

SJÄLVMORDSLINJEN

90101 + mind.se/chatt
Öppet dygnet runt, varje dag

FÖRÄLDRALINJEN

020-85 20 00
Vardagar 10–15 + torsdagar 19–21

LIVSLINJEN

För dig mellan 16–25 år.
mind.se/livslinjen-chatt
Söndagar – torsdagar 19–22

REFUGEE LINE

020-15 01 10
+46 10 140 01 10
Söndagar – torsdagar 18–21

ÄLDRELINJEN

020-22 22 33
Måndagar – torsdagar 8–19

MIND FORUM

forum.mind.se
En trygg plats på nätet där du anonymt kan prata om livet när det känns tuftt



Mind är en ideell förening 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.

Vid akut självmordsrisk bör du ringa 112.