



Trenger du  
**noen å snakke med?**

Do you need  
**someone to talk to?**

**800 80 887**

Tjenesten er gratis fra fasttelefon i Norge.

Full confidentiality. Calls from landlines in Norway are free of charge.

**Hvordan har du det egentlig?**

Delt smerte kan åpne nye dører. Behovet kan komme når som helst for hvem som helst. Krisetelefon for minoriteter er en krisetelefon for deg av etnisk minoritet i Norge som trenger noen å snakke med.

Vi har åpent torsdag og fredag  
kl. 18:30 – 22:00 (fom mars-09 også lørdag)

**How are you, really?**

Do you sometimes feel as though life is too heavy a load to bear? Why not share? Talking about worries and problems often helps us feel better. The Crisis Helpline for Minorities is a telephone service for you of ethnic minority living in Norway, regardless of your religious views, ethnicity or sexual orientation.

Our lines are open on Thursdays and Fridays  
from 06.30 pm to 10:00 pm (from March-09, also on Saturdays)

