[Rådet for psykisk helse](https://psykiskhelse.no/)

**Hjelpetelefoner og nettsteder**

Det finnes mange telefontjenester og nettsider hvor du kan få råd, veiledning og noen å snakke med. De fleste er drevet av humanitære og frivillige organisasjoner. Både telefontjenestene og nettsidene er som regel bemannet av frivillige som har fått opplæring, ulike fagpersoner eller brukere og pårørende med erfaringer. Her finner du en oversikt over steder du kan henvende deg.

**Hvis det står om liv og helse ring 113**

[**Mental Helses Hjelpetelefon**](https://mentalhelse.no/fa-hjelp/hjelpetelefonen)Telefon 116 123 (hele døgnet)  
Ringer du hjelpetelefonen og taster 2 kommer du til [Foreldresupport](https://mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport)

Chat-tjeneste og skrivetjeneste: [sidetmedord.no](https://www.sidetmedord.no/)

Åpningstidene chat:  
Mandag 20–23  
Tirsdag 12–14  
Onsdag 12–14 + 20-23  
Torsdag 12–14

[**Kirkens SOS**](https://www.kirkens-sos.no/)  
Telefon 22 40 00 40 (hele døgnet)

Du kan chatte anonymt med Kirkens SOS på [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.](https://www.kirkens-sos.no/meldinger) Du kan være anonym og du får svar innen 24 timer.

[**AA Anonyme alkoholikere**](http://www.anonymealkoholikere.no/2/)  
Telefon 911 77 770 (hverdager 11-15 og alle dager 18–22)

[**Alarmtelefonen for barn og unge**](https://www.116111.no/)Telefon 116 111  
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.

[**Amathea**](https://www.amathea.no/)Telefon 90 65 90 60 (mandag til fredag 8-20)  
Veiledning ved usikkerhet rundt graviditet.

[**Aurora - støtteforening for mennesker med psykiske helseproblemer**](http://www.aurora-stoetteforening.no/)Kontortelefon: 22 20 99 83 med svarer  
Andre henvendelser, mobil: 476 51 108

[**Barneombudet**](http://barneombudet.no/)  
Telefon 22 99 39 50 (mandag–fredag 8-15)  
[Spør Barneombudet (for deg under 18 år)](http://barneombudet.no/spor-barneombudet/)

[**Barn og unge pårørende**](https://ungeparorende.no/)Tlf 90 90 48 48  
Tilbyr hjelp via telefon, chat og e-post.  
Se [nettsiden](https://ungeparorende.no/) for åpningstider.

[**BaRsnakk**](https://www.barnavrus.no/tilbud/barsnakk)Chattetjenesten til barn av rusmisbrukere  
(mandag til onsdag 17-20)

[**Bipolarforeningen**](https://www.bipolarforeningen.no/tilbud-og-aktiviteter/noen-aa-snakke-med)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.

[**DIXI Ressurssenter for voldtatte**](https://www.dixi.no/no/)  
Telefon 22 44 40 50 (mandag til fredag 09–15 (torsdag 10–15)

[**Dopingkontakten**](http://www.antidoping.no/folkehelse/dopingkontakten/)Telefon 800 50 200  
En telefon for deg som har spørsmål om doping.  
Du kan også sende [epost](mailto:post@antidoping.no) eller [chatte](https://www.antidoping.no/forebygging/dopingkontakten).

[**Forbundet for transpersoner i Norge (FTPN)**](http://www.ftpn.no/)  
Støttetelefon 911 27 454

[**Hjelpekilden Norge**](http://www.hjelpekilden.no/)  
Frivillig organisasjon som hjelper og støtter mennesker i religiøse bruddprosesser.  
[Telefon, chat og andre hjelpetilbud](http://www.hjelpekilden.no/hjelpetilbud.html)

[**Hjelp til Hjelp**](https://www.hjelptilhjelp.no/)Nettside med hensikt å gjøre det enklere å lete etter psykisk helsehjelp uansett hvor i landet du bor.

[**Hjelpelinjen for spilleavhengige**](https://hjelpelinjen.no/)Telefon 800 80 040 (alle dager 9–18)  
[Chat](https://hjelpelinjen.no/) er åpen hverdager i tidsrommet 11–15

[**ichatten**](https://www.ichatten.no/)(Chat åpen 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 (Corona)**](https://www.fhi.no/sv/smittsomme-sykdommer/corona/meldinger/publikumstelefon/)  
Telefon 815 55 015

[**Ivareta - pårørende berørt av rus**](https://www.ivareta.no/veileder/)Telefon 800 40 567  
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

[**Kors på halsen**](https://www.korspahalsen.no/) **Ring, skriv, chat eller diskuter (for alle under 18 år)**Telefon 800 33 321 (mandag–fredag 14–22)  
Tjenesten er gratis og du kan være anonym  
[Røde Kors](https://www.rodekors.no/) driver tjenesten.

[**Krisesenteret**](https://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](https://www.krisesenter.com/finn-ditt-krisesenter/).

[**Landsforbundet Mot Stoffmisbruk**](http://www.motstoff.no/)  
Telefon 800 40 567 (hverdager 9-15)  
Rådgivning og støttetelefon for pårørende

[**Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse (LPP)**](http://lpp.no/)Telefon 22 49 19 22 (mandag–fredag 10–15, tirsdag til 19)  
Rådgivningstelefon for pårørende, [PIO-Pårørendesenteret i Oslo](http://www.piosenteret.no/)

[**Landsforeningen We Shall Overcome (WSO)**](http://www.wso.no/)  
Telefon 22 41 35 90 (man, ons og fredag 12–15)  
Støtteforening for mennesker i psykiatrien og deres venner

[**LFSS – Landsforeningen for forebygging av selvskading og selvmord**](https://lfss.no/)Telefon 955 20 848  
Mandag – torsdag kl. 12-18, søndager kl. 17-21  
[Chat](https://lfss.no/chat/): tirsdager kl. 16-19 og søndager kl. 17-21  
Tjenestene til LFSS bemannes av folk med egenerfaring

[**ROS - Rådgivning om spiseforstyrrelser**](http://www.nettros.no/)  
Telefon: 948 17 818  
Epost: info@nettros.no  
Chat: [nettros.no](https://nettros.no/chat/)

[**Rustelefonen**](http://www.rustelefonen.no/)  
Telefon 915 08588 (hverdager 11-18) eller [chat](https://ed24.chat.oslo.kommune.no/ed24cust/chattemplate/RUStelefonen_Hoved/index.html)

[**Røde Kors-telefonen om tvangsekteskap**](https://www.rodekors.no/tvangsekteskap)Telefon 815 55 201 (mandag til fredag 9-16)  
Hjelpetelefon som tilbyr informasjon og veiledning om hvordan du kan forholde deg til situasjoner der tvangsekteskap, kjønnslemlestelse og æresrelatert vold forekommer.

[**Rådgivere i Voksne for barn**](http://www.vfb.no/radgivning)Har du spørsmål om barn og unge, eller trenger du noen å rådføre deg med? Voksne for barn svarer skriftlig på alle typer henvendelser, fra hverdagslige utfordringer som søvn og grensesetting til mer alvorlige som mobbing og sorg.

[**Seksuelle overgrep - Landsdekkende telefon for incest- og seksuelt misbrukte, og deres pårørende**](https://sentermotincest.no/)  
Telefon 800 57 000 (døgnåpen)

[**SnakkOmMobbing**](https://www.snakkommobbing.no/)En anonym chattetjeneste hvor alle som er berørt av mobbing kan henvende seg.  
Søndag-torsdag 15-21

[**Spiseforstyrrelsesforeningen (tidligere IKS)**](http://www.spisfo.no/)Telefon 22 94 00 10  
Mandag, tirsdag og fredag kl. 9–16 (stengt mellom 11.30 og 12.15)

[**SSMM Senter for seksuelt misbrukte menn**](http://www.ssmm.no/)Telefon 22 42 42 02

[**Tidlig oppdagelse og behandling av psykoser**](http://www.tips-info.com/nb)Telefon 51 51 59 59  
Gir råd og veiledning dersom du er bekymret for at du selv eller noen du kjenner har psykiske problemer.

[**Ung.no - det offentliges informasjonskanal for ungdom**](https://www.ung.no/)  
[Spørsmål og svar](https://www.ung.no/oss/)

[**Unghjelp.no**](http://unghjelp.no/)Landsdekkende tjeneste for og av unge.  
[Chat](http://unghjelp.no/ungdomshjelpen/) (tirsdag, torsdag og søndag 20-22)

[**Ungdomstelefonen**](http://www.ungdomstelefonen.no/)  
Unge voksne svarer på spørsmål om kjønn, seksualitet og identitet  
Telefon 400 00 777 (søndag–torsdag 18-22)  
[chat](https://ungdomstelefonen.no/) (tirsdag–torsdag 18-22)

[**Veiledningssentrene for pårørende til rusmiddelavhengige**](http://veiledningssenter.no/)Telefon 400 31 093  
Drives av NKS og er et faglig lavterskeltilbud for pårørende til rusavhengige.

[**Vold- og overgrepslinjen (VO)**](https://www.volinjen.no/)Telefon 116 006 (hele døgnet)  
Vo er en hjelpelinje for deg som opplever vold eller overgrep i nære relasjoner.

[**Youchat**](https://www.helseutvalget.no/youchat)(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.