

Jeg trenger noen å snakke med

- **Hjelpetelefonen 116 123.** Et internasjonalt nummer for mennesker som er ensomme eller i psykisk krise. Tjenesten er åpen for alle, hele døgnet, hele året, og det er gratis å ringe.
- **Kirkens SOS Norge har en døgnåpen tjeneste med frivillige hele døgnet på telefonnummer 22 40 00 40.**
- **Alarmtelefon for barn og unge på telefonnummer 116 111.** Et trygt sted å ringe for barn og ungdom, eller voksne som bekymrer seg for unge mennesker i sin nærhet.
- **Kors på halsen på telefonnummer 800 33 321** (driftet av Røde Kors). Et trygt og anonymt sted for deg under 18 år, med telefon, chat- og e-post muligheter
- **Pårørendesenteret** er et nasjonalt senter for alle pårørende. Pårørendelinjen, er åpen alle hverdager fra kl. 10:00 til 17:00. Chat med dem via [nettsiden](#), ring på tlf. **90 90 48 48** eller send en e-post til post@parorendesenteret.no.