

HUR ÄR LÄGET?

Alla behöver stöd och hjälp ibland.
Här finns exempel på ställen dit du kan vända dig.



 <p>Rådgivning om relationer, sex och kropp. rfsu.se</p>	 <p>Stöd till killar och unga upp till 25 år. killar.se</p>
 <p>Stöd vid eget och andras drickande. alkoholhjalpen.se</p>	 <p>Folkhälsomyndigheten dinpsykiskahalsa.se</p>
 <p>Stöd vid spelmissbruk. stodlinjen.se</p>	 <p>Stöd och gemenskap för dig som är nyanländ. rodakorset.se</p>
 <p>Stöd vid drogmissbruk. droghjalpen.se</p>	 <p>Guide till regionalt stöd. 1177.se</p>
 <p>Jourtelefon på natten. jourhavande-medmanniska.se</p>	 <p>Stöd kring föräldraskap. pappor.se</p>
 <p>Snabb psykologtid via app. mindler.se</p>	 <p>Stöd för dig med NPF eller som är anhörig. attention.se</p>
 <p>Stöd kring HBTQAI+ rfsu.se</p>	 <p>Telefon och chatt dygnet runt för suicidala tankar. mind.se</p>

Känner du dig ensam eller nedstämd och behöver någon att prata med? Scanna QR-koden för tips.

Do you feel lonely or sad and need someone to talk to? Scan the QR-code for guidance.

