

Mår du eller någon du känner dåligt?

Det finns hjälp att få! I denna listan hittar du tips på var du som **ung** i Sverige kan vända dig om du vill ringa eller chatta med någon som erbjuder gratis psykosocialt stöd eller samtalsstöd.

BRIS Ungdomslinjen

BRIS har en Ungdomslinje som erbjuder kostnadsfritt samtalsstöd och rådgivning för unga upp till 25 år. **Hemsida:** <https://www.bris.se/for-barn-och-unga/prata-med-oss/>

UMO - Ungdomsmottagningen Online

UMO är en digital plattform som erbjuder kostnadsfritt stöd och information för unga om olika psykosociala ämnen, inklusive psykisk hälsa. Du kan få stöd via chatt eller mejl.

Hemsida: <https://www.umo.se/>

Tjejzonen

Tjejzonen är en ideell organisation som erbjuder kostnadsfritt stöd och samtal för unga tjejer mellan 10-25 år. Du kan kontakta dem via deras chatt eller mejl.

Hemsida: <https://www.tjejzonen.se/>

BUP Online

Här hittar du råd och självhjälp för att må bättre psykiskt och hjälpa andra.

Hemsida: <https://vard.skane.se/psykiatri-skane/for-barn-och-unga/>

Mind Ungdom

Mind erbjuder kostnadsfritt stöd och rådgivning för unga personer genom sin Mind Ungdomslinje. Du kan kontakta dem via telefon eller chatt.

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

Jourhavande kompis

Jourhavande kompis är en ideell organisation som erbjuder kostnadsfritt stöd och samtal för unga via chatt. De finns tillgängliga kvällar och helger.

Hemsida: <https://www.jourhavandekompis.se/>

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.

