

OM DU BEHÖVER STÖD

**ÄR DET AKUT?
POLISEN: 112**

**ÄR DET INTE AKUT?
POLISEN: 114 14**

Vill du prata med någon om dina tankar eller känslor?

Har du blivit utsatt för våld?

Har du en förälder med missbruk eller psykisk ohälsa?

Känner du dig kontrollerad av din familj och släkt?

Det finns hjälp att få, dessa organisationer har kunnig personal som väldigt gärna vill hjälpa dig. Du ska inte behöva hantera en svår känsla eller situation ensam.

Det syns inte i din telefonräkning att du ringt.

**HÄR KAN DU CHATTA
ELLER RINGA ANONYMT:**

- www.dittecpat.se
- www.novahuset.com
- www.bris.se
- maskrosbarn.org
- killar.se
- nxtme.se

**TRE
SKA BLI
NOLL**

Skanna med mobilkameran för att enkelt hitta till rätt hemsida och läsa hur de kan hjälpa dig.

