Her finder du hjælp (opdateret November 2026)

Navn & adresse	Tilbyder	Telefon	Mail/Hjemmeside	Åbent
Nationalt				
Sullissivik	Offentlig hjælp til en række forhold	345000	Sullissivik.gl ISN@nanoq.gl	I arbejdstiden
Inulerivik	Samtaler Online spørgeskema med anmodning om hjælp	801190	https://inulerivik.gl inulerivik@nanoq.gl	Tirsdag 10 - 12 Torsdag 13 - 15
Tusaannga	Telefonrådgivning og anonym hjælp – alle former for livskriser	801180 sms 1899	Tusaannga.gl	Hele døgnet
Sundhedsportalen	Akuttelefonnumre til alle sygehuse i Grønland		https://peqqik.gl/Kontakt/AKUT	Hele døgnet
Politiet	Akut hjælp	70 14 48		Hele døgnet
Socialvagten	Forebyggelse generelt	493435		'Udenf. normal åbningstid'
Ilarqutariinnut siunnersuisarfik	Telefonrådgivning	314151		Alle dage kl. 19 - 21
Privatpraktiserende psykologer pris. pr. konsultation mellem 1300 & 1400 kr. pr. gang				
Ruth Blytmann	Online rådgivning kal/dsk/eng	540270	ceci@toorpaa.com	Kl. 12.00 – 13.00
Vilhelm Berthelsen	Online rådgivning kal/dsk	+47 99020605	vildeconsult@gmail.com	Kl. 05.00 - 17.00
Tone Frank	Onlinge rådgivning kal/dsk	589158 +4542629191	psykologi@ilinnut.gl	Kl. 08.00-16.00
Nanna Kirkegaard Hildebrandt	Online rådgivning dsk/eng	231568	nanna@hildebrandt.gl	Kl. 07.00 – 21.00
Arnaq Grønvold	Online rådgivning kal/dsk/eng	+299 538761	arnaq@gmail.com	00.00 – 24.00
Ilulissat				
Socialvagten		530917		
Ilaqutariit Illuat Familiecenter Illumiut 8	Åben rådgivning– for alle borgere i mistrivsel.	385579		Mand. 9.00 -11.00
Forebyggelseskonsulent	Karina Rosbach		kaj@avannaata.gl	
Elisabeth von Huth Tobia Gabrielsen aqq 3	Psykoterapi og familierådgivning	226550	Vonhuth.terapi@gmail.com	
Allorfik Elias Jørgensenip Aqqutaa 3	Misbrugsbehandling Ambulant behandling	341490	Allorfik.avanna@peqqik.gl	Mød bare op! Alle dage kl. 9 – 15.00
Aqqut	Uddannelsesvejledning	346850	Aqqut.gl aqqut@aqqut.gl	

Sisimiut				
Socialvagten		530197		
Forbyggelseskonsulent	Nuka Olsen		nuko@quqqata.gl	
Øvrige Grønland				
Qaanaaq:		49 93 59		
Upernavik:		59 02 08		
Uummannaq:		54 95 22		
Qeqertarsuaq:		54 13 94		
Qasigiannguit:		54 04 30		
Aasiaat:		53 61 32		
Kangaatsiaq:		58 68 97		
Maniitsoq:		48 72 00		
Paamiut:		53 57 98		
Qaqortoq:		49 34 35		
Narsaq:		49 72 03		
Nanortalik:		53 75 03		
Tasiilaq:		59 82 20		
Ittoqqortoormiit:		59 91 01		
Qeqertarsuatsiaat:		48 28 22		