

Hjelpetelefoner og web

Det finnes mange steder der du kan få hjelp og snakke med noen, enten det er gjennom skolen, i nærmiljøet eller på telefonen og nettsider. Vi har samlet kontaktinformasjon til ulike hjelpetelefoner og websider for både barn og unge, voksne og pårørende.

Generell oversikt

Alarmtelefonen for barn og unge, tlf: 116 111

Alarmtelefonen for Barn og Unge er en gratis nødtelefon for barn og unge som har det vanskelig hjemme. Dit kan man ringe hvis man blir slått, har foreldre som ruser seg, eller på annen måte har det vondt. Telefonen kan også benyttes av voksne som er bekymret for barn og unge i sine omgivelser. Åpningstid hverdager kl. 15.00-08.00. Den er ellers døgnåpen hele året – i helger og på hellig- og fridager. Nettsider: www.116111.no E-post: post@116111.no

ADHD-foreningen i Norge: www.adhd-norge.no

Nettsiden til ADHD-foreningen med informasjon om foreningen og ADHD.

Barneombudet, tlf: 22 99 39 50

Barneombudet er uavhengig, selvstendig og partipolitisk nøytral, opprettet gjennom en egen lov. Barneombudets hovedoppgave er å fremme barns interesser overfor det offentlige og private, og følge med i utviklingen av barns oppvekstkår. Telefontid hverdager kl. 09.00-15.45. Nettside: www.barneombudet.no E-post: post@barneombudet.no

Bekymringstelefonen Voksne for Barn, tlf: 810 03 940

Telefontjeneste for voksne som har bekymringer eller spørsmål i forhold til barn og unge. Åpent alle hverdager. Nettsider: www.vfb.no E-post: bekymring@vfb.no

bryrmeg.no, tlf: 67 50 40 00

Kommunen har etablert en egen kontakttelefon for barn, unge og bekymrede foreldre i Bærum kommune. Kontakttelefonen gir deg som ringer en å snakke med og informasjon om hvor du kan få hjelp i kommunen. Du kan være anonym. Åpningstider: hele døgnet, også i helger og ferier. Nettside: www.bryrmeg.no E-post: bryrmeg@baerum.kommune.no

Kirkens SOS, tlf: 815 33 300

En døgnåpen krisetjeneste. Kirkens SOS tilbyr anonym og uforpliktende samtale - på krisetelefon eller via en SOS-melding. Nettside: www.kirkens-sos.no

Kripos, tlf: 23 20 80 00

Kripos er et kompetansesenter for norsk politi med hovedmål å forebygge og bekjempe organisert og annen alvorlig kriminalitet. Kripos behandler også tips og informasjon om seksuell utnyttning av barn, menneskehandel og rasistiske ytringer på internett. Åpningstid hverdager kl. 08.00-15.00. Nettside: <https://www.politi.no/kripos/> E-post: kripos@politiet.no

Politiet, tlf: 02800

Hvis du har informasjon om et kriminelt forhold eller opplysninger som kan forhindre en kriminell handling, er politiet interessert i dette. Hvis budskapet ditt haster, bør du ringe oss. Er det snakk om en nødssituasjon må du ringe politiets nødnummer 112. Nettside: www.politiet.no

Redd barna, tlf: 22 99 09 00

Redd Barna kjemper for barns rettigheter og for at barn skal leve et verdig liv - uansett hvem de er og hvor de bor. Alt Redd Barnas arbeid bygger på FNs konvensjon om barns rettigheter. Vi jobber også for å styrke lokalsamfunn og kjemper mot brudd på barns menneskerettigheter. Åpningstider hverdager kl 08.15-16.00, i skoleferien kl 08.00-15.00. Nettside: www.reddbarna.no

Røde Kors hjelpetelefon for barn og ungdom, tlf: 800 33 321

På Røde Kors hjelpetelefon for barn og ungdom møter du voksne som har tid og lyst til å lytte og snakke med deg, helt anonymt. De som svarer på telefonen er vant til å snakke med barn og unge. Du kan snakke med hjelpetelefonen om alt, enten du er glad, trist, redd, lurer på noe eller du trenger hjelp. Åpnet hver mandag til fredag kl 14.00-20.00. Du kan også ta kontakt over nett. Nettside: www.korspahalsen.no

ung.no

ung.no er det offentlige informasjonskanal for ungdom. De gir deg informasjon om dine rettigheter, muligheter og plikter. Målgruppen er ungdom mellom 14 og 20 år. Nettside: www.ung.no

Helse**Helsestasjon for ungdom**

Helsestasjon for ungdom er et tilbud til gutter og jenter i alderen 13-23 år og er et supplement til skolehelsetjenesten. På helsestasjon for ungdom jobber både lege og helsesøster samt psykolog som er vant til å snakke med ungdom, og alle har taushetsplikt. Det er ingen timebestilling og tilbudet er gratis.

- **Sandvika helsestasjon:** Adr. Rådmann Halmrastsvei 2. Telefon: 67 50 32 70.

Åpningstid: Mandag og tirsdag kl. 15.30-18.30.

- **Bekkestua helsestasjon:** Adr. Gamle Ringeriksvei 43. Telefon: 67 10 29 50.

Åpningstid: Onsdag og torsdag kl. 15.30-18.30.

Interessegruppa for Kvinner med Spiseforstyrrelser (IKS) Informasjons- og krisetelefon, tlf: 22 94 00 10

Spiseforstyrrelser er ikke noe en vokser av seg, men et alvorlig problem som man trenger hjelp til å komme ut av. Når en kontakter IKS treffer du alltid en kvinne som har personlig erfaring med spiseforstyrrelser. Alle som arbeider i IKS har taushetsplikt. Nettside: www.iks.no

Klara Klok

Spørresiden "Klara Klok" har ungdom og unge voksne i aldersgruppen 10 - 30 år som hovedmålgruppe. Hensikten med tjenesten er å gi god informasjon og veiledning om temaene helse, forhold og familie, rusmidler og seksualitet uavhengig av kjønn, alder, bosted, etnisk tilhørighet og funksjonsnivå. Nettside: www.klara-klok.no

Landsforeningen for forebygging av selvskading og selvmord, tlf: 472 94 975

Vi kan bistå med rådgivning og opplysning rundt temaet selvskading/selvsmord for pårørende, brukere, fagpersoner og andre. Telefontid: Mandag – fredag kl 16-19. Utenfor kontortid kan du sende sms eller e-post så blir du kontaktet. Nettsider: www.selvskading.org

E-post: post@selvskading.org

unghelse.no

Tjenesten har som målsetning å hjelpe ungdom med å finne svar på de spørsmål de måtte ha, og dessuten skaffe tilveie den informasjon de trenger. Nettside: www.unghelse.no E-post: post@unghelse.no

Psykisk helse

Angstringen – informasjonstelefon, tlf: 222 23 530

Angstringen tilbyr selvhjelpsgrupper for mennesker med angst. De arbeider også med informasjon- og kunnskapsformidling om angst og bearbeidelsen av denne gjennom selvhjelp. Telefontid på tirsdager og fredager mellom 10 - 14, samt onsdager og torsdager mellom 10 - 13. Nettsider: www.angstringen.no E-post: oslo@angstringen.no

Mental Helses hjelpetelefon, tlf: 116 123

Noen ganger blir utfordringene for store og noen ganger kan det føles vanskelig å komme videre. Kanskje trenger du noen å snakke med? Noen som har tid til å lytte, og som kan gi deg råd og informasjon? Hjelpetelefonen er et døgnåpent tilbud - 365 dager i året. Nettside: www.sidetmedord.no

MORILD - en side for deg som har en far eller mor med psykiske problemer

Barn og unge som lever med psykiske problemer i familien er like forskjellige som alle andre barn og unge. Her på morild kan du lese om andre i samme situasjon, få informasjon og stille spørsmål og få svar. Nettside: www.morild.org

Seksualitet

Homofiles ungdomstelefon, tlf: 810 00 277

Homofiles ungdomstelefon er Skeiv Ungdoms hjelpe- og støttetelefon. Dette er et lavterskeltilbud som skal være tilgjengelig for unge som trenger noen å snakke med om forelskelse, seksualitet, kjønn, identitet, aktivitetstilbud og sikrere sex. Tjenesten er åpen søndag til fredag fra kl 18.00-22.00. Nettside: www.ungdomstelefonen.no

LLH, tlf: 23 10 39 39

Landsforeningen for lesbiske, homofile, bifile og transpersoner (LLH) arbeider for at lesbiske, homofile, bifile og transpersoner skal kunne leve åpent uten frykt for å bli sosialt utstøtt, diskriminert eller trakassert. Telefontid hverdager kl. 0900-1200 og 1300-1400. Nettside: www.llh.no E-post: post@llh.no

Suss, tlf: 800 33 866

Senteret for ungdomshelse, samliv og seksualitet (SUSS) arbeider for å sikre ungdom hjelp til å oppnå bedre helse, spesielt å forebygge uønskede graviditeter, abort og overføring av seksuelt overførbare sykdommer. Åpningstider: Alle dager i året kl. 14-20. Nettside: www.suss.no

Seksuelle overgrep

DIXI Ressurssenter Oslo, tlf: 22 44 40 50 / 930 58 070

DIXI arbeider for å hjelpe voldtekts ofre og deres pårørende, spre informasjon om senskader og følgeskader samt drive holdningskapende arbeid. DIXI er også et tilbud til gutter og menn. Nettside: www.dixi.no E-post: dixi@dixioslo.no

Landsdekkende telefon for Incest- og seksuelt misbrukte, tlf: 800 57 000

Hjelpetelefon for incest- og seksuelt misbrukte barn og voksne av begge kjønn og pårørende til seksuelt misbrukte. Hovedmålet er å hjelpe seksuelt misbrukte til å få en bedre livskvalitet, og bidra til å redusere seksuelle overgrep mot barn og unge. Du kan gjerne være anonym, og alle som jobber her har taushetsplikt. Åpningstider: Hele døgnet, hele året. Nettside: <http://www.incest80057000.no>
E-post: post@incest80057000.no

Støttesenter mot incest, tlf: 23 31 46 50

Stiftelsen har som formål å hjelpe og støtte incestutsette kvinner og deres foresatte i deres arbeid frem mot et bedre liv, samt å bekjempe incest ved å synliggjøre og motarbeide et hvert forhold i samfunnet som legitimerer, underbygger og opprettholder seksuelle overgrep mot barn. Telefontid hverdager kl. 10.00-16.00, i tillegg mandager og torsdager kl. 10.00-20.30.

Nettside: www.sentermotincest.no E-post: post@smioslo.no

Mobbing**Anonyme Foreldre Av Mobbeofre (AFAM), tlf: 984 55 505**

AFAM er en landsdekkende forening som gir bistand til mobbeofre i skolesammenheng. Blir du mobbet og har ingen å snakke med? Ring AFAM - Anonyme foreldre av mobbeofre – mellom klokken 09 og 15 på alle hverdager. Nettside: www.afam.no

Røyk og rus**Al-anon, tlf: 51 62 94 51**

Al-Anon har som formål å hjelpe familie og venner av alkoholikere. Deres familiegrupper er et fellesskap av familier og venner av alkoholikere som deler sine erfaringer, styrke og håp for å løse sine felles problemer. Al-Ateen er det samme tilbudet for yngre mennesker. Telefontid hverdager kl. 09.00 og 16.00. Nettside: <http://www.al-anon.no>

Dopingtelefonen, tlf: 800 50 200

Dopingtelefonen er en gratis og anonym informasjonstjeneste for alle som har spørsmål om doping og slankepreparater. Dopingtelefonen driver antidopingarbeid gjennom informasjon og undervisning og er knyttet til hormonlaboratoriet ved Oslo universitetssykehus, Aker. Nettside:

www.dopingtelefonen.no E-post: post@dopingtelefonen.no

Rustelefonen, tlf: 08588

Denne tjenesten er landsdekkende og er drevet av Sosial- og helsedirektoratet. Her kan du få faktainformasjon om rus og rusmiddel, informasjon om hjelpeapparatet samt råd og veiledning knyttet rusproblematikk. Hovedmålgruppa er ungdom som eksperimenterer med rusmiddel, deres pårørende og andre som har spørsmål om rusbruk. Telefontid: hver dag kl. 11 – 19. Nettside:

www.rustelefonen.no

Røyketelefonen, tlf: 800 400 85

Røyketelefonen er en gratis veiledningstjeneste for deg som ønsker informasjon om eller hjelp til å slutte med røyk eller snus. I tillegg til å hjelpe med røykeslutt gir veilederne informasjon til studenter, kursledere, helsepersonell og andre Telefontid: hverdager kl. 09.00-18.00.

Familie**Hjelpelinjen for spillavhengige, tlf: 800 800 40**

Tusenvis av nordmenn er blitt avhengige av pengespill. Er du en av dem? Eller kjenner du en som spiller for mye? Da kan du ringe Hjelpelinjen. Her vil du møte en person som kan støtte mennesker i

krise. Ved å ringe Hjelpelinjen får du også informasjon om hva som finnes av behandling for spillavhengige. Samtalen er gratis. Nettside: www.hjelpelinjen.no

Kreftlinjen, tlf: 800 48 210

Hos Kreftlinjen får du kontakt med noen som kan lytte, forstå og gi svar. Avhengig av hva du lurer på, kan du få snakke med spesialsykepleiere, jurister og sosionomer. Du kan også ringe hvis det er noe du har på hjertet som du synes det er vanskelig å dele med dine nærmeste. Nettside:

www.kreftforeningen.no E-post: kreftlinjen@kreftforeningen.no

Landsforeningen for etterlatte etter selvmord, tlf: 22 50 25 70

Omsorg og hjelp for etterlatte ved selvmord i Norge er svært varierende. Foreningen arbeider for å sikre aktiv hjelp og støtte til familier, pårørende og eventuelt andre berørte som mister noen av sine nærmeste ved selvmord. Nettside: www.levenorge.no E-post: post@leve.no

Landsforeningen for forebygging av selvskading og selvmord, tlf: 472 94 975

Vi kan bistå med rådgivning og opplysning rundt temaet selvskading/selvmord for pårørende, brukere, fagpersoner og andre. Telefontid: Mandag – fredag kl 16-19. Utenfor kontortid kan du sende sms eller e-post så blir du kontaktet. Nettside: www.selvskading.org E-post:

post@selvskading.org

Landsforeningen for Voldsofre, tlf: 22 16 40 00 / 90 20 34 64

Landsforeningen for Voldsofre skal arbeide for å hjelpe og støtte de som har vært utsatt for vold, og er påført skade av fysisk, psykisk og økonomisk art. Den skal videre arbeide for å redusere bruken av vold, og herunder kartlegge omfanget av vold, arten av den og virkningen. Nettside:

www.voldsoffer.no E-post: margit@landsforeningenforvoldsofre.no

Rasisme og diskriminering

Antirasistisk Senter, tlf: 23 13 90 00

Antirasistisk Senter er et uavhengig senter som arbeider for å bekjempe rasisme og diskriminering i Norge. Antirasistisk Senter visjon er et kulturelt mangfoldig og sosialt rettferdig samfunn. Nettside:

www.antirasistisk-senter.no E-post: epost@antirasistisk-senter.no

Likestillings- og diskrimineringsombudet, tlf: 800 41 556 / 23 15 73 00

Ombudet skal bekjempe diskriminering og fremme likestilling uavhengig av blant annet kjønn, etnisitet, funksjonsevne, språk, religion, seksuell orientering og alder. Nettside: www.ldo.no

SOS-rasisme, tlf: 23 35 32 00

SOS Rasisme er en politisk organisasjon som jobber for et samfunn fritt for rasisme. Et samfunn med plass for alle, der alle har de samme rettighetene, uansett hudfarge, seksuell legning og religion. Et samfunn der en ikke trenger å frykte diskriminering. Nettside: www.sos-rasisme.no

Tvangsekteskap

Røde kors informasjonstelefon om tvangsekteskap, tlf: 815 55 201

Røde Kors har en egen informasjonstelefon om tvangsekteskap som er etablert på oppdrag fra barne- og likestillingsdepartementet. Det er aktuelt å ringe telefonen hvis du vil vite hvor du kan henvende deg for å få hjelp til å unngå et tvangsekteskap, og hvordan man kan hjelpe mennesker som allerede befinner seg i et ekteskap basert på tvang.

tvangsekteskap.no

Denne nettsiden er for deg som ønsker hjelp, råd eller kunnskap om tvangsekteskap. Målsettingen med nettsiden er å synliggjøre hjelpetilbudet, slik at du vet hvem du kan kontakte dersom du trenger råd eller hjelp til å komme deg ut av en vanskelig livssituasjon. Nettside: www.tvangsekteskap.no

Annet**forskning.no, tlf: 22 80 98 90**

forskning.no er Nordens største nettbaserte kanal for formidling fra norsk og internasjonal forskning. forskning.no består av nyheter, bakgrunnsstoff, faktainformasjon og multimediapresentasjoner om de fleste temaer som berøres av forskning. Nettside: www.forskning.no E-post: epost@forskning.no