

Trenger du noen å snakke med? Her er en oversikt over hjelpetelefoner!

1. Alarmtelefonen: 116 111

Denne telefonen er for barn og unge som blir utsatt for omsorgssvikt, vold og overgrep. Også voksne som er bekymret for barn og unge kan ta kontakt. Det er gratis å ringe:

○ www.116111.no

2. Arbeidslivstelefonen: 225 66 700

Dette er et tilbud for deg som vil ha noen å snakke med om arbeidslivets små og store utfordringer, og telefonen drives av Mental Helse.

○ www.arbeidslivstelefonen.no

3. Barnevernet.no

Barnevernet.no er en nettressurs som skal gjøre det enklere å finne relevant kunnskap om barnevernet. Nettsiden har blant annet informasjon om barnevernvakter og barneverntjenester i alle kommuner og hvordan du melder din bekymring til barnevernet.

○ www.barnevernet.no

4. Bekymringstelefonen Voksne for Barn: 810 03 940

Dette er en telefontjeneste for voksne som har bekymringer eller spørsmål om barn og unge. Tjenesten er åpen alle hverdager.

○ www.vfb.no

5. Hjelpelinjen for spilleavhengige: 800 800 40

Hjelpelinjen er for mennesker som sliter med spillavhengighet. Der kan du få hjelp med problemene og informasjon om hva som finnes av behandling for spilleavhengige.

○ www.hjelpelinjen.no

6. Kirkens SOS: 22 40 00 40

Dette er en døgnåpen krisetjeneste, som også er åpen på helligdager. Kirkens SOS tilbyr en anonym og uforpliktende samtale på krisetelefonen eller kontakt via chat på nettsidene:

○ www.kirkens-sos.no

7. LPPs rådgivningstelefon for pårørende: 22 49 19 22

Rådgivningstelefonen tilbyr rådgivning om pårørendes rettigheter og behov, og om hjelpeapparatet. Den drives av Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse og rus.

- www.piosenteret.no
8. Mental Helses hjelpetelefon: 116 123

Denne hjelpetelefonen er et døgnåpent tilbud, og du kan få noen å snakke med når livet er vanskelig.

- www.hjelpetelefonen.no
9. Rustelefonen: 08588

Denne tjenesten er for deg som har spørsmål om rusmidler. Dette er en rådgivnings- og informasjonstjeneste drevet av Rusmiddeletaten og Helsedirektoratet.

- www.rustelefonen.no
10. Rushjelp.no

Dette er stiftelsen Bergensklinikkene sin nettside med tester og selvhjelpsprogrammer, og du kan bruke tjenesten gratis.

- www.rushjelp.no
11. Rådgivning om spiseforstyrrelser: 948 17 818

Dette er en rådgivningstelefon for deg som har eller er i ferd med å få en spiseforstyrrelse, men også pårørende og andre som er bekymret for noen kan ringe og søke råd og veiledning.

- www.nettros.no
12. Spiseforstyrrelsesforeningen (SPISFO) 22 94 00 10

Spiseforstyrrelsesforeningen er en organisasjon for alle som på en eller annen måte er berørt av spiseforstyrrelser eller sliter med forholdet mat, kropp og vekt. Dette telefonnummeret er til organisasjonens informasjons- og rådgivningstjeneste.

- www.spisfo.no
13. Kors på halsen

Barn og unge som trenger noen å snakke med kan ringe til Røde Kors-telefonen for barn og ungdom: 800 33 321 eller sende en melding via nettsidene:

- www.korspahalsen.no
14. Si det med ord

Barn og unge kan også ta kontakt med Mental Helse sin hjelpetelefon eller chat.

- www.sidetmedord.no