



# Samtal för råd och stöd

**Video- eller telefonsamtal med Bup**

Nu kan du som är ung själv söka hjälp digitalt och boka tid för ett digitalt besök via tjänsten Ung Bupkontakt!

Tjänsten finns för dig som känner dig orolig, stressad eller funderar över din psykiska hälsa. Du får prata med någon som jobbar på Bup som ger dig råd och stöd.

Vi lyssnar på dig och alla frågor, tankar och funderingar är välkomna!



Du hittar fakta, självhjälp och tips för att må bättre på Bup Skåne online. Du kan också chatta anonymt om du vill ställa frågor eller få råd.

**Bup Skåne online**  
**[skane.se/bup](https://skane.se/bup)**