

# Landsdekkende Hjelpere

Er hjelperen i stand til å yte hjelp, er tilgjengelig og akseptabel for den som skal hjelpes

## Nødnummer

AMK	113
Brann	110
Politi nødnummer	112
Politi, ditt lokale politi	02800
Legevakten (alle legevaktsentraler i Norge)	116117

## Hjelpetelefoner

På hjemmesida til VIVAT, [www.vivatselvmondsforebygging.net](http://www.vivatselvmondsforebygging.net), under RESSURSER, kan du finne link til de som er tatt med her:

Alarmtelefonen for barn og unge	DØGNÅPEN 116111
Angstringen, informasjonstelefon	22 22 35 30
Anonyme Alkoholikere, opplysningstelefon	91 17 77 70
Anonyme Foreldre av Mobbeofre	45 23 37 86
Anonyme Narkomane	90 52 93 59
Barneombudet	22 99 39 50
Dixi, ressurscenter for voldtatte	22 44 40 50
Forsvarets krisetelefon, Grønn Linje	DØGNÅPEN 80 03 04 45
Hjelpelinjen for spilleavhengige	80 08 00 40
Homofiles ungdomstelefon	40 00 07 77
Kameratstøtte, tilbud til soldater, veteraner og deres familie	DØGNÅPEN 80 04 85 00
Kirkens SOS, Krisetelefonen	DØGNÅPEN 22 40 00 40
Landsdekkende telefon for incest- og seksuelt misbrukte	DØGNÅPEN 80 05 70 00
LEVE, landsforeningen for etterlatte ved selvmord	22 36 17 00
Mannstelefonen. Reform - ressurscenter for menn	22 34 09 60
Medisinsk nødhjelp for døve	1412
Mental helse, Hjelpetelefonen	DØGNÅPEN 116123
Mental Helse Ungdom	09871
RUStelefonen	08588
Røde Kors for barn og ungdom, Kors På Halsen	80 03 33 21
Rådgivningstelefon for pårørende innen psykisk helse	22 49 19 22
Rådgivningstelefon ved spiseforstyrrelser	94 81 78 18
Selvsikading.info, for deg som skader deg med vilje, nå samme telefonnummer som Kirkens SOS	DØGNÅPEN 22 40 00 40
Unghjelp. Råd, veiledning og historier, for unge – av unge + chat	98 80 61 20
<a href="http://ung.no">ung.no</a> , det offentlige informasjonskanal for ungdom	46 61 50 00
Vern for eldre, Nasjonal kontaktteltelefon	80 03 01 96

# Hjelpere i ditt lokalsamfunn. (Tromsø)

Er hjelperen i stand til å yte hjelp, er tilgjengelig og akseptabel for den som skal hjelpes?

## Lokalt

Akutteamet, Psykiatrisk senter Tromsø og Omegn (PSTO)	77 62 79 40 / 41
Barnevernvakta, Barneverntjenesten i Tromsø	95 19 52 40
Bymisjonen i Tromsø	77 68 48 88
Familievernkontoret i Tromsø	46 61 56 20
Frelsesarmeen i Tromsø	77 68 3182
Helsestasjon for ungdom, Tromsø	77 69 78 61
Kirkens SOS i Nord-Hålogaland, Tromsø	77 61 18 00
Krisesenteret for Tromsø og omegn (for kvinner, barn og menn)	77 61 10 60
PPT for videregående opplæring i Tromsø	77 78 80 00
Psykiatrisk hjemmetjeneste i Tromsø	77 60 46 20
Psykiske helsetjenester i Tromsø	48 03 45 60
Ruspoliklinikken	77 75 48 60
SMISO, Støttesenteret mot incest og seksuelle overgrep – Troms	77 65 20 44
Sosialmedisinsk senter i Tromsø	77 79 04 00
Studentrådgivinga	77 64 90 50
Tromsø Legevakt	116117
Universitetssykehuset Nord Norge	7766
Utekontakten i Tromsø	77 79 08 25

## FASTLEGER

---

---

---

---

---

## LEGESENTRER

---

---

---

---

---

## KIRKEN / MENIGHETER

---

---

---

---

---

## HELSESTASJONER

---

---

---

---

---

## SELVHJELPSGRUPPER

---

---

---

---

---