

Känns livet hopplöst?

Prata med någon – hjälp finns!

På 1177, webb och telefon, får du råd om vart du kan vända dig. Vid akut hjälp ring 112.

1177

REGION
JÄMTLAND
HÄRJEDALEN
JĪEMHTEN HERJEDAELIEN DAJVE



Du kan chatta, mejla eller ringa anonymt till:

- Nationell stödlinje för psykisk hälsa 90390
www.hjalplinjen.se
- Självmordslinjen Mind 90 101, mind.se
- www.jourhavande-medmanniska.se
- [www.svenskakyrkan.se/ jourhavandeprast](http://www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast)
- BRIS 116 111, bris.se upp till 18 år
- Umo.se (13-25 år)