

Mental Helse jobber med

Hjelpetjenester

Døgnåpne, gratis og anonyme chat- og telefontjenester for mennesker som trenger noen å snakke med.

Politikk og brukermedvirkning

Vi jobber for økt åpenhet, forebygging og bedre behandling av psykiske helseutfordringer, lokalt og nasjonalt.

Verdensdagen for psykisk helse

Norges største nasjonale befolkningskampanje om psykisk folkehelse, som markeres over hele landet i uke 39-42 hvert år.

Barn og unge

Ungdomstilbud og undervisningsprogrammer for videregående elever som fremmer samtale og diskusjon, utvikler ferdigheter og øker kunnskap om psykisk helse.

Møteplasser

Fylkes- og lokallag over hele Norge har sosiale møteplasser og aktiviteter som er gratis å delta på for alle medlemmer.

Les mer på
mentalhelse.no

Her får du hjelp

Mental Helse Chat

Døgnåpen chat for deg som vil skrive om det som er vanskelig.

Hjelpetelefonen 116 123

For deg som trenger noen å snakke med, anonymt og gratis hele døgnet.

Foreldresupport 116 123 (tast 2)

Døgnåpen telefon og chat for omsorgspersoner med barn under 18 år.

Arbeidslivstelefonen 116 123 (tast 3)

Råd om arbeidslivet for arbeidstakere og arbeidsgivere. Åpningstider: se mentalhelse.no



GRATIS – ANONYMT – HELE ÅRET

Våre verdier:
Likeverd - Åpenhet - Respekt - Inkludering

#alleharenmentalhelse



mentalhelse.no

Alle har en mental helse

Mental Helse jobber for økt åpenhet og et mer inkluderende samfunn. Uansett hvem du er og hvor du bor, skal du ha de samme rettighetene.

I over 45 år har Mental Helse vært en viktig stemme for mennesker med psykiske helseutfordringer og deres pårørende. Igjenom inkludering og deltakelse jobber vi for å gjøre samfunnet bedre for alle.

Vi er aktive og synlige i alle fylker med lokallag som dekker de fleste kommuner i Norge.

Vil du vite mer og finne ut av hvor du finner oss? Les mer på mentalhelse.no

“Alle mennesker har rett til et meningsfullt liv og en opplevelse av egenverd og mestring.”

Følg oss på sosiale medier



Mental Helse



mental_helse



Mental Helse

#alleharenmentalhelse



Engasjer deg!

Som medlem støtter du våre lokale aktiviteter, prosjekter og hjelpetjenester. Du gir en stemme til mennesker som har det vanskelig og bidrar til økt åpenhet, reduksjon av stigma og bedre psykisk helsehjelp.

Som medlem får du:

- Et sosialt nettverk
- Mulighet til å påvirke tjenestetilbudet
- Medlemsbladet Mentalt Perspektiv
- Gratis telefonveiledning med Legalis
- Hotellavtaler med Scandic, Nordic Choice og Thon



Skann meg!

Bli medlem:

Send SMS
MH MEDLEM
til 2490

Støtt Mental Helse – Vipps:
81733