

Akut hjälp och andra kontakter - telefon, länkar och information



Akut hjälp – ring 112 Öppet dygnet runt.

YAM-instruktörer

Mia Thurén 0500-49 85 43

Niklas Lindell Björk 0500-49 81 96

Sabine Hagman Nielsen 0500-49 88 06

Peter Sjölander 0500- 49 75 23

Elsa Björkenor 0500-49 38 88

Susanne Ström 0500-49 79 54

Catharina Ejdebäck Brinck 0500-49 88 63

Skolkurator på din skola:

Helenaskolan

Elsa Björkenor 0500-49 38 88

Vasaskolan

Anton Karlsson 0500-49 80 95

Eriksdalskolan

Julia Gustafsson 0500- 49 75 19

Stöpenskolan

Hanna Öst 0500-49 38 60

Raoul Wallenberg skolan

Maria Zaouia 0730-69 74 03

I elevhälsan ingår även skolsköterska, specialpedagog och studie och yrkesvägledare. Dessa nås ofta via skolplattformen, skolans administration eller via kontaktcenter 0500-49 80 00.

Socialtjänsten

Har till uppgift att ge stöd och hjälp till dem som bor i kommunen. De har ett särskilt stort ansvar att skydda och ge stöd till barn och ungdomar.

Locus

Råd-, stöd- och behandlingsinsatser för unga mellan 13-20 år samt deras familjer. Hit kan du ringa om du har frågor om brottslighet eller är orolig för ditt barns agerande.

Familjeteamet

Stöd till ungdomar mellan 13-20 år och deras familjer. Stöttar familjer att bryta negativa mönster och tillsammans med dem hitta nya möjligheter.

Kojan

Stödgrupp för dig som har en familj där det finns någon som missbrukar alkohol, använder droger eller mår psykiskt dåligt.

Mini-Maria

För ungdomar mellan 13-21 år och deras familjer. Hit kan du ringa om du har frågor eller problem som rör alkohol, droger eller spel om pengar.

UMO.se

För dig mellan 13 och 25 år. På UMO kan du hitta svar på frågor om sex, hälsa och relationer.

Ungdomsmottagningen i Skövde

Här kan du prata om hur du mår och har det, eller har frågor kring kroppen och sex.

En väg in

Hjälp för dig upp till och med 17 år med psykisk ohälsa att hitta rätt i vården.

Barn- och ungdomspsykiatri, Skövde

Stöd, utredning och behandling för dig som är mellan 0-18 år och har psykiska svårigheter eller ohälsa.

1177 Vårdguiden

Här hittar du information och råd om hälsa, sjukdomar och vård. Du kan också boka tid, förnya recept och läsa din journal

BRIS

BRIS, för dig under 18 år som behöver prata med någon vuxen. Du kan ringa, mejla eller chatta anonymt.

[Mind Självmordslinjen](#)

För dig som har tankar om att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar. Du kan ringa, chatta anonymt eller ställa frågor via mejl.

[Brottsofferjouren](#)

Samtalsstöd och praktisk rådgivning till dig som utsatts för brott, bevittnat brott eller är anhörig till brottsoffer eller misstänkt

[Röda korset - jourhavandekompis.se](#)

Chatt för dig som vill och behöver prata med någon annan kompis.

[Jourhavande medmänniska](#)

Prata med en stödjande medmänniska, nätter kl. 21-06 alla dagar året om.

[Shedo.se](#)

Kunskap om ätstörningar och självskadebeteende, samt erbjuder stöd åt drabbade och anhöriga.

[Tilia](#)

Stöd och vägledning för unga med psykisk ohälsa
Chatt, mejl, mentor och stödgrupper.

[Maskrosbarn](#)

En ideell förening som stödjer ungdomar som har föräldrar som missbrukar eller lider av psykiskt ohälsa. Chatt och digital kurator.

[Trygga barnen](#)

Stöd om någon i din familj eller närhet har problem med alkohol eller droger. Du kan chatta på snapchat eller få stöd genom samtal och gruppsamtal.

[Under Kevlaret](#)

En ideell förening och mötesplats för dig som kille där du kan prata känslor.

[Tjejzonen](#)

Chatt, gruppchatt och möjligheten att få en storasyster att träffa och prata med. Speciellt inriktade på ätstörningsproblematik.

[Föreningen Storasyster](#)

Föreningen Storasyster är en ideell förening som vänder sig till dig som utsatts för våldtäkt eller sexuella övergrepp. Här kan du chatta, delta i samtalsgrupp mm.

[Ditt Ecpat](#)

Här kan du få hjälp och råd om du har blivit utsatt för sexuella kränkningar, hot eller övergrepp på nätet eller IRL. Du kan också få hjälp att ta bort nakenbilder som har spridits på nätet.

[Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas och transpersoners rättigheter - rfsf.se](#)

Om du har allt från funderingar kring sexuell tillhörighet till samlevnadsproblem eller ensamhet kan du ringa för att få stöd.

Att delta i olika nya sammanhang kan hjälpa dig att må bättre. Du kan till exempel ägna dig åt:

[Fritidsgårdarna Skövde](#)

I Skövde finns flera mötesplatser för unga mellan 13 och 25 år. Där kan du träffa kompisar, baka, fika, spela tv-spel, titta på film och mycket mer.

Fysisk aktivitet som idrott, yoga, dans med mera.

Kulturella aktiviteter som teater, körsång, musik, film, måleri med mera.

Kontakta föreningar som tillvaratar olika intressen i samhället som politik, religion, miljö, djur och natur, hälsa med mera.