



**PSYKISK HÄLSA &  
SUICIDPREVENTION**  
i Örebro län

# Känns livet svårt?

## Det finns hjälp att få!



Har du tankar på att ta ditt liv? Ring hjälplinjen 90390  
Är läget akut, ring 112! Du kan även kontakta 1177.se eller  
elevhälsan på din skola. Kom ihåg att du är värdefull!

[suicidprev.regionorebrolan.se](https://suicidprev.regionorebrolan.se) [mind.se](https://mind.se) [hjalplinjen.se](https://hjalplinjen.se)

