

Norway:

Emergency: [112](tel:112) Suicide Hotline: [+4781533300](tel:+4781533300)

Norway

Helpline 1: +47 815 33 300

Website: WWW.KIRKENS-SOS.NO PAPUA

Helpline 2: +47 400 00 777 (LGBT Youth)

Website: (<http://www.skeivungdom.no/>)

[Mental Helse Hjelpetelefonen](#)

Call: 116 123

[Online Chat](#)

Mental Helse svartjenester er forskjellige anonyme lavterskeltilbud, vi er alltis åpne når du trenger noen å prate med om store eller små utfordringer livet kan by på. Du når oss ved å ringe 116 123 eller skrive til oss på sidetmedord.no eller oevtmentalhelse.no. Vi har også tjenestene Foreldresupport 116 123 (tast 2) og Studenttelefonen 116 123 (tast 3) eller chat med oss på mentalhelse.no

English translation: Mental health response services are various anonymous low-threshold services. we are always open when you need someone to talk to about big or small challenges that life can offer. You can reach us by calling 116 123 or writing to us at sidetmedord.no or mentalhelse.no. We also have the services Parent support 116 123 (key 2) and Studentphone 116 123 (key 3) or chat with us at mentalhelse.no

[Kirkens SOS](#)

Call: 22 40 00 40

[Online Chat](#)

Kirkens SOS is dedicated to providing 24/7, free, compassionate and confidential support over phone and online chat. We exist to help everyone in Norway who may be experiencing emotional distress related to abuse & domestic violence, anxiety, bullying, Dementia & Alzheimer's, depression, eating & body image, family issues, gambling, gender & sexual identity, grief & loss, loneliness, parenting, pregnancy & abortion, relationships, school or work issues, self-harm, sexual abuse, stress, substance use, suicide, supporting a friend or family member, physical illness, trauma & PTSD.

Alltidhjelp.no

Text: +47 48046276

Call: +47 48425289

Alltidhjelp er en hjelpetjeneste for alle som vil snakke eller skrive om livets utfordringer. Vi kan også gi informasjon om hjelpe- og aktivitetstilbud. Du kan være anonym og vi har taushetsplikt. Våre frivillige medarbeidere har forskjellig bakgrunn, men felles for alle er at de har livserfaring og ønske om å være et medmenneske. Vi tilbyr dialog om enkle eller vanskelige tema. Vi har tid, vi lytter, vi reflekterer sammen med deg og vi er til stede i samtalen. Vi ønsker å bidra til optimisme og opplevelse av mestring og selvstendighet. Ved akutt fare for liv og helse og ved mistanke om mishandling, overgrep, eller omsorgssvikt overfor barn, har vi plikt til å melde fra i henhold til lovverk.

Hjelpetelefonen for seksuelt misbrukte

Call: 800 57 00

Hjelpetelefonen for seksuelt misbrukte offers 24/7, free, compassionate and confidential support by phone. We support everyone in Norway who may need emotional support with sexual abuse.

[Mannstelefonen](#)

Call: +4740858057

[Online Chat](#)

«Manstelefonen» is a helpline for men and have been running since 1980. We who answer are not professionals, but volunteers, adults, with different backgrounds. What we have in common is that we all have training in and good knowledge of talking to people who find themselves in difficult life situations. We can help you unravel the problems - and perhaps put them in a new perspective.

[Skeiv Ungdom LGBTQ: Ungdomstelefonen Helpline](#)

Call: 400 00 777

[Online Chat](#)

Ungdomstelefonen er et trygt sted for ungdom å snakke med jevnaldrende som deler lignende erfaringer om seksuell identitet, kjønn, identitet, forhold og trygg sex. Vi svarer på spørsmål om seksualitet, kjønn og identitet på telefon, chat og melding. Ingen spørsmål er for store eller for små. Vaktene som jobber hos oss er frivillige unge voksne mellom 18 og 30 år. De har selv vært unge og usikre, men er så trygge på sin identitet og klare til å hjelpe andre. Vi har åpent søndag - torsdag fra 18.00 til 22.00. På tirsdager, onsdager og torsdager er vi også tilgjengelige

for chat.

English translation: Ungdomstelefonen is a safe place for youth to talk to peers who shares similar experiences concerning sexual identity, gender, identity, relationships and safe sex. We answer questions about sexuality, gender and identity by phone, chat and message. No question is too big or too small. The guards who work with us are volunteer young adults between the ages of 18 and 30. They themselves have been young and insecure, but are so secure in their identity and ready to help others. We are open Sunday - Thursday at 18.00 to 22.00. On Tuesdays, Wednesdays and Thursdays we are also available to chat.

[Studenttelefonen](#)

Call: 116 123

[Arbeidslivstelefonen](#)

Call: 225 66 700

[Rusinfo Substance Abuse: Rustelefonen.no Helpline](#)

Call; 915 08 588

[Alarmtelefonen for barn og unge](#)

Call: 116 111

Chat: 417 16 111

Alarmtelefonen for barn og unge er en gratis tjeneste for barn og unge som opplever vold, overgrep eller omsorgssvikt. Ved å ta kontakt kan man få drøftingssamtaler, råd og veiledning rundt sin situasjon. Voksne som er bekymret for barn kan også ta kontakt. Alarmtelefonen for barn og unge kan nås pr telefon, chat, epost eller sms.

English translation: The emergency telephone for children and young people is a free service for children and young people who experience violence, abuse or neglect. By getting in touch, you can get discussions, advice and guidance about your situation. Adults who are concerned about children can also get in touch. The emergency telephone for children and young people can be reached by phone, chat, e-mail or SMS.

[Foreldresupport](#)

Call: 116 123

Foreldresupport gir 24/7, gratis og konfidensiell støtte via telefon og nettpat. Vi er her for å hjelpe Foreldre i Norge, med barn mellom 0 og 18 år som kan trenge emosjonell støtte med

foreldreskap.

Når du tar kontakt med oss vil du snakke med en av våre vennlige og støttende rådgivere som vil samarbeide med deg for å finne løsninger samtidig som du gir deg et empatisk og medfølende øre. De har ekspertise og forståelse for hvordan de kan hjelpe mennesker som går gjennom vanskeligheter som ligner på det du er. Alle kan ringe og motta gratis støtte. Vi er til for å hjelpe alle uavhengig av alder, kjønn, tro eller etnisitet. Vi erkjenner at vanskelige psykiske helse- eller kriseopplevelser kan skje når som helst, så vi er tilgjengelige 24 timer i døgnet, alle dager i uken.

English Translation: Foreldresupport provides 24/7, free and confidential support by phone and online chat. We are here to help Parents in Norway, with children between 0 and 18 years old who may need emotional support with parenting.

When you reach out to us you will talk with one of our friendly and supportive counselors 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 call and receive free support. We exist to help everyone regardless of age, gender, beliefs or ethnicity. 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.