



MANGE BARN, UNGE OG FORELDRE HAR EKSTRA BEHOV FOR HJELP NÅ

Vi har samlet noen viktige ressurser
- til deg som trenger dem



116 111
ALARMTELEFONEN
for barn og unge

ALARMTELEFONEN FOR BARN OG UNGE - 116 111

- Alle barn kan ringe **116 111** når de har det vondt, skummelt, vanskelig eller føler at de trenger hjelp
- Også voksne som er bekymret for barn og unge kan ringe
- Det er gratis å ringe



MENTAL HELSES HJELPETELEFON - 116 123

- Døgntilgjengelig telefon for alle som trenger noen å snakke med
- Gratis og anonymt
- Chat og selvhjelp på www.mentalhelse.no/fa-hjelp



FORELDRESUPPORT - 116 123 (TAST 2)

- Telefon og chat for småbarnsforeldre som trenger hjelp og veiledning når hverdagen blir krevende
- Samarbeid mellom Stine Sofies Stiftelse og Mental Helse
- www.mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport



KORS PÅ HALSEN - 800 333 21

- Samtaletilbud for alle opp til 18 år
- Du kan ringe, maile eller chatte og snakke om det som er viktig for deg - både de gode og vonde tingene
- korspaahalsen.rodekors.no



UTESEKSJONEN I OSLO KOMMUNE - 913 03 913

- Oppsøkende patruljer ute i Oslo sentrum 08.00 – 24.00 (- 04.00 natt til lørdag og søndag)
- Sosialarbeidere, sykepleiere og psykologer tilgjengelige for rådgivning per telefon



BARNEVERNVAKTEN I OSLO KOMMUNE

- Døgntilgjengelig tlf: **22705580, 22705581, 92838328, 48016832**
- Ta kontakt dersom du selv eller noen du vet om utsettes for: vold, foreldre som ruser seg, seksuelle overgrep, omsorgssvikt, kjønnslemlestelse eller tvangsgifte