



PSYKISK OHÄLSA

Tips och råd - hit kan du vända dig

#ViLyfter

#ViLyfter är en webbplats för dig som är ung och idrottsaktiv. Här lyfts tankar, känslor och beteenden som rör psykisk ohälsa. Den är tänkt att vara ett stöd i dina egna tankar och reflektioner samt skapa kraft, vilja och mod att våga prata om det.

www.vilyfter.se

BRIS

BRIS erbjuder stöd till barn under 18 år via chatt, mejl, telefon och gruppstöd. BRIS mobiliserar aktörer i samhället, alltifrån medlemmar till kommuner och andra organisationer. BRIS gör också barns röster hörda och påverkar beslutsfattare för att på så sätt stärka barnets rättigheter långsiktigt.

www.bris.se

1177 Vårdguiden

Sveriges samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård. Vårdguiden erbjuder sjukvårdsrådgivning, information, inspiration och e-tjänster. Vårdguiden finns på webb och telefon och har öppet dygnet runt och gäller för sjukvårdsrådgivning i hela landet. Bakom 1177 Vårdguiden står den svenska sjukvården genom alla landsting och regioner i samverkan.

www.1177.se

Elevhälsan

Du kan få stöd och hjälp hos elevhälsan på den skola du går. Elevhälsan ska främst arbeta hälsofrämjande, förebyggande och ska stödja elevernas utveckling mot utbildningens mål.

Mottagningen för Elitidrott och Hälsa

Mottagningen för Elitidrott och Hälsa är inriktad på att tidigt upptäcka, bedöma och behandla psykisk ohälsa hos elitidrottare samt elittränare/ledare. Huvudsyftet är att göra elitidrotten mer hållbar samt förebygga en mer långvarig problematik.

www.riddargatan1.se/elitidrott

Mind självmordslinjen

Självmordslinjen drivs av föreningen Mind som arbetar för psykisk hälsa. Du som känner att du inte vill leva längre eller har någon närstående du är orolig för kan ringa, chatta anonymt eller ställa frågor via mejl. Telefonlinjen och chatten är öppen klockan 6 till 24, alla dagar i veckan.

www.mind.se

Vänd för mer information



PSYKISK OHÄLSA

Tips och råd - hit kan du vända dig

Rädda Barnens stödlinje

Tel: 0200-77 88 20. Alla dagar kl 15-18.

www.raddabarnen.se

Jourhavande Kompis

Chatta under vardagar klockan 18.00-22.00 och helger klockan 14.00-18.00.

www.jourhavandekompis.se

Brottsofferjouren

Riksidrottsförbundet samarbetar med Brottsofferjouren i arbetet mot våld, hot och trakasserier inom idrotten. Tillsammans har en stödlinjen tagits fram, dit brottsutsatta inom idrotten kan vända sig oavsett om man utsatts för ett reellt hot eller en upplevelse som skapat oro eller obehag. Maila till stod@rf.se

I Västmanland finns även ett lokalt samarbete med Brottsofferjouren. Maila: oscar.uusitalo@vstm.rf.se för mer information.

Idrottsombudsman och visseblåsartjänst

Du kontaktar idrottsombudsmannen på tfn:

08-627 40 10 eller e-post:

idrottsombudsmannen@rf.se.

RF:s visseblåsartjänst är krypterad och lösenordsskyddad. Alla meddelanden behandlas konfidentiellt och den som anmäler har möjlighet att vara anonym. **Läs mer på rf.se.**

Stödlinje för idrottsledare

Som en del i idrottsrörelsens arbete för en bättre och tryggare idrott för barn och unga finns en telefonlinje som riktar sig till ledare och tränare inom idrottsrörelsen. Till stödlinjen, som är en del av Bris och Riksidrottsförbundets samarbete, kan ideellt engagerade såväl som anställda inom idrotten ringa för att prata om oro kring ett barn. Stödlinjen har nummer **077-44 000 42** och är öppen vardagar kl 9-12 och det är Bris kuratorer som svarar.

Kontaktperson för tränare och lärare

Tränare och lärare som önskar kontakt med idrottspsykologisk rådgivare är välkomna att kontakta Liselotte Ohlson på Riksidrottsförbundet.

Mail: liselotte.ohlson@rf.se

Sakkunnig barn- och ungdomsidrott

Marie Persson är sakkunnig inom barn- och ungdomsidrott på Västmanlands Idrottsförbund. Välkommen att höra av dig med frågor och funderingar.

Mail: marie.persson@vstm.rf.se

Tfn: 072-55 83 017

Läs mer på rf.se/vstmanland

Material och mer information för dig och din förening



Skapa trygga idrottsmiljöer

Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna har tagit fram ett stödmaterial om trygg idrott för att hjälpa dig och din förening. Kontakta oss på VIF och SISU så berättar vi mer.

Kontakta oss på VIF och SISU

sisuidrottsutbildarna.se/vastmanland

rf.se/vastmanland

facebook.com/sisuovif

Instagram @sisuovif

Twitter @rfsisu