

Noen steder vi kan finne hjelp og støtte

- Familie, venner eller andre trygge og gode personer 😊
Følelsmessig forståelse, støtte og oppmuntring hjelper
- Elever kan kontakte kontaktlærere, helsesykepleiere eller andre på skolen
- Fastlege, eller annen helse- og sosialhjelp, kan kontaktes hvis behov
- Vi kan også finne hjelp og støtte i praktisk psykologi, i gode verdier eller et godt livssyn, og i alt annet som kan gi en følelse av trygghet og tilhørighet
- **Det finnes telefon- og internettjenester som f.eks.:**
- Mental Helses hjelpetelefon ([Hjelpetelefonen - Mental Helse](#))
- Kirkens SOS (<https://www.kirkens-sos.no/>)
- **Oversikt over de viktigste hjelpetelefoner og nettsteder:**
([Hjelpetelefoner og nettsteder - Rådet for psykisk helse](#))
- Råd og vink for å håndtere selvmordsproblematikk:
(<https://nssfinfo.no/>). Fra Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF)