

Välkommen till Unga vuxna

Ibland är det svårt att veta vart man ska vända sig med sina frågor och bekymmer. Till Unga vuxna kan du komma och prata om det som är viktigt för dig.



En mottagning för dig mellan 16 och 29

Telefon: 046-359 80 93

Öppen telefon: måndag-fredag kl 10-11, 14-15

Magle Stora Kyrkogata 5, Lund

lund.se/ungavuxna

Du kan även ta kontakt med oss via Vårdguidens e-tjänst

Öppettider

Måndag-torsdag kl 9-17

Fredag kl 9-15

Unga vuxna

För dig som är mellan 16 och 29 år

Ibland är det svårt att veta vart man ska vända sig med sina frågor och bekymmer. Hos oss på Unga vuxna kan du komma och prata om det som är viktigt för dig. Det kan gälla personliga problem, relationer, frågor kring din hälsa eller något helt annat.

Vi börjar med ett samtal där du får berätta om vad det är som inte känns bra just nu. Efter det bestämmer vi tillsammans med dig hur du vill gå vidare och vad vi kan hjälpa dig med.

Besöken hos oss är frivilliga och sker under sekretess.

Kanske är en föreläsning eller kurs något för dig?

Vi håller föreläsningar och ger kurser med fokus på stresshantering och att möta svåra tankar och känslor. Dessa har sin bas i vetenskapligt beprövade metoder som mindfulness och ACT. Du hittar mer information på lund.se/ungavuxna.



När du kommer hit

På Unga vuxnas mottagning får du träffa en socionom eller sjuksköterska som tillsammans med dig kartlägger vad det är du vill ha hjälp med.

Här har du en ganska kortvarig kontakt. Skulle det visa sig att du behöver en längre kontakt försöker vi hjälpa dig vidare till rätt instans, exempelvis till olika stödgrupper, socialförvaltningen, primärvården eller psykiatri.

Hos oss finns viss möjlighet till bedömning av läkare och fysioterapeut om du har behov av det. Men det går inte att söka direkt till dessa.

Boka tid

Du bokar själv en tid för samtal genom att kontakta oss via telefon eller via Vårdguidens e-tjänst. Vi tar inte emot remisser.

Besöken är kostnadsfria, bortsett från om du ska träffa läkare eller fysioterapeut. Dessa besök kostar som på vårdcentralen, 200 kronor. Frikort gäller, men vi kan debitera dig om du uteblir från ett bokat besök.

Vill du komma på en föreläsning eller kurs så anmäler du dig på lund.se/ungavuxna.

Vilka är vi?

Vi som arbetar på Unga vuxna är anställda inom sjukvården eller kommunen och tillsammans hoppas vi hitta bra lösningar utifrån dina behov.

Välkommen till Unga vuxna

**Min syster har bara mig.
Han har vänt på dygnet.**

Jag är aldrig riktigt glad.
Vi pratar inte med varandra längre.
Känner mig ensam.

Vart kan jag gå?

Jag mår inte bra.
Vem kan hjälpa?

Hur går jag vidare?

Välkommen till oss

Ring oss på telefon: 046-359 80 93
eller ta kontakt med oss via

Vårdguidens e-tjänst "Mina vårdkontakter" på 1177.se

lund.se/ungavuxna



**LUNDS
KOMMUN**

