

# Hjelpetjenester – telefon og chat



Hjelpetjenester du kan bruke dersom du har behov for hjelp, nødhjelp eller noen å snakke med.

Politi (nødhjelp): 112

Alarmtelefonen for barn og unge: 116 111

Akutt selvmordsfare (nødhjelp): 113

Vold- og overgrepslinjen: 116 006

Brann (nødhjelp): 110

Kirkens SOS (krisetelefon): 224 00 040

Landsdekkende legevakt: 116 117

Hjelpetelefonen for seksuelt misbrukte: 800 57 000

Mental Helses hjelpetelefon: 116 123

Anonyme alkoholikere: 911 77 770

## Chat-tjenester:

[snakkommobbing.no](https://snakkommobbing.no) (barn og unge): Chat

SnakkOmMobbing.no er et tilbud fra Blå Kors til barn og unge i hele Norge.

[116111.no](https://116111.no) (barn og unge): Chat

Barnevernets døgnåpne chatte-tjeneste.

[sidetmedord.no](https://sidetmedord.no): Chat

På Mental Helse chat kan du skrive anonymt med en av deres veiledere om hva som helst - når som helst, døgnet rundt.

[soschat.no](https://soschat.no): Chat

SOS-chat er en chattetjeneste som er åpen for alle der du kan chatte om det som er viktig for deg.

[korspaahalsen.rodekors.no](https://korspaahalsen.rodekors.no): Chat

Kors på halsen er Røde Kors sitt samtaletilbud for barn og unge under 18 år. Her kan du snakke om alt, både de gode tingene og det du synes er vondt og vanskelig.

[Mental helse ungdom](https://mentalhelse.ungdom.no): Chat

Er du mellom 18 og 36 år, og trenger noen å snakke med? Da er Hjelpetchatten et tilbud for deg. Her kan du snakke om stort og smått med en av deres frivillige chatverter.

[Ungdomstelefonen](https://ungdomstelefonen.no): Chat

Ungdomstelefonen er et tilbud på chat, telefon og melding til unge som trenger noen å snakke med om seksualitet, kjønn, identitet, følelser, forelskelse eller sex.

[ROS - Rådgivning og chat om spiseforstyrrelser](https://ros.no): Chat

Rådgivning om spiseforstyrrelser er en gratis rådgivningstjeneste for alle som strever med mat og kropp.

[RUSinfo](https://rusinfo.no): Chat

RUSinfo er en offentlig informasjons- og veiledningstjeneste for hele Norge, og gir kunnskapsbasert informasjon om rusmidler og rusbruk til alle som trenger det.

[Ly for deg - Barn av rusmisbrukere](https://lyfordeg.no): Chat

Chat med dem om du har foreldre som ruser seg.