

Vad pågår inom dig?

Om du känner att du behöver råd, stöd eller hjälp för att må bättre kan du alltid vända dig till en vuxen, det kan vara en förälder, mentor, annan person du har förtroende för eller någon av kontakterna i bubblorna. Inga frågor eller problem är för små eller för stora.

Första kontakten

Via första kontakten kan du få träffa en person att prata med. Hör av dig om du till exempel känner dig nedstämd, stressad eller orolig på ett sätt som påverkar ditt liv och hälsa. Första kontakten kan hjälpa dig att hitta rätt väg för att börja må bättre.

Telefon: 019-602 58 00

BRIS

För dig under 18 år som behöver prata med någon vuxen. Du kan ringa eller chatta anonymt. BRIS har alltid öppet, även på natten. Här kan du få prata med en kurator som är utbildad i och van vid att prata om känslor, tankar och hur en har det.

Telefon: 116 111

Ungdomsmottagningen

Ungdomsmottagningen hjälper dig med frågor om sexualitet, graviditet, identitet och preventivmedel. Här kan du vända dig för att prata om stress, oro eller ångest.

Telefon: 019-602 67 30

Skolkurator & skolsköterska

Du kan alltid prata med skolkuratoren och skolsköterskan på din skola om det är något som tynger dig oavsett om det handlar om skolan, familjen, relationer eller annat.

Mind Självmordslinje

Mind hjälper dig med stöd, hopp och motivation till att vilja leva. Du kan också höra av dig om du har någon närstående som mår dåligt. Du kan ringa eller chatta anonymt. Öppet dygnet runt, varje dag.

Telefon: 90 101