



# Mår du eller någon du känner dåligt?

## Det finns hjälp att få!

I denna listan hittar du tips på var du som **vuxen** i Sverige kan vända dig om du vill ringa eller chatta med någon som erbjuder gratis psykosocialt stöd eller samtalsstöd.

### Mind Självmordslinjen

En nationell stödlinje som erbjuder kostnadsfritt samtalsstöd och rådgivning för personer som kämpar med psykisk ohälsa, inklusive personer med psykosrelaterade problem.

**Hemsida:** <https://mind.se/hitta-hjalp/sjalvmordslinjen/>

### Jourhavande Medmänniska

En ideell organisation som erbjuder kostnadsfritt samtalsstöd via telefon eller chatt dygnet runt. De kan ge stöd för psykosociala frågor och svårigheter.

**Hemsida:** <https://www.jourhavande-medmanniska.se/>

### Bris Vuxentelefon

BRIS (Barnens Rätt i Samhället) erbjuder kostnadsfritt stöd för vuxna genom sin Vuxentelefon. Du kan få råd och stöd angående psykosociala frågor.

**Hemsida:** <https://www.bris.se/for-vuxna/kontakta-oss/bris-vuxentelefon/>

### Jourhavande präst

Jourhavande präst erbjuder akut samtals- och krisstöd och är en del av Svenska kyrkans själavård. Jourhavande präst lyssnar, och det som sägs stannar mellan er. Du kontaktar Jourhavande präst via telefon, digitalt brev eller chatt.

**Hemsida:** <https://www.svenskakyrkan.se/jourhavandeprast>

Det är viktigt att notera att tillgängligheten och tjänsterna som erbjuds av olika aktörer kan variera över tid, så det kan vara bra att kontrollera deras webbplatser för att få den senaste informationen om deras tjänster och tillgänglighet.

