toiminnasta löytyy verkkosivustolta tai ota meihin yhteyttä. Käyntiosoite: Mariestadsvägen 101 Sähköposti: solsidan@skovde.se Puhelin: 070 - 24 5 30 35

Nuorien vanhempien ryhmä

Tukea ja neuvoja vanhempainroolissa sinulle, joka olet noin 23 -vuotias ja odotat tai olet saanut lapsen. Aikuiset ja lapset tapaavat pienissä ryhmissä. Kokousaika: keskiviikkoisin kello 13.00-16.00. Puhelin: 0500 - 49 82 00 Käyntiosoite: Perhekeskus Symfoni, Timmervägen 27

Ungdomsmottagningen/Nuorisovastaanotto

Sinulle, joka et ole vielä täyttänyt 25 vuotta ja tarvitset apua ehkäisyvälineissä, tarvitset tukea tai mietit seksuaalisuutta ja henkistä terveyttä koskevia asioita. Puhelin: 010 - 4739310 Käyntiosoite: Kyrkogatan 11

Poispääsytie Skaraborg

Viranomaisten yhteistoimintaa lähisuhdeväkivallan vastustamiseksi. Toiminta on tarkoitettu henkilöille jotka ovat olleet väkivallan kohteena, tai harjoittavat väkivaltaa sekä lapsille, jotka ovat kokeneet väkivaltaa. Utväg tarjoaa yksilöllisiä keskusteluja ja ryhmätoimintaa naisille, miehille ja lapsille. Puhelin: 0700 - 85 25 06 Puhelinaika: maanantai-perjantai kello 08.00-09.00. Muina aikoina voit jättää viestin puhelimitse. www.utvag.se

Aikuispsykiatrian avohoito

Tarkoitettu yli 18 –vuotiaille henkilöille, joilla on henkinen sairaus. Ensimmäisen yhteydenoton tulee tapahtua terveyskeskuksen kautta, joka voi tehdä lähetteen meille tarvittaessa. Meihin voi ottaa yhteyttä myös suoraan. Aukioloajat: arkisin 08.00-17.00 Puhelin: 0500 - 47 29 00, arkisin kello 09.00-11.00. Käyntiosoite: Skaraborgin sairaala Jos tarvitset apua kiireellisesti, ota yhteys mobiiliitiimiin! Puhelin: 0515 - 876 00, vuorokauden ympäri.

Lähisuhdeväkivalta

Jos olet lähisuhdeväkivallan kohteena, sinulla on oikeus apuun ja tukeen. Myös se, joka uhkailee ja lyö, voi saada apua käyttöksensä muuttamiseen. Puhelin: 0500 - 49 80 00 Käyntiosoite: Kungsgatan 18 www.skovde.se/upptackvaldet

