**Har du det vanskelig? Her kan du få hjelp**

Julen er en fin tid for mange, men for noen kan det være en vanskelig tid.

Er du i en vanskelig situasjon? Eller kjenner du noen som er i en vanskelig situasjon? Trenger du noen å snakke med?

Under her finner du en oversikt over ulike lavterskel hjelpetjenester du kan kontakte på telefon, chat, melding eller epost. De er gratis, og du kan være anonym. Det er viktig at også barn og unge får informasjon om disse så de vet hvor de kan henvende seg om de trenger hjelp**:**

**Akutt behov for hjelp?**Dersom man er i fare eller frykter at et barn er i fare skal man ringe politiet på 112.   
Trenger du kontakt med barnevernet eller krisesenteret i kommunen? I vår kommune treffer du de her:

Telefon barnevernet: 916 27 960  
Telefon Krisesenteret: 991 61 922

Hos barnevernet kan du også henvende deg anonymt, og få råd hvis du er bekymret for et barn.   
Et krisesenter er en plass hele eller deler av familien kan komme dersom det ikke lenger er trygt å være hjemme. Dersom man er syk eller skadet kan man ringe legevakt (116 117). Ved alvorlig skade eller sykdom som krever behandling med en gang skal man ringe ambulansen på 113.

**Blir du utsatt for vold, overgrep og omsorgssvikt?**Her kan du få hjelp:

[Alarmtelefon for barn og unge](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.116111.no%2F&data=04%7C01%7Cgrdav%40statsforvalteren.no%7C701f71ea35dd409fca4908d9c070117d%7C8a6fa58e51534bfa9a8b573d985a4186%7C0%7C0%7C637752409818467946%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000&sdata=1gcpayFKY7G%2BeBJQsqvbPBrZKXcBQvEj5%2BCGQtdXZo4%3D&reserved=0):  Tlf: 116 111.   
Døgnåpen og gratis telefon, sms og chat for barn og unge som er utsatt for vold, overgrep og omsorgssvikt. Også voksne som er bekymret for barn kan ringe.

[Vold og overgrepslinjen:](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.volinjen.no%2F&data=04%7C01%7Cgrdav%40statsforvalteren.no%7C701f71ea35dd409fca4908d9c070117d%7C8a6fa58e51534bfa9a8b573d985a4186%7C0%7C0%7C637752409818467946%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000&sdata=H%2Bd6JfC7VJ6sbq8eBIjcMIeNz3ZVI%2FH8j6tyK1v4FNA%3D&reserved=0) Tlf 116 006  
Døgnåpen og gratis telefon, chat mandag til fredag 09-20, for alle som opplever vold eller overgrep i nære relasjoner

**Trenger du noen å snakke med?**Her finner du et utvalg tjenester du kan ta kontakt med – anonymt og gratis:

[Mental helse](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fmentalhelse.no%2Ffa-hjelp%2Fhjelpetelefonen&data=04%7C01%7Cgrdav%40statsforvalteren.no%7C701f71ea35dd409fca4908d9c070117d%7C8a6fa58e51534bfa9a8b573d985a4186%7C0%7C0%7C637752409818467946%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000&sdata=is9XGw372IIWBfiqKY7M8BxP2doKyupjCRJMwfy1COE%3D&reserved=0) Hjelpetelefonen: 116 123   
Døgnåpen og gratis telefon for alle som trenger noen å snakke med  
Drives av interesseorganisasjonen Mental Helse

[Foreldresupport](https://mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport) Tlf 116 123 (tast 2)  
Døgnåpen, gratis og anonym telefon- og chattetjeneste for omsorgspersoner med barn under 18 år, som trenger hjelp, veiledning eller har behov for å lufte tankene sine med noen.   
Foreldresupport er et samarbeid mellom Stine Sofies Stiftelse og Mental Helse

[Sidetmedord.no](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.sidetmedord.no%2F&data=04%7C01%7Cgrdav%40statsforvalteren.no%7C701f71ea35dd409fca4908d9c070117d%7C8a6fa58e51534bfa9a8b573d985a4186%7C0%7C0%7C637752409818467946%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000&sdata=r62pt1sY4ec0SC%2FvoEp%2BwHJx4aw8kG5DQl56jBOXoVE%3D&reserved=0) Tlf 116 123  
Mental helse hjelpetelefonen: Chat og forum for alle som trenger å dele tanker og følelser med noen.

[Kirkens SOS:](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.kirkens-sos.no%2F&data=04%7C01%7Cgrdav%40statsforvalteren.no%7C701f71ea35dd409fca4908d9c070117d%7C8a6fa58e51534bfa9a8b573d985a4186%7C0%7C0%7C637752409818467946%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000&sdata=ybo%2BrsTodxtCFADPFkYSLLu89UTSq2eft6MN0tjcVEk%3D&reserved=0) Tlf 22400040  
Døgnåpen hjelpetelefon, melding og chat for alle som ønsker noen å snakke med  
SOS-melding er nå også tilgjengelig på nordsamisk, [HER](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.kirkens-sos.no%2Fartikkel%2F2021%2Fn%25C3%25A5-kan-du-sende-sos-melding-p%25C3%25A5-samisk%3Ffbclid%3DIwAR1Cl-l0sQHYPCDoFUvyXBozhad4lkaah3xGfijdaeNvuMFRsQMulk7YFg4&data=04%7C01%7Cgrdav%40statsforvalteren.no%7C701f71ea35dd409fca4908d9c070117d%7C8a6fa58e51534bfa9a8b573d985a4186%7C0%7C0%7C637752409818467946%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000&sdata=RvdNmXndGVra1xjzh%2F0IBGcrkgx%2BQcAuzpNUJZI%2Bt7c%3D&reserved=0) finner du mer info om dette  
Teksttelefon for døve: 55 32 56 97

[Kors på halsen/Røde kors:](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fkorspaahalsen.rodekors.no%2F&data=04%7C01%7Cgrdav%40statsforvalteren.no%7C701f71ea35dd409fca4908d9c070117d%7C8a6fa58e51534bfa9a8b573d985a4186%7C0%7C0%7C637752409818467946%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000&sdata=6AmjppB8VKeUuXDKNn1M9LLisM4ZHaz0AzN034bGL7Q%3D&reserved=0) Tlf 800 33 21  
Kors på halsen er Røde Kors` samtaletilbud for alle opp til 18 år. Du kan ringe, maile eller chatte og ta opp det som er viktig for deg.  
Telefon: mandag-fredag 14-22, chat hver dag kl 14-22.

[BARsnakk](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.barnavrus.no%2Ftilbud%2Fbarsnakk&data=04%7C01%7Cgrdav%40statsforvalteren.no%7C701f71ea35dd409fca4908d9c070117d%7C8a6fa58e51534bfa9a8b573d985a4186%7C0%7C0%7C637752409818467946%7CUnknown%7CTWFpbGZsb3d8eyJWIjoiMC4wLjAwMDAiLCJQIjoiV2luMzIiLCJBTiI6Ik1haWwiLCJXVCI6Mn0%3D%7C3000&sdata=%2B9J1apj%2FJ3VRtE9ig%2F4k8w%2FliXCinLa18r3myLtTdbI%3D&reserved=0) (Barn av rusmisbrukere-BAR)  
Chat for deg som har foreldre eller andre nær deg med rusproblemer, åpen chat mandag-torsdag kl 17-20

**Andre nettsider, hjelpelinjer og chat:**

[Ung.no](https://ung.no/) er statens informasjonskanal for ungdom. Vi tilbyr informasjon og veiledning til ungdom gjennom en nettside med offentlig informasjon og en spørretjeneste der ungdom kan spørre om det de lurer på. Målgruppen vår er ungdom 13–20 år.

[SnakkOmMobbing.no](https://snakkommobbing.no/) er en chattetjeneste fra Blå Kors til barn og unge i hele Norge, uansett om du har opplevd mobbing, kjenner noen som har blitt mobbet eller om du har mobbet noen selv.

[SnakkOmPsyken.no](https://www.snakkompsyken.no/) er en chattetjeneste fra Blå Kors til barn og unge i hele Norge. De fleste som kontakter oss har til felles at de har det vanskelig, noen ganger uten å vite hvorfor.

[Ifengsel.no](https://kirkensbymisjon.no/i-fengsel/) er en chattetjeneste fra Kirkens Bymisjon for deg som har mamma eller pappa i fengsel)

[Rusinfo.no](https://rusinfo.no/) tilbyr samtale, chat og informasjon om alt du lurer på om rus, og hva du kan gjøre om du er bekymret for noen med et rus-eller alkoholproblem

[ROS (Rådgivning om spiseforstyrrelser):](https://nettros.no/) er en landsdekkende 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. Vår rådgivningstjeneste er tilgjengelig på telefon, chat og e-post.

[Ungdomstelefon](https://ungdomstelefonen.no/) er Skeiv Ungdoms telefon- og chat-tjeneste, og er tilbud til unge som trenger noen å snakke med om seksualitet, kjønn, identitet, legning, forelskelse, aktivitetstilbud eller sikrere sex.

[Røde kors telefon om tvangsekteskap:](https://rodekorstelefonen.no/tvangsekteskap) Røde Kors-telefonen gir veiledning til både barn og voksne om tvangsekteskap og kjønnslemlestelse. Telefon, chat og informasjon.

[Støttetelefon for kriminalitetsofre](https://www.politiet.no/kontakt-oss/stottesenter-for-kriminalitetsutsatte/): Tlf 800 40 008. Har du vært utsatt for kriminelle handlinger? Det kan for eksempel være vold, seksuelle overgrep eller krenkelser av din personlige frihet. Du kan få hjelp og veiledning ved et støttesenter for kriminalitetsutsatte

**Mer informasjon?**

På [nettsiden til Helse Norge](https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/her-far-du-hjelp/#oversikt-over-hjelpetjenester) finner du en god oversikt over disse og flere ulike nettsider, chat og telefonnummer man kan ringe