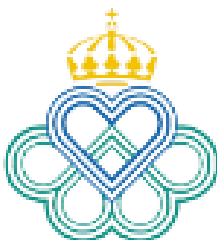


HUR ÄR LÄGET?



RFSU:s projekt för bättre psykisk hälsa hos män.

Alla behöver stöd eller mår dåligt ibland. Hit kan du vända dig
– hjälp finns att få, oavsett vad det gäller!

	Rådgivning om relationer, sex och kropp. rfsu.se		Stöd till killar och unga män mellan 10–25 år. killar.se
	Stöd för eget och andras drickande. alkoholhjalpen.se	 Folkhälsomyndigheten	Folkhälsomyndighetens samlade råd dinpsykiskahalsa.se
	Stöd för spelmissbruk. stodlinjen.se		Stöd och gemenskap för dig som är nyanländ. rodakorset.se
	Stöd vid drogmissbruk. droghjalpen.se		Guide till regionalt stöd. 1177.se
	Jourtelefon på natten. jourhavande-medmanniska.se		Stöd kring föräldraskap. pappor.se
	Snabb psykologtid via app. mindler.se		Stöd för dig med NPF eller som är anhörig. attention.se
	Stöd kring HBTQAI+ rfsl.se		Telefon och chatt dygnet runt för suicidala tankar. mind.se
			Guide för unga kring stöd umo.se

Oavsett orsak till att må dåligt eller känna sig nere så finns hjälp att få.
QR-koden visar var du kan vända dig.

