



EN SAMMANSTÄLLNING AV
HJÄLPINSATSERNA VID OCH KRING
LUNDS UNIVERSITET

FRÅN HUMANISTISKA OCH TEOLOGISKA STUDENTKÅRENS
STUDIESOCIALA UTSKOTT



Inledning

Denna sammanställning listar olika hjälpinsatser man kan vända sig till som student när något känns jobbigt, eller när någon man känner mår dåligt. Sammanställningen gjordes av Humanistiska och teologiska studentkårens studiesociala utskott år 2018.

Innehållsförteckning

Universitetets stödfunktioner	1
Studenthälsan	1
Pedagogiskt stöd	1
Allmän studievägledning	2
Studieverkstaden	2
Annan hjälp för studenter	3
Humanistiska och teologiska studentkåren	3
Studentombudet	3
Psykotераpimottagningen	4
Studentprästerna	4
Lunds Fontänhus - Studentenheten	5
Sjukvård	5
Akuten	5
Psykakuten	6
Vårdcentral	6
Ungdomsmottagningen	6
Vårdguiden (1177)	7
Övrig hjälp	7
Kvinnojouren Lund	7
Tjejjouren i Lund	8
Unga vuxna Lund	8
Mottagning Maria mellersta Skåne	9
Jourlinjer	9

Universitetets stödfunktioner

Lunds universitet tillhandahåller ett flertal stödfunktioner för dig som av olika anledningar har svårt att klara studierna, har problem med din utbildning eller inte mår bra.

Studenthälsan

Studenthälsan finns för dig som behöver hjälp att hantera stress, prestationsångest, rädsla att tala inför andra, oro, alkoholproblem, sömnsvärigheter, nedstämdhet eller vill förändra din livsstil. Studenthälsan erbjuder enskilda samtal, men också kurser, workshops och föreläsningar.

Öppettider	Bokning krävs. Stängt under sommaren.
Pris	Gratis första besöket, därefter 60 kronor per besök.
Besöksadress	Paradisgatan 5B, Lund
Telefon	046 - 222 43 77 (Måndag 8.30-12.00, 13.00-14.00. Tisdag 8.30-12.00. Onsdag 8.30-12.00. Torsdag 8.30-9.00, 11.00-12.00. Fredag 8.30-10.30.)
Hemsida	https://www.lu.se/studenthalsan

Pedagogiskt stöd

Pedagogiskt stöd erbjuder stöd till dig som har intyg på en varaktig funktionsnedsättning till exempel dyslexi, ADHD eller autism. Om du upplever att du har läs- och skrivproblematik kan ett enklare test genomföras av specialpedagog Henrik Mejborn, anställd på Pedagogiskt stöd.

Öppettider	Bokning krävs.
Pris	Gratis.
Besöksadress	Genetikhuset, Sölvegatan 29 B, Lund Campus Helsingborg, våning C1
Telefon	046-222 34 30
Hemsida	https://www.lu.se/pedagogisktstod
Kontaktperson	Carina Argelius, carina.argelius@stu.lu.se , samordnare för Humanistiska och teologiska fakulteterna.

Allmän studievägledning

Vid Lunds Universitet finns det både allmänna studievägledare samt specifika för institutioner och utbildningar. Den allmänna studievägledningen kan du kontakta om du har frågor av mer allmän karaktär, exempelvis vid frågor om ansökan, hur du kan kombinera fristående kurser till en gångbar examen och om du är osäker på ditt studieval.

Öppettider	Bokning krävs. De har också ett antal drop in-tillfällen per termin inför sista ansökningsdag, se hemsida.
Pris	Gratis.
Besöksadress	Genetikhuset, Sölvegatan 29 B, Lund Campus Helsingborg, våning C1
Email	studievagledning@stu.lu.se astrid.johnson@stu.lu.se (för Campus Helsingborg)
Hemsida	https://www.lu.se/studievagledning

Studieverkstaden

Studieverkstaden kan ge dig hjälp med att planera dina studier, få bättre studieteknik, bli bättre på att skriva akademiska texter eller säkrare på att tala inför andra. Du kan boka enskild handledning och delta i skrivkvällar och workshopar.

Öppettider	Bokning krävs.
Pris	Gratis.
Besöksadress	Genetikhuset, Sölvegatan 29 B, Lund Campus Helsingborg, E204B
Telefon	046-222 43 92 0724-50 63 52 (för Campus Helsingborg)
Email	studieverkstad@stu.lu.se
Hemsida	https://www.lu.se/studieverkstaden

Annan hjälp för studenter

Det finns även ett flertal instanser, som tillhandahålls av andra parter än universitetet, som kan hjälpa dig under din studietid.

Humanistiska och teologiska studentkåren

Humanistiska och teologiska studentkåren är en av Lunds nio studentkårer. Huvudsyftet för studentkårerna är att bevaka och granska kvaliteten på undervisningen på våra fakulteter. Du kan alltid vända dig till kåren om du stöter på några problem eller känner dig illa behandlad i din utbildning.

Öppettider	Tisdagar och fredagar klockan 11-12 eller enligt bokad tid.
Pris	Gratis.
Besöksadress	A117B, Språk- och litteraturcentrum, Helgonabacken 12
Telefon	070-443 21 82 (kårordförande) 073-875 57 44 (vice kårordförande med utbildningsansvar) 070-453 98 19 (vice kårordförande med studiesocialt ansvar)
Email	exp@hts.lu.se
Hemsida	www.htslund.se

Studentombudet

Studentombudet är anställd av Lunds universitets studentkårer för att hjälpa dig som student driva ärenden som rör problem i utbildningen. Studentombudet driver även frågor som rör diskriminering och problem med arbetsmiljö.

Öppettider	Möten enligt avtal.
Pris	Gratis.
Besöksadress	AF-borgen, Sandgatan 2
Telefon	070-456 66 13
Email	studentombudet@lus.lu.se
Hemsida	www.studentombudet.se

Psykoterapimottagningen

Psykoterapimottagningen befinner sig på Institutionen för psykologi och erbjuder kognitiv beteendearterad psykoterapi (KBT) och psykodynamisk psykoterapi (PDT) för de som är över 18 år. För en reducerad kostnad erbjuds terapi med en psykologstudent, som en del av dennes utbildning. Terapin handleds av en legitimerad psykoterapeut med särskild handledarutbildning. Sökande kontaktar mottagningen via mejl eller telefon för ett första informationssamtal. Efter beslut om erbjuden terapi sätts sökande på väntelista till nästa terapistart. Terapierna startar höst och vår en månad in på terminen.

Öppettider	Möten enligt avtal. Ett terapिसamtal varar i 45 minuter, en gång i veckan under 1-2 terminer.
Pris	120 kr/tillfälle.
Besöksadress	Hus O, Allhelgona Kyrkogata 14
Telefon	046-222 91 24
Email	psykoterapimottagningen@psy.lu.se

Studentprästerna

Studentprästerna finns till för dig som vill prata med någon, och har öppet för alla oavsett livsåskådning. Studentprästerna har samarbeten med representanter från många olika religiösa trosinriktningar och erbjuder också filmvisningar, samtalsgrupper och krishantering.

Öppettider	Bokning krävs.
Pris	Gratis.
Telefon	046-71 87 35
Email	Studentprasterna.lund@svenskakyrkan.se

Lunds Fontänhus - Studentenheten

Lunds Fontänhus är en arbets- och studiegemenskap för personer som har eller riskerar att drabbas av psykisk ohälsa. De bedriver ingen vård eller behandling, utan erbjuder en gemenskap. Lunds Fontänhus har också en studienhet som erbjuder studiegrupper, studieplatser, handledning, nätverksträffar, prokrastineringsgrupper, sociala aktiviteter och ett socialt sammanhang.

Öppettider	Måndag, tisdag, torsdag 8.30-16.00. Onsdag 8.30-19.00. Fredag 8.30-15.00. Söndag 11.00-14.00.
Pris	Gratis.
Besöksadress	Kävlingevägen 15, Lund
Telefon	046-12 01 95
Email	info@lundsfontanhus.se

Sjukvård

Akuten

Akuten har öppet dygnet runt alla dagar i veckan och tar hand om dig som är vuxen över 18 år och blivit akut sjuk eller råkat ut för en allvarlig olycka. Det är bra om du ringer 1177 (se sidan 10) innan ditt besök, så att de kan hänvisa dig till rätt vårdgivare.

Öppettider	Dygnet runt, måndag – söndag.
Pris	400 kronor.
Besöksadress	Klinikgatan 15, plan 1, Lunds Universitetssjukhus.
Telefon	046-17 10 00

Psykakuten

En mottagning för dig som har behov av akut psykiatrisk specialistvård och är 18 år eller äldre. Om situationen inte är akut så kan du istället vända dig till närmaste vårdcentral (se sidan 9).

Öppettider	Dygnet runt, måndag – söndag.
Pris	400 kronor.
Besöksadress	Baravägen 1, Lund.
Telefon	046-17 41 00

Vårdcentral

Om du blir sjuk, skadar dig eller behöver hjälp med din psykiska hälsa kan du vända dig till din vårdcentral. Hit vänder du dig om det inte är ett akut tillstånd du söker för. Det finns flera olika vårdcentraler i Lund, och du kan själv välja vilken som passar dig bäst.

Välj och hitta vårdcentral	www.1177.se/skane/hitta-varld
Pris	200 kronor.

Ungdomsmottagningen

På Ungdomsmottagningen kan du som är mellan 12 och 23 år få svar på frågor om kroppen, sex eller preventivmedel, eller testa dig för könssjukdomar eller graviditet. Du kan också vända dig till Ungdomsmottagningen om du mår dåligt eller behöver någon att prata med. Alla som jobbar på Ungdomsmottagningen har tystnadsplikt.

Öppettider	Bokning krävs. Drop in-tid för test av klamydia och gonorré måndagar 16.30-17.30.
Pris	Gratis.
Besöksadress	Stora Södergatan 47, Lund
Telefon	077-112 02 02 (Måndag-fredag 10.00-11.45 och 13.00-14.45).

Vårdguiden (1177)

Vårdguiden (1177) är en samlingstjänst för rådgivning inom hälsa och vård. Du kan ringa till 1177 för att få sjukvårdsrådgivning, bli hänvisad till rätt vårdinstans eller få råd om egenvård. På hemsidan kan du läsa om sjukdomar, hälsa och dina rättigheter, och även där kan du ställa frågor om hälsa (anonymt, om du vill).

Öppettider	Dygnet runt (telefontider).
Pris	Gratis.
Hemsida	www.1177.se/skane
Telefon	1177

Övrig hjälp

Kvinnojouren Lund

Kvinnojouren arbetar med våld i nära relationer och erbjuder stöd för dig (oavsett kön) som befinner dig i eller nära en situation som handlar om våld i nära relationer. Kvinnojouren lyssnar när du vill prata och kan ge råd och stöd för att förändra din situation, eller hänvisa dig till andra aktörer som kan hjälpa dig. Även du som är anhörig till en person som utsätts för våld i nära relationer kan höra av dig. Kvinnojouren har även en stödgrupp riktad till personer med erfarenheter av sexuellt våld.

Pris	Gratis.
Hemsida	www.kvinnojourenlund.se
Telefon	Tid för samtal kan bokas på hemsidan eller på 020-21 29 60. Sammalet är anonymt och Kvinnojouren för inga journalier. Man kan välja mellan att boka samtal med utbildade volontärer eller en anställd. Dessa kan vara personer av alla kön.
Email	stod@kvinnojourenlund.se

Tjejjouren i Lund

Tjejjouren vänder sig i första hand till dig som definierar dig som tjej eller kvinna. Du kan ringa, chatta eller mejla till Tjejjouren om du behöver stöd eller någon att prata med om det som känns viktigt för dig.

Pris	Gratis.
Hemsida	www.tjejjouren.se/lund (chattider måndagar och torsdagar 19-22).
Telefon	020-51 01 50 (telefontider måndagar och torsdagar 19-22)
Email	prata@tjejjourenilund.se

Unga vuxna Lund

Unga vuxna Lund är en mottagning för personer mellan 16 och 29 år som behöver någon att prata med. Under ett besök får du träffa en socionom eller en sjuksköterska. Verksamheten inriktar sig på snabb hjälp och kortvarig kontakt, men kan också dig vidare till t.ex. psykoterapi om du önskar mer långvarig kontakt.

Öpptider	Bokning krävs.
Pris	Gratis.
Besöksadress	Magle Stora Kyrkogata 5
Telefon	046-359 80 93 Måndag, tisdag, torsdag och fredag 10-11 och 14-15.

Mottagning Maria mellersta Skåne

Maria är en mottagning för dig som är under 24 år och har problem med alkohol eller droger. Du kan få information, rådgivning och behandling. Du kan också vända dig till Maria om du är närstående till en person under 24 med ett missbruk eller beroende.

Öpptider	Bokning eller drop in tisdagar 15-18.
Pris	Gratis.
Besöksadress	Tunavägen 39L, Lund
Telefon	046-17 40 99 Måndag 8-16.30, tisdag 8-16, onsdag-torsdag 8-16.30, fredag 8-15.

Jourlinjer

Alkohollinjen

Alkohollinjen erbjuder stöd för personer som vill förändras sina alkoholvanor men också för anhöriga till personer med alkoholproblem.

Telefon: 020-84 44 48

www.alkohollinjen.se

Sluta röka-linjen

Sluta röka-linjen är en kostnadsfri linje för den som vill sluta röka eller snusa.

Telefon: 020-84 00 00

www.slutarokalinjen.se

Brottsofferjouren

Brottsofferjouren är en ideell organisation som arbetar för alla brottsoffers rättighet att få det stöd som behövs.

Telefon: 046-32 32 98

info@mskane.boj.se

www.mskane.boj.se

Frisk och fri

Frisk och fri är en rikstäckande förening som bland annat finns för att ge stöd till både dig som har en ätstörning och dig som är närstående.

Föreningen har ett flertal telefonnummer som du kan ringa till på

<https://www.friskfri.se/fa-hjalp/stodtelefon/>

Mind

Mind Självmordslinjen är en jour som är till för dig som har tankar på att ta ditt liv, eller som har en närstående med sådana tankar. De har telefon- och chattider klockan 6-24 varje dag.

Telefon: 90 101

www.mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen

Jourhavande medmänniska

Jourhavande medmänniska är ett stöd för dig som behöver någon att prata med under natten. Du kan prata om allt möjligt.

Telefon: 08-702 16 80

<https://www.jourhavande-medmanniska.se/>

Journalhavande präst

Journalhavande präst kan du prata med om vad som helst. Du kan ringa, chatta eller skicka ett elektroniskt brev.

Telefon: 112, fråga efter journalhavande präst

<https://www.svenskakyrkan.se/journalhavandeprest>

Killfrågor

Killfrågor är en anonym chattjour för personer som behöver prata om något. Du kan prata om allt möjligt. Chatten har öppet måndag - torsdag och söndag klockan 19-21.

www.killfragor.se/chatta