

For noen er hjemmet det minst trygge stedet å være.

**Har du det vanskelig,
finnes det hjelp!**

**Alarmtelefonen
for barn og unge**

☎ **116 111**

116111.no

**Mental Helses
Foreldresupport**

☎ **116 123**
(tast 2)

mentalhelse.no

**Vold- og
overgrepslinjen**

☎ **116 006**

volinjen.no

**Hjelpetelefonen for
seksuelt misbrukte**

☎ **800 57 000**

hfsm.no

**Krisesentrene er alltid åpne –
både for voksne og barn**

Finn nærmeste senter på [dinutvei.no](https://www.dinutvei.no)