

# Känns livet svårt?

Det finns hjälp att få!



Har du tankar på att ta ditt liv? Ring självmordslinjen 90101  
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) eller [mind.se](https://mind.se)

