



# Har du det vanskelig?

**SNAKK MED OSS GRATIS**

Illustrasjonsbilde

## Vanskelige tanker og vonde følelser?

Chat-tjeneste for deg  
fra 9 til 19 år:  
**SnakkOmPsyken.no**

## Snakke med noen om mobbing?

Chat-tjeneste for deg  
fra 9 til 19 år:  
**SnakkOmMobbing.no**

## Vokst opp i hjem med alkohol- eller andre rusproblemer?

Rådgivning og terapi på nett  
for deg fra 13 til 35 år:  
**blakors.no/kompasset**