

Landsdekkende Hjelpere

På hjemmesida til Vivat, www.vivatselvmondsforebygging.net, under TRENGER DU HJELP, finner du link til organisasjonene og ressursene som er tatt med her. Flere av de som er på denne listen har også **chat**. Helsenorge sin veiledningstjeneste (23327000 tastevalg 1) kan bistå f.eks. med å finne en lokal veileder med kort venteliste.

Nødnummer

Medisinsk nødnummer	113
Brann	110
Politi nødnummer	112
Politi, ditt lokale politi	02800
Legevakten (alle legevaktsentraler i Norge)	116117

Døgnåpne hjelpetelefoner

Mental helse, Hjelpetelefonen	DØGNÅPEN 116123
Kirkens SOS, Krisetelefonen	DØGNÅPEN 22 40 00 40
Alarmtelefonen for barn og unge	DØGNÅPEN 116111
Kameratstøtte, tilbud til soldater, veteraner og deres familie	DØGNÅPEN 80 04 85 00

Andre type ressurser

Angstringen, informasjonstelefon	22 22 35 30
Anonyme Alkoholikere, opplysningstelefon	91 17 77 70
Anonyme Narkomane	90 52 93 59
Hjelpelinjen for spilleavhengige	80 08 00 40
Homofiles ungdomstelefon	40 00 07 77
LEVE, landsforeningen for etterlatte ved selvmord	22 36 17 00
Mannstelefonen. Reform - ressurscenter for menn	22 34 09 60
Mental Helse Ungdom	21 45 61 00
RUStelefonen	91 50 85 88
Røde Kors for barn og ungdom, Kors På Halsen	80 03 33 21
Rådgivningstelefon for pårørende innen psykisk helse	22 49 19 22
Rådgivning om spiseforstyrrelser	94 81 78 18
SnakkOmPsyken.no , for barn og ungdom	chat
Støttesenteret mot incest og seksuelle overgrep (SMISO)	DØGNÅPEN 80 05 70 00
Unghjelp, Råd, veiledning og historier, for unge – av unge	chat
ung.no , det offentlige informasjonskanal for ungdom	
Vern for eldre, Nasjonal kontakttelen	80 03 01 96
Voksne for barn	48 89 62 15

