

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



Du kan chatta, mejla eller ringa anonymt till:

- Självmordslinjen Mind 90 101, chat/mail: mind.se
- Jourhavande medmänniska telefon, chat via www.jourhavande-medmanniska.se
- Jourhavande präst nås via telefon, chat & mail: www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprest
- BRIS 116 111, chat & mail via bris.se
(upp till 18 år, samt för vuxna om barn)
- Umo.se (13-25 år)