



HJELPETILBUD

FOR DEG SOM

ER UNG I

OSLO

UNGINFO

Denne brosjyren er laget av UngInfo i januar 2017. Endringer og trykkfeil kan forekomme. Dobbelsjekk på nettet, eller spør oss.

TEKST:

Kristine Ditlefsen og
Ådne Feiring

GRAFISK:

Liselotte Hauer Kind



INNHold

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 04 | AKUTT HJELP
<i>Emergency help</i> | 28 | VOLD OG OVERGREP
<i>Violence and abuse</i> |
| 08 | NOEN Å SNAKKE MED
<i>Someone to talk to</i> | 34 | SEKSUALITET
<i>Sexuality</i> |
| 11 | HELSEHJELP
<i>Health care</i> | 42 | AVHENGIGHET
<i>Addictions</i> |
| 14 | PSYKISK HELSE
<i>Mental health</i> | 46 | PÅRØRENDE
<i>Next of kin</i> |
| 24 | UTFORDRINGER HJEMME
<i>Challenges at home</i> | 50 | NYTTIGE NETTSIDER
<i>Useful websites</i> |





01

AKUTT HJELP

EMERGENCY HELP



ALARMTELEFONEN FOR BARN OG UNGE


-  116 111 / SMS: 417 16 111
Fra utlandet: 0047 954 11 755
-  alarm@116111.no
-  Døgnåpent
-  116111.no

For deg som opplever, eller kjenner noen som opplever, vold i hjemmet, er utsatt for overgrep eller står i andre vanskelige situasjoner.

FOR DEG SOM TRENGER HJELP UMIDDELBART

113	Ambulanse
112	Politiet
110	Brannvesenet

HJELPETELEFONEN


-  116 123
Fra utlandet: (0047) 91 116 123
-  Døgnåpent (kan være ventetid)
-  hjelpetelefonen.no

For deg som trenger noen å snakke med om utfordringer i livet. Du kan også få informasjon om hjelpe- og aktivitetstilbud.

LEGEVAKT OG OVERGREPSMOTTAK



-  Storgata 40
-  116 117 (fellesnummer)
-  Døgnåpent

LEGEVAKT STORGATA

-  22 11 72 96 (skade)
- 23 48 72 00 (sykdom)

6

OVERGREPSMOTTAKET

-  23 48 70 90
-  Døgnåpent

For deg som har vært utsatt for voldtekt og voldtektsforsøk. Medisinsk hjelp og rådgivning, uavhengig av politianmeldelse.

PSYKIATRISK LEGEVAKT

-  116 117 / 23 48 72 00
-  Døgnåpent

Hjelper ved psykiske kriser, selvmordsproblematikk og psykoser.

KRISETELEFONEN OG OSLO KRISESENTER

 22 48 03 80

 Døgnåpent

 oslokrisesenter.no

For voldsutsatte kvinner, menn og deres barn som trenger hjelp, råd, samtale eller beskyttelse. Du kan være anonym.

KIRKENS SOS

 22 40 00 40

 Døgnåpent

 kirkens-sos.no

En krisetelefon for deg som har det vanskelig og trenger noen å prate med. De har også en chattetjeneste (man. – søn. Kl. 18.30-22.30) og en meldingstjeneste hvor du får svar innen 24 timer.

02

NOEN Å SNAKKE

MED

SOMEONE TO TALK TO

**UANSETT HVA DU HAR
PÅ HJERTET, ER DET
NOEN Å SNAKKE MED**



HJELPETELEFONEN

 116 123


Fra utlandet: (0047) 91 116 123

 Døgnapent (kan være ventetid)


 hjelpetelefonen.no


Les mer på s. 5

UNG ARENA

 Grønland 30 (i Familiehuset)

 23 43 13 43 / 482 73 157

 hverdager 10-16
(tirs og tors 10-18)

 12-25 år

 ungarenaoslo.no

Her kan du få støtte og hjelp med ting som plager deg: hva som helst innenfor psykisk, fysisk og seksuell helse, rus og utdanning. Du trenger ikke henvisning - det er bare å stikke innom.

KORS PÅ HALSEN

 800 333 21

 Man-fre 14-22

 Under 18 år

 korspahalsen.no

Her kan du snakke med frivillige voksne om hva som helst på telefon, chat og e-post.

KIRKENS SOS

 22 40 00 40

 Døgnåpent

 kirkens-sos.no

Les mer på s. 7

10

SIDETMEDORD.NO

 116 123

 Døgnåpent

Chat: Man 19-22 og ons 17-20

 sidetmedord.no

For deg som foretrekker å skrive om det som er vanskelig. Her kan du chatte med veiledere, utveksle erfaringer og meninger med andre.

HELSESØSTER

Du kan gå til helsesøster med hva som helst innen psykisk, fysisk og seksuell helse. *Les mer på s. 13.*

03

HELSEHJELP

**HEALTH
CARE**




HELSESTASJON FOR UNGDOM (HFU)

 02180

(sentralbordet til Oslo kommune)

 Varierer

 De fleste er for unge mellom 12 og 24 år

 oslo.kommune.no

Det finnes minst en helsestasjon for ungdom i hver bydel, og én for kjønn og seksualitet (0 - 30 år). Du kan besøke HFU uavhengig av hvilken bydel du bor i. Her jobber det leger, helsesøstre og noen steder psykologer. Du kan ta

12

kontakt over telefon eller stikke innom for en prat, du trenger ikke bestille time.

FASTLEGE

Når det ikke haster, kan du gå til fastlegen din. Du kan henvende deg med alle typer spørsmål om fysisk og psykisk helse. Du må betale egenandel, men sjekk av seksuelt overførbare infeksjoner skal være gratis.

LEGEVAKT

Hvis du har behov for helsehjelp utenom fastlegens åpningstider, kan du dra på legevakten. *Les mer på s. 6*

HELSESØSTER

Til helsesøster kan du gå hvis du har problemer på skolen, på fritiden eller hjemme, har kjærlighetssorg, spørsmål om kosthold, rus, seksualitet, hvis du lurer på noe om kroppen din, har vanskelige og vonde tanker. Du kan spørre om alt. Tilbudet er gratis og helsesøster har taushetsplikt.

UNG ARENA

Les mer på s. 9

SMITTESJEKK OG PREVENSJON

Du kan også besøke en helsestasjon for ungdom, Sex og samfunn eller Olafiaklinikken. *Les mer på s. 36*

04

**PSYKISK
HELSE**

**MENTAL
HEALTH**



De fleste opplever å ha det tøft i løpet av livet. Noen ganger trenger man hjelp for å takle det vanskelige.

HJELPETELEFONEN

 116 123

 Døgnåpent (kan være ventetid)

 hjelpetelefonen.no

Les mer på s. 5

KIRKENS SOS

 22 40 00 40

 Døgnåpent

 kirkens-sos.no

Les mer på s. 7


SIDETMEDORD.NO


 116 123

 sidetmedord.no

Les mer på s. 10


HELSESTASJON FOR UNGDOM


 De fleste er for unge mellom 12 og 24 år

 oslo.kommune.no
(skriv "HFU" i søkefeltet)
Les mer på s. 12

UNG ARENA

 Grønland 30

 12-25 år

 ungarenaoslo.no
Les mer på s.9

HELSESØSTER

Les mer på s. 13

FASTLEGE

Les mer på s. 12

UTE

Et samarbeid mellom alle de oppsøkende tjenestene for unge mellom 13 og 25 år i Oslo. Du kan selv ta kontakt hvis du har behov for noen å prate med. I dette heftet er kontaktinfo til noen bydeler. Gå inn på oslo.kommune.no for å finne din bydel. Skriv inn "utekontakter" i søkefeltet.

UTESEKSJONEN

-  Maridalsveien 3
-  913 03 913
-  Man-tors 8-24, fre 8-04,
lør 10-04 og søn 16-24
-  Unge i Oslo
-  uteseksjonen.no

Uteseksjonen har blant annet egen psykolog på huset

FELTTEAMET I BYDEL ALNA

 901 14 475

BYDEL GRÜNERLØKKA

 922 85 501

UTETEAMET I BYDEL BJERKE

 930 63 855


BYDEL GAMLE OSLO

 23 43 13 19 / 954 66 917


UTEKONTAKTEN BYDEL FROGNER

 906 61 863

UTEKONTAKTEN ST.HANSHAUGEN

 932 40 273

UNGDOMSTEAMET BYDEL GRORUD

 468 39 591

UTETEAMET STOVNER

 902 44 471

BYDEL NORSTRAND

 976 73 685


BYDEL SØNDRE NORSTRAND


 977 21 145 / 934 11 707

RIVERSIDE UNGDOMSHUS

 Grønland 1

 23 43 14 65

 Man-fre 11-21, lør og søn 14-20

 15-22 år

 riverside.no

Her jobber det folk som kan hjelpe deg med små og store utfordringer knyttet til helse, arbeid, utdanning, bolig m.m. Du kan ta kontakt på telefon, e-post eller stikke innom for en prat.

MENTAL HELSE UNGDOM

 Storgata 38

 09871


 Man-fre 9-15


 Under 30


 mentalhelseungdom.no

Medlemsbasert interesseorganisasjon som jobber for økt åpenhet om psykisk helse. Støtter ungdom med psykiske problemer, hjelper pårørende og påvirker politikere.

FONTENEHUSET OSLO OG FONTENEHUSET OSLO ØST

 Holbergs gate 5 /
Hagegata 25

 22 99 34 80 / 22 08 33 90

 fontenehuset.no
fontenehuset-osloost.no

Arbeidsfellesskap for mennesker som har eller har hatt en psykisk sykdom. Her kan du blant annet få støtte til lønnet arbeid, studier og kontakt med hjelpeapparatet.

LINK OSLO - SENTER FOR SELVHJELP OG MESTRING

 22 96 15 40


 Man-fre 9-15

 linkoslo.no

Her kan du bli med i en selvhjelpsgruppe som møtes to timer i uka. Det er gjensidig taushetsplikt.

LANDSFORENINGEN FOR FOREBYGGING AV SELVSKADING OG SELVMORD (LFSS)

 Storgata 28



 414 69 427

 Tirs 16-19

 lfss.no



Lavterskeltilbud for deg som sliter med selvskading eller selvmordstanker, og for deg som er nær noen som sliter.

SIØ PSYKISK HELSE

-  Sjekk kontaktinfo og åpningstider ved ditt studiested
-  sio.no/helse/psykisk-helse





For deg som er student i SiO og trenger noen å prate med. Du kan ta kontakt om alle følelsesmessige utfordringer.

ANGSTRINGEN

-  22 22 35 30
-  Man-tors 10-13
-  angstringen.no

Infotelefon om angst og selvhjelp. Du kan også bli med i en selvhjelpsgruppe hvor du kan bearbeide egen angst i samspill med andre.

RÅDGIVNING OM SPISEFORSTYRRELSER (ROS)

-  Storgata 10 A
-  948 17 818
-  Sjekk nettsiden for åpningstider
-  nettros.no

Her kan du få støtte, råd og veiledning om du eller noen du står nær har et problematisk forhold til kropp, mat, trening og følelser.

SPISEFORSTYRRELSSES- FORENINGEN (TIDLIGERE IKS)

 Dronningens gate 25

 22 94 00 10

 spisfo.no

Arrangerer ulike selvhjelpstilbud for deg som sliter med spiseforstyrrelser, hvor man kan møte andre i lignende situasjon.

MANNTELEFONEN REFORM

 22 34 09 60

 Man-fre 17-20

 reform.no

Telefontjeneste spesielt rettet mot menn som sliter. Her kan du ringe hvis du har det vanskelig og trenger noen å snakke med.

PÅRØRENDE

Har noen som står deg nær psykiske utfordringer? Les mer på s. 46-49

JENTEVAKTA

 73 52 10 00 (man og ons)

77 63 32 65 (tirs og tors)

 mail@jentevakta.no


 Man-tors 19-22

 Jenter mellom 10 og 25 år

 jentevakta.no

Telefon, chat og e-posttjeneste hvor du kan snakke med noen om det du lurer på eller strever med.

SISTERHOOD

 414 44 828

 Jenter mellom 13 og 21 år

 sisterhood.no

Her kan du få en personlig coach som er der når du trenger noen å snakke med. Du kan også bli med i en jentegruppe som finner på felles aktiviteter.

05

UTFORDRINGER

HJEMME



CHALLENGES AT HOME



Noen opplever å ha det vanskelig eller utrygt hjemme. Er du en av dem, eller kjenner du noen som er det? Ikke nøl med å be om hjelp!

ALARMTELEFONEN FOR BARN OG UNGE

Les mer på s. 5

KORS PÅ HALSEN

Les mer på s. 10



HELSEØSTER

Les mer på s. 13

HELSESTASJON FOR UNGDOM (HFU)

Les mer på s. 12

BARNEVERNET

-  Hverdager til kl 15.30: 02180
(spør om å få snakke med barneverntjenesten i din bydel)
-  Kveld, natt eller hvis akutt:
22 70 55 80 / 22 70 55 81
(døgnåpent)

Gir hjelp til barn, unge og deres familier når det av ulike grunner er vanskelig hjemme. Du kan stille spørsmål, få råd og veiledning over telefon, og videre hjelp hvis det er behov for det.

FAMILIEVERNKONTORET

-  22 98 01 06
-  bufdir.no/familie


Ring eller slå opp på nett for å finne ditt familiekontor.


UTE

Hvis du trenger noen å prate med, ønsker informasjon og veiledning, eller er bekymret for deg selv eller andre. *Les mer på s. 16*

KOMPASSET

 Storgata 38

 474 53 781

 14-35 år


 kompasset.org


Her kan du kan få hjelp hvis du opplever eller har opplevd alkoholmisbruk i familien. De kan tilby individuell terapi og rådgivning, gruppeterapi, familiesamtaler og temakvelder. Drop-in på fredager kl. 12-14.

ROBUST

 Skippergata 31

(inngang Biskop Gunnerusgate)

 920 32 916

 bymisjon.no/robust



Samtaletilbud til barn og unge i skolealder som har det vanskelig hjemme.

06



VOLD OG OVERGREP

VIOLENCE AND ABUSE

POLITIET

-  Grønlandsleiret 44
-  02 800 (Direktenummer)
112 (Nødnummer)

OVERGREPSMOTTAKET



-  23 48 70 90
-  Døgnåpent

Akuttilbud for ungdom og voksne som har vært utsatt for voldtekt og voldtektsforsøk. Medisinsk hjelp og rådgivning etter overgrep, uavhengig av politianmeldelse.

KRISETELEFONEN OG OSLO KRISESENTER

Les mer på s. 7

STIFTELSEN TRYGGERE

-  Brugata 1
-  917 61 562
-  tryggere.no

Tilbyr sinnemestring og forebygging av vold i nære relasjoner.

HELSESTASJON FOR UNGDOM (HFU)

Les mer på s. 12

MIRA - RESSURSENTER FOR KVINNER MED MINORITETS- BAKGRUNN

 Storgata 38

 22 11 69 20

 mirasenteret.no

For jenter og kvinner med minoritetsbakgrunn. Tilbyr blant annet noen å snakke med, krisehjelp, råd og veiledning (herunder vold i nære relasjoner og tvangsekteskap), og mulighet for å bli kjent med andre.

LANDSDEKKENDE TELEFON FOR INCEST- OG SEKSUELT MISBRUKTE

 800 57 000

 Døgnåpent

 incest80057000.no

For deg som har vært utsatt for seksuelt misbruk, og dine pårørende.


ALARMTELEFONEN FOR BARN OG UNGE

Les mer på s. 5

DIXI RESSURSSENTER MOT VOLDTEKT

 Arbinsgate 1


 22 44 40 50 / 930 58 070

 Man-fre 9-15

 dixi.no

For voldtektsutsatte og pårørende.
Tilbyr samtaler, rådgivning, gratis
advokathjelp, samt nyttig informasjon.

DINUTVEI.NO

 Utsatte, utøvere og berørte av
vold og overgrep

 dinutvei.no

Oversikt over hjelpetilbud og nyttig informasjon. Har også en spørsmål- og svartjeneste.

SENTER FOR SEKSUELT MISBRUKTE MENN (SSMM)

 Storgata 3

 22 42 42 02

 ssmm.no

For menn som har vært utsatt for seksuelle overgrep. Tilbyr blant annet samtaler, selvhjelpsgrupper og telefonkontakt.

RØDE KORS-TELEFONEN OM TVANGSEKTESKAP OG KJØNNSLEMLESTELSE

815 55 201

Man-fre 9-16

rodekors.no/tvangsekteskap

For deg som trenger hjelp, råd eller kunnskap om tvangsekteskap.

STØTTESENTER MOT INGEST

Akersgata 1-5, (inngang 1)

23 31 46 50

sentermotincest.no

32

Åpent hus mandag til fredag hvor du kan komme innom for å prate, bruke PC eller møte andre som er/har vært i samme situasjon.

LANDSFORENINGEN FOR VOLDSOFRE

Tjernfaret 29

22 16 40 00

Gratis advokatvakttelefon:

481 00 555

voldsoffer.no

Hjelper og støtter deg som har vært utsatt for vold.

INSTITUTT FOR KLINISK SEXOLOGI OG TERAPI (IKST)

 Torggata 9 A

 22 33 51 90

 sexologi.no

Tilbyr blant annet samtaletilbud for deg som har begått eller er redd for å begå seksuelle overgrep.

ALTERNATIV TIL VOLD (ATV)

 Lilletorget 1

 22 40 11 10

 Over 18 år


 atv-stiftelsen.no

Behandlingstilbud for deg som har et volds- eller aggresjonsproblem.

RÅDGIVNINGSKONTORENE FOR KRIMINALITETSOFRE OSLO

 Storgata 3

 78 98 96 40

 Man-fre 9-15

 voldsoffererstatning.no


Her kan du som har blitt utsatt for kriminalitet få samtale, råd, veiledning og støtte.

07

SEKSUALITET

SEXUALITY

SEX OG SAMFUNN, SENTER FOR UNG SEKSUALITET

 Trondheimsveien 2, bygg B

 22 99 39 00

 Man-tors 15-19

 Opp til 25 år

 sexogsamfunn.no

Smittesjekk, prevensjon, graviditetstest, gynekologisk undersøkelse, sexolog m.m. Du trenger ikke bestille time. Du kan også ta selvtest for kjønnsykdommer uten å stå i kø. Tilbyr også hiv-hurtigtest for menn som har sex med menn, både gjennom timebestilling og drop-in.

SEX OG SAMFUNN, CHAT

 Man-tors 17-20

 sexogsamfunn.no

Chat med fagpersonell om seksualitet, seksuell identitet og seksuell helse.

UNG.NO

 ung.no

Spørretjeneste og informasjonsside for ungdom. Du får svar på det du lurer på, og kan lese andres spørsmål og svar.

OLAFIAKLINIKKEN

 Trondheimsveien 2, bygg N

 23 07 58 40

 Man 11-17, tirs-fre 7.45-10.30

 olafia.no

Senter for rådgivning, undersøkelse og behandling av seksuelt overførbare infeksjoner. Møt opp og trekk en kølapp. Det er ingen aldersgrense, og du trenger ikke å være folkeregistret i Oslo. Hvis du vil snakke om eller teste deg for hiv, kan du være anonym.

GRATISKONDOMER.NO

Gratis kondomer og glidemiddel i anonym konvolutt i posten.

SMITTESJEKK


Sjekk og behandling av klamydia, gonoré, syfilis og hiv er gratis i Norge. Du kan teste deg hos fastlege, helsestasjon for ungdom (Les mer på s. 12), Sex og samfunn og Olafiaklinikken. Du kan også bestille en gratis hjemmetest i posten fra Olafiaklinikken.

HELSESTASJON FOR KJØNN OG SEKSUALITET (HKS)

 Mailundveien 23

 481 13 013

 hks@bga.oslo.kommune.no

 Timebestilling hverdager 9 - 16

Helsestasjon for deg som har spørsmål om kjønn, seksualitet, kropp og kjønnsidentitet. Du kan møte lege, psykolog, helsesøster og sexologisk rådgiver. Testing av kjønnssykdommer, hurtigtest for hiv og prevensjonsveiledning. Ta kontakt for avtale.

UNGDOMSTELEFONEN

 400 00 777

 post@ungdomstelefonen.no

 Søn-fre 18-22

Chat: Tirs-ons 18-22

 ungdomstelefonen.no

Unge svarer unge på spørsmål om kjønn, seksualitet og identitet.

FRI - FORENINGEN FOR KJØNN- OG SEKSUALITETSMANGFOLD

 Tollbugata 24

 23 10 39 39

 foreningenfri.no

Arbeider for likestilling og mot alle former for diskriminering av homofile, lesbiske, bifile og transpersoner.

SKEIV UNGDOM OSLO

 Tollbugata 24

 23 10 39 36

 skeivungdom.no

Jobber for at alle skal ha frihet og trygghet til å være seg selv uavhengig av hvilken kjønnsidentitet en har eller hvem en tiltrekkes av og forelsker seg i.

YOUCHAT

 Man og tors 17.30-20.30

 youchat.no


SKEIV VERDEN

 Torggata 1

 23 21 45 98 / 950 93 293

 skeivverden.no


Interesseorganisasjon for lesbiske, homofile, bifile, trans- og queerpersoner med minoritetsbakgrunn. Tilbyr samtale og rådgivning. Er en møteplass som gjør det lettere å være skeiv med minoritetsbakgrunn. Taushetsplikt.

**AMATHEA - VEILEDNINGS
TJENESTE FOR GRAVIDE**  Pilestredet Park 7 815 32 005 Tlf: Man-fre 8-20

Drop-in: Man-fre 9-15

 amathea.no

Rådgivning til jenter, gutter og par som har blitt uønsket gravide. Tilbyr samtaler før og etter abort, og før, under og etter graviditet. Gratis graviditetstest og informasjon om dine rettigheter.

ABORT**ULLEVÅL SYKEHUS, GYNE-
KOLOGISK POLIKLINIKK** Kirkeveien 166,
Kvinneklinikken Bygg 8 22 11 98 31 / 22 11 98 00

Ta kontakt med sykehuset for å bestille time. Du trenger ingen henvisning eller å oppgi noen grunn. I Oslo kan du få utført abort ved Ullevål sykehus. Du kan også kontakte et annet sykehus i Norge.

BYTTE OG SALG AV SEX

PRO SENTRET

 Storgata 11

 23 10 02 00

 Man, ons, fre 12-15

tirs, tors 12-20


Chat: Man 12-14

 prosentret.no

Flere tilbud til deg som har erfaring med bytte eller salg av seksuelle tjenester, som: samtale, chat, råd og veiledning, helsehjelp, smittesjekk, juridisk bistand. Har

også en åpen varmestue med PC, telefon, vaskemaskin, mat og sosiale aktiviteter. Taushetsplikt.

NATTHJEMMET

 23 19 60 00

 alle dager 21-12


 kvinner


 bymisjon.no/natthjemmet

Akutt overnattingstilbud til kvinner i Oslo med tilhørighet i rus- og prostitusjonsmiljøet. Tilbyr mat, helsehjelp, vask av tøy, ren seng, samtaler og hjelp inn i hjelpeapparatet.

NADHEIM

 Norbygata 45

 22 05 28 80

 Man-tors 9-16, fre 9-21

 bymisjon.no/nadheim

Senter for deg med prostitusjons-
erfaring. Tilbyr råd, veiledning, hjelp
og sosiale arrangementer.
Taushetsplikt.

HELSETILBUD TIL PERSONER SOM KJØPER SEX (PKS)

 22 99 39 00

 sexogsamfunn.no/kjopt-sex

Smittesjekk, samtaletilbud, og chat.
Bestill time på telefon eller nett.
Taushetsplikt

KAST - ET TILBUD TIL DEG SOM KJØPER ELLER HAR KJØPT SEX



 22 34 09 50

 samtale@reform.no

 Man-fre 9-14

 reform.no/om-kast

Samtale- og rådgivningstjeneste for
deg som kjøper eller har kjøpt sex,
over telefon eller ved oppmøte.

08


AVHENGIGHET

ADDICTIONS



RUSTELEFONEN

 08 588

 Man-søn 11-19,
tirs og ons 10-19
Chat: Man-fre 11-17
(tirs og ons 10-17)

 rustelefonen.no

Gir råd, veiledning og informasjon om rus over telefon, chat og på nettsiden.


UTE

Les mer på s. 16

STØTTETELEFONEN TIL LANDSFORBUNDET MOT STOFFMISBRUK (LMS)

 Hagegata 27

 800 40 567

 Man-fre 9-15
(unntatt jul og påske)

 motstoff.no




Støttetelefon og pårørendesenter. Informasjon om tilbud, rettigheter og muligheter. Kan svare på spørsmål om behandlingstilbud, tvang, boligsituasjon, helse og økonomi.

UTESEKSJONEN

-  Maridalsveien 3
-  913 03 913
-  Man-tors 8-24, fre 8-04, lør 10-04 og søn 16-24
-  Unge i Oslo
-  uteseksjonen.no

Trenger du informasjon eller noen å snakke med om rus? Du kan stikke innom for en prat (med eller uten avtale) på hverdager mellom kl. 10 og 15 eller ta kontakt på telefon i åpningstidene. Har blant annet psykolog.

DOPINGTELEFONEN

-  800 50 200
-  Man-fre 9-15
-  dopingtelefonen.no

Få svar på det du lurer på om doping over telefon eller på nett.

PÅRØRENDE?

Har noen som står deg nær et avhengighetsproblem? *Les mer om tilbud til pårørende på s. 46-49*

RØYK OG SNUS

APPEN SLUTTA OG SLUTTA.NO

 slutta.no og Slutta på Facebook


Appen Slutta er et gratis verktøy for deg som vil slutte med røyk eller snus. På slutta.no finner du informasjon, og på Facebook-siden "Slutta - din røykeslutt" kan du få råd og støtte til å slutte.

SPILL

HJELPELINJEN

 800 800 40

 post@hjelpelinjen.no

 Man-fre 9-21

 hjelpelinjen.no

Hjelpetelefon og e-post for spilleavhengige (både pengespill og dataspill) og deres pårørende.


09


PÅRØRENDE

NEXT OF KIN



RÅDGIVNINGSTELEFONEN FOR PÅRØRENDE INNEN PSYKISK HELSE (LPP)

 22 49 19 22

 Man-fre 10-15 (tirs 10-19)

Chat: Man-fre 9-15


 lpp.no

Her kan du få samtale, råd og veiledning over chat og telefon.


FAMILIEVERNKONTORET

Les mer på s.26

LANDSFORENINGEN FOR FOREBYGGING AV SELVSKADING OG SELVMORD (LFSS)

 Storgata 28
(inngang fra Lybekkergata)

 414 69 427


 Tlf: Tirs 11-19, ons og fre 10-15
Drop-in: Tirs 16-19

 lfss.no

Lavterskeltilbud både for deg som sliter med selvsykdom eller selvmordsvansker selv, og for deg som er nær noen som sliter.

LEVE - LANDSFORENINGEN FOR ETTERLATTE VED SELVMORD

 22 36 17 00

 Man-fre 9-15

 leve.no

Arbeider for å sikre etterlatte omsorg og støtte. Her kan du treffe mennesker i samme situasjon og få informasjon til å finne den hjelpen du trenger.

STØTTETELEFONEN TIL LANDSFORBUNDET MOT STOFFMISBRUK (LMS)

Les mer s. 43

48

UNGT NETTVERK (VOKSNE FOR BARN)

 Stortorvet 10

 488 96 215

 vfb.no


Gir unge pårørende, og andre unge som har det vanskelig, en mulighet til å møte andre i samme situasjon.

KOMPASSET

Les mer på s. 27

BARSnakk.no

 Torggata 1

 Drop-in: Man 17-20

Chat: Man og tirs 17-20

 barsnakk.no

Et samtaletilbud for deg som har noen nær deg med rusproblemer.

N.K.S VEILEDNINGSSENTER FOR PÅRØRENDE I ØST-NORGE


 400 31 093

 veiledningssenter.no/øst-norge

For pårørende innen rus og psykiatri. Tilbyr blant annet individuelle og gruppebaserte samtaler.

FOR FANGERS PÅRØRENDE (FFP)

 Nordahl Bruns gate 5

 22 11 41 30

 ffp.no

Her kan du få støtte, samtaler og råd, samt være med på ulike aktiviteter

10

NYTTIGE NETTSIDER

USEFUL WEBSITES



UNG.INFO

Informasjon om blant annet jobb, utdanning, bolig, fritid, muligheter i utlandet og en oppdatert oversikt over helsetilbud i Oslo.

SIDETMEDORD.NO

Les mer på s. 10

UNG.NO

Spørretjeneste og informasjonsside for ungdom. Du får svar på det du lurer på, og kan lese andres spørsmål og svar

KORSPÅHALSEN.NO

Les mer på s. 10

UNGINFO  

 Møllergata 3

 24 14 98 20

 post@ung.info

 Man-fre 11-17, lør 12-17

 13-27 år

 ung.info

Vi er et gratis informasjons- og veilednings-senter for unge mellom 13 og 27 år. Kom innom og spør oss om hva som helst!

Gratis kondomer, kopiering, printing og lån av telefon og pc

UNGINFO