

Struggling?

**You're
not
alone.**



Help is available.

Call 844-CRISIS2 (844-274-7472)

for local 24/7 phone counseling and face-to-face support from Hiawatha Valley Mental Health Center's Crisis Response Team.

Call or text "988"

for 24/7 suicide and crisis support or visit [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) for more chat options.

It's okay to ask for help.

¿Pasas por un tiempo difícil?

No estás solo.



Hay ayuda disponible.

Marca 844-CRISIS2 (844-274-7472)

para recibir consejería por teléfono las 24 horas del día y ayuda cara a cara del Equipo de Respuesta a Situaciones de Crisis del Hiawatha Valley Mental Health Center.

Marca 988 y presiona 2 o envía la palabra AYUDA al "988"

para obtener apoyo las 24 horas del día si estás en crisis o piensas suicidarte, o visita 988lifeline.org para más opciones de chat.

Está bien pedir ayuda.