



FÖRSTA LINJEN UNGA KARLSTADOMRÅDET

HJÄLP FÖR DIG SOM ÄR 6ÅR TILL OCH MED 20 ÅR OCH MÅR PSYKISKT DÅLIGT

Du kan söka till oss om du till exempel:

- Känner dig orolig eller ängslig.
- Är ledsen eller nedstämd.
- Skadar dig själv.
- Är eller har varit utsatt för våld.
- Har svårt att koncentrera dig.
- Ofta känner att du inte duger.
- Behöver någon att prata med.
- Om du är orolig för eller har frågor runt alkohol och droger.
- Ofta hamnar i bråk med kompisar, dina föräldrar eller din partner.

Ring, mejla, sms:a eller kom hit

Sms 070-244 95 11

Lämna ditt namn och info om hur vi får kontakt med dig.

Mejl forstallnjen@lv.se

Lämna ditt namn och info om hur vi får kontakt med dig.

E-tjänster

Gå in på www.1177.se och sök efter Första linjen Karlstad

Telefon 054-61 45 00

Du kan ringa måndag, tisdag, torsdag och fredag klockan 09:00 – 10:30.

Besöksadress

Drottninggatan 1B, våning 4, Karlstad.
måndag-torsdag 08.00 – 16.30.
fredag 08.00 – 15.00.
Stängt för lunch 12.00 – 12.45.



Vi finns på Facebook

Ungas röster om psykisk ohälsa

”Jag vill bara att någon ska fråga hur jag mår”

”Ingen har tid att prata med mig”

”Om vuxna inte lyssnar hur ska vi då kunna bli bra vuxna?”

”Jag vill bara höra att någon ska säga att det kommer bli bättre”

”Det är svårt att säga att man behöver hjälp”



Ett samarbete mellan Landstinget i Värmland och kommunerna Forshaga, Grums, Hammarö, Karlstad och Kils.

HUR MÅR DU.NU



Hurmårdu.nu finns till för att det ska bli lättare för dig att komma i kontakt med oss på första linjen unga Karlstadsområdet.

Här kan du svara på några frågor som hjälper dig att beskriva hur du mår och vad du vill ta upp med oss.

När vi fått ditt svar kommer vi kontakta dig så fort vi kan (oftast nästa arbetsdag).

Vill du läsa mer om första linjen unga Karlstadsområdet hittar du det på 1177.se

Gå in på hurmardu.nu, vi hörs!

"Jag kan inte sova"

"Jag behöver någon att prata med"

"Det är mycket just nu"

"Jag känner mig stressad"



Landstinget
i Värmland

Ny kontaktväg för unga

- Webbtjänst
- Anonymitet
- Hjälp att beskriva känslor/mående med emojis och samtalsämnen