

Kvelds- og døgnåpne hjelpetelefoner

- Akutt fare for liv og helse: **113**
- Politiet: **112** - ved akutt hjelp og 2800 ved mindre alvorlige hendelser
- Nasjonal legevakt: **116 117** - Dette er et nasjonalt nummer som setter deg over til nærmeste legevakt i ditt område
- [Alarmtelefonen for barn og unge](#): **116 111**
- [Mental helse](#): **116 123**
- [Vold- og overgrepslinjen](#): **116 006** er en hjelpelinje for deg som opplever vold eller overgrep i nære relasjoner
- [Kirkens SOS](#): **22 40 00 40**
- Selvskading/selvmondsfare: **815 33 300** er en døgnåpen krisetelefon
- Røde kors hjelpetelefon: **800 33 331** (Åpent mellom kl. 14 og 22)
- [Ungdomstelefonen](#) for kjønn og seksualitet: **400 00 777** (Åpent søndag - torsdag fra kl. 18 til 22)
- [Barnevernsvakta](#): **404 27 777**