

# Våga fråga!

## Du kan hjälpa din kompis

**Känner du någon som mår psykiskt dåligt, och kanske till och med har självmordstankar? Våga fråga!**

1. Ta kontakt och våga fråga om allt!
2. Lyssna öppet och utan att bli arg eller dömande
3. Hjälp din kompis att prata med en vuxen
4. Prata med en vuxen själv

Du kan alltid kontakta din skolkurator eller skolsköterska. Utanför skolan finns Ungdomshälsan i Norrköping, Vårdcentralen, Barn- och ungdomspsykiatri och Vuxenpsykiatri via telefon 1177 eller 1177.se