

Trenger du noen å snakke med?

Noen som har tid til å lytte eller gi deg råd og informasjon? Vi har laget en liste over hjelpetelefoner og nettsider.

Mental Helses hjelpetelefon: 116 123

Hjelpetelefonen er et døgnåpent telefontilbud. Hjelpetelefonen har også skrive-tjenesten sidetmedord.no og chat som er åpen fra kl. 08.00 - 23.00.

www.hjelpetelefonen.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

VO-linjen: 116 006

En døgnåpen hjelpelinje for deg som opplever vold i nære relasjoner. Du kan snakke om opplevelsene dine, få hjelp, råd og svar på spørsmål. Du kan ringe anonymt og tjenesten er gratis.

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

Angstringen Norge

På vår informasjonstelefon 22 22 35 30 vil du treffe et menneske som selv har erfaring med angst og selvhjelp. (...) Alle kan ringe oss, om du selv strever med angst, kjenner noen som gjør det eller er en fagperson som vil vite mer. Vi deler erfaringer fra vårt arbeid og sender deg mer informasjon om du ønsker det. Vi har taushetsplikt og sender ut informasjonsmateriell uten kostnad i nøytral konvolutt, dvs. uten avsender.

Telefon: 22 22 35 30

