

# Rådgivningstelefon og chat for pårørende



Trenger du noen å snakke med?

22 49 19 22



Rådgivningstelefonen 22 49 19 22 er åpen mandag-fredag kl. 10-15 og kl. 11-19 på tirsdag. Vi gir deg råd om hvordan du kan mestre din livssituasjon som pårørende. Du kan også skrive til oss på e-post: [radgivningstelefonen@piosenteret.no](mailto:radgivningstelefonen@piosenteret.no)

Chatten "Noen på hjertet?" for barn og unge pårørende er åpen tirsdag og onsdag kl. 16-20 (<http://www.piosenteret.no/pio-ung/chat.html>). Voksne kan også chatte med oss hvis de er bekymret for eller har spørsmål om barn som er pårørende.



**PIO** - Pårørendesenteret i Oslo