

Denmark:**Emergency: [112](tel:112) Suicide Hotline: [4570201201](tel:4570201201)**

Helpline 1: +45 70 201 201

Website: WWW.LIVSLINIEN.DK**[Psykiatrifonden, Mental Health Helpline](#)**

Tell: 39 25 25 25

[Online Chat](#)

Psykiatrifonden, Mental Health Helpline provides free and confidential support by phone and online chat. We are here for everyone in Denmark who may be experiencing emotional distress related to abuse & domestic violence, anxiety, depression, family issues, loneliness, parenting, relationships, self-harm, sexual abuse, stress, suicide, supporting a friend or family member, trauma & PTSD.

[BørneTelefonen](#)

Text: 116 111

Call: 116 111

BørneTelefonen er dedikeret til at yde 24/7, gratis og fortrolig support via telefon og sms. Vi er her for alle i Danmark, der kan have brug for følelsesmæssig støtte med misbrug & vold i hjemmet, angst, mobning, depression, spisning & kropsoptagelse, familie, køn & seksuel identitet, ensomhed, forældreskab, graviditet & abort, forhold, skole & arbejde, selvskaade, seksuelle overgreb, stress, selvmordstanker, støtte til andre, sorg & tab og fysisk sygdom. Vi er dedikerede til at forebygge selvmord. Hvis du overvejer selvmord, eller du er bekymret for advarselstegn hos en anden, bedes du kontakte os for at få hjælp.

Når du henvender dig til os, vil du tale med en af vores uddannede frivillige, som vil samarbejde med dig for at finde løsninger og samtidig give dig et empatisk og medfølede øre. De har ekspertise og forståelse for, hvordan man hjælper folk, der går igennem vanskeligheder, der ligner det, du er. Alle kan kontakte os, uanset alder, køn, etnicitet eller religiøs overbevisning. Vi anerkender, at vanskelige mentale helbreds- eller kriseoplevelser kan ske når som helst, så vi er til rådighed 24 timer i døgnet, alle ugens dage.

English Translation: BørneTelefonen is dedicated to providing 24/7, free and confidential support by phone and text. We are here for everyone in Denmark who may need emotional support with abuse & domestic violence, anxiety, bullying, depression, eating & body image, family, gender & sexual identity, loneliness, parenting, pregnancy & abortion, relationships,

school & work, self-harm, sexual abuse, stress, suicidal thoughts, supporting others, grief & loss, and physical illness. We are dedicated to preventing suicide. If you're contemplating suicide or you're worried about warning signs in someone else, please reach out to us for help.

When you reach out to us you will talk with one of our trained volunteers who will collaborate with you to find solutions while giving you an empathetic and compassionate ear. They have expertise and understanding in how to help people going through difficulties similar to what you are. Anyone can contact us, regardless of age, gender, ethnicity or religious beliefs. We recognise that difficult mental health or crisis experiences can happen at any time, so we are available 24 hours a day, every day of the week.

[Lev uden Vold](#)

Tell: 1888

Lev Uden Vold driver den nationale hotline i Danmark for alle, der er udsat for voldtægt, volds ofre eller voldsudøvere og deres pårørende, samt professionelle. Den nationale hotline tilbyder anonym og gratis telefonrådgivning 24 timer i døgnet, året rundt. Hotline yder assistance til alle former for vold i hjemmet og voldtægt. Hvis du har mistanke om, at du – eller en du kender – er et offer eller en voldsudøver, så er der hjælp og rådgivning hos vores rådgivere.

English translation: Lev Uden Vold operates the national hotline in Denmark for anyone who is a victim of rape, victims or perpetrators of violence and their relatives, as well as professionals. The national hotline offers anonymous and free telephone counseling 24 hours a day, all year round. The hotline provides assistance for all types of domestic violence and rape. If you suspect that you – or someone you know – is a victim or perpetrator of violence, then help and counselling is available from our counselors.

[Livslinien](#)

Tell: 70 201 201

Livslinien er en dansk selvmordsforebyggende organisation, der yder rådgivning over telefon, online chat og e-mail. Vi har også et selvhjælpsprogram, SOS. Hos Livslinien arbejder vi ud fra et fælles værdisæt og en fælles vision om at forebygge selvmord. Værdierne og visionen danner et vigtigt fundament for det arbejde, vi dagligt udfører i rådgivningen. Livslinien er baseret på frivillighed, da frivilligheden bidrager med noget helt særligt til det selvmordsforebyggende arbejde. Frivilligt arbejde på Livslinien bygger på medmenneskelighed og et oprigtigt ønske om at engagere sig i at hjælpe andre. Når du

kontakter Livslinien, bliver du først og fremmest mødt med nysgerrighed, respekt og empati.

English translation: Livslinien is a Danish suicide prevention organization providing support over phone, online chat and email. We also have a self-help programme, SOS. At Livslinien, we work based on a shared set of values and a shared vision to prevent suicide. The values and the vision form an important foundation for the work we do on a daily basis in the advisory services. Our counseling is based on volunteering, as the aspect of volunteering contributes very significantly to suicide prevention work. Volunteering at Livslinien is based on humanity and a sincere desire to get involved in helping others. Everybody who contacts our services is first and foremost met with curiosity, respect and empathy.

Alkohol & Samfund Helpline

Text: 1231

Call: 80 200 500

Online Chat

Alkolinjen hjælper mennesker, der har alkoholrelaterede problemer, eller som er tæt på en person, der drikker for meget. Vores rådgivere lytter til både drikkende og pårørende. Intet problem er for lille til at tale med os om. Vi er her for at lytte og guide dig til at tage det næste skridt for at få hjælp.

English translation: Alkolinjen helps people who have alcohol-related problems or who are close to a person who drink to much. Our counselors listen to both drinkers and relatives. No problem is too small to talk to us about. We're here to listen and guide you to take the next step to getting help