

HAR DU HATT LITT MYE Å TENKE PÅ I DET SISTE?

**WAKE
meUP**

TILBYR GRATIS MENTAL HELSEHJELP TIL UNGE GJENNOM SAMTALER MED PROFESJONELLE VIA EN APP



WAKEMEUP.NO

Ung
Samtale
✓

UNG SAMTALE TILBYR TRYGGE, GRATIS VIDEOSAMTALER MED DYKTIGE TERAPEUTER. TILBUDET ER FOR DEG SOM ER 16 ÅR ELLER ELDRE.



UNGSAMTALE.NO

116 111
ALARMTELEFONEN
for barn og unge

ALARMTELEFONEN ER EN GRATIS OG DØGNÅPEN TJENESTE DER DU KAN HENVENDE DEG ANONYMT



116111.NO



GRATIS OG DØGNÅPEN TELEFONTJENESTE FOR ALLE SOM TRENGER NOEN Å SNAKKE MED. DU KAN VÆRE ANONYM OG VI HAR TAUSHETSPLIKT.



MENTALHELSE.NO

**MENTAL
HELSE
UNGDOM**

ER DU MELLOM 18 OG 36 ÅR, OG TRENGER NOEN Å SNAKKE MED? HER KAN DU SNAKKE OM STORT OG SMÅTT MED EN AV VÅRE FRIVILLIGE CHATVERTER.



MENTALHELSE-
UNGDOM.NO



UNGE LEVE ER ET FELLESKAP FOR DEG MELLOM 15 OG 35 ÅR SOM HAR OPPLEVD Å MISTE NOEN I SELVMORD. ERFARINGSUTVEKSLING OG SORGSTØTTE ER I SENTRUM. VÅR GRUNNTANKE ER AT INGEN SKAL MÅTTE STÅ ALENE I SORGEN.



LEVE.NO/UNGE-LEVE