

Verksamheter för hjälp och stöd

För dig som bor i Kumla 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. [Elevhälsan i Kumla kommun](#)

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 eller www.1177.se

Vårdcentraler

Du som känner ångest, oro och nedstämdhet kan också vända dig till din hälsocentral. [Kontakta vårdcentral](#)

Ungdomsmottagning

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

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. [Kontakta 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

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 eller www.bris.se. BRIS tar även emot samtal från vuxna som behöver någon att prata med kring frågor och oro som rör barn. Telefon 077-150 50 50.

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



KUMLA KOMMUN