

# SOS

## Akutte telefonlinjer til dig med...

- alkoholmisbrug **80 200 500** ([www.alkohologsamfund.dk](http://www.alkohologsamfund.dk))
- depression **33 124 774** ([www.depressionsforeningen.dk](http://www.depressionsforeningen.dk))
- psykisk sygdom, generelt **39 252 525** ([www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk))
- psykisk sygdom, generelt **70 232 750** ([www.Sind.dk](http://www.Sind.dk))
- ensomhed **70 120 110** (<https://kirkenskorshaer.dk/sctnicolaitjenesten>)
- selvmordstanker **70 201 201** ([www.livslinjen.dk](http://www.livslinjen.dk))
- vold i nære relationer **1888** ([www.levudenvold.dk](http://www.levudenvold.dk) - døgnåbent)
- vold mod dine nærmeste **35 301 717** ([www.dialogmodvold.dk](http://www.dialogmodvold.dk))
- bekymret for dine eller andres børn **35 555 557** (Børns Vilkår's forældretelefon)
- begyndende synshandicap **45 800 010** (<https://blind.dk/raadgivning/synslinjen/>)
- sorg **70 209 903** (<https://sorgcenter.dk/sorglinjen/>)
- hjerteproblemer **70 250 000** (<https://hjertereforeningen.dk> - hjertelinjen)

## Yderligere hjælp til dig, der..

- gerne vil ud af en kriminel løbebane <https://cafeexit.dk> / [www.kk.dk/ud-af-kriminalitet](http://www.kk.dk/ud-af-kriminalitet)
- er ung, og gerne vil hjælpes på "rette kurs" [www.rette-kurs.dk](http://www.rette-kurs.dk)
- gerne vil af med dine voldelige tendenser [www.dialogmodvold.dk](http://www.dialogmodvold.dk)
- gerne vil ud af et stofmisbrug [www.stofraadgivningen.dk](http://www.stofraadgivningen.dk)
- gerne vil ud af et alkoholmisbrug [www.laenken.dk](http://www.laenken.dk)

## Til børn og unge...

- [www.mindhjælper.dk](http://www.mindhjælper.dk)
- [www.GirlTalk.dk](http://www.GirlTalk.dk)
- [www.boernetelefonen.dk](http://www.boernetelefonen.dk) / tlf. 116 111

## Desuden nyttige links her

- <https://bornsvilkar.dk/det-goer-vi/foraeldretelefonen/>
- [www.DepNet.dk](http://www.DepNet.dk)
- [www.netstof.dk](http://www.netstof.dk)

/ Opdateret 03.01.2025.