

# Till dig som förlorat en närstående i suicid

Information om var du kan få stöd och hjälp



Region Örebro län

## Samtalsstöd i det akuta skedet

Inom Region Örebro län finns ett specifikt team med kuratorer och sjuksköterskor som du kan kontakta för stöd och hjälp när du har förlorat en närstående i suicid. De har kunskap om suicid och erfarenhet av att möta människor i kris och svåra livssituationer.

De kan erbjuda dig/er som familj

- Krissamtal i det akuta skedet
- Hjälp vidare vid behov av annat eller mer långvarigt stöd
- Praktisk information kopplat till den aktuella situationen

## Kontaktuppgifter:

Mobil Resurs - Suicidprevention, vardagar 8-16

Telefon: 019-602 05 46

E-postadress: [suicidprevention@regionorebrolan.se](mailto:suicidprevention@regionorebrolan.se)



## För vägledning vid praktiska frågor

### Efterlevandeguiden

En webbplats med information om hur och vad man behöver göra efter ett dödsfall.....<https://www.efterlevandeguiden.se/>

## När du behöver någon att prata med

### Om det är akut

SOS, vid akut livshotande skada.....112  
Psykiatriska akutmottagningen.....019-602 56 00

### Primärvården

Du kan vända dig direkt till din vårdcentral för hjälp med krisbearbetande samtal och sjukskrivning  
Telefonnummer växeln.....019-602 10 00

### Dygnet runt, alla dagar

Sjukvårdsrådgivning.....1177  
Mind självmordslinjen.....90 101  
Mind chatt.....<https://mind.se/chatt/>

### SPES – Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandestöd

Stödlinje (alla dagar 19-22).....020-18 18 00  
Stödchatt (måndag, onsdag 18.30-20.00).....<https://spes.se/chatt/>

### Under Vingen

Förening för dig som förlorat ett barn eller ett syskon oavsett dödsorsak och ålder..... 070-240 25 36 , [www.undervingen.se](http://www.undervingen.se)

### Kvällar och nätter (alla dagar 21-06)

Jourhavande medmänniska.....08-702 16 80  
Jourhavande präst.....112 (Fråga efter jourhavande präst)

### Svenska kyrkans samtalsjour för döva

Prata med teckenspråkig präst eller diakon via bildtelefon  
(måndagar och fredagar 10-16, onsdagar 10-19)  
.....[svenskakyrkan@ectalk.se](mailto:svenskakyrkan@ectalk.se)

## För barn och unga

### Om det är akut

SOS, vid skut livshotande skada.....112  
Psykiatrisk akutmottagning för barn och unga (måndag–fredag 08.00-16.00)  
.....019-602 58 10

### Första kontakten

Ett kontaktcenter som tar emot barn och unga (0-17 år) med psykisk ohälsa och deras vårdnadshavare för råd, stöd, bedömning samt lotsning till rätt vårdnivå.

Telefonnummer växeln.....019-602 10 00

### Ungdomsmottagningen

För ungdomar till och med 22 år.

Finns i Hallsberg, Örebro, Karlskoga och Lindesberg.

Telefonnummer till växeln.....019-602 10 00

Kontakttelefon SMS för döva och hörselskadade.....0730-22 64 73

### UMO - Ungdomsmottagning

En webbplats för ungdomar mellan 13 – 25 år med information om hälsa, relationer och sex, med möjlighet att ställa frågor och svara andra.

Webbplatsen finansieras av samtliga Regioner i Sverige.

.....<https://www.umo.se>

### BRIS – Barnens rätt i samhället (Dygnet runt, alla dagar)

Telefon.....116 111

Chatt.....<https://www.bris.se>

### BOUJT – Barn- och ungdomsjour på teckenspråk

(måndag, tisdag, torsdag. 18.30-20.30)

Barn- och ungdomsjour som riktar sig till döva och hörselskadade barn och ungdomar i åldrarna 6 – 21 år.....<https://boujt.se>

Din kontaktperson vid frågor och funderingar:

Namn \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Organisation \_\_\_\_\_