

Hvor kan jeg som pårørende få hjelp og veiledning?

- Her er noen tips om aktuelle telefonnummer og nettsteder

Hjemkommune – mye informasjon på nettet, evt. ring servicetorget

Fastlege

Ved akutte situasjoner:

- 116 117 – legevakt
- 113 – ved behov for **øyeblikkelig hjelp**
- 02800 – politi

www.paroendesenteret.no

– Pårørendelinjen **90904848** (kl. 10.00 – 17.00)

www.piosenteret.no

– Rådgivningstelefon for pårørende
22491922(mandag – fredag kl. 10 – 15, tirsdag kl. 11 – 19)

www.lpp.no

– Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse

www.vfb.no

– Voksne for Barn **48896215** (kl. 09.00 – 15.00)

www.selvhjelp.no

– Distriktskontor **95200053**

www.ivareta.no

– For personer berørt av andres utfordringer med rus og psykisk helse. Dette inkluderer også etterlatte
Pårørendetelefonen **80040567** (kl. 9.00 -15.00)

www.ung.no

– Offentlig informasjonskanal for ungdom

www.kirkens-sos.no

– SOS – telefonen **22400040**

www.mentalhelse.no

– Mental helse hjelpetelefon **116 123**

www.youtube.com

- søkeord: Pårørende (ulike filmsnutter)