

På kvelden og i helgene kan det være godt å snakke med noen som har tid og er tilgjengelige. Under finner du kontaktinformasjon til hjelpetelefoner som er åpne døgnet rundt.

Kvelds- og døgnåpne hjelpetelefoner

- Akutt fare for liv og helse: **113**
- Politiet: **112** ved akutt hjelp, og **02800** ved mindre alvorlige hendelser
- Nasjonal legevakt : **116 117**. Nasjonalt nummer som setter deg over til nærmeste legevakt i området ditt.
- Alarmtelefonen for barn og unge: **116 111**
- Mental helse: **116 123**
- Vold- og overgrepslinjen: **116 006**
Dette er en hjelpelinje for deg som opplever vold eller overgrep i nære relasjoner
- Kirkens SOS: **22 40 00 40**
- Selvskading/selvmondsfare: **815 33 300** er en døgnåpen krisetelefon
- Røde kors hjelpetelefon: **800 333 21** (Åpent 14- 22)
- Ungdomstelefonen for kjønn og seksualitet: **400 00 777** (Åpent fra søndag til torsdag 18-22)
- Barnevernsvakta: **40 427 777**



Illustrasjon: Esra Røise

Du er ikke
alene



nora

historier
om frihet