I'm Struggling! Where can I get help?

HOPELINE™

Hope and help is just a text away.
Free anonymous emotional support.

Text HOPELINE to 741741

Crisis

KENOSHA HUMAN DEVELOPMENT SERVICES
A NONPROFIT ORGANIZATION

Call to talk with someone who can assist you or your family when problems are too big to handle alone. If we can't help, we know someone who can. 24/7 help.

262-657-7188 or 800-263-7188

988

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

Call or text 988 to speak with trained counselors who will listen, provide support and connect you to resources if necessary. 24/7 help.

988

Resource Center

Don't know where to start? Call the Kenosha County Behavioral Health Resource Center to find services that are the right fit for you.

262-764-8555

Self Care

- Take a walk or journal
- Plant a garden, flowers or herbs
- Call a friend or family member
- Try a new recipe or hobby
- Join a support group

Alternative Therapy

- Hypnotherapy
- Equine-assisted therapy
- Aromatherapy
- Acupuncture
- Meditation, mindfulness or a mental health app on your phone

Prevention • Intervention • Treatment • Recovery
KENOSHA COUNTY WISCONSIN
Established 1850
Behavioral Health Services

For more information on behavioral health resources, view the online directory or download a printable version here: kenoshacounty.org/2242/Behavioral-Health-Community-Resources.

¡Estoy batallando mentalmente! ¿Dónde puedo obtener ayuda?

HOPELINE™

Esperanza y ayuda está solo un mensaje de retirado. Apoyo emocional gratuito y anónimo.

Texto HOPELINE al 741741

Crisis

KENOSHA HUMAN DEVELOPMENT SERVICES
A NONPROFIT ORGANIZATION

Llame para hablar con alguien que pueda ayudarlo a usted o a su familia cuando los problemas son demasiado grandes para manejarlos solos. Si no podemos ayudar, conocemos a alguien que sí puede. Ayuda 24/7.

262-657-7188 or 800-263-7188

988

988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para hablar con consejeros capacitados que le escucharán, brindarán apoyo y le conectarán con recursos si es necesario. Ayuda 24/7.

988

Centro de Recursos

¿No sabe por dónde empezar? Llame al Centro de Recursos de Salud del Comportamiento del Condado de Kenosha para encontrar servicios adecuados para usted.

262-764-8555

Autocuidado

- Dar un paseo o escribir un diario
- Plantar un jardín, flores o hierbas
- Llamar a un amigo o familiar
- Prueba una nueva receta o pasatiempo
- Unirse a un grupo de apoyo

Terapia Alternativa

- Hipnoterapia
- Terapia asistida con caballos
- Aromaterapia
- Acupuntura
- Meditación, autoconciencia o una aplicación de salud en el celular

Prevention • Intervention • Treatment • Recovery
KENOSHA COUNTY WISCONSIN
Established 1850
Behavioral Health Services

Para más información sobre recursos de salud conductual, consulte el directorio en línea o descargue una versión imprimible aquí: kenoshacounty.org/2242/Behavioral-Health-Community-Resources.