

# Stödjande samtal

161209

## VÅRDCENTRALEN

Du kan vända dig till din vårdcentral när du behöver stödjande och bearbetande samtal vid kris, sorg, oro, stressrelaterade problem, lättare depressioner, lättare ångest och sömnbesvär.

Vårdcentralen **Solbrinken** i Hässleholm

[Kurator](#)

☎☎ Kontakt via vårdcentralens vanliga tidsbokning, tel. 0451-29 82 00

Vårdcentralen **Vänhem** i Hässleholm

[Kurator](#)

☎☎ Kontakt via vårdcentralen eller på telefon 0451-29 80 48

Vårdcentralen i **Sösdala**

[Kurator](#)

☎☎ Kontakt via 0451-29 81 10 vx

Vårdcentralen i **Vinslöv**

[Kurator](#)

☎☎ Kontakt på telefon 0706-68 68 25 eller 044-309 05 00 vx

Vårdcentralen **Åparken** i Tyringe

[Kurator](#)

☎☎ Kontakt på telefon: 0451-29 81 51

## NOVUM

Du kan vända dig till [Novum](#) för att få en samtalskontakt med fokus på dina resurser och hur du kan använda dem för att åstadkomma förändring. Novum håller sekretessen även i förhållande till övriga socialförvaltningen. Om du har problem med att komma till Novum eller känner att du inte vill träffa någon personligen, kan du även få viss hjälp via e-post. Kostnadsfritt!

novum@hassleholm.se

☎☎ Kontakt på telefon 0451-26 70 70 (säkrast mellan kl. 8-9)

### **SVENSKA KYRKAN**

Erbjuder samtal om tro, viktiga livsfrågor, problematiska livssituationer etc. Samtalet eller samtalsserien sker i avskildhet under tystnadsplikt. Om du önskar kan samtalet avslutas med en bön för en svår situation eller liknande. Kostnadsfritt!

☎☎Kontakt via församlingsexpeditionen 0451-77 62 00, be att få tala med en [diakon](#)

### **KVINNOFRIDSLINJEN**

[Kvinnofridslinjen](#) är en nationell stödtelefon för dig som utsatts för hot och våld. Du som är anhörig eller vän är också välkommen att ringa till oss. Vi har öppet dygnet runt och du ringer oss gratis oavsett var du bor i Sverige. Samtalen syns inte på telefonräkningen.

Kostnadsfritt!

☎☎Kontakt på telefon 020-50 50 50

### **KVINNOJOUR**

[Frida kvinnojour](#) är ingen myndighet, utan en frivillig organisation. Det är en grupp kvinnor som vill stötta andra kvinnor som på olika sätt känner sig hotade eller utsatta. De lyssnar på dig och ger dig stöd på dina villkor. Om du vill kan du få hjälp att kontakta t.ex. polisen, socialtjänsten eller andra myndigheter. Kvinnojouren kan också följa med till läkare, sjukhus, polis eller advokat. Om du inte kan återvända hem så kan du erbjudas tillfällig bostad.

☎☎Kontakt på telefon 0451-492 00, du behöver inte uppge ditt namn.

### **STÖTTECENTER**

[Stöttecenter](#) finns till för dig som på grund av psykisk ohälsa är i behov av stöd och hjälp/medmänsklig kontakt oavsett tid på dygnet. Du är alltid välkommen att besöka stöttecenter som ligger på Första Avenyn 9, plan 4. Besöken är kostnadsfria!

☎☎Kontakt på telefon 0451-26 70 12 eller 0451-26 70 15

### **SJUKSKÖTERSKA**

Du kan alltid ringa och tala med en sjuksköterska på telefonnummer 1177.

[www.1177.se](http://www.1177.se)

### **ANHÖRIGLINJEN**

Behöver du stöd i din roll som anhörig eller närstående?

Telefon 0200-23 95 00

### **BROTTSOFFERJOURN**

För dig som är utsatt för brott, anhörig eller vittne till brott.

Telefon: 0200-21 20 19

I Hässleholm: 0451-127 17

### **HJÄLPLINJEN**

Nationella hjälplinjen erbjuder kostnadsfri, anonym, psykologisk hjälp för människor som är i psykisk kris eller i andra svåra livssituationer. De som svarar är socionomer, psykologer och psykiatrisjuksköterskor mer erfarenhet att stödja människor i kris. Du kan även kontakta hjälplinjen om du är orolig för en närstående.

Telefon: 020-22 00 60

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

[www.youtube.com/hjalplinjen](http://www.youtube.com/hjalplinjen)

### **JOURHAVANDE MEDMÄNNISKA**

Ibland behöver du dela dina upplevelser, dina tankar och känslor med någon som lyssnar.

För dig som söker medmänskligt stöd på natten.

Telefon 08-702 16 80

### **SJÄLVMORDSLINJEN**

Bemannas av specialutbildade volontärer som erbjuder medmänskligt stöd på telefon, chatt och mail. Telefonlinjen och chatten är öppen dygnet runt, alla dagar i veckan.

Telefon: 90 101

Chatten når du på: [www.mind.se](http://www.mind.se)