

Feeling stressed? Talk to Hope!

"Hope" is a FREE chat service providing encouragement and strategies to manage everyday stress and anxiety using chatbot technology.

Catholic Charities Diocese of Madison is pleased to offer this chat service to anyone at no cost in partnership with Catholic Charities USA.

To get started, text "Hi" to 202-949-7249.
When asked for the start code, enter CCMAD.

Or visit our website at
catholiccharitiesofmadison.org/mental-health/

Hope is built to serve people ages 13 and older.

**If you are experiencing suicidal thoughts,
please call the Suicide & Crisis Hotline at 988.*



¿Se siente estresado? ¡Hable con Hope!

"Hope" es un servicio de chat GRATUITO que brinda ánimo y estrategias para manejar el estrés y la ansiedad del día a día, utilizando la tecnología de chatbot Catholic Charities Diocese of Madison se complace en ofrecer este servicio de chat a cualquier persona de forma gratuita en asociación con Catholic Charities USA.

**Para comenzar, envíe "Hola" por
mensaje de texto al 202-949-7249.
Cuando le soliciten el código de inicio, ingrese CCMAD.**

**O visite nuestro sitio web en
catholiccharitiesofmadison.org/mental-health/**

Hope está diseñada para servir a personas mayores de 13 años.

**Si usted está teniendo pensamientos suicidas,
llame a la Línea directa de suicidio y crisis al 988.*

