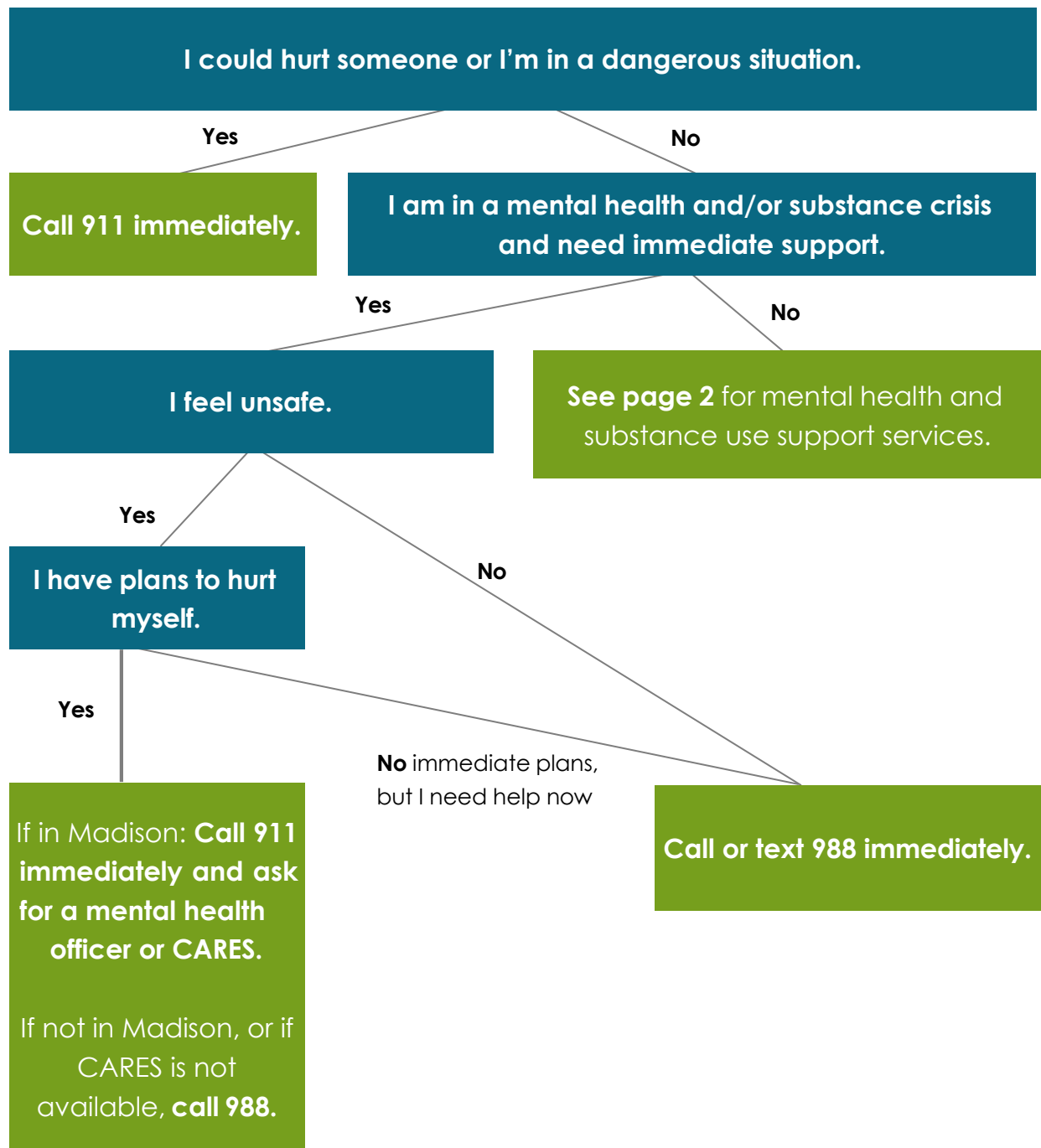


# Finding mental health support is just a phone call away.

If you need help with your mental health or have a safety crisis, this flowchart can help you figure out who to call. If you're ever unsure, call or text 988 to get immediate help.



# MENTAL HEALTH SUPPORT SERVICES

## Dane County, WI

### Dane County Crisis Line

Phone line for support during emotional distress and/or psychiatric crisis  
Call: (608) 280-2600

### Suicide & Crisis Lifeline 988

Support for people experiencing suicidal, mental health, and/or substance use crisis  
Call: 9-8-8  
Text: 9-8-8  
Crisis Text Line: Text HOME to 741741

### Behavioral Health Resource Center

Provides non-urgent referral and resource connection, as well as general mental health services information  
Call: (608) 267-2244  
Email: BHRC@countyofdane.com

### Solstice House Peer-Run Warmline

Phone line to support during crisis and need emotional support by talking with individuals who identify as having lived experience  
Call: (608) 244-5077

### Rape Crisis Center HelpLine

Phone line to provide support, information, and respect after sexual assault/abuse  
Call (English): (608) 251-7273  
Call (Spanish): (608) 258-2567



### DAIS HelpLine and Text Line

Phone line and text line to provide information and support if one feels unsafe in a relationship  
Call: (608) 251-4445  
Text: (608) 420-4638

### AA Hotline

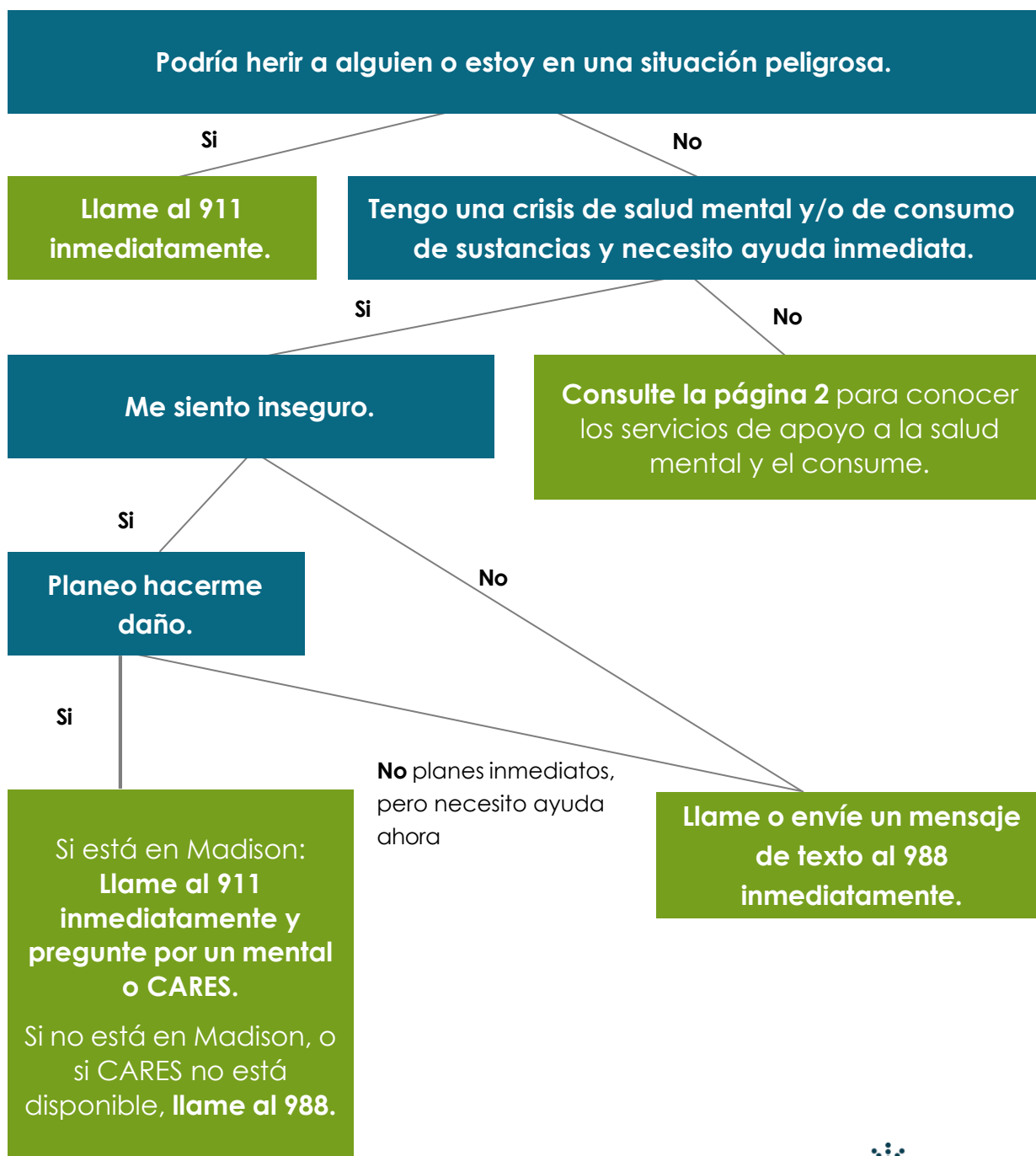
Phone line to support people struggling with alcohol use and provide information on Alcoholics Anonymous  
Call: (608) 222-8989

### NA Helpline

Phone line to support people struggling with substance use and provide information on Narcotics Anonymous  
Call: (800) 240-0276

# Encontrar apoyo para la salud mental está a una llamada de distancia

Si necesitas ayuda con tu salud mental o tienes una crisis de seguridad, este diagrama de flujo puede ayudarte a saber a quién llamar. Si alguna vez no estás seguro, llama o envía un mensaje de texto al 988 para obtener ayuda inmediata.



# SERVICIOS DE APOYO EN SALUD MENTAL

## Dane County, WI

### Línea de crisis del condado de Dane

Línea telefónica de apoyo durante una crisis emocional y/o psiquiátrica.  
Teléfono: (608) 280-2600

### Suicidio y crisis Línea de vida 988

Apoyo a personas en crisis por suicidio, salud mental y/o consumo de sustancias.  
Llamar: 9-8-8  
Texto: 9-8-8  
Línea de texto para crisis: Envía HOME al 741741

### Centro de Recursos de Salud Mental

Ofrece servicios no urgentes de referencia y conexión de recursos, así como información general sobre servicios de salud mental.  
Teléfono: (608) 267-2244  
[BHRC@countyofdane.com](mailto:BHRC@countyofdane.com)

### Casa del solsticio línea cálida dirigida por personas con experiencia

Línea telefónica de apoyo durante crisis y necesidad de apoyo emocional hablando con personas que se identifican por tener una experiencia vivida.  
Llamar al: (608) 244-5077

### Línea de ayuda del Centro de Crisis para casos de Violación

Línea telefónica para proporcionar apoyo, información y respeto en caso de agresión/abuso sexual.  
Llamar (inglés): (608) 251-7273  
Llamar (español): (608) 258-2567



### Línea de ayuda DAIS y línea de texto

Línea telefónica y línea de texto para proporcionar información y apoyo si se siente inseguro en una relación  
Teléfono: (608) 251-4445  
Texto: (608) 420-4638

### Línea directa de AA

Línea telefónica para apoyar a las personas que luchan contra el consumo de alcohol y proporcionar información sobre Alcohólicos Anónimos.  
Llame al: (608) 222-8989

### Línea de ayuda NA

Línea telefónica para apoyar a las personas que luchan contra el consumo de sustancias y proporcionar información sobre Narcóticos Anónimos.  
Llame al: (800) 240-0276