



Vi finns för dig
som bor i Hagfors kommun

Vi vill att du som bor och lever i Hagfors kommun ska ha ett gott liv

Medgång och motgång är naturligt men ibland suger livet och då kan hjälp behövas av en utomstående person. I den här broschyren har vi samlat kontaktuppgifter till Hagfors kommun, Region Värmland samt andra stödinsatser för att det ska vara lätt att få kontakt när behov uppstår.

Kommunala verksamheter

Alla kommunens verksamheter kan du nå via kommunens växel 0563-18500



Anhörigstöd

Om du vårdar eller stödjer en närstående som är äldre, långvarigt sjuk, har en funktionsnedsättning eller som har ett missbruk/beroende, är det möjligt att få stöd från kommunen.

om.hagfors.se/anhorigstod



Elevhälsa

Elevhälsan finns för alla elever och omfattar medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser.

om.hagfors.se/elevhalsa



Familjerådgivning

Ibland kan man behöva stöttning i familjelivet till följd av obalans i förhållandet, bråk eller en eventuell separation. Då kan du vända dig till kommunens familjerådgivning.

Ring: 0563-54 12 26, 054-54 12 27 eller 0563-54 12 16

om.hagfors.se/familjeradgivning

Företagshälsovård

Vid arbetsrelaterade besvär med hälsan, både fysiska och psykiska, prata med din arbetsgivare om din arbetsplats är ansluten till en företagshälsovård.



Hemsjukvård i Hagfors kommun

Hemsjukvård är ett samlingsnamn för all kommunal hälso- och sjukvård som ges i det egna hemmet eller i särskilt boende. Hemsjukvården vänder sig till alla kommunens invånare, som är över sju år, med ett varaktigt behov av hälso- och sjukvård och en diagnos eller ett funktionshinder som motiverar vård i hemmet.

om.hagfors.se/hemsjukvard



Hemtjänst och särskilt boende

Du som behöver stöd, hjälp och service kan ansöka om bistånd enligt socialtjänstlagen (SoL). Målet med biståndet är att underlätta för dig att få en fungerande vardag.

om.hagfors.se/ansokan-om-bistand



LSS och Socialpsykiatri

LSS (Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade) är en rättighetslag för personer med stora, varaktiga psykiska och/eller fysiska funktionsnedsättningar. Du som behöver stöd, hjälp och service kan ansöka om insatser enligt LSS.

om.hagfors.se/LSS_socialpsykiatri



Inom socialpsykiatri i Hagfors kan du ansöka om boendestöd, boende, daglig sysselsättning och/eller kontaktperson.

om.hagfors.se/socialpsykiatri



Rehabilitering i Hagfors kommun

På kommunrehab arbetar sjukgymnaster/fysioterapeuter, arbetsterapeuter och rehabassistenter tillsammans för att du ska kunna bibehålla eller förbättra din förmåga att leva ett så aktivt liv som möjligt.

om.hagfors.se/rehabilitering



Stöd för barn och ungdomar samt deras familjer

Barn- och ungdomsgruppen ansvarar för socialtjänst för barn och ungdomar upp till 21 år samt deras familjer. Har du och/eller din familj behov av stöd kan ni kontakta barn- och ungdomsgruppen.

om.hagfors.se/barn-och-ungdomsgruppen



Stöd för vuxna i behov av råd eller hjälp

Är du vuxen och känner att du är i behov av råd eller hjälp gällande ekonomi, skadligt bruk/beroende/missbruk, våld i nära relation och/eller andra frågor? Kontakta vuxengruppen i Hagfors kommun.

om.hagfors.se/stod-for-vuxna



Socialjour i Hagfors vid akut behov av hjälp på kvällar och nätter

När Socialtjänsten håller stängt och du behöver akut hjälp på kvällar och nätter, kontakta socialjouren i Hagfors kommun.

Ring: 076-139 53 59

om.hagfors.se/akut-socialjour

Så söker du hjälp i Region Värmland

SÖK HJÄLP FÖR FYSISKA BESVÄR

1177.se – Här finns råd om vård och hjälp att bedöma om du kan lindra dina symtom själv eller om du behöver söka vård.

Appen vård i Värmland – Via appen kan du boka videosamtal med till exempel hälsocoach och tobaksrådgivare.

Appen Ung i Värmland – Via appen kan du som är ung boka videosamtal med till exempel barnmorska och sjuksköterska.



Så söker du vård i Värmland

Rikta din mobilkamera mot QR-koden och klicka på länken som dyker upp på mobiltelefonens skärm. Du kan också gå till **1177.se** och skriva ”**Så söker du vård i Värmland**” i sökrutan.

1177.se/Varmland/varden-i-varmland

Din vårdcentral – Här kan du få hjälp med de vanligaste fysiska hälsoproblemen. Vid behov får du remiss till annan specialistvård.

Ungdomsmottagningen – För dig som är 13–25 år. Här kan du få hjälp med till exempel frågor om sex, relationer, skydd mot könssjukdomar, preventivmedel, test för könssjukdomar och graviditetstest.

1177 på telefon – Om du behöver sjukvårdsrådgivning när din vårdcentral och övriga mottagningar är stängda kan du ringa 1177, som har öppet dygnet runt. Om du har ett vårdbehov som inte kan vänta till nästa vardag kan du bli inbokad på en jourcentral.

Akutmottagningen – Hit vänder du dig vid allvarliga sjukdomstillstånd och olyckor. Patienter med störst behov av vård tas om hand först. Om dina besvär inte är akuta finns risk att du får vänta länge eller blir hänvisad vidare till en vårdcentral eller jourcentral.

112 – Vid akut livshotande skada eller sjukdom ska du alltid ringa 112.



Mer information och kontaktuppgifter hittar du på 1177.se

SÖK HJÄLP FÖR PSYKISKA BESVÄR

Appen vård i Värmland – Via appen kan du boka videosamtal med till exempel samtalsmottagning.

Appen Ung i Värmland – Via appen kan du som är ung boka videosamtal med till exempel kurator och psykolog.

Din vårdcentral – Här kan du få hjälp med de vanligaste psykiska hälsoproblemen. Vid behov får du remiss till annan specialistvård.

Ungdomsmottagningen – För dig som är 13–25 år. Här kan du till exempel få stöd om du mår dåligt, är stressad eller har ångest.

Första linjen unga – För dig som är 13–20 år. Prata med oss om du behöver stöd eller råd, om du är stressad, orolig, nedstämd eller har relationsproblem. Ingen fråga eller problem är för litet. Vi vill hjälpa dig tidigt innan problemen blir större.

1177 på telefon – Om du behöver sjukvårdsrådgivning när din vårdcentral och övriga mottagningar är stängda kan du ringa 1177, som har öppet dygnet runt.

Psykiatrisk mottagning – Vid allvarigare psykiska problem kan du få remiss från vårdcentralen till en psykiatrisk mottagning eller göra en egen vårdbegäran.

Psykiatriska akutmottagningen – Hit vänder du dig om du har akuta psykiska problem som inte kan vänta.

112 – I en akut livshotande situation ska du alltid ringa 112.



Söka vård för psykiska besvär

Rikta din mobilkamera mot QR-koden och klicka på länken som dyker upp på mobiltelefonens skärm. Du kan också gå till 1177.se och skriva ”Söka vård för psykiska besvär” i sökrutan.

1177.se/Varmland/soka-var-d-psykiska-besvar



Mer information och kontaktuppgifter hittar du på 1177.se

Kom ihåg!

Genom att logga in på 1177.se kan du se personlig vårdinformation och kontakta vården på ett säkert sätt. Du får också en möjlighet att vara delaktig i din egen vård. Du som är vårdnadshavare kan även göra barns vårdärenden genom att logga in. Detta fungerar fram till att barnet fyller 13 år. Därefter behöver barnet logga in själv för att göra sina vårdärenden.

Vanliga tecken på psykisk ohälsa

IRRITATION OCH
ILSKA

SÖMNSVÅRIGHETER

BRÖSTSMÄRTA

ENSAMHET OCH
TUNGA TANKAR

ÖKAT INTAG
AV ALKOHOL

OINTRE
SOM
INTR

KÄNSLA AV MISSLYCKANDE
ELLER ATT INTE RÄCKA TILL

ÖKAD KÄNSLA
AV STRESS



MAGONT OCH
DÅLIG APTIT

NEDSTÄMDHET OCH
KÄNSLA AV HOPPLÖSHET

SSSE FÖR SÅDANT
TIDIGARE VARIT
ESSANT ELLER
ROLIGT

LIVSLEDA

RISKTAGANDE

TRÖTTHET OCH
LÅG ENERGI

KONCENTRATIONS-
SVÅRIGHETER

Kontaktuppgifter till övriga stödsatser

Alla kommunens verksamheter kan du nå via kommunens växel 0563-18500



Alkohollinjen

För dig som funderar över dina alkoholvanor.

Ring: 020-844448

om.hagfors.se/alkohollinjen



Anhöriglinjen

Anhöriglinjen är en nationell stödtelefon och bemannas av volontärer med stor erfarenhet.

Ring: 0200-23 95 00

om.hagfors.se/anhoriglinjen



Bris, Barnens rätt i samhället

Bris är en av Sveriges ledande barnrättsorganisationer som varje dag kämpar för ett bättre samhälle för barn. Både barn, unga och vuxna kan kontakta Bris för stöd och information. På Bris hemsida finns kontaktuppgifter till mail och chat.

Ring: 116 111

om.hagfors.se/bris



Brottsofferjouren

Kostnadsfritt stöd till dig som är brottsutsatt, vittne eller anhörig.

Ring: 116 006

om.hagfors.se/brottsofferjouren



Jourhavande kompis

Jourhavande kompis är en stödchatt för dig upp till 25 år. Oavsett vem du är eller var du befinner dig så kan du chatta med oss. Hos oss är du anonym och de som svarar i chatten är också det. Vi är inga psykologer eller experter, bara andra unga människor som finns här för dig när du behöver det.

om.hagfors.se/jourhavande-kompis



Jourhavande medmänniska

Jourhavande medmänniska är en ideell förening som bedriver jourtelefon- och chattverksamhet för alla människor som önskar någon att tala med.

Ring: 08-702 16 80

om.hagfors.se/jourhavande-medmanniska



Jourhavande präst

Jourhavande präst ger akut samtals- och krisstöd.

Ring: 112

om.hagfors.se/jourhavande-prast



Livslinjen

Livslinjen för dig som är 16–25 år och vill ha någon att prata med. Chatta sönd–torsdag klockan 17–24.

om.hagfors.se/livslinjen



Kvinnofridslinjen

Kvinnofridslinjen är en nationell stödtelefon för den som utsatts för hot, våld eller sexuella övergrepp. Anhöriga och närstående kan också ringa.

Ring: 020-505050
om.hagfors.se/kvinnofridslinjen



MIND

Föräldralinjen är till för dig som är orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet.

Ring: 020-852000
om.hagfors.se/foraldralinjen



Självordslinjen är till för dig som har tankar på att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar. Du når linjen via telefon eller chat.

Ring: 90101
om.hagfors.se/sjalvmordslinjen



Äldrelinjen riktar sig till dig som mår psykiskt dåligt eller som längtar efter någon att prata med.

Ring: 020-222233
om.hagfors.se/aldrelinjen



Nationella mansjouren

Mansjouren är ett forum för människor som behöver någon att prata med.

Ring: 08-303020
om.hagfors.se/mansjouren



SHEDO Självskadechatten

Självskadechatten drivs av SHEDO som är en ideell förening. Shedo arbetar med självskadebeteende och åtstörningar genom att sprida kunskap och information, ge stöd till drabbade och närstående samt skapa opinion för deras målgrupp.
om.hagfors.se/sjalvskadechatten



Stödlinjen för efterlevande

SPES, Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandestöd, stödlinje är för efterlevande. De som svarar i telefon är medlemmar som själva mist i suicid. De är inte professionella terapeuter – de ger stöd från efterlevande till efterlevande.

Ring: 020-181800
om.hagfors.se/stodlinjen-for-efterlevande



Stödlinjen för män

Stödlinjen för män är en nationell stödtelefon för den som utsatts för hot och våld i nära relation eller sexuellt våld. Även närstående och yrkesverksamma är välkomna att ringa.

Ring: 020-808080
om.hagfors.se/stodlinjen-for-man

Det ska vara lätt
för dig att få det
stöd du behöver



Stödlinjen för spelare och anhöriga

Är du orolig för ditt eller någon annans spelande om pengar? Ring eller chatta med stödlinjen för spelare och anhöriga.

Ring: 020-81 91 00

om.hagfors.se/stodlinjen-spelare-anhoriga



Stödlinjen för transpersoner

Stödlinjen för transpersoner är en nationell stödtelefon för den som utsatts för våld i nära relationer eller sexuellt våld. Linjen riktar sig till transpersoner, inklusive ickebinära och personer med transexfarenhet. Även närstående och yrkesverksamma är välkomna att ringa.

Ring: 020-55 00 00

om.hagfors.se/stodlinjen-for-transpersoner



Terrafem – flerspråkig jourtelefon

Terrafem är en Ideell organisation som arbetar för kvinnors och flickors rätt att leva utan våld och dominans. Organisationen har kontakt med utsatta kvinnor från olika länder och kan i dagsläget ge kvinnor stöd och råd på 62 olika språk.

Ring: 020-52 10 10

om.hagfors.se/terrafem

SVENSKA KYRKAN

Svenska kyrkan är Sveriges största kristna trossamfund



Hagfors-Gustav Adolfs församling

Ring: 0563-54 05 30

hagfors.pastorat@svenskakyrkan.se

om.hagfors.se/hagfors-pastorat



Ekshärads församling

Ring: 0563-400 50

eksharad.pastorat@svenskakyrkan.se

om.hagfors.se/eksharad-pastorat



Norra Råda-Sunnemo församling

Ring: 0563-54 05 30

hagfors.pastorat@svenskakyrkan.se

om.hagfors.se/hagfors-pastorat

Alla kommunens verksamheter kan du nå via kommunens växel 0563-185 00

I den här broschyren har vi samlat kontaktuppgifter till Hagfors kommun, Region Värmland samt andra stödinsatser för att det ska vara lätt för dig att få kontakt när behov uppstår.

Alla verksamheter i Hagfors kommun når du via kommunens växel 0563-185 00.

