

<b>1. Legevakten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Telefon: 116 117</li></ul>
<b>2. Ung.no</b> <p>Samling av tjenester for den som ønsker å prate med noen. Ung.no har også en «spørsmål og svar»-tjeneste</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://www.ung.no/">https://www.ung.no/</a></li></ul>
<b>3. Mental helse</b> <p>Mental Helse er en medlemsorganisasjon for mennesker med psykiske helseutfordringer, pårørende og andre interesserte. Organisasjonen arbeider for økt åpenhet, forebygging av psykiske helseutfordringer og et bedre helsetilbud. Telefonen er døgnåpen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://mentalhelse.no/">https://mentalhelse.no/</a></li><li>• Hjelpetelefon: 116 123</li></ul>
<b>4. Sidetmedord</b> <p>Sidetmedord er en døgnåpen chattetjeneste der alle kan ta kontakt anonymt, uansett hva man ønsker å skrive om. Tjenesten driftes av Mental helse, og det er faste ansatte som besvarer chattene.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside/chat: <a href="https://sidetmedord.mentalhelse.no/">https://sidetmedord.mentalhelse.no/</a></li></ul>
<b>5. Mental helse ungdom</b> <p>Mental Helse Ungdom er en medlemsbasert interesseorganisasjon for barn og unge opp til 36 år. Mental helse ungdom for økt åpenhet om psykisk helse, forebygging av psykiske plager og et bedre psykisk helsetilbud. Tilbyr blant annet rådgivning på chat.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://ny.mentalhelseungdom.no/">https://ny.mentalhelseungdom.no/</a></li></ul>
<b>6. Snakkompsyken</b> <p>Chat med en trygg voksen. 100% anonymt.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://www.snakkompsyken.no/">https://www.snakkompsyken.no/</a></li></ul>
<b>7. Psykt ærlig</b> <p>Jobber for kunnskap og åpenhet om mer og bedre psykisk helse. Tilbyr rådgivning på chat.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://www.psyktaerlig.no/">https://www.psyktaerlig.no/</a></li></ul>
<b>8. Kirkens SOS</b> <p>Kirkens SOS er landets største døgnåpne krisetjeneste på telefon og internett. Det er alltid noen som tar imot samtaler, hver eneste dag, døgnet rundt, også i ferier og høytider. Tilbyr rådgivning på chat, telefon og via meldingstjeneste.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://www.kirkens-sos.no">https://www.kirkens-sos.no</a></li><li>• Hjelpetelefon: 22400040</li></ul>
<b>9. Kors på halsen</b> <p>Hos Kors på halsen får du snakke med en voksen om det du er opptatt av, helt anonymt og gratis. Du kan også delta i et forum hvor ungdom støtter hverandre. Kors på halsen tilbyr rådgivning på chat, telefon og e-post.</p>

<ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://rodekors.service-now.com/x/tnrc/korspahalsen/index">https://rodekors.service-now.com/x/tnrc/korspahalsen/index</a></li></ul> Rådgivningstelefon: 800 333 21
<b>10. Angstringen</b> <p>Angstringen Norge sprer kunnskap om angst og starter grupper. Kunnskapen er basert på egne erfaringer. Har fysiske og digitale grupper i tillegg til veiledningstelefon.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://angstringen.no/">https://angstringen.no/</a></li><li>• Veiledningstelefon: 22 22 35 30</li></ul>
<b>11. Rådgivning om spiseforstyrrelser (ROS)</b> <p>ROS er et lavterskeltilbud og en interesseorganisasjon for alle som er berørt av problematikk rundt mat og kropp – for de som har eller har hatt en spiseforstyrrelse, og for deres pårørende. Tilbyr rådgivning på lokalt senter, video, chat og telefon.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://nettros.no/om-ros/">https://nettros.no/om-ros/</a></li></ul> Rådgivningstelefon: 948 17 818
<b>12. Spiseforstyrrelsesforeningen (SPISFO)</b> <p>SPISFO driver med veiledning, rådgivning og tilbyr forskjellige selvhjelpstilbud.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://www.spisfo.no/">https://www.spisfo.no/</a></li><li>• Telefon: 22 94 00 10</li></ul>
<b>13. Snakk om mobbing</b> <p>På Snakk_om_mobbing kan du chatte helt anonymt med en voksen du kan stole på. Det er fagpersoner som svarer på spørsmål.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://snakkommobbing.no/">https://snakkommobbing.no/</a></li></ul>
<b>14. Ungdomstelefonen</b> <p>Et tilbud til unge som trenger noen å snakke med om seksualitet, legning, kjønn, identitet, forelskelse, aktivitetstilbud eller sikrere sex. Et tilbud i regi av skeiv ungdom. Har chat og rådgivningstelefon.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://ungdomstelefonen.no/">https://ungdomstelefonen.no/</a></li><li>• Rådgivningstelefon: 400 00 777</li></ul>
<b>15. Ichatten</b> <p>Svarer på spørsmål om kjønnsidentitet uansett alder og hvor du bor i landet. Du kan kontakte ichatten om du har spørsmål om din egen kjønnsreise, eller om du er nærstående, representerer hjelpetjenester eller helsepersonell. Ingen spørsmål er for små, og ingen for store.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://www.ichatten.no/">https://www.ichatten.no/</a></li></ul>
<b>16. Skeivchat</b> <p>Du er velkommen til å chatte anonymt om det du har på hjertet med Skeivchats unge skeive frivillige og ansatte. Svarer også på Whats app når chatten er stengt.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://www.helseutvalget.no/skeivchat">https://www.helseutvalget.no/skeivchat</a></li></ul>
<b>17. Fri. Foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold</b>

<p>FRI arbeider for likestilling og mot diskriminering av personer som bryter med normer for kjønn og seksualitet i Norge og i resten av verden.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://foreningenfri.no/">https://foreningenfri.no/</a></li></ul>
<p><b>18. Skeiv verden</b></p> <p>Skeiv verden er en nasjonal interesseorganisasjon for LHBTIQ+ personer med minoritetsbakgrunn.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://www.skeivverden.no/">https://www.skeivverden.no/</a></li></ul>
<p><b>19. Unge relasjoner</b></p> <p>Unge Relasjoner er en chat for deg mellom 16 og 25 som er i en usunn relasjon, og kanskje lurere på om du blir utsatt for vold. Eller kanskje har du en venn du er bekymret for, eller føler at du er altfor sjalu i din relasjon, og ikke er så snill mot den du er sammen med?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://www.ungerelasjoner.no/">https://www.ungerelasjoner.no/</a></li></ul>
<p><b>20. Dopingkontakten</b></p> <p>Trenger du noen å snakke med om doping, trening og kroppsbilde? På Dopingkontakten er du anonym og vi har taushetsplikt.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside/chat: <a href="https://www.antidoping.no/forebygging/dopingkontakten">https://www.antidoping.no/forebygging/dopingkontakten</a></li></ul>
<p><b>35. Pårørendesenteret (PIO)</b></p> <p>Tilbyr råd og veiledning for deg som er pårørende, enten man er forelder, barn, søsken, kjæreste, ektefelle eller bare en god kollega eller nabo. Rådgiverne er fagpersoner med egen pårørendeerfaring.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://piosenteret.no/">https://piosenteret.no/</a></li><li>• Pårørendetelefon: 22 49 19 22</li></ul>
<p><b>36. Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse</b></p> <p>Landsforening for pårørende innen psykisk helse er til for deg som er pårørende til en som er psykisk syk.</p> <p>Nettside: <a href="https://www.lpp.no/">https://www.lpp.no/</a></p>
<p><b>37. Unge pårørende</b></p> <p>Bekymrer du deg for noen som har det vanskelig? Har du en mor eller far som er syk, eller kanskje noen du kjenner som ruser seg? Da kan du kontakte Unge Pårørende over telefon eller chat.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://ungeparorende.no/kontakt">https://ungeparorende.no/kontakt</a></li></ul> <p>Telefon 90 90 48 48</p>
<p><b>38. Leve</b></p> <p>Landsforeningen for etterlatte ved selvmord.</p> <p>Nettside: <a href="https://leve.no">https://leve.no</a></p>
<p><b>39. Ivareta- pårørende berørt av RUS</b></p> <p>Ivareta er en organisasjon av og for etterlatte og pårørende til personer som har utfordringer med rus og psykisk helse.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://www.ivareta.no/">https://www.ivareta.no/</a></li></ul> <p>Pårørendetelefon: 800 40 567</p>

#### **40. Blå Kors**

I Blå Kors jobber en med forebyggende tiltak og inkludering, spesielt rettet mot barn og unge, samt behandling og oppfølging etter behandling. Her finner du fakta om temaene alkohol, barn og unge, familie, psykisk helse, rusmidler og pårørende.

Nettside: <https://www.blakors.no/>

#### **41. Barn av rusmisbrukere**

Organisasjon og hjelpetilbud for de med foreldre, eller andre nære, som har eller har hatt et rusproblem. Har chat og tilbyr videosamtaler.

Nettside: <https://www.barnavirus.no/>

#### **42. For fangers pårørende**

Sitter en av foreldrene dine, eller en annen som står deg nær, i fengsel eller soner hjemme med fotlenke? Ta kontakt med For Fangers Pårørende (FFP) hvis du har lyst til å snakke om det, eller hvis det er noe du lurer på.

- Nettside: <https://ffp.no/>

Telefon: 22 11 41 30

#### **22. RUSinfo**

RUSinfo er en anonym og offentlig informasjons- og veiledningstjeneste for hele Norge. Tilbyr veiledning på telefon, chat og via anonym spørretjeneste

- Nettside: <https://rusinfo.no/>
- Telefon: 915 08 588

#### **23. Hjelpelinjen for spilleavhengige**

Hjelpelinjen for spilleavhengige gir råd og hjelp om du eller en i familien har et problem med pengespill eller dataspill.

- Nettside: <https://hjelpelinjen.no/>
- Telefon 800 80 040

#### **24. Spilleavhengighet Norge**

Spilleavhengighet Norge jobber lokalt, regionalt og nasjonalt for å forebygge spilleavhengighet. Organisasjonen bidrar til at spilleavhengige og pårørendes stemmer blir hørt og setter lys på avhengighetens baksider.

- Nettside: <https://www.spillavhengighet.no/>
- Hjelpetelefon: 477 00 200

#### **25. Dixi**

Dixi gir informasjon og støtte etter seksuelt overgrep. Familie og venner til den som har blitt utsatt for overgrep kan også få råd. Tilbyr rådgivning på telefon, mail- og via Skypesamtaler. Tilbyr også advokathjelp.

<ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://www.dixi.no/">https://www.dixi.no/</a></li><li>• Telefon: Ring 22 44 40 50</li></ul>
<p><b>26. Hjelpetelefonen for seksuelt misbrukte</b></p> <p>Telefonen er døgnåpen. Ring for hjelp om du har blitt utsatt for seksuelle overgrep.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Telefon: 800 57 000</li><li>• Nettside: <a href="https://hfsm.no/">https://hfsm.no/</a></li></ul>
<p><b>27. Vold og overgrepslinjen</b></p> <p>En hjelpelinje for deg som opplever vold eller overgrep i nære relasjoner.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Telefon: 116 006</li></ul>
<p><b>28. Nok.</b></p> <p>Nok. Norge jobber for å styrke samfunnets innsats mot seksuelle overgrep. Vi vil ha gode lavterskeltilbud til utsatte for seksuelle overgrep og pårørende over hele landet.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://noknorge.no/">https://noknorge.no/</a></li><li>• Telefon: 948 14 385</li></ul>
<p><b>29. Dinutvei- Nasjonal veiviser ved vold og overgrep</b></p> <p>Kvalitetssikret informasjon om vold i nære relasjoner, voldtekt og andre seksuelle overgrep. Søk etter hjelpetilbud nær deg i vår oversikt. Få svar på det du lurer på om vold og overgrep i spørsmålstjenesten til Dinutvei.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://dinutvei.no/">https://dinutvei.no/</a></li></ul>
<p><b>30. Røde Kors telefonen om tvangsekteskap og kjønnslemlestelse</b></p> <p>Gir informasjon og veiledning om hvordan du kan forholde deg til situasjoner der tvangsekteskap, kjønnslemlestelse og æresrelatert vold forekommer.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Telefon: 815 55 201</li></ul>
<p><b>31. Politiet</b></p> <p>Tips politiet gjennom skjema på nett eller ring dem på døgnbemannet telefon 02800. Du kan være anonym hvis du vil.</p>
<p><b>32. Støttesenter for kriminalitetsutsatte</b></p> <p>Har du vært utsatt for kriminelle handlinger? Det kan for eksempel være vold, seksuelle overgrep eller krenkelser av din personlige frihet.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Telefon: 800 40 008</li></ul>
<p><b>33. Alarmtelefonen for barn og unge</b></p> <p>Alarmtelefonen er en gratis tjeneste for barn og unge som er utsatt for vold, overgrep og omsorgssvikt. Alarmtelefonen er tilgjengelige hele døgnet, og besvarer henvendelser på telefon og chat, i tillegg til sms og e-post. Voksne som er bekymret for barn kan også ta kontakt.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nettside: <a href="https://www.116111.no/">https://www.116111.no/</a></li><li>• Telefon: 116 111</li></ul>

#### **34. Barneombudet**

Alle barn og unge kan ta kontakt med Barneombudet. De kan svare på spørsmål om rettigheter og gi deg råd og tips. Det kan være spørsmål om skole, familien din, barnevern, helse, asylbarn sine rettigheter eller andre tema. De kan også gi deg informasjon om andre som kan hjelpe deg.

- Nettside: <https://www.barneombudet.no/kontakt>

#### **35. Pårørendesenteret (PIO)**

Tilbyr råd og veiledning for deg som er pårørende, enten man er forelder, barn, søsken, kjæreste, ektefelle eller bare en god kollega eller nabo. Rådgiverne er fagpersoner med egen pårørendeerfaring.

- Nettside: <https://piosenteret.no/>
- Pårørendetelefon: 22 49 19 22

#### **36. Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse**

Landsforening for pårørende innen psykisk helse er til for deg som er pårørende til en som er psykisk syk.

Nettside: <https://www.lpp.no/>

#### **37. Unge pårørende**

Bekymrer du deg for noen som har det vanskelig? Har du en mor eller far som er syk, eller kanskje noen du kjenner som ruser seg? Da kan du kontakte Unge Pårørende over telefon eller chat.

- Nettside: <https://ungeparorende.no/kontakt>
- Telefon 90 90 48 48

#### **38. Leve**

Landsforeningen for etterlatte ved selvmord.

- Nettside: <https://leve.no>

#### **39. Ivareta- pårørende berørt av RUS**

Ivareta er en organisasjon av og for etterlatte og pårørende til personer som har utfordringer med rus og psykisk helse.

- Nettside: <https://www.ivareta.no/>
- Pårørendetelefon: 800 40 567

#### **40. Blå Kors**

I Blå Kors jobber en med forebyggende tiltak og inkludering, spesielt rettet mot barn og unge, samt behandling og oppfølging etter behandling. Her finner du fakta om temaene alkohol, barn og unge, familie, psykisk helse, rusmidler og pårørende.

Nettside: <https://www.blakors.no/>

#### **41. Barn av rusmisbrukere**

Organisasjon og hjelpetilbud for de med foreldre, eller andre nære, som har eller har hatt et rusproblem. Har chat og tilbyr videosamtaler.

- Nettside: <https://www.barnavirus.no/>

#### **42. For fangers pårørende**

Sitter en av foreldrene dine, eller en annen som står deg nær, i fengsel eller soner hjemme med fotlenke? Ta kontakt med For Fangers Pårørende (FFP) hvis du har lyst til å snakke om det, eller hvis det er noe du lurer på.

- Nettside: <https://ffp.no/>
- Telefon: 22 11 41 30

#### **43. Studenttelefonen**

Studenttelefonen er et gratis og anonymt lavterskeltilbud for alle studenter og elever som trenger noen å snakke med. Vi har kjennskap til studentlivet, og vi har taushetsplikt

- Nettside: <https://mentalhelse.no/fa-hjelp/studenttelefonen/>
- Rådgivningstelefon: 116 123 (tast 3)

#### **44. Studenter spør**

Spør anonymt og få svar fra helsepersonell. Tjenesten er gratis og driftes av studentsamskipnadene.

- Nettside: <https://www.studenterspor.no/>

#### **45. Elevorganisasjonen/ rettighetshjelpen**

Lurer du på hvilke rettigheter og plikter du har som elev? Bryter skolen loven? Elevorganisasjonen kan hjelpe deg.

- Nettside: <https://elev.no/vi-tilbyr/rettighetshjelpen/>
- Telefon: 22 99 37 00

#### **46. Pasient – og brukerombudet**

Hjelper pasienter, brukere og pårørende med råd, veiledning og bistand i møte med helsetjenesten. All hjelp fra pasient- og brukerombudet er gratis og ansatte har taushetsplikt. Man kan være anonym når man tar kontakt.

- Nettside: <https://www.pasientogbrukerombudet.no/>
- Telefon: 40 50 16 00

#### **47. Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO)**

Jobber for samfunnsmessig likestilling og deltakelse for funksjonshemmede og kronisk syke.

- Nettside: <https://www.ffe.no/>

#### **48. Rådet for psykisk helse**

Rådet for psykisk helse jobber for et samfunn som bidrar til god psykisk helse for alle.

- Nettside: <https://psykiskhelse.no/>