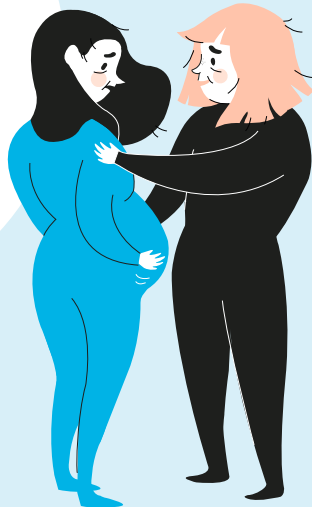




**116 123**  
Foreldresupport



Foreldrerollen kan by på små og store bekymringer og utfordringer, både før og etter fødsel. Du kan når som helst på døgnet ringe eller chatte med oss om ulike utfordringer i denne viktige perioden av livet. Det viser styrke å be om hjelp.

## Foreldresupport 116 123

### Gratis, døgnåpent og anonymt

**Et lavterskeltilbud** for alle som behov for å prate med noen om det å bli foreldre eller å være foreldre/omsorgspersoner. Du kan være anonym og vi har taushetsplikt. Ved akutt fare for liv og helse og ved mistanke om mishandling, overgrep, eller omsorgssvikt overfor barn, har vi plikt til å melde fra.

Foreldresupport er et samarbeidsprosjekt mellom Stine Sofies Stiftelse og Mental Helse Hjelpetelefonen.



**10 smarte tips til alle småbarnsforeldre** er en app som skal gi barn og foreldre en trygg og god start på det nye livet. Last ned appen gratis på AppStore og Google Play.