

## Liste over hjelpetelefoner og nettsider: (link til egen side)

### Mental Helses hjelpetelefon: 116 123

Hjelpetelefonen er et døgnåpent telefontilbud. Hjelpetelefonen har også skrive-tjenesten [sidetmedord.no](http://sidetmedord.no) og chat som er åpen fra kl. 08.00 - 23.00.

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

### Foreldresupport: 116 123 (tast 2)

Foreldresupport er en døgnåpen telefon- og chattetjeneste for omsorgspersoner som trenger hjelp, veiledning eller har behov for å luften tankene sine med noen. Det er veiledere fra Mental Helses hjelpetelefon som svarer på henvendelsene.

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

### Kirkens SOS: 22 40 00 40

En døgnåpen krisetjeneste også på helligdager. Kirkens SOS tilbyr en anonym og uforpliktende samtale på krisetelefonen eller kontakt via chat på nettsidene:

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

### Alarmtelefonen: 116 111

Telefonen er for barn som blir utsatt for omsorgssvikt, vold og overgrep. Også voksne som er bekymret for barn og unge, kan ta kontakt med sentralen. I forbindelse med koronasituasjonen er telefonen døgnåpen.

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

### Tilbud til barn og unge

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

Det er også mulig å sende melding eller chatte via nettsidene: [www.korspahalsen.no](http://www.korspahalsen.no), [Mental Helses www.sidetmedord.no](http://MentalHelseswww.sidetmedord.no) eller Blå Kors sin tjeneste [www.snakkompsyken.no](http://www.snakkompsyken.no)

Barn og unge som har foreldre eller andre nær seg med rusmiddelproblemer kan kontakte organisasjonen Barn av rusmisbrukere (BAR). De tilbyr anonym chat gjennom tjenesten BarSnakk:

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

### Barnevernet

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

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

### VO-linjen: 116 006

En døgnåpen hjelpelinje for deg som opplever vold i nære relasjoner. [www.volinjen.no](http://www.volinjen.no)

### Dinutvei.no

Dinutvei.no er en nasjonal veiviser til hjelpetilbud, informasjon og kunnskap om vold i nære relasjoner, voldtekt og andre seksuelle overgrep og har en spørsmål- og svartjeneste. Målgruppene er både utsatte, utøvere og berørte.

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

### Alternativ til Vold

Alternativ til Vold (ATV) er 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.

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

### Rustelefonen: 08588

For deg som har spørsmål om rusmidler. Dette er en rådgivnings- og informasjonstjeneste drevet av Velferdsetaten i Oslo kommune. De tilbyr også chattetjeneste.

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

### Hjelpelinjen for spilleavhengige: 800 800 40

For personer som er avhengige av pengespill, eller deres pårørende.

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

### LPPs rådgivningstelefon for pårørende: 22 49 19 22

Drives av Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse og rus. Tilbyr rådgivning om pårørendes rettigheter og behov, og informasjon om hjelpeapparatet.

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

### IVARETAs rådgivningstelefon for pårørende: 800 40 567

Rådgivningstelefonen drives av organisasjonen IVARETA - pårørende berørt av rus, og tilbyr rådgivning, støttesamtaler og annen informasjon som pårørende kan ha behov for.

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

### Rådgivning om spiseforstyrrelser: 948 17 818

For deg som har eller er i ferd med å utvikle en spiseforstyrrelse, eller deg som er pårørende.

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

### Spiseforstyrrelsesforeningen (SPISFO) 22 94 00 10

For alle som på en eller annen måte er berørt av spiseforstyrrelser eller sliter med forholdet mat, kropp og vekt. Foreningen har egen informasjons- og rådgivningstjeneste.

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

### Littsint.no

En hjemmeside for foreldre som ønsker å jobbe med sinnemestring

[Littsint.no](http://Littsint.no)

### Arbeidslivstelefonen: 225 66 700

For deg som vil ha noen å snakke med om arbeidslivets små og store utfordringer. Drives av Mental Helse.

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

## Senter for seksuelt misbrukte menn (SSMM): 22 42 42 02

Selvhjelpsorganisasjon av og for menn som har vært utsatt for seksuelle overgrep som barn og ungdom, foresatte og partnere av utsatte menn. De har også tilbud til pårørende og venner av den utsatte.

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

### Mer informasjon om psykisk helse:

- [www.psykisk.no](http://www.psykisk.no) (Helsedirektoratet)
- [www.psykiskhelse.no](http://www.psykiskhelse.no) (Rådet for psykisk helse)
- [www.psykopp.no](http://www.psykopp.no) (Stiftelsen psykiatrisk opplysning)

### Brukerorganisasjoner:

- Flere brukerorganisasjoner utvider informasjonstilbudet til personer med kroniske sykdommer under koronapandemien. [Se oversikt over hjelpelinjer her.](#)
- ADHD Norge: [www.adhd-norge.no](http://www.adhd-norge.no)
- Angstringen: [www.angstringen.no](http://www.angstringen.no)
- Ananke, en brukerorganisasjon for mennesker med tvangslidelser (OCD), deres pårørende: [www.ananke.no](http://www.ananke.no)
- Aurora - støtteforening for mennesker med psykiske helseproblemer: [www.aurora-stotteforening.no](http://www.aurora-stotteforening.no)
- Barn av rusmisbrukere (BAR): [www.barnavirus.no](http://www.barnavirus.no)
- Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser: [www.iks.no](http://www.iks.no)
- Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse (LPP): [www.lpp.no](http://www.lpp.no)
- Mental Helse Norge: [www.mentalhelse.no](http://www.mentalhelse.no)
- Rusmisbrukernes interesseorganisasjon (RIO): [www.rio.no](http://www.rio.no)
- Selvhjelp Norge: [www.selvhjelp.no](http://www.selvhjelp.no)

### For pårørende

- Hjelpetiltak for pårørende i ditt nærområde: [Pårørendesenteret.no](http://Pårørendesenteret.no)
- Veiledningssentre for pårørende til mennesker med rus og psykiske lidelser: [www.sanitetskvinnene.no/veiledningssenter](http://www.sanitetskvinnene.no/veiledningssenter)
- Råd og veiledningstjeneste av og for pårørende berørt av rus: [www.ivareta.no](http://www.ivareta.no)
- Alderstilpasset informasjon for barn og unge som er pårørende. [ungepårørende.no](http://ungepårørende.no)