

HJELPETELEFONER

Skolehelsetjenesten: 64962240

Grunnet omstendighetene rundt koronaviruset vil det være redusert kapasitet i skolehelsetjenesten. Skulle du likevel ha behov for å snakke med en helsesykepleier, er du velkommen til å ringe på telefon **64962240**.

Åpningstidene på telefon er: Mandag kl. 08.15 til 11.00

Tirsdag – fredag kl. 08.15 til 11.00 og kl.13.00 til 15.00

Mental Helses hjelpetelefon: 116 123

Trenger du noen å snakke med? Noen som har tid til lytte, noen som kan gi deg råd og informasjon? Hjelpetelefonen er et døgnåpent tilbud.

www.hjelpetelefonen.no

Foreldresupport: 116 123 (tast 2)

Foreldresupport er en døgnåpen telefon- og chattetjeneste for omsorgspersoner som trenger hjelp, veiledning eller har behov for å lufte tankene sine med noen. Det er veiledere fra Mental Helses hjelpetelefon som svarer på henvendelsene.

www.foreldresupport.no

Alarmtelefonen: 116 111

Telefonen er for barn som blir utsatt for omsorgssvikt, vold og overgrep. Også voksne som er bekymret for barn og unge, kan ta kontakt med sentralen. Det er gratis å ringe. I forbindelse med koronasituasjonen er telefonen døgnåpen. Les mer om Alarmsentralen for barn og unge her:

www.116111.no

Bekymringstelefonen Voksne for Barn: 810 03 940

En telefontjeneste for voksne som har bekymringer eller spørsmål om barn og unge. Åpent alle hverdager.

www.vfb.no

Kirkens SOS: 22 40 00 40

En døgnåpen krisetjeneste som også er åpen på helligdager. Kirkens SOS tilbyr en anonym og uforpliktende samtale på krisetelefonen eller kontakt via chat på nettsidene:

www.kirkens-sos.no

Tjenester for barn og unge: 800 33 321.

Barn og unge som trenger noen å snakke med kan ringe til Røde Kors-telefonen for barn og ungdom. Det er også mulig å sende melding eller chatte via nettsidene: www.korspahalsen.no, Mental Helses www.sidetmedord.no eller Blå Kors sin tjeneste www.snakkompsyken.no

Barn og unge som har foreldre eller andre nær seg med rusmiddelproblemer kan kontakte organisasjonen Barn av rusmisbrukere (BAR). De tilbyr anonym chat gjennom tjenesten BarSnakk: www.barnavirus.no

Barnevernet

Barnevernet.no er en nettressurs som skal gjøre det enklere å finne relevant kunnskap om barnevernet. Nettsiden har blant annet informasjon om barnevernvakter og barneverntjenester i alle kommuner og hvordan du melder din bekymring til barnevernet.

www.barnevernet.no

VO-linjen: 116 006

En døgnåpen hjelpelinje for deg som opplever vold i nære relasjoner. www.volinjen.no

Rustelefonen: 08588

For deg som har spørsmål om rusmidler. Dette er en rådgivnings- og informasjonstjeneste drevet av Velferdsetaten i Oslo kommune. De tilbyr også chattetjeneste.

www.rustelefonen.no