

Har du tankar om självmord?

Tveka inte att söka hjälp! Det finns alltid en väg framåt, genom det svåra.

Nedan finns kontaktuppgifter till ett flertal hjälplinjer som du kan vända dig till om du själv behöver prata eller behöver råd gällande någon i din närhet. Du är alltid anonym och flera av telefonnumren syns inte på din telefonräkning.

Tänk på att öppettiderna kan variera kring jul!

Dessa hjälptelefonlinjer fungerar som ett komplement till den gängse psykiatriska vård varje landsting erbjuder. Kontakta din vårdcentral eller psykiatriska mottagning för rådgivning!

För stödsamtal eller själavård kan du också kontakta din församling. Fråga efter en diakon eller präst! Samtalen är kostnadsfria.

Nationella hjälplinjen, 020-22 00 60  
Öppet Måndag - Söndag 13.00 - 22.00  
[hjalplinjen.se](http://hjalplinjen.se)

Jourhavande Präst, 112  
Öppet varje natt 23.00-06.00  
[Svenska kyrkan](http://Svenska kyrkan)

Jourhavande Medmänniska, 08-702 16 80  
Öppet varje natt 21.00-06.00  
[jourhavande-medmanniska.com](http://jourhavande-medmanniska.com)

Röda Korset, 0771-900 800  
Öppet alla dagar 14.00-18.00  
[redcross.se](http://redcross.se)

Föräldrartelefonen, 020-85 20 00  
Öppet Måndag - Fredag 10.00-15.00  
[Svenska för psykisk hälsa](http://Svenska för psykisk hälsa)

Jourhavande Kompis, 020-222 444  
Öppet Måndag - Fredag 18-22, Lördag - Söndag 14.00-18.00  
[Ungdomar.se](http://Ungdomar.se)

BRIS för dig upp till 18 år, 116 111  
Öppet Måndag - Fredag 15.00-21.00, Lördag - Söndag 15.00-18.00  
[BRIS för dig upp till 18 år](http://BRIS för dig upp till 18 år)

BRIS Vuxentelefon, 077-150 50 50  
Öppet Måndag - Fredag 10.00-13.00  
[BRIS Vuxentelefon](http://BRIS Vuxentelefon)

RFSL Brottsofferjour, 020-34 13 16  
[RFSL Brottsofferjour](#)

Kvinnofridslinjen, 020-50 50 50  
Öppet dygnet runt  
[Kvinnofridslinjen](#)