

Har du det vanskeleg?

Snakk med nokon!

1. Snakk med ein du stoler på

2. Snakk med ein fagperson

Lærer, helsesjuepleier, fastlege eller ring
Hjelpetelefonen 116 123

3. Ved behov for akutt hjelp ring 113

verdensdagen.no



VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE