

Alla behöver någon att prata med ibland. Hit kan du vända dig för att få hjälp!

Elevhälsan

Julia Thun Skolkurator

Hedda Wisingskolan: 073 – 274 30 11

Erik Fahlberg Skolkurator

Hedda Wisingskolan: 070 – 380 98 38

Ylva Brundin Skolkurator

Wendela Hellmanskolan: 0611 – 34 89 14

Hälso- och sjukvård

Vårdguiden – Tel 1177 1177.se

Öppet dygnet runt. 112 för akut hjälp.

Ungdomsmottagningar, UMO umo.se

Råd och fakta. Här kan du ställa frågor anonymt om hälsa, sex och relationer.

Ungdomsmottagningen Härnösand
060 – 18 48 80, Köpmangatan 7

Barn- och ungdomspsykiatri, BUP bup.se

BUP är till för dig som mår psykiskt dåligt. De som jobbar där kan hjälpa dig att må och funka bättre. 0611 – 844 80

Tjejjouren, Härnösand

Tjejjouren arbetar för tjejers och unga kvinnors rätt. Vad du än behöver prata om så finns tjejjouren här för dig – inget är för stort eller för litet. rokstjejjouren.se/tjejjouren-harnosand. Chatt Lördagar 19.00–21.00.



Härnösands
kommun

Hälsocentralen Södra sundet:

0611 – 87 07 10, Södra vägen 5

Premicare Öbacka

0611 – 33 23 00, Kapellgatan 24

Premicare Johannesburg

0611 – 50 58 00, Strandgatan 1

Barn och ungdomsentrén, Länsövergripande

060 – 67 76 00, Sundsvalls sjukhus

Kontaktinformation till Fältgruppen – Barn och familjeenheten

www.harnosand.se/faltgruppen

Kommunens växel: 0611 – 34 80 00

*Att delta i olika nya sammanhang
kan hjälpa dig att må bättre!*

Härnösands kommun har ett föreningsregister, via registret kan du hitta olika föreningar som erbjuder både fysiska- och kulturella aktiviteter för unga: <https://fri.harnosand.se/forening>

Härnösands fritidsgård

0611 – 34 81 60, Magasinsgatan 11

Musik och kulturskolan

0611 – 34 85 92, Brunnsbusgatan 18
Härnösands gymnasium

Svenska kyrkan Härnösand

0611 – 288 00, Franzéngatan 18

Kontaktinformation till Stödorganisationer

BRIS, Bris.se

Tel 116 111. För dig under 18 år som behöver prata med någon vuxen. Du kan ringa, chatta eller ställa frågor via mail. Det går bra att vara anonym.

Röda Korset, Jourhavandekompis.se

Jourhavande kompis är en stödchatt för dig upp till 25 år. Öppen mån-fre kl. 18-21, lör-sön kl. 14-17.

Jourhavande medmänniska, jourhavande-medmanniska.se

Tel 08 - 702 16 80 Prata med en stödjande medmänniska, nätter kl. 21-06 alla dagar året om. Chatt Sön och mån kl 21-24

Jourhavande präst, Svenskakyrkan.se/jourhavandeprast

Om du är ledsen, rädd, orolig eller känner dig ensam och behöver någon att tala med anonymt, oavsett religion eller vad du tror på. Tel 112 (fråga efter Jour-havande präst) alla nätter kl. 21-06. Du kan även chatta alla kvällar i veckan kl. 20-24.

Mind - Självmordslinjen, Mind.se

För dig, eller om du har en närstående som mår dåligt eller inte orkar leva. Du kan ringa, chatta anonymt eller ställa frågor via mail. Tel 90101.

Tjejjouren, Tjejjouren.se

Du kan exempelvis tala om hur du mår, ställa frågor om sex eller om något jobbigt du har varit med om. Du kan ringa, chatta eller mejla.

Män för jämställdhet, Killfragor.se

Stöd till dig 10 - 18 år. Anonymt via chatt, öppen mån-tors och sön kl. 19 -21.

Frisk och fri, Friskfri.se/fa-hjalp

Riksföreningen mot ätstörningar. Tel 020 - 208018. Stöd och vägledning för personer med ätstörningar och deras närstående. Telefon och chatt.

Stödlinjen för spelmissbruk, Stodlinjen.se

Telefonstöd, chatt och mejl för dig som oroar ditt eller någon annans spelande. Tel 020 - 81 91 00.

Tilia, Teamtilia.se/fa-stod

Stöd och vägledning för unga med psykisk ohälsa. Chatt, mejl, mentor och stödgrupper.

Maskrosbar, Maskrosbarn.org

Stödjer ungdomar som har föräldrar som missbrukar eller är psykiskt sjuka. Chatt och mail.

Storasyster, Storasyster.org

Stödorganisation för dig som utsatts för våldtäkt eller sexuella övergrepp. Chatt, delta i samtalsgrupp med mera.

Riksförbundet för homosexuellas, bis sexuellas och transpersoners rättigheter, Rfsl.se/verksamhet/stod

Stöd kring frågor om exempelvis sexuell tillhörighet, ensamhet eller samlevnadsproblem. Telefon eller mail.

1000 möjligheter, 1000mojligheter.se/hjalp-stod

Stödjande organisation för unga, oavsett kön eller könsidentitet. 1000 möjligheter har även ett stöd online för sig som har erfarenhet av att ha sex mot ersättning.