

Ved selvmordstanker eller bekymring for andre:

Kommunale tilbud:

Dagtid:

Fastlegekontoret har ø-hjelpsfunksjon ring **72417660**

Kveld, helg, natt: Kommunal legevakt ring **116 117**

Psykisk helse og rustjeneste kan nås på telefon på dagtid 08 -15.00 på hverdager, ring **95894761** eller **97776586**. Tjenesten har ikke ø-hjelpsfunksjon.

Ring 113

Ved akutt fare for selvmord, ring 113 umiddelbart. Ring heller en gang for mye enn en gang for lite

Trenger du noen å snakke med?

Det finnes flere **hjelpetelefoner, chat-tjenester og støttegrupper** der du kan dele tanker og følelser helt anonymt, og få støtte, råd og veiledning.

- [Mental Helse](#): 116 123
- [Kirkens SOS](#): 22 40 00 40

For barn og unge:

- [Alarmtelefonen for barn og unge](#): 116 111
- [Kors på halsen](#) (drevet av Røde Kors): 800 333 21

Gå inn på

<https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/selvordstanker-og-selvord/>

for mer informasjon om hva du kan gjøre for å forebygge selvmordstanker og selvmord.