



Andre hjelpetjenester fra barn og unge.

Ung.no

[Ung.no](https://www.ung.no) er det offentlege sin kommunikasjonskanal med ungdom. Dei svarar på spørsmål frå deg mellom 13 og 18 år. Nettstedet blir drive av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir).

Her kan du spørje om kva du lurar på heilt anonymt. Du får svar enten direkte til deg sjølv eller så blir svaret lagt ut på nettsida.

Dei svarar på spørsmål om seksualitet, kropp, helse, graviditet, familieforhold eller overgrep. Du kan stille spørsmål og få svar på det meste. Du kan også lese andre sine spørsmål. Dei har helsesøstrer, legar, psykologar, jordmødrer, tannlegar, fysioterapeutar, prestar, ruskonsulentar og familieterapeutar som svarar for dei.

Snakkommobbing.no

[Snakkommobbing.no](https://www.snakkommobbing.no) er ei nasjonal chat-teneste for deg som er mellom 9-19 år. Her kjem du i direkte kontakt med ein fagperson – heilt anonymt og heilt gratis. Chatten er for alle som er berørt av mobbing – uansett om du mobbar andre, «berre» er tilskodar, eller vert utsett for mobbing sjølv.

Kors på halsen – Røde kors-telefonen 800 333 21

Kors på halsen er ei teneste der du kan spørje om det meste. Du kan nå dei på telefon, e-post, chat eller i forum på nett. Dei som svarar er frivillige i Røde Kors med god opplæring i å lytte, snakke og støtte barn og ungdom. Dei har taushetsplikt om det du fortel. Både dei og du er anonyme. Det betyr at ingen veit kven du er eller kven det er som svarar.

Hjelpetelefonen er gratis å ringe til både frå mobil og fasttelefon. Den er open frå klokka 14 til 22 måndag til fredag hele året, medan chaten er åpen alle dager frå 14-22. Du er heilt anonym, og det visest ikkje på telefonrekninga at du har ringt.

[Kom i kontakt med Kors på halsen](#)

Kirkens SOS

Kirkens SOS tilbyr et lyttande medmenneske for menneske i krise på telefon 22 40 00 40. Du kan også [chatte med dei på denne nettsida](#).

Sex og samfunn – senter for ung seksualitet

[Sex og Samfunn](#) er landets største senter for seksuell og reproduktiv helse for unge voksne. Her kan du stille spørsmål over chat om det du måtte lurar



på om seksualitet, samliv og sex. Senteret ligger i Oslo og har også drop-in timer og en klinikk.

Ungdomstelefonen

[Ungdomstelefonen \(UT\)](#) er Skeiv Ungdoms telefontjeneste og er et tilbud til unge som trenger noen å snakke med om seksualitet, kjønn, identitet, legning, forelskelse, aktivitetstilbud eller sikrere sex. 400 00 777 er telefonnummeret.

Mental helses hjelpetelefon

Alle som vil snakke eller skrive om utfordringer i livet kan ta kontakt med [Hjelpetelefonen](#). Dette er eit døgnope tilbod der ein kan snakke om enklare eller vanskelegare tema. Det er gratis å ringe 116 123.

Dei har også nettenesta sidetmedord.no.

Rustelefonen

[RUStelefonen](#) har ei anonym spørjeteneste kor du kan stille spørsmål om rus heile døgnet. Svara blir deretter lagt ut på heimesida. Der kan du også ringe 08588 eller sende sms anonymt.

BARsnakk – helt anonymt

[BARsnakk](#) er en chattetjeneste for deg som har en mor eller far, eller andre du bryr deg om – med rusproblemer. BARsnakk drives av organisasjonen [Barn av rusmisbrukere](#).

DIXI

[DIXI](#) er eit ressurscenter for voldtatte. Telefon dit er 22 44 40 50, Mobil: 930 58 070. Dei kan enten hjelpe deg direkte eller gi deg god hjelp med å komme deg vidare.

Røde Kors-telefonen om tvangsekteskap

Denne tenesta har telefonnummer 815 55 201, og blir driven i regi av Oslo Røde Kors Internasjonale Senter (ORKIS). Telefonen er open måndag til fredag mellom 9 og 16. E-post: info.tvangsekteskap@redcross.no.

SnakkOmPsyken.no

Chatten på snakkompsyken.no er for alle barn og unge mellom 9-19 år som har behov for å snakke med en voksen om vonde tanker eller følelser. Chatten er anonym og det er helsepersonell som svarer.

Alternativ til Vold

Alternativ til Vold (ATV) er et profesjonelt behandlingstilbud til voksne og ungdom som utøver vold. ATV har også tilbud til voksne, barn og



BTI

(Opplysninger hentet fra Barneombudet sine sider)