



# Pårørendelinjen

En hjelpetelefon for pårørende i alle aldre

Pårørendelinjen er tilgjengelig på chat, telefon og e-post. Våre ansatte har helse- og sosialfaglig utdanning og taushetsplikt. De sitter klar til å ta imot henvendelser fra både barn og voksne!

Ring oss gjerne på  
90 90 48 48!

**Vi holder åpent alle hverdager mellom kl. 09.00 og 15.00.**

Ved behov kan det hende at vi utvider åpningstiden vår ytterligere i denne spesielle situasjonen. Se våre nettsider for oppdaterte åpningstider.

**Chatten er tilgjengelig på våre nettsider:**

[Pårørendesenteret.no](https://www.paroendesenteret.no) – for voksne pårørende

[UngePårørende.no](https://www.ungeparoerende.no) – for barn og unge pårørende

[Pårørendeprogrammet.no](https://www.paroendeprogrammet.no) – for fagfolk

På de ulike sidene har vi også spesialtilpasset informasjon som kan være nyttig.



Ønsker du å kontakte oss utenom åpningstiden vår, kan du sende en e-post til [parende@parendesenteret.no](mailto:parende@parendesenteret.no).

