Hjelpetelefoner og chattjenester

[**Alarmtelefonen for barn og unge**](http://www.116111.no/)

Telefon: 116 111  
Telefon fra utlandet: +47 954 11 755  
Sms: 417 16 111  
E-post: [alarm@116111.no](mailto:alarm@116111.no)  
Gratis nødtelefon for barn og unge som har det vanskelig hjemme. Alarmtelefon er åpen 15:00 -08:00. Åpent hele dagen i helger og helligdager.

[**Kirkens SOS**](http://www.kirkens-sos.no/)

Telefon: 22400040 og teksttelefon for døve 55 32 56 97  
Kirkens SOS er der for dem som trenger noen å snakke med.

[**Kors på halsen**](https://www.korspahalsen.no/)

Telefon: 800 333 21  
På nettsiden til Kors på halsen kan du chatte eller sende mail til voksne som er frivillige i Røde Kors.

Korspahalsen.no

Snakkompsyken.no

[**Mental helses hjelpetelefon**](https://mentalhelse.no/)

Telefon: 116 123

Hjelpetelefonen er en gratis tjeneste som er åpen 24 timer i døgnet, hele året. Mental Helses hjelpetelefon er et felles europeisk hjelpetelefonnummer og det vil si at du kan ringe 116 123 i det området du befinner deg og få kontakt med hjelpetelefonen i det landet du oppholder deg, så lenge det er innenfor et EU/EØS land.

Kan også bruke: sidetmedord.no

[**Rustelefonen**](http://www.rustelefonen.no/)

Telefon: 08588

Landsdekkende opplysningstjeneste om rus og hjelpetiltak. Erfarne veiledere svarer på spørsmål relatert til alkohol- og narkotikaproblematikk. Både rusbrukere selv, pårørende og profesjonelle er velkomne til å ta kontakt anonymt.

[**Røde Kors-telefonen om tvangsekteskap**](https://www.rodekors.no/tvangsekteskap)

Telefon: 815 55 201  
Mobil: 926 26 488

Hjelpetelefon som tilbyr informasjon og veiledning om hvordan du kan forholde deg til situasjoner der tvangsekteskap, kjønnslemlestelse og æresrelatert vold forekommer.

[**Støttetelefon**](http://www.stottetelefon.no/)

Telefon: 800 40 008

Alle som er rammet av kriminelle handlinger, enten direkte eller som pårørende, kan henvende seg til støttetelefon for støtte, råd og veiledning. Telefonen er betjent alle hverdager mellom klokken 09.00 og 15.00.

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

Ung.no er det offentliges informasjonskanal for ungdom. De gir deg informasjon om dine rettigheter, muligheter og plikter. Målgruppen er ungdom mellom 13 og 20 år.

På ung.no kan du stille spørsmål anonymt, og få svar fra fagpersoner innen de ulike temaene.

[**Ungdomstelefonen (UT)**](http://www.ungdomstelefonen.no/)

Mobil: 400 00 777  
Ungdomstelefon er Skeiv Ungdom sin hjelpe- og støttetelefon, et gratis lavterskeltilbud der ungdom svarer ungdom på spørsmål om forelskelse, seksualitet, kjønn, identitet, aktivitetstilbud og sikrere sex.