

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

**WAKE
meUP**



Gratis mental helsehjelp til unge gjennom samtaler med profesjonelle via en app

WAKEMEUP.NO

Ung
Samtale
✓



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, anonym og døgnåpen telefontjeneste for alle som trenger noen å snakke med.

MENTALHELSE.NO

**MENTAL
HELSE
UNGDOM**



Er du mellom 18 og 36 år. Her kan du snakke om stort og smått med en av våre frivillige chatverter.

MENTALHELSE-UNGDOM.NO

Unge
LEVE



Anonym chat for deg som har mistet noen ved selvmord.

LEVE.NO/LEVE-CHAT



Her kan du få snakke med en som selv har gått gjennom utfordringer med angst.

ANGSTTELEFONEN.NO

ROS

Rådgivning om
spiseforstyrrelser



Synes du forholdet til mat, kropp eller trening har blitt vanskelig? ROS har anonym telefon og chat.

NETTROS.NO

Ungdomstelefonen



Hjelpetjeneste på chat, telefon og sms til unge om seksualitet, kjønn, identitet, følelser, forelskelse eller sex.

UNGDOMSTELEFONEN.NO



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



LEVE.NO/UNGE-LEVE