

Trenger du nokon å snakke med?

Nokon som har tid til å lytte eller gi deg råd og informasjon? Her finn du ein liste over hjelpetelefonar og nettsider.

Mental Helses hjelpetelefon: 116 123

Hjelpetelefonen er eit døgnopent telefontilbod. Hjelpetelefonen har også skriveteneste sidetmedord.no og chat som er open frå kl. 08.00 - 23.00.

www.hjelpetelefonen.no

Kirkens SOS: 22 40 00 40

Ei døgnopen kriseteneste også på heilagdagar. Kirkens SOS tilbyr en anonym og uforpliktande samtale på krisetelefonen eller kontakt via chat på nettsidene:

www.kirkens-sos.no

Alarmtelefonen: 116 111

Telefonen er for barn og unge som blir utsett for omsorgssvikt, vald og overgrep. Også vaksne som er bekymra for barn og unge, kan ta kontakt med sentralen. Under koronasituasjonen er telefonen døgnopen.

www.116111.no

Tilbod til barn og unge

Barn og unge som trenger nokon å snakke med kan ringe til Røde Kors-telefonen for barn og ungdom: 800 33 321.

Det er også mogleg å sende melding eller chatte via nettsidene: www.korspahalsen.no , Mental Helses www.sidetmedord.no eller Blå Kors sin teneste www.snakkompsyken.no

Barn og unge som har foreldre eller andre nær seg med rusmiddelproblem kan kontakte organisasjonen Born av rusmisbrukarar (BAR). De tilbyr anonym chat gjennom tenesta

BarSnakk: www.barnavirus.no

Barnevernet

Barnevernet.no er en nettressurs som skal gjere det enklare å finne relevant kunnskap om barnevernet. Du finn informasjon om barnevernvakt og barneverntenester i alle kommunar om korleis du melder din bekymring til barnevernet.

www.barnevernet.no

VO-linja: 116 006

En døgnopen hjelpelinje for deg som opplever vald i nære relasjonar. www.volinjen.no

Rustelefonen: 08588

For deg som har spørsmål om rusmiddel. Dette er ei rådgeving- og informasjonsteneste drevet av Velferdsetaten i Oslo kommune. Dei tilbyr også chatteteneste.

www.rustelefonen.no

Hjelpeline for spillavhengige: 800 800 40

For personar som er avhengige av pengespel, eller deira pårørande.

www.hjelpelinjen.no

LPPs rådgjevingstelefon for pårørande: 22 49 19 22

Drives av Landsforeninga for pårørande innan psykisk helse og rus. Tilbyr rådgjeving om pårørande sine rettigheter og behov, og informasjon om hjelpeapparatet.

www.piosenteret.no

IVARETAs rådgjevingstelefon for pårørande: 800 40 567

Rådgjevingstelefonen er drive av organisasjonen IVARETA - og tilbyr rådgiving, støttesamtaler og anna informasjon som pårørande kan ha behov for.

www.ivareta.no

Rådgiving om eteforstyrningar: 948 17 818

For deg som har eller er i ferd med å utvikle en eteforstyrninga, eller deg som er pårørande.

www.nettros.no

Eteforstyrningar (SPISFO) 22 94 00 10

For alle som på en eller anna måte er rørt av eteforstyrningar eller slit med forholdet mat, kropp og vekt. Foreininga har eigen informasjon- og rådgjevingsteneste.

www.spisfo.no

Littsint.no

En heimeside for foreldre som ønsker å jobbe med sinnemestring

Littsint.no

Meir informasjon om psykisk helse:

- www.psykisk.no (Helsedirektoratet)
- www.psykiskhelse.no (Rådet for psykisk helse)
- www.psykopp.no (Stiftelsen psykiatrisk opplysning)

Brukarorganisasjonar:

- ADHD Norge: www.adhd-norge.no
- Angstringen: www.angstringen.no
- Ananke, ein brukarorganisasjon for mennesker med tvangslidingar (OCD), og deira pårørande: www.ananke.no
- Aurora - støtteforening for mennesker med psykiske helseproblem: www.aurora-stotteforening.no
- Barn av rusmisbrukere (BAR): www.barnavrus.no
- Interessegruppe for kvinner med spiseforstyrrelser: www.iks.no
- Landsforeningen for pårørande innen psykisk helse (LPP): www.lpp.no
- Mental Helse Norge: www.mentalhelse.no
- Rusmisbrukernes interesseorganisasjon (RIO): www.rio.no
- Selvhjelp Norge: www.selvhjelp.no

For pårørende

- Hjelpetiltak for pårørende i ditt nærområde: [Pårørendesenteret.no](https://www.paeroendesenteret.no)
- Veiledningssentre for pårørende til mennesker med rus og psykiske lidinger: www.sanitetskvinnene.no/veiledningssenter
- Råd- og rettleiingsteneste av og for pårørende råka av rus: www.ivareta.no
- Alderstilpassa informasjon for born og unge som er pårørende. [ungepaeroende.no](https://www.ungepaeroende.no)