

**Telefon** 116 111  
**E-mail** [alarm@116111.no](mailto:alarm@116111.no)  
**Chat** [www.116111.no](http://www.116111.no)  
**SMS** 41 71 61 11  
**Fra utlandet** +47 95 41 17 55

Alltid åpent



**116 111**  
**ALARMTELEFONEN**  
for barn og unge



www.116111.no

SI  
IFRA!

Har du det vanskelig eller vondt hjemme?  
Eller kjenner du noen som har det sånn?  
Ring eller chat med oss på 116 111. Vi kan hjelpe deg.