

Oversikt over nasjonale hjelpetelefoner og nettsteder:

<https://psykiskhelse.no/hjelpetelefoner-og-nettsteder>

RUSteleson

Tlf. 08 588

[RUStelesonen](#) er en anonym og offentlig informasjons- og veiledningstjeneste for hele Norge. Vi tar i mot henvendelser som omhandler rusmidler, rusmiddelbruk og rusproblematikk.

Mental Helse hjelpeteleson har åpent hele døgnet!

Tlf. 116 123

Hjelpetelesonen er [Mental Helses](#) gratis døgnapne telefontjeneste for alle som trenger noen å snakke med. Du kan være anonym og vi har tausetsplikt.

Alarmteleson barn og unge

Tlf. 116 111

[Alarmtelesonen](#) 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 tvangsgiftige eller opplever andre akutte og vanskelige situasjoner.

Snakke med helsesykepleier på din skole eller en annen voksen du er trygg på. Du kan også ringe BARNEVERNSTJENESTEN: **417 02 460** (dagtid) eller BARNEVERNVAKTA **902 87 037**

Kontaktteleson for barn og unge (Røde kors): **800 333 21**
korspahalsen.no (chat)

Stine Sofies senteret: et nasjonalt mestringssenter for voldsutsatte barn: **459 73 820**

Kjærestevold:

Et tilbud til unge jenter over teleson, chat og mail: **Jentevakta.no**

Konfliktrådet: 73 10 99 43

Mannsteleson: 22 34 09 60