

**”ALLT KÄNNIS  
HOPPLÖST,  
JAG ORKAR INTE  
LEVA LÄNGRE...”**

**SJÄLMORDS  
UPPLYSNINGEN**

Självordsupplysningen finns för dig som mår dåligt eller känner någon som funderar på att ta sitt liv. Hos oss kan du chatta, blogga, maila och läsa mer om självmord.

[sjalvmordsupplysningen.se](http://sjalvmordsupplysningen.se)

Föreningen Psykisk Hälsa

Kammakargatan 7 • 114 45 Stockholm

Tel: 08 34 70 65 • [info@sjalvmordsupplysningen.se](mailto:info@sjalvmordsupplysningen.se)

**FÖRENINGEN  
PSYKISK HÄLSA**

**KÄNNER DU  
NÅGON SOM  
FUNDERAR PÅ  
SJÄLMORD?**

**SJÄLMORDS  
UPPLYSNINGEN**

Det är inte ovanligt att ha tankar om självmord. Särskilt när man är deprimerad. Däremot kan det vara farligt när tankarna övergår till planer.

Självordsupplysningen stöder dig som mår dåligt och kanske funderar på självmord. På vår sajt kan du chatta med våra volontärer. Du kan också maila frågor, blogga, delta i våra forum och få information om självmord och psykisk hälsa.

Där finns också information för dig som känner någon som funderar på att ta sitt liv. Vi kan ge dig råd och stöd. Våra volontärer är engagerade personer som har fått utbildning i hur man möter frågor om självmord och självmordsnära personer.

Självord är den vanligaste dödsorsaken bland unga. Det vill vi ändra på. Många självmord är impulshandlingar som går att förebygga.

Självordsupplysningen drivs av den ideella föreningen Psykisk Hälsa. Vi ger stöd, sprider kunskap och bildar opinion för att främja den psykiska hälsan i samhället.

**CHATTA.** Vardagar kl 19–22 hittar du våra volontärer på [sjaelvordsupplysningen.se](http://sjaelvordsupplysningen.se)

**MAILA FRÅGOR.** Om självmord och liknande ämnen till [mailsvar@sjaelvordsupplysningen.se](mailto:mailsvar@sjaelvordsupplysningen.se).

**DELTA I VÅRA FORUM.** Där kan du diskutera självmord, psykisk hälsa, m.m. Forumen modereras av våra volontärer.

**STARTA EN EGEN BLOGG.** Genom att blogga och kommentera inlägg kan du hjälpa både dig själv och andra.

**BLI VOLONTÄR.** Vår chatt är beroende av ideella insatser. Besök gärna vår sajt för att läsa mer om hur du kan bli en av våra volontärer.

**GE EN GÅVA.** Vi är beroende av frivilliga bidrag. Stöd oss gärna med en gåva till föreningen Psykisk Hälsas pg 90 08 53-3.