

# Verksamheter för hjälp och stöd

För dig som bor i Lekebergs kommun finns flera olika verksamheter som kan hjälpa dig om du känner att du inte mår bra.

## **Individ- och familjeomsorg - Socialtjänsten**

Genom socialtjänsten kan du som barn, ungdom eller förälder få stöd på olika sätt. Vi erbjuder till exempel samtal och rådgivning.

[Kontaktinformation - Individ- och familjeomsorg](#)

## **Elevhälsan inom skolan**

Elevhälsan är en verksamhet inom skolan som erbjuder medicinsk, psykologisk, social och specialpedagogisk kompetens. Du kommer i kontakt med elevhälsan via barnets skola.

[Information - elevhälsan](#)

## **Sjukvårdsrådgivningen**

Dygnet runt kan du ringa sjukvårdsrådgivningen för att få rådgivning av en sjuksköterska om var du i första hand bör vända dig.

Telefon 1177 Mer information: [sjukvårdsrådgivningen](#)

## **Vårdcentraler**

Du som känner ångest, oro och nedstämdhet kan också vända dig till din hälsocentral.

[Vårdcentral](#)

## **Ungdomsmottagning**

Du kan kontakta Ungdomsmottagningen om du vill prata med någon om sex eller om personliga problem.

[Ungdomsmottagningen](#)

## **UMO - Ungdomsmottagningen på nätet**

UMO är en webbplats för alla som är mellan 13 och 25 år. På UMO kan du få svar och stöd när du känner dig nere.

[UMO.se](http://UMO.se)

## **Barn och ungdomspsykiatri (BUP)**

På BUP tar man emot barn och ungdomar upp till 18 år med allvarliga psykiska problem. Man utreder, behandlar och ger stöd till barn och deras familjer.

[Kontaktinformation - BUP](#)

## **Länsenheten för Ätstörningar**

På webbplatsen ätstörning.se finns information kring ätstörning. Där hittar du också länkar för kontakt med Länsenheten för ätstörningar i Örebro. [Ätstörning.se](http://Ätstörning.se)

## **BRIS - Barnens Rätt i Samhället**

BRIS kan alla under 18 år ringa, maila eller chatta för att prata med en vuxen om vad som helst. Det är gratis och ingen kan se att det är du som ringer eller att du har ringt. Du behöver inte tala om vem du är och du bestämmer själv vad du vill prata om. Om du vill kan du också skriva till en vuxen på BRIS eller chatta i BRIS-chatten.

Telefon: 116 111 [www.bris.se](http://www.bris.se)

## **Livlinan**

Livlinan.org ger stöd och information till unga som lever nära någon med psykisk ohälsa. På sajten kan du ställa frågor anonymt och ta del av andras erfarenheter och läsa om vad det finns för hjälp att få. [www.livlinan.org](http://www.livlinan.org)