Liste over hjelpetelefoner og nettsider dersom du trenger hjelp eller veiledning

Trenger du noen å snakke med?

Noen som har tid til lytte, noen som kan gi deg råd og informasjon? Her finner du en liste over hjelpetelefoner og nettsider hvis du trenger hjelp og veiledning.

Snakke litt Vestby: 940 09 846

Hjelpetelefon for barn, ungdom og foreldre i Vestby. Du kan ringe eller sende SMS. Hjelpetelefonen er åpen alle dager fra kl. 09-21. Se «Vestby kommune – Snakke litt?» på Facebook, eller kommunens hjemmeside: https://www.vestby.kommune.no/nytt-tilbud-hjelpetjenesten-for-barn-og-ungdom-ta-kontakt-alle-dager-fra-kl-9-21.6296658-311700.html

Mental Helses hjelpetelefon: 116 123

Trenger du noen å snakke med? Noen som har tid til lytte, noen som kan gi deg råd og informasjon? Hjelpetelefonen er et døgnåpent tilbud.

www.hjelpetelefonen.no

Foreldresupport: 116 123 (tast 2)

Foreldresupport er en døgnåpen telefon- og chattetjeneste for omsorgspersoner som trenger hjelp, veiledning eller har behov for å lufte tankene sine med noen. Det er veiledere fra Mental Helses hjelpetelefon som svarer på henvendelsene.

www.foreldresupport.no

Alarmtelefonen: 116 111

Telefonen er for barn som blir utsatt for omsorgssvikt, vold og overgrep. Også voksne som er bekymret for barn og unge, kan ta kontakt med sentralen. Å ringe dit er gratis. Les mer om Alarmsentralen for barn og unge her:

www.116111.no

Bekymringstelefonen Voksne for Barn: 810 03 940

En telefontjeneste for voksne som har bekymringer eller spørsmål om barn og unge. Åpent alle hverdager.

www.vfb.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

Tjenester for barn og unge

Barn og unge som trenger noen å snakke med kan ringe til Røde Kors-telefonen for barn og ungdom: 800 33 321.

Det er også mulig å sende melding eller chatte via nettsidene: www.korspahalsen.no , Mental Helses www.sidetmedord.no eller Blå Kors sin tjeneste www.snakkompsyken.no

Har du spørsmål knyttet til seksualitet, legning og identitet, kan du kontakte Ungdomstelefonen: 400 00 777, www.ungdomstelefonen.no

Barnevernet

Barnevernet.no er en nettressurs som skal gjøre det enklere å finne relevant kunnskap om barnevernet. Nettsiden har blant annet informasjon om barnevernvakter og barneverntjenester i alle kommuner og hvordan du melder din bekymring til barnevernet.

www.barnevernet.no

VO-linjen: 116 006

En døgnåpen hjelpelinje for deg som opplever vold i nære relasjoner. www.volinjen.no

Rustelefonen: 08588

For deg som har spørsmål om rusmidler. Dette er en rådgivnings- og informasjonstjeneste drevet av Rusmiddeletaten og Helsedirektoratet.

www.rustelefonen.no

Hjelpelinjen for spilleavhengige: 800 800 40

Tusenvis av nordmenn er blitt avhengige av pengespill. Er du en av dem? Eller står du nær en som spiller for mye? Da kan du ringe Hjelpelinjen. Du kan også få informasjon om hva som finnes av behandling for spilleavhengige.

www.hjelpelinjen.no

LPPs rådgivningstelefon for pårørende: 22 49 19 22

Rådgivningstelefonen drives av Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse og rus, og tilbyr rådgivning om pårørendes rettigheter og behov, og om hjelpeapparatet.

www.piosenteret.no

Rushjelp.no

Stiftelsen Bergensklinikkene sin nettside for tester og selvhjelpsprogrammer. Bruken av testene og selvhjelpsprogrammene kan skje helt anonymt på nett.

www.rushjelp.no

Rådgivning om spiseforstyrrelser: 948 17 818

Har du eller er du i ferd med å utvikle en spiseforstyrrelse? Bekymret? Står du nær noen som sliter med sitt forhold til mat, vekt og kropp? Ta kontakt!

www.nettros.no

Spiseforstyrrelsesforeningen (SPISFO) 22 94 00 10

Spiseforstyrrelsesforeningen er en organisasjon for alle som på en eller annen måte er berørt av spiseforstyrrelser eller sliter med forholdet mat, kropp og vekt. Foreningen har egen informasjons- og rådgivningstjeneste.

www.spisfo.no

Littsint.no

En hjemmeside for foreldre som ønsker å jobbe med sinnemestring

Littsint.no

Arbeidslivstelefonen: 225 66 700

For deg som vil ha noen å snakke med om arbeidslivets små og store utfordringer. Drives av Mental Helse.

www.arbeidslivstelefonen.no

Mer informasjon om psykisk helse:

- www.psykisk.no (Helsedirektoratet)
- www.psykiskhelse.no (Rådet for psykisk helse)
- www.psykopp.no (Stiftelsen psykiatrisk opplysning)

Brukerorganisasjoner:

- ADHD Norge: www.adhd-norge.no
- Angstringen: www.angstringen.no
- Ananke, en brukerorganisasjon for mennesker med tvangslidelser (OCD), deres pårørende: www.ananke.no
- Aurora - støtteforening for mennesker med psykiske helseproblemer: www.aurora-stotteforening.no
- Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser: www.iks.no
- Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse (LPP): www.lpp.no
- Mental Helse Norge: www.mentalhelse.no
- Selvhjelp Norge: www.selvhjelp.no

For pårørende

Hjelpetiltak for pårørende i ditt nærområde: Pårørendesenteret.no

Listen er utarbeidet av Norsk Psykologforening, se link:

https://www.psykologforeningen.no/publikum/trenger-du-noen-aa-snakke-med?fbclid=IwAR2lt3T1WG8J6acEP5V8UM2LO1c80cL4MTtmn7cYQbM1lzH7mh0khpN4n54