

# Har du tankar på att ta ditt liv?

Eller har du någon i din  
närhet med sådana tankar?  
Vi finns här. Vi lyssnar.



Självordslinjen  
**90101**

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

Öppet varje dag, dygnet runt.



Mind är en ideell organisation som arbetar med psykisk hälsa. Vi ersätter inte vården, utan kompletterar den. Vi finns här för att lyssna på dig och prata med dig där du befinner dig i livet. Vi finns för att ge dig medmänskligt stöd, hopp och motivation. Alla samtal till oss är anonyma. Läs mer på [mind.se](https://mind.se).

**Vid akut självmordsrisk bör du ringa 112.**