

**Det finns
alltid någon**

som vill lyssna

Samtal lindrar. Mind driver flera stömlinjer för dig som behöver någon att prata med. Här finns utbildade volontärer som lyssnar. Via telefon eller chatt. Alltid anonymt och kostnadsfritt.

Är läget akut, ring 112.

Självmondslinjen – 90 101, mind.se/chatt

Stödjande samtal för dig som har självmords-tankar eller är orolig för någon som har det.

Livslinjen – mind.se/livslinjen-chatt

Stödjande samtal för dig som är ung om det som känns jobbigt.

Föräldralinjen – 020-85 20 00

Rådgivande samtal för dig som är orolig för ditt barn eller för ett barn i din närhet, och för dig som är förälder och behöver någon att prata med.

Äldrelinjen – 020-22 22 33

Stödjande samtal för dig som vill prata med någon om hur du mår och hur du har det.



I Minds stöd och kunskapsbank på mind.se finns enkla verktyg och övningar som kan hjälpa dig att hantera svåra känslor.

Läs mer om Minds stömlinjer

