

Har du hatt litt mye å tenke på i det siste?



MENTAL HELSE



mentalhelse.no

116 123 Døgnåpen hjelpetelefon
225 66 700 Arbeidslivstelefonen



Kirkens-sos.no

22 40 00 40 Døgnåpen hjelpetelefon



116 006



volinjen.no

116 006 En hjelpelinje for deg som opplever vold eller overgrep i nære relasjoner.



nav.no/okonomi-gjeld

55 55 33 39 Økonomi- og gjeldsrådgivning
Åpent hverdager kl. 9–15



LIVSLOSEN



lovisenberg.no/livslosen

45 84 54 63 Står du i en livskrise eller har selvmordstanker? Sjekk inn som gjest i 5 dager. Gratis tilbud uten henvisning fra lege.



116 123
Foreldresupport



mentalhelse.no

116 123 (tast 2) Foreldresupport er en døgnåpen telefon- og chattetjeneste.



LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord er en landsdekkende organisasjon. LEVEs formål er å støtte etterlatte og berørte ved selvmord, og å bidra til å forebygge selvmord gjennom åpenhet, opplysningsvirksomhet og politisk arbeid.



leve.no