Mår du dåligt?

Det finns hjälp att få!

= Här kan du vara anonym.

Ångest, depression och psykisk ohälsa

- Ungdomsmottagningen
- Ångestsyndromsällskapet

» Skolsköterska eller skolkurator

» Vårdcentralen

» Mottagning för ungas psykiska hälsa (UPH).

» 1177

» BUP via En väg in

» BUP akuten

Skolproblem och mobbning

Prata med någon på skolan som du har förtroende för. Det kan vara din mentor eller någon i skolans elevhälsoteam. Din skola har ett ansvar för att ge dig det stöd du behöver.

Vill du chatta och få rådgivning anonymt?

- BRIS
- Killar.se
- Maskrosbarn
- Mind
- ROKS tjejjourer.se
- Umo.se

Tips om appar

- Safe Place
- Snorkel

Alkohol, droger och beroende

- MiniMaria

» Socialtjänsten

» Vårdcentralen

Oro över klimat, miljö och framtid

Prata med dina föräldrar, kompisar eller någon annan som tar dig på allvar. Du kan också prata med skolsköterskan eller skolkuratorn.

Frågor om HBTQI

- Regnbågshuset
- RFSL Ungdom
- Ungdomsmottagningen

Har jag en diagnos?

Börja med att prata med dina föräldrar, mentor eller skolans elevhälsoteam. Vårdcentralen och Mottagning för ungas psykiska hälsa (UPH) kan också hjälpa till.

Socialtjänsten

Du har rätt att få stöd och hjälp för att kunna leva tryggt, utvecklas och ha det bra under din uppväxt. Socialtjänsten kan stötta både dig och din familj.

Telefon: 031-365 00 00
Kontaktcenter kopplar dig till Socialtjänsten i ditt område.

Andra frågor

- **Har du blivit utsatt för ett brott?**
  Kontakta Stödcentrum för brottsutsatta.
- **Har du haft sex mot ersättning?**
  Kontakta Mikamottagningen.
- **Frågor om hedersrelaterat våld och förtryck?**
  Kontakta Resursteam Heder.
- **Har du frågor kring hälsa och ätande?**
  Kontakta skolsköterskan eller vårdcentralen.

Exempel på mötesplatser där du kan träffa andra i samma situation som dig

Bojen, Bona Via, Gyllingen, Maskrosbarn, Solrosen, Ångestsyndromsällskapet.

Här finns länkar och mer information. Scanna QR-koden!

Göteborgs Stad