**Hjelpetelefoner og nettsteder**

Hvis det står om liv og helse ring 113

**Mental Helses Hjelpetelefon**

Telefon **116 123** (hele døgnet) Ringer du hjelpetelefonen og **taster 2 kommer du til Foreldresupport** Chat: [www.sidetmedord.no](http://www.sidetmedord.no) mandag 20–23, tirsdag 12–14, onsdag 12–14 + 20-23, torsdag 12–14

**Kirkens SOS**

Telefon **22 40 00 40** (hele døgnet)

Chat: [www.soschat.no](http://www.soschat.no)

hver dag fra 18.30-22.30 (fredag frem til 01.30)

Du kan også skrive en SOS-melding via [www.kirkens-sos.no](http://www.kirkens-sos.no) Du kan være anonym og du får svar innen 24 timer.

**Psykiatrisk legevakt i Oslo**

Telefon **116 117** (hverdager 16–22, helg og helligdager 12–20, julaften 12-16, 1. juledag 12-20 og nyttårsaften 12-18)

**ABUP – Avdeling for barn og unges psykiske helse, Sørlandet sykehus HF**

[www.abup.no](http://www.abup.no)

Nettside med informasjon om utredning, ventetid og mye mer for barn og unge opp til 18 år.

**Alarmtelefonen for barn og unge**

Telefon **116 111** (døgnåpen)

Chat: [www.116111.no](http://www.116111.no) (døgnåpen)

Alarmtelefonen er et nødnummer for barn og unge, som er gratis å ringe. Ta kontakt hvis du opplever vold i hjemmet, er utsatt for overgrep, er redd for tvangsgifte eller opplever andre akutte og vanskelige situasjoner. Tilbudet gjelder også voksne som er bekymret for barn og unge – eller har mistanke om at de utsettes for vold og overgrep.

**Alternativ til Vold (ATV)**

[www.atv-stiftelsen.no](http://www.atv-stiftelsen.no)

Et profesjonelt behandlingstilbud til voksne og ungdom som utøver vold. ATV har også tilbud til voksne, barn og ungdom som har vært utsatt for vold i familien. ATV tilbyr råd, undervisning og veiledning til fagpersoner.

**Amathea**

Telefon **90 65 90 60** (mandag til fredag 8-20)

[www.amathea.no](http://www.amathea.no)

Veiledning ved usikkerhet rundt graviditet.

**AA Anonyme alkoholikere**

Telefon **911 77 770** (hverdager 11-15 og alle dager 18–22)

[www.anonymealkoholikere.no](http://www.anonymealkoholikere.no)

**Angstringen**

Telefon **22 22 35 30** (mandag-torsdag 10–13)

[www.angstringen.no](http://www.angstringen.no)

Angstringene er selvhjelpsgrupper drevet av folk som selv har angst.

**Arbeidslivstelefonen**

Telefon **22 56 67 00**

[www.mentalhelse.no](http://www.mentalhelse.no)

Drives av Mental Helse

**Aurora - støtteforening for mennesker med psykiske helseproblemer**

Kontortelefon: **22 20 99 83** med svarer

Andre henvendelser, mobil: **476 51 108**

[www.aurora-stoetteforening.no](http://www.aurora-stoetteforening.no)

**Barneombudet**

Telefon **22 99 39 50** (mandag–fredag 8-15)

Spør Barneombudet (for deg under 18 år)

[www.barneombudet.no](http://www.barneombudet.no)

**Barn og unge pårørende**

Telefon **90 90 48 48** mandag: 12-19, tirsdag, onsdag, fredag: 12–15, torsdag: 09–15

Chat: [www.ungeparorende.no](http://www.ungeparorende.no) mandag, onsdag og fredag: 10–19, tirsdag og torsdag: 10–15

**Barnekreftforeningen**

[www.barnekreftforeningen.no](http://www.barnekreftforeningen.no)

Barnekreftforeningen er en frivillig, landsdekkende organisasjon som drives av familier som har eller har hatt barn med kreft.

**BarSnakk - Barn av rusmisbrukere**

Chattetjenesten til barn av rusmisbrukere [www.barnavrus.no](http://www.barnavrus.no) mandag til onsdag 12-20, torsdag-fredag 12-16

**Bipolarforeningen**

Tilbud om likepersonssamtale for medlemmer. En likeperson er en erfaringsekspert som har tid til å snakke med nettopp deg. Tilbudet gjelder alle som er berørt av depresjon og bipolar lidelse, enten du har diagnosen selv, er pårørende eller fagpersonell.

[www.bipolarforeningen.no](http://www.bipolarforeningen.no)

**DIXI Ressurssenter for voldtatte**

Telefon **22 44 40 50** (mandag til fredag 09–15 (torsdag 10–15)

[www.dixi.no](http://www.dixi.no)

**Dopingkontakten**

Telefon **800 50 200** (tirsdag-fredag 11-18)

En telefon for deg som har spørsmål om doping.

Chat: [www.antidoping.no](http://www.antidoping.no) (tirsdag-fredag 11-18)

**Forbundet for transpersoner i Norge (FTPN)**

Støttetelefon **911 27 454**

[www.ftpn.no](http://www.ftpn.no)

**Hjelpekilden Norge**

Tlf: **91 77 27 06** (hverdager 09-15)

[www.hjelpekilden.no](http://www.hjelpekilden.no)

Frivillig organisasjon som hjelper og støtter mennesker i religiøse bruddprosesser.

**Hjelp til Hjelp**

[www.hjelptilhjelp.no](http://www.hjelptilhjelp.no)

Nettside med hensikt å gjøre det enklere å lete etter psykisk helsehjelp uansett hvor i landet du bor.

**Hjelpelinjen for spilleavhengige**

Telefon **800 80 040** (alle dager 9–18)

Chat: [www.hjelpelinjen.no](http://www.hjelpelinjen.no) (hverdager 11–15)

**ichatten**

Chat: [www.ichatten.no](http://www.ichatten.no) (mandag og torsdag kl. 17-20)

Hos ichatten vil du møte trygge voksne som er fagpersoner med sexologisk videreutdanning eller transkompetanse. De svarer på spørsmål om kjønn og kjønnsidentitet fra deg uansett hvor du bor i landet.

**Informasjonstelefonen Korona virus (Folkehelseinstituttet)**

Telefon **815 55 015** (hverdager 08-18, helger 10-16)

[www.fhi.no](http://www.fhi.no)

**Ivareta - pårørende berørt av rus**

Telefon **800 40 567**

[www.ivareta.no](http://www.ivareta.no)

Er bygget på likemannsarbeid, det vil si at de som betjener akkurat samtalen skal ha god kunnskap og erfaring om det å være pårørende. Her kan man få svar på konkrete spørsmål og utløp for bekymringer og frustrasjon.

**Kameratstøtte, tilbud til soldater, veteraner og deres familie**

Telefon **800 48 500** (hele døgnet)

Chat: [www.kameratstotte.no](http://www.kameratstotte.no)

**KAST (Kjøp av Seksuelle Tjenester)**

Telefon: 22 34 09 50

[www.reform.no](http://www.reform.no)

KAST er en gratis og helt anonym samtaletjeneste for deg som kjøper sex.

**Kirkelig Ressurssenter mot vold og seksuelle overgrep**

Telefon **23 22 79 30**

[www.kirkeligressurssenter.no](http://www.kirkeligressurssenter.no)

**Kompasset (Blå Kors)**

Telefon: **22 03 27 40**

[www.blaakors.no/kompasset](http://www.blaakors.no/kompasset)

Tilbyr terapi og rådgivning til unge mellom 14 og 35 år som har vokst opp med foreldre med alkohol- eller andre rusproblemer.

**Kors på halsen (Røde Kors)**

Telefon **800 33 321** (mandag–fredag 14–22)

Chat: [www.korspaahalsen.no](http://www.korspaahalsen.no)

Ring, skriv, chat eller diskuter (for alle under 18 år)

Tjenesten er gratis og du kan være anonym

**Kreftforeningen**

Telefon 21 49 49 21 (mandag – fredag kl 9 - 15:45)

Chat: [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no) (mandag – fredag kl 9 - 15:45)

Råd til deg som har kreft, har hatt kreft eller er pårørende

**Krisesenteret**

[www.krisesenter.com](http://www.krisesenter.com)

Et tilbud til deg som er utsatt for vold eller overgrep fra en partner, familie eller andre du har et nært forhold til. Du trenger ikke å være i akutt krise for å få hjelp på krisesenteret. Sentrene tilbyr beskyttelse, sikkerhet, råd og veiledning til kvinner, menn og barn. Finn senteret nærmest deg – oversikt på nettsiden.

**Landsforbundet Mot Stoffmisbruk**

[www.ivareta.no/](http://www.ivareta.no/)

Telefon **800 40 567** (hverdager 9-15)

Rådgivning og støttetelefon for pårørende

**Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse (LPP)**

[www.lpp.no](http://www.lpp.no)

Telefon 22 49 19 22 (mandag–fredag 10–15, tirsdag til 19)

Rådgivningstelefon for pårørende, PIO-Pårørendesenteret i Oslo

**Landsforeningen We Shall Overcome (WSO)**

[www.wso.no](http://www.wso.no)

Telefon **22 41 35 90** (man, ons og fredag 12–15)

Støtteforening for mennesker i psykiatrien og deres venner

**LEVE Landsforeningen for etterlatte ved selvmord**

Tar imot henvendelser på e-post: post@leve.no eller telefon **22 36 17 00** (hverdager 9-15)

[www.leve.no](http://www.leve.no)

**LFSS – Landsforeningen for forebygging av selvskading og selvmord**

Telefon **955 20 848** (mandag – torsdag kl. 12-18, søndager kl. 17-21)

Chat: [www.ifss.no](http://www.ifss.no) (tirsdager kl. 16-19 og søndager kl. 17-21)

Tjenestene til LFSS bemannes av folk med egenerfaring.

**Link Oslo - Senter for selvhjelp og frivillighet**

Telefon **22 96 15 40** (hverdager 9-15)

[www.linkoslo.no](http://www.linkoslo.no)

**NA - Anonyme narkomane i Norge**

Telefon **905 29 359** (mandag–fredag 17–19)

[www.nanorge.org](http://www.nanorge.org)

**Nasjonalforeningens demenslinje**

Telefon **23 12 00 40** (hverdager 9-15)

[www.nasjonalforeningen.no](http://www.nasjonalforeningen.no)

**NKS Veiledningssenter**

Telefon **400 31 093**

[www.sanitetskvinnene.no/veiledningssenter](http://www.sanitetskvinnene.no/veiledningssenter)

For pårørende til mennesker med rusproblemer og psykiske lidelser

**OA Norge - anonyme overspisere**

Telefon 901 55 748 (torsdag 19–21)

[www.anonymeoverspisere.no](http://www.anonymeoverspisere.no)

**Overgrep.no**

[www.overgrep.no](http://www.overgrep.no)

Ressursside med spørsmål og svar om seksuelle overgrep. For ofre og pårørende.

**Papillon**

[www.papillonbergen.no](http://www.papillonbergen.no)

Chat for ungdom som lever under negativ sosial kontroll eller har behov for samtale, råd eller veiledning. Drives av helse- og sosialarbeidere.

**Reform - ressurssenter for menn**

Mannstelefonen **22 34 09 60** (hverdager 17–20)

[www.reform.no](http://www.reform.no)

**Rettighetstelefonen**

[www.rettighetstelefonen.no](http://www.rettighetstelefonen.no)

Telefon **21 45 60 07** (tirsdag og torsdag fra 18–21)

**ROS - Rådgivning om spiseforstyrrelser**

Telefon: **948 17 818**

Epost: [info@nettros.no](mailto:info@nettros.no)

Chat: [www.nettros.no](http://www.nettros.no)

**Rustelefonen**

**Seksuelle overgrep**

Telefon **800 57 000** (døgnåpen)

[www.hfsm.no](http://www.hfsm.no)

Landsdekkende telefon for incest- og seksuelt misbrukte, og deres pårørende

**Sex og samfunn**

[www.sexogsamfunn.no](http://www.sexogsamfunn.no)

Telefon **22 99 39 00**

chat-tjeneste

Epost: [post@sexogsamfunn.no](mailto:post@sexogsamfunn.no)

**SnakkOmMobbing**

[www.snakkommobbing.no](http://www.snakkommobbing.no) (Man – Tors kl 9-21,Fredag kl 9-15,Søndag kl 15-21)

En anonym chattetjeneste hvor alle som er berørt av mobbing kan henvende seg

**Spiseforstyrrelsesforeningen** **(tidligere IKS)**

Telefon **22 94 00 10** (mandag, tirsdag og fredag kl. 9–16 (stengt mellom 11.30 og 12.15)

[www.spisfo.no](http://www.spisfo.no)

**SSMM Senter for seksuelt misbrukte menn**

Telefon **22 42 42 02**

[www.ssmm.no](http://www.ssmm.no)

**Tidlig oppdagelse og behandling av psykoser**

Telefon **51 51 59 59**

[www.tips-info.com](http://www.tips-info.com)

Gir råd og veiledning dersom du er bekymret for at du selv eller noen du kjenner har psykiske problemer.

**Ung.no**

[www.ung.no](http://www.ung.no)

Det offentliges informasjonskanal for ungdom

**Unghjelp.no**

[www.unghjelp.no](http://www.unghjelp.no)

Chat (tirsdag, torsdag og søndag 20-22)

Landsdekkende tjeneste for og av unge.

**Ungdomstelefonen**

Telefon **400 00 777** (søndag–torsdag 18-22)

chat (tirsdag–torsdag 18-22)

[www.ungdomstelefonen.no](http://www.ungdomstelefonen.no)

Unge voksne svarer på spørsmål om kjønn, seksualitet og identitet

**Ungkreft**

[www.ungkreft.no](http://www.ungkreft.no)

Ung Kreft hjelper unge kreftrammede og pårørende gjennom nedturene og oppturene.

**Ungprat.no/City Changers**

[www.ungprat.no](http://www.ungprat.no)

City Changers tilbyr anonym rask gratis samtaletjeneste til barn og unge mellom 12-29 år som trenger noen å prate med. Send SMS "Prat" til 2474 og de kobler deg med en samtalepartner innen 24 timer. Det er en frivillig organisasjon som består av engasjerte mennesker med helsefaglig/pedagogisk bakgrunn.

**Vern for eldre**

Nasjonal kontakttelefon **800 30 196** (mandag–fredag 09-15)

[www.vernforeldre.no](http://www.vernforeldre.no)

**Vold- og overgrepslinjen (VO)**

Telefon **116 006** (hele døgnet)

[www.volinjen.no](http://www.volinjen.no)

Vo er en hjelpelinje for deg som opplever vold eller overgrep i nære relasjoner.

**Youchat**

[www.helseutvalget.no](http://www.helseutvalget.no) (mandag og torsdag 17.30–20.30)

Youchat er et samtaletilbud på chat for ungdom i alderen 13-25 år, der unge skeive voksne svarer og snakker om alt fra sex og forelskelse til rus og mobbing.

**Økonomisk rådgivning og gjeldsrådgivning (NAV)**

Telefon **55 55 33 39** (hverdager 9-15)

Chat hverdager 10-15 (14.30 torsdager)

[www.nav.no/no/nav-og-samfunn/samarbeid/for-kommunen/okonomisk-radgivning-oggjeldsradgivning2](http://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/samarbeid/for-kommunen/okonomisk-radgivning-oggjeldsradgivning2)