



## Nationella kontakter

### Attention.se

Intresseorganisation för personer med NPF (Neruropsykiatriska funktionsnedsättningar) samt deras anhöriga och yrkesverksamma.

### Barn och ungdomspsykiatri i Stockholm

[www.bup.se](http://www.bup.se)

### BRIS

Barnens hjälptelefon: 116 111  
BRIS Vuxentelefon: 077 - 150 50 50  
BRIS stödlinje för idrottsledare: 077-440 00 42  
Stöd på arabiska: 077-448 09 00  
[www.bris.se](http://www.bris.se)

### Brottsofferjouren

[www.boj.se](http://www.boj.se), telefon 116 006

### Föräldralinjen

För dig som är orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet. Telefon: 020-85 20 00 vardagar 10.00-15.00 och torsdagar klockan 19.00-21.00.

### Jourhavande kompis

För barn och unga upp till 25 år som behöver någon att prata med. [www.jourhavandekompis.se](http://www.jourhavandekompis.se)

### Jourhavande medmänniska

För dig som behöver prata om problem i familjen, på arbetet, om ensamhet, sjukdom med mera. [www.jourhavande-medmanniska.se](http://www.jourhavande-medmanniska.se)  
Telefon 08 - 702 16 80, öppet alla dagar klockan 21.00-06.00. Chatt söndag-måndag 21.00-24.00.

### Jourhavande präst

Alla kvällar klockan 21.00-06.00.  
Telefon: 112

### Kruton stöd- och rådgivningscenter

För tjejer och killar mellan 16 och 25 år som utsätts för hedersrelaterat våld.  
Jourtelefon: 08-508 44 558

### Kvinnofridslinjen

Stödtelefon för kvinnor som har utsatts för hot, våld eller sexuella övergrepp. Telefon: 020-50 50 50  
[www.kvinnofridslinjen.se](http://www.kvinnofridslinjen.se)

### Mind.se

Förening som sprider information och kunskap kring psykisk ohälsa och självmord.

### RFSL

[www.rfsl.se](http://www.rfsl.se) eller [www.rfsl.se/skaraborg](http://www.rfsl.se/skaraborg)  
Telefon: 0723-68 64 98

### Roks Tjejjourer

En samlings sida för tjej-, trans- och ungdomsjourer i Sverige [www.roksttjejjourer.se](http://www.roksttjejjourer.se)

### Röda korset

[www.redcross.se](http://www.redcross.se)

### Somaya

Kvinno- och tjejjour som stöttar kvinnor och HBTQ-personer med utländsk bakgrund som lever i hederskontext eller utsätts för våld i nära relation. Vardagar 09.00-16.00, telefon 020-81 82 83  
[www.somaya.se](http://www.somaya.se) | [kvinnojouren@somaya.se](mailto:kvinnojouren@somaya.se)

### SPES

Suicid prevention och efterlevandes stöd. [www.spes.se](http://www.spes.se), telefon: 020 - 18 18 00, alla dagar klockan 19.00-22.00.

### Stödlinje

Stöd för dig som har problem med spel om pengar eller för dig som är anhörig. [www.stodlinjen.se](http://www.stodlinjen.se)  
telefon: 020-81 91 00, vardagar 09.00-17.00 samt till 21.00 måndagar och torsdagar.

### Terrafem

Rikstäckande jourtelefon för kvinnor som utsatts för våld och behöver prata på annat språk än svenska. [www.terrafem.org](http://www.terrafem.org), telefon: 020-52 10 10

### Tjejjonen

För tjejer mellan 10-25 år som behöver stöd och någon att prata med [www.tjejjonen.se](http://www.tjejjonen.se)

### UMO.se

Ungdomsmottagningen på nätet.

### YOUMO

Är en webbplats med delar av UMO.se, på flera språk. Här kan du läsa och se på filmer om sex, hälsa och relationer och mycket mer. [www.youmo.se](http://www.youmo.se)

### Äldrelinjen

För dig som är över 65 år och mår psykiskt dåligt eller behöver någon att prata med.  
Telefon: 020-22 22 33





## Lokala kontakter

### Afasi Skaraborg

Här erbjuds språklig stimulans i Prova-på-rum och tal efter förvärvad hjärnskada. Öppettider: Tisdag klockan 14.00-16.00 under januari-maj samt september-december. Besöksadress: Mariestadsvägen 101B

### Anhörigstödverksamheten

Kommunen erbjuder anhörigstöd till dig som ger stöd, hjälp eller omsorg till en person i din närhet, som är långvarigt sjuk, äldre eller har en funktionsnedsättning. Anhörigcafé onsdag klockan 13.00-16.00
Telefon: 0500 - 49 88 70
e-mail: anhorig@skovde.se

### Anonyma Alkoholister - Centrumgruppen Skövde

Har du en önskan om att sluta dricka? Det finns en lösning.
Mötestider: måndag och fredag klockan 19.00
Även möten Julafton och Nyårsafton
Telefon: 072 - 912 20 40
Besöksadress: Karl Johans gata 8
www.aa.se

### Anonyma Alkoholister - Trossengruppen

För ofta, för mycket eller vid fel tillfälle? Börjar det bli svårt att kontrollera drickandet? Det finns en lösning.
Mötestider: tisdag och torsdag kl. 19.00
Öppna möten första tisdagen varje månad.
Telefonsvareare: 0500-41 15 84
Besöksadress: Norra Trängallén 19
www.aa.se
e-mail: aatrossen@gmail.com

### Anonyma narkomaner

Trött på droger? Välkommen till våra möten!
Måndag (öppet möte), tisdag och torsdag klockan 19.00 och lördag klockan 18.00.
Telefon: 0771 - 13 80 00
Besöksadress: Mariestadsvägen 101
www.nasverige.org

### Barn- och ungdomspsykiatriska verksamheten

Specialiserad psykiatrisk vård och behandling för barn och ungdomar, 0-18 år.
Öppettider: vardagar klockan 08.00-17.00
Telefonrådgivning 010-473 92 25

### Akut psykiatrisk hjälp

Vid behov av akut psykiatrisk hjälp under vardagar mellan 08.00-22.00, kontakta BUP akutansvar via sjukhusets växel, telefon 0500-43 10 00. Mellan 22.00-08.00 ring 1177 eller vid akut behov ring SOS Alarm på 112.

### BIFF – barnen i föräldrars fokus

Här ges stöd till föräldrar om hur barn reagerar vid föräldrars separation. BIFF vill synliggöra barnets separation. BIFF vill synliggöra barnets situation i konflikter gällande vårdnad, boende och umgänge.
Telefon: 0500-498704 (familjerådgivning)

### Familjecentralerna Symfoni och Kärnan

En mötesplats för föräldrar och barn 0-6 år. Här arbetar flera yrkeskategorier tillsammans för barnets och föräldrars bästa. Familjecentralen erbjuder även föräldrastödsgrupper i ABC och ICDP. Läs mer på www.skovde.se/foraldrastodsprogram
**Familjecentralen Symfoni**
Telefon: 0500 - 49 82 00
Besöksadress: Timmervägen 27
**Familjecentralen Kärnan**
Telefon: 0500 - 49 86 53
Besöksadress: Badhusgatan 29

### Familjeförskolan

En verksamhet för föräldrar med behov av extra stöd. Här får du träffa andra samt få råd och stöd i din föräldraroll.
Öppettider: torsdagar klockan 09.30-12.00
Telefon: 0500 - 49 80 00 eller 0500 - 49 86 53
Besöksadress: Familjecentralen Kärnan, Badhusgatan 29

### Familjerådgivning

Samtalshjälp för par, ensamstående och familjer med relationsproblem.
Telefon: 0500 - 49 87 04
Tidsbokning och telefonrådgivning: måndag, onsdag och fredag klockan 10.15-11.45.
Nybesök kan bokas via e-mottagning.

### Föräldrastödsprogram ABC, Komet och ICDP

Kurser för föräldrar till barn 3-12 år och ungdomar 12-18 år. Programmen vänder sig till föräldrar som vill utvecklas i sitt föräldraskap eller upplever mycket bråk och konflikter med sina barn/ungdomar.
Telefon: 0500 - 49 80 00

### Guldkanten

Finns för dig som är över 65 år och som skulle uppskatta att få sällskap en stund, under en promenad eller när du gör ett ärende.
Telefon: 0500 - 49 80 00, vardagar 08.00-09.00

### Kojan

Kojan är en stödgruppverksamhet för barn och ungdomar som har eller har haft en förälder/anhörig med missbruksproblem eller psykisk ohälsa. Kojan nås via Familjecentralen.
Telefon: 0500 - 49 84 39

### Kvinnohuset Tranan

Skyddat boende och samtalsmottagning för kvinnor och barn som utsatts eller riskerar att utsättas för våld i nära relation.
Telefon: 0500 - 41 86 68
Vardagar klockan 08.00-18.00 (personal i samtalsmottagning och skyddat boende )
måndag-söndag klockan 18.00-23.00 (volontärjour för stöd och råd).
e-mail: info@kvinnohusettranan.com
www.kvinnohusettranan.se

### Locus - öppenvårdsmottagning

Rådgivning stöd och behandling till ungdomar och deras familjer med ett riskfyllt beteende när det gäller alkohol, andra droger eller kriminalitet.
Telefon: 0500 - 49 80 00

**MUM Skövde (Mottagning för unga män i Skaraborg )**
MUM är en sex- och relationsmottagning som finns för dig som identifierar dig som man, mellan 18 och 30 år. MUM möter dig som är orolig, eller har frågor om ditt kön, om din sexualitet eller som behöver stöd och råd i dina nära relationer. På MUM kan du även testa dig för könssjukdomar. MUM finns även som onlinemottagning.
www.vgregion.se/mum
Telefon 010-435 82 12

### Psykisk hälsa i Skövde

Primärvården har på varje vårdcentral ett psyko-socialt team som erbjuder stöd och behandling vid psykisk ohälsa. Kontakt via respektive vårdcentral. För dig som är under 25 år finns även ungdomsmottagningen.

### Psykologmottagning föräldraskap och små barn (tidigare Psykologenheten för mödra- och barnhälsovård)

Psykologiskt föräldraskapsstöd med fokus på barnets hälsa och utveckling från graviditet tills barnet börjar förskoleklass.
Telefon: 0700 - 44 70 80

### RSMH - Sesam i Skövde

En förening för dig som mår eller mått psykiskt dåligt, eller om du bara känner dig ensam. Alla är välkomna!
Telefon: 073- 029 25 06
e-mail: rsmh.sesam.skovde@gmail.com
www.skovde-rshm-sesam.se
Facebook: RHSM SESAM SKÖVDE

### Röda Korsets Behandlingscenter för krigsskadade och torterade

Erbjuder psykoterapeutisk, psykosocial och fysioterapeutisk behandling till vuxna migranter som utsatts för krigsskada, tortyr, systematisk förföljelse eller svåra flyktupplevelser.
Upptagningsområdet är hela Västra Götaland.
Telefon: 0500 - 42 49 95
Besöksadress: Mariestadsvägen 90 A

### Socialtjänstens kommunala socialpsykiatri

Verksamheten riktar sig till personer med psykiska funktionsnedsättningar på grund av psykisk sjukdom. Stödinsatser, till exempel boendestöd.
Telefon: 0500 - 49 80 00

### Skaraborgs sjukhus Skövde, ätstörningsenhet

Mottagningen är en specialenhet för personer från 7 år med ätstörningsproblematik.
Telefon: 010 - 473 92 25
Följ instruktionerna och tala in ett meddelande så hör vi av oss till er.

### Stödcenter Allén, Södra Trängallén 1

Riktar sig till personer med beroende (inkl spelberoende) eller missbruksproblematik samt till anhöriga. Stödcenter erbjuder öppen mottagning, rådgivning, samtalsstöd och behandling. För mer information se hemsidan eller kontakta oss.
Telefon: 0500-49 80 00 (via Kontaktcenter)

### Stöd till personer med funktionsnedsättning

Kommunen informerar och utreder/beslutar om kommunalt stöd och service för vissa funktionshindrade (LSS).
Telefon: 0500 - 49 80 00
Kontaktcenter för vidare vägledning.

### Stöd till äldre

Kommunen informerar och utreder/beslutar om kommunalt stöd för äldre med till exempel hemtjänst, äldreboende eller stöd vid demenssjukdom.
Telefon: 0500 - 49 80 00
Kontaktcenter för vidare vägledning.

### Svenska kyrkan i Skövde

Behöver du någon att tala med? Till oss kan du vända dig för kostnadsfria samtal när livet känns svårt. Den du träffar är diakon eller präst, båda med tystnadsplikt. Vi erbjuder också olika samtalsgrupper för stöd i sorg och för att dela sin livsberättelse på olika sätt.
Telefon: 0500 - 47 65 00 (vxl)
www.svenskakyrkan.se/skovde

### Tjejjouren Elina

Stödjour för dig som behöver någon att prata med.
Chattjour på hemsidan, onsdagar kl. 18:00-21:00.
www.tjejjourenelina.se
e-mail: tjejjourenelina@gmail.com
Facebook och Instagram: Tjejjouren Elina

### Träffpunkter i Skövde

Det finns 8 träffpunkter som erbjuder aktiviteter och social samvaro främst riktat till seniorer. För mer information kontakta Kontaktcenter eller besök hemsida.
Telefon: 0500-49 80 00 (Kontaktcenter)
www.skovde.se/traffpunkter

### Träffpunkten SolNavet

Erbjuder en mötesplats och fritidsverksamhet för vuxna med psykiska funktionsnedsättningar som bor i Skövde kommun. För mer information och om olika aktiviteter se hemsidan eller kontakta oss.
Besöksadress: Mariestadsvägen 101
E-mail: solsidan@skovde.se
Telefon: 070 -24 53 035

### Unga föräldragruppen

Stöd och råd i föräldrarollen för dig som är omkring 23 år och väntar eller har fått barn. Vuxna och barn träffas och umgås i mindre grupp.
Mötestid: onsdag klockan 13-16
Telefon: 0500 -498200
Besöksadress: Familjecentralen Symfoni, Timmervägen 27

### Ungdomsmottagningen

För dig som ännu inte fyllt 25 år och behöver hjälp med preventivmedel, behöver stöd eller har funderingar kring sexualitet och psykisk hälsa.
Telefon: 010 - 4739310
Besöksadress: Kyrkogatan 11

### Utväg Skaraborg

Myndighetssamverkan arbetar mot våld i nära relationer. Verksamheten vänder sig till våldsutsatta, våldsutövande och barn som upplevt våld. Utväg erbjuder individuella samtal samt gruppverksamhet för kvinnor, män och barn.
Telefon: 0700 - 85 25 06
Telefontid: måndag-fredag klockan 08.00-09.00.
Utanför telefontid lämnas meddelande.
www.utvag.se

### Vuxenpsykiatriska öppenvården

Finns till för personer över 18 år som lider av psykisk sjukdom. Första kontakten bör ske via vårdcentral som kan remittera till oss vid behov. Det går också bra att kontakta oss direkt.
Öppettider: vardagar 8-17
Telefonrådgivning/anmälan: 0500 - 47 29 00, vardagar klockan 09.00 -11.00.
Besöksadress: Skaraborgs Sjukhus
***Vid akut behov kontakta mobila teamet!
Telefon: 0515 - 87600, dygnet runt.***

### Våld i nära relation

Den som är utsatt för våld i nära relation har rätt till hjälp och stöd. Även den som hotar och slår kan få hjälp för att ändra beteende.
Telefon: 0500 - 49 80 00
Besöksadress: Kungsgatan 18
www.skovde.se/upptackvaldet

