

# Känner du dig...

Ledsen?

Ångestfylld?

Utanför?

Vissa dagar är kämpigare än andra. På [mind.se](https://mind.se) får du hjälp att förstå dina känslor och behov. Du kan också dela dina erfarenheter, ta del av andras och hitta exempel på vad andra har gjort för att må lite bättre.

**Vad behöver du just nu?**

**Mi  
ND**



[mind.se](https://mind.se)