

Akut telefonnumre og hjælpelinjer til psykisk krise (fx selvmordstruet ung)

Hvis du som frivillig står med en ung i psykisk krise, kan du hente hjælp flere steder. Det kan fx være i situationer, hvor den unge er:

- **Meget angst**
- **Psykotisk** (har uvirkelige forestillinger)
- **Selvordstruet** (har tanker om selvmord og/eller planlægger selvmordsforsøg)

Hvad skal jeg gøre som frivillig, når en ung har en psykisk krise?

- Bliv så vidt muligt hos personen indtil hjælp fra professionelle er fundet
- Hjælp den unge med at få kontakt med professionelle og/eller pårørende
- Involver andre frivillige eller andre personer i nærheden, så I kan hjælpe hinanden
- Tal om det efterfølgende (med de andre frivillige og koordinator Line eller Marie)

Kontakter i HUSRUM:

VIGTIGT: søg først professionel hjælp. Se numre nedenfor under AKUT HJÆLP.

Du kan altid ringe til koordinator Maiken eller Marie, der gerne støtter i situationen, men du kan ikke være sikker på, at telefonen bliver taget. Ring derfor til akutnumre, hvis der er behov for det.

HUSRUM: 40 54 22 78

Frivilligkoordinator i HUSRUM Viborg, Maiken Simonsen. 22 19 80 09

AKUT HJÆLP

RING 112

Ved de mest akutte situationer, ring 112.

Egen læge (kl. 8-16, nummer findes på det gule sundhedskort)

Ved akut behov for hjælp (fx brug for indlæggelse), skal du kontakte den unges læge eller Lægevagten. Kontakt egen læge i hverdage mellem kl. 8-16 og Lægevagten mellem kl. 16 - 08 på hverdage samt weekender og helligdage. Find nummeret på den unges læge på hans/hendes gule sundhedskort eller ved at google klinikken.

Lægevagten 70 11 31 31 (kl. 16-08 i hverdage samt weekender og helligdage)

Ved akut behov for hjælp (fx brug for indlæggelse), skal du kontakte den unges læge eller Lægevagten. Kontakt egen læge i hverdage mellem kl. 8-16 og Lægevagten mellem kl. 16 - 08 på

hverdage samt weekender og helligdage. Find nummeret på den unges læge på hans/hendes gule sundhedskort eller ved at google klinikken.

Det er egen læge eller lægevagten, der kan henvise til psykiatrisk modtagelse / akutafdelingen, hvis den unge har brug for en vurdering og evt. indlæggelse.

Social akutte tilbud 87 87 70 00

Kan tilbyde samtale, støtte og hjælp til at håndtere psykiske kriser. De tilbyder også overnatning (max 3 døgn) og et trygt sted at være i situationer præget af angst eller uro.

Psykiatrisk Rådgivningstelefon 78 47 04 70 (åben hele døgnet)

Rådgiverne er erfarne psykiatriske medarbejdere, der tilbyder vejledning i forhold til, hvor du kan henvende dig for at få hjælp.

BEHANDLING

Forskellig behandling vil være relevant alt efter den unges situation, og mange af HUSRUM's unge er i forvejen tilknyttet behandling fx i psykiatrien eller ved en privatpraktiserende psykolog. Nedenstående behandlingssted er godt at kende til, hvis den unge ikke er tilknyttet andre steder.

Klinik for Selvmordsforebyggelse 78 47 45 00 (åben hverdage i dagtimer)

Klinik for Selvmordsforebyggelse hjælper personer, der har forsøgt selvmord eller har alvorlige tanker om selvmord – men ellers ikke har behov for psykiatrisk behandling. Det kan for eksempel være, at personen har en let til moderat depression.

Egen læge kan henvise til tilbuddet, men man kan også selv tage kontakt. Du som frivillig, vil blive opfattet som "pårørende", og du er også meget velkommen til at kontakte.

Enhed for Selvmordsforebyggelse tilbyder samtaleforløb ved en psykolog. Det er som regel en til otte samtaler, men det kan også være et længere forløb.

Dette sted yder ikke akut hjælp samme dag, men ventetiden til behandling er lille og udsigten til et forløb hos en psykolog kan være en lettelse og give håb for den unge.

HJÆLPELINJER

Livslinien 70 201 201 (alle dage kl. 11-05)

Livslinien er en frivilligdrevet telefon og chatrådgivning for alle, der er i krise og har selvmordstanker. Her er det frivillige, der tager telefonen og svarer på chatten.

På Livslinien er de frivillige rådgivere vant til at tale om selvmord og selvmordstanker, og de kan tilbyde en god og åben snak samt henvise til relevante hjælpeinstanser.

Man kan ringe anonymt.

Se mere på hjemmesiden:

www.livslinien.dk

Startlinjen 35 36 26 00 (alle dage kl. 16-23)

På Startlinjen sidder frivillige samtalepartnere klar ved telefonerne årets 365 dage klokken 16-23. De har alle en bred livserfaring og er uddannet til at lytte og spørge ind til det, der fylder. Snakken vil handle om at se egne styrker, give håb og give mod på at prøve nye veje.

Man kan ringe anonymt.

Se mere på hjemmesiden:

www.startlinjen.dk