

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)
- **Selvmordstruet** (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)

Kontakter i HUSRUM:

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

Du kan altid ringe til koordinator, 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

Koordinator i HUSRUM Silkeborg, Anne Hjortkjær: 22 52 67 55

AKUT HJÆLP

RING 112

Ved de mest akutte situationer, ring 112.

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

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 på Regionspsykiatrien Horsens hvis den unge har brug for en vurdering og evt. indlæggelse.

Psykiatrisk Rådgivningstelefon 78 470 470 (åben hele døgnet)

Psykiatrisk Rådgivningstelefon er Region Midts døgnåbne telefonlinje, hvor der tilbydes anonym rådgivning til patienter og pårørende. Det er psykiatriske sygeplejersker, der tager telefonen. Både du som frivillig og den unge selv er velkomne til at ringe.

Rådgiveren (sygeplejersken) vil kunne hjælpe med at afklare, hvor alvorlig situationen er, hvis den unge har selvmordstanker og fx berolige den unge ved et angstanfald. Du vil kunne få hjælp til, hvad du skal gøre i den akutte situation samt, hvor den unge kan få mere hjælp og behandling.

BEHANDLING OG HJÆLPELINJER

Enhed for Selvmordsforebyggelse 78 47 21 50 (åben hverdage i dagtimer)

Enhed for Selvmordsforebyggelse (i Region Midt) 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.

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

Livslinien er en frivilligdrævet 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.

Der er også mulighed for chat og netrådgivning.

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

www.skrivdet.dk

Børnetelefonen 116 111 Man.-fre. kl. 07-02, lør., søn. og helligdage kl. 11-02.

eller chat på www.bornetelefonen.dk hele døgnet

Åben Ungerådgivning for unge ml. 13 – 25 år i Silkeborg Kommune

Info findes her: <https://silkeborg.dk/Borger/Handicap-Psykiatri-og-Misbrug/Aaben-ungeraadgivning>

Der er både mulighed for at komme forbi Amaliegade 1B i hverdagene, ringe/SMS'e på: 2035 1286