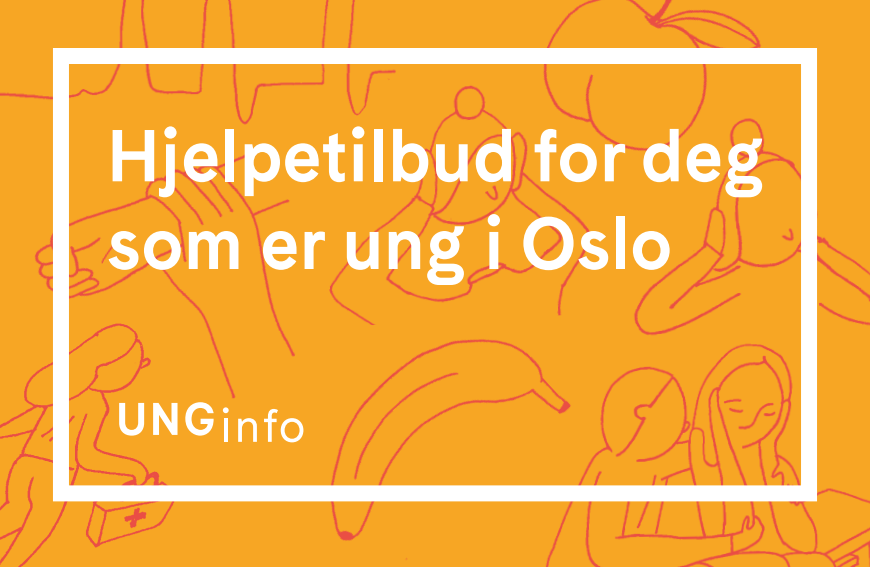


The background of the entire image is a solid orange color. Overlaid on this are several faint, stylized line drawings in a reddish-orange hue. These drawings depict various human figures in different poses: some are sitting, some are standing, and one appears to be holding their head. The lines are simple and expressive, giving the background a sense of movement and community.

Hjelpetilbud for deg som er ung i Oslo

UNGinfo



Om UngInfo

Trenger du hjelp med noe? Vi er dyktige og unge veiledere som er tilgjengelig for deg. UngInfo tilbyr god og oppdatert informasjon tilpasset deg og dine behov. Kom innom!

Alt er gratis

📍 Møllergata 3c

📞 24 14 98 20

✉️ post@ung.info

🕒 Ma.–fr. 11–17

Lø. 12–17

👤 13–27 år

🏠 www.unginfo.no

Tegnforklaring:

- 📍 Adresse
- 📞 Telefonnummer
- 🕒 Åpningstider
- 👤 Målgruppe
- 💬 Chat
- ✉ E-postadresse
- 🏠 Hjemmeside

Denne brosjyren er laget av UngInfo i oktober 2019.
Endringer og trykkfeil kan forekomme.

Tekst: UngInfo

Helseansvarlig på UngInfo: Johanna Engdaswe

Design og illustrasjon: Rikke Runde

Opplag: 2000 stk.

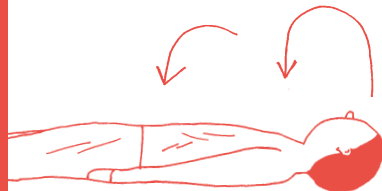
Innhold:

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 6 | Akutt hjelp
Emergency help | 36 | Seksualitet
Sexuality |
| 10 | Noen å snakke med
Someone to talk to | 44 | Avhengighet
Addictions |
| 14 | Helsehjelp
Health care | 47 | Pårørende
Next of kin |
| 17 | Psykisk helse
Mental health | 52 | Retts hjelp
Legal aid |
| 26 | Utfordringer hjemme
Challenges at home | 54 | Nyttige nettsteder
Useful websites |
| 30 | Vold og overgrep
Violence and abuse | | |

Akutt hjelp

Emergency help

6



**For deg som trenger hjelp
umiddelbart:**

- ◆ Ambulanse: 113
- ◆ Politiet: 112
- ◆ Brannvesenet: 110

Legevakt og overgrepsmottak

📍 Storgata 40

📞 116 117 (fellesnummer)

🕒 Døgnåpent

Legevakt Storgata

📞 22 11 72 96 (skade)

📞 23 48 72 00 (sykdom)

Psykiatrisk legevakt

📞 116 117 / 23 48 70 90

🕒 Døgnåpent

Hjelper ved psykiske kriser, selvmordsproblematikk og psykoser.

Overgrepsmottaket

📞 23 48 70 90

🕒 Døgnåpent

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

Krisetelefonen og Oslo krisesenter

📞 22 48 03 80

🕒 Døgnåpent

🏠 www.oslokrisesenter.no

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

Kirkens SOS

📞 22 40 00 40

🕒 Døgnåpent

🏠 www.kirkens-sos.no

En krisetelefon for deg som har det vanskelig og trenger noen å prate med. De har også en chattetjeneste (ma.–sø. 18:30–22:30, fr. 18:30–01:30) og en meldingstjeneste hvor du får svar innen 24 timer.

Hjelpetelefonen

📞 116 123

📞 Fra utlandet: (0047) 91 116 123

🕒 Døgnåpent (kan være ventetid)

🏠 www.hjelpetelefonen.no

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

Alarmtelefon for barn og unge

📞 116 111 / SMS: 417 16 111

📞 Fra utlandet: +47 47 954 11 755

✉ alarm@116111.no

🕒 Døgnåpent

🏠 www.116111.no

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

Noen å snakke med

Someone to talk to

10



Uansett hva du har
på hjertet, er det
noen å snakke med.

Hjelpetelefonen

- ◇ 116 123
 - ◇ Fra utlandet: (0047) 91 116 123
 - 🕒 Døgnet rundt (kan være ventetid)
 - 🏠 www.hjelpetelefonen.no
- Les mer på s. 8

Ung arena

- ◇ Sentrum (Grønland): 904 15 388
- ◇ Sør (Hauketo): 916 91 891
- ◇ Vest (Frogner): 909 87 842
- 🕒 Sjekk nettsider for åpningstider
- 👤 12-25 år
- 🏠 www.ungarenaoslo.no

Det finnes tre Ung Arena-sentre i Oslo. Du kan dra til hvilken du vil, uavhengig av hvilken bydel du bor i. Her kan du få støtte og hjelp med ting som plager deg: hva som helst innenfor psykisk, fysisk og seksuell helse og rus. Du trenger ikke henvisning – det er bare å stikke innom.

Kors på halsen

📞 800 333 21
🕒 Ma.–fr. 14–22
👤 Under 18 år
🏠 www.korspaahalsen.no

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

sidetmedord.no

📞 116 123
🕒 Døgnåpent
💬 Chat: Ma. 20–23, ti. 12–14, on. 12–14 og 20–23, to. 12–14.
🏠 www.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.

En som lytter

📍 Drammensveien 60
✉ hfu@bfr.oslo.kommune.no
🕒 Ti. 15:30–18:30

Lavterskel samtaletilbud for deg mellom 16–25 år. Det er gratis, og du trenger ingen henvisning. Timebestilling via e-post.

Gatepresten

📞 413 30 213
🕒 Ma. 14–18
📍 Kafe Q, Oslo domkirke
🏠 www.gatepresten.no

Du kan snakke med Gatepresten Andreas hvis du opplever livet som vanskelig eller har store og små spørsmål. Han har taushetsplikt og holder til i Kafe Q på mandager. Kafe Q er en ungdomskafe som er åpen for alle ungdom, hvor du kan gjøre lekser, spille spill eller bare henge.

Kirkens sos

📞 22 40 00 40
🕒 Døgnåpent
🏠 www.kirkens-sos.no
Les mer på s. 9

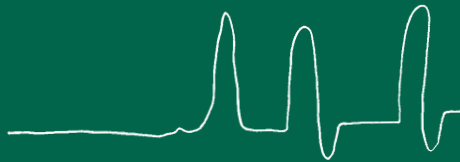
Helsesykepleier

Du kan gå til helsesykepleier med hva som helst innen psykisk, fysisk og seksuell helse. Les mer på s. 16

Helsehjelp

Health care

14



Helsestasjon for ungdom (HFU)

📍 02180

(sentralbordet til Oslo kommune)

🕒 Varierer

👤 12–24 år

🏠 oslo.kommune.no (skriv HFU i søkefeltet)

Det finnes minst én helsestasjon for ungdom i hver bydel. I tillegg finnes det én for kjønn og seksualitet (0–30 år) og én for kun gutter. Du kan besøke HFU uavhengig av hvilken bydel du bor i. Her jobber det leger, helsesykepleiere og noen steder psykologer. Du kan ta 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. Hvis du har behov for helsehjelp utenom fastlegens åpningstider, kan du dra på legevakten. Les mer på s. 8.

Legevakt

Hvis du har behov for helsehjelp utenom fastlegens åpningstider, kan du dra på legevakten. Les mer på s. 8

Helsesykepleier

Til helsesykepleier 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 helsesykepleier har taushetsplikt.

Ung arena

Les mer på s. 11

Smittesjekk og prevansjon

Du kan også besøke en helsestasjon for ungdom, Sex og samfunn eller Olafiaklinikken.
Les mer på s. 36 og 38

Psykisk helse Mental health



17

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

Kirkens sos

📞 22 40 00 40

🕒 Døgnåpent

🏠 www.kirkens-sos.no

Les mer på s. 9

Hjelpetelefonen

📞 116 123

🕒 Døgnåpent (kan være ventetid)

🏠 www.hjelpetelefonen.no

Les mer på s. 8

sidetmedord.no

📞 116 123

🏠 www.sidetmedord.no

Les mer på s. 12

Helsestasjon for ungdom

👤 De fleste er for unge
mellom 12 og 24 år

🏠 www.oslo.kommune.no
(skriv «HFU» i søkefeltet).

Les mer på s. 15

Utekontakter i bydelene

Oppsøkende og forebyggende arbeid for unge mellom 10–23 år. Du kan selv ta kontakt hvis du har behov for noen å prate med. Du kan prate med utekontaktene om alt du har på hjertet. I tillegg kan de følge deg opp i forbindelse med skole, jobb og fritidsaktiviteter. Du kan også ta kontakt med utekontakten hvis du er bekymret for barn eller unge. Gå inn på www.oslo.kommune.no for å finne din bydel. Skriv «utekontakter» i søkefeltet.

Ung arena

👤 12–25 år

🏠 www.ungarenaoslo.no

Les mer på s. 11

Helsesykepleier

Les mer på s. 16

Fastlege

Les mer på s. 15

Uteseksjonen

📍 Maridalsveien 3
📞 913 03 913
🕒 Ma.–to. 8–24, fr. 8–04,
lø. 10–04 og sø. 16–24
👤 Unge i Oslo
🏠 www.uteseksjonen.no

Uteseksjonen kan hjelpe deg med problemer knyttet til rus, kriminalitet og psykisk helse. Her kan du få støtte og oppfølging i vanskelige perioder. Uteseksjonen tilbyr også psykologtjenester og hasjavvenningskurs. De kan også hjelpe deg med å komme i kontakt med andre hjelpeinstanser. Du kan enten dra

innom senteret deres ma.–fr. 10–15 uten timeavtale eller kontakte dem på telefon. De kan også møte deg der du er på dag- eller kveldstid.

Riverside ungdomshus

📍 Grønland 1
📞 23 43 14 65
🕒 Ma.–fr. 11–21, lø. og sø. 14–20
👤 15–22 år
🏠 www.riverside.no

Få hjelp 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

📍 Dronningens gate 17
📞 21 45 61 00
🕒 Ma.–fr. 9–15
👤 Under 30
🏠 www.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
🏠 www.fontenehuset.no
🏠 www.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

🕒 Ma.–fr., 9–15

🏠 www.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)

📍 Grønlandsleiret 31, 5. etasje

📞 955 20 848

🕒 Ti. 16–19

🏠 www.lfss.no

💬 Chat: ti. 16–19, sø. 17–21

Lavterskeltilbud for deg som sliter med selvskading eller selvmordstanker, og for deg som er nær noen som sliter. Du kan enten dra innom senteret på tirsdager (drop-in) eller ta kontakt på telefon eller chat for å avtale et møte.

SiO Psykisk helse

Sjekk kontaktinfo og åpningstider ved ditt studiested

🏠 www.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

🕒 Ma.–fr. 10–14

🏠 www.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 10B

📞 948 17 818

🕒 Ma. og to. 10–21

Ti. og on. 17–21

🏠 www.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.

Spiseforstyrrelsesforeningen

📍 Dronningens gate 25

📞 22 94 00 10

🏠 www.spisfo.no

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

Pårørende

Har noen som står deg nær psykiske utfordringer? Les mer på s. 47–50.

Reform – Ressurssenter for menn

📞 22 34 09 60, ma.–fr. 17–20

💬 Chat: ti. og to. 17–20

🏠 www.reform.no

Lavterskeltilbud for å hjelpe menn og gutter i en vanskelig livssituasjon. Tilbyr enesamtaler og telefon- og chattetjeneste.

Jentevakta

📞 73 52 10 00 (ma. og on.)

📞 47 70 71 65 (ti. og to.)

✉ mail@jentevakta.no

🕒 Ma.–to. 19–22

👤 Jenter mellom 10 og 25 år

🏠 www.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 12 og 22 år

🏠 www.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.

Sporet

📍 Oslo S, annen etasje

📞 22 17 62 71/46 80 53 25

🏠 www.kirkensbymisjon.no/sporet

Tilbyr råd og veiledning for deg som opplever større eller mindre livskriser. De henviser og følger også videre til andre hjelpetjenester.

Utfordringer hjemme

Challenges at home

26



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

Alarmtelefon for barn og unge

Les mer på s. 8

Kors på halsen

Les mer på s. 12

Helsesykepleier

Les mer på s. 16

Helsestasjon for ungdom (HFU)

Les mer på s. 15

Barnevernet

- 📞 21 80 21 80. Ma.–fr. 8–17
(Spør om å få snakke med barneverntjenesten i din bydel)
- 📞 22 70 55 80 / 22 70 55 81
Kveld, natt eller hvis akutt.
(døgntilgjengelig)

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

- 📞 466 15 000
- 🕒 Ma.–fr. 8–15:45
- 🕒 (15. mai–14. sept. 8–15)
- ✉ postmottak@bufdir.no
- 🏠 www.bufdir.no/familie

Tilbyr støtte og hjelp til familier som opplever konflikter, vansker eller kriser. Ring eller søk på nett for å finne ditt familiekontor.

Utekontakt

Hvis du trenger noen å prate med, ønsker informasjon og veiledning, eller er bekymret for deg selv eller andre. Les mer på s. 19.

Robust

- 📍 Biskop Gunnerus gate 2
- 📞 920 32 916
- 🏠 www.kirkensbymisjon.no/robust/

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

Ja, det nytter

- 📍 Torggata 1
- 📞 902 15 108
- 🏠 www.jdn.no

Tilbyr samtalegrupper for barn, ungdom og voksne, som har vokst opp med rusmisbruk i nære relasjoner.

Kompasset

- 📍 Storgata 38 (inng. Hausmannsgate)
- 📞 474 53 781
- 👤 14–35 år
- 🏠 www.kompasset.org

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

Vold og overgrep

Violence and abuse

30



Politiet

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

Overgrepsmottaket

- 📍 Storgata 40
- 📞 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. 9

Stiftelsen Tryggere

- 📍 Karl Johans Gate 8
- 📞 23 23 05 10
- 🏠 www.tryggere.no

Tilbyr sinnemestring og forebygging av vold i nære relasjoner. (Kan ha lang ventetid.)

Helsestasjon for ungdom (HFU)

Les mer på s. 15

MIRA – Ressurssenter for kvinner med minoritetsbakgrunn

📍 Storgata 53A

📞 22 11 69 20. Ma.–fr. 9–16

🕒 Åpent hus: on. 15–19

🏠 www.mirasenteret.no

💬 Chat tilgjengelig på nettsted.

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

🕒 Døgnapent

🏠 www.incest80057000.no

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

dinutvei.no

🏠 www.dinutvei.no

👤 Utsatte, utøvere og berørte av vold og overgrep

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

Dixi ressursenter mot voldtekt

📍 Bygdøy Allé 1

📞 22 44 40 50 / 930 58 070

🕒 Ma.–fr. 9–15 (to. 10–15)

🏠 www.dixi.no

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

Alarmtelefon for barn og unge

Les mer på s. 8

Senter for seksuelt misbrukte menn (SSMM)

📍 Storgata 3

📞 22 42 42 02

🏠 www.ssmm.no

✉ post@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

🕒 Ma.–fr. 9–16

💬 Chat: 9–15:30

🏠 www.rødekorstelefonen.no

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

Støttesenter mot incest

Akersgata 1-5, (inngang 1)

📍 23 31 46 50 Ma., ti., to.,

📞 og fr. 10–15:30

🏠 www.sentermotincest.no

🕒 Åpent hus og drop-in:

Ma. 12–20:30

Ti., to., og fr. 10–15:30.

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

Landsforeningen for voldsofre

📍 Tjernfarete 29

📞 22 16 40 00

📞 Gratis advokattelefon:
22 16 40 00 / 481 00 555

🏠 www.voldsoffer.no

✉ margit@landsforeningenforvoldsofre.no

Hjelper og støtter deg som har vært utsatt for vold.

Institutt for klinisk sexologi og terapi (IKST)

📍 Torggata 9A

📞 22 33 51 90

🏠 www.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

🏠 www.atv-stiftelsen.no

Behandlingstilbud for deg som har et volds- eller aggresjonsproblem.

Rådgivningskontorene for kriminalitetsofre Oslo

📍 Storgata 3

📞 78 98 96 40

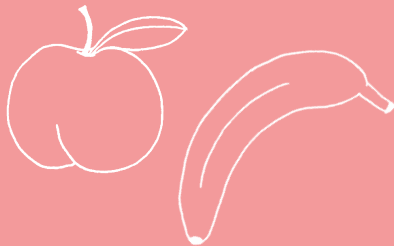
🕒 Ma.–fr. 9–15

🏠 www.voldsoffererstatning.no

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

Seksualitet

Sexuality



36

Sex og samfunn, senter for ung seksualitet

📍 Trondheimsveien 2, bygg B

📞 22 99 39 00

🕒 Ma.–to. 15–19

👤 Opp til 25 år

🏠 www.sexogsamfunn.no

Smittesjekk, prevensjon, graviditets-test, gynekologisk undersøkelse, sexolog m.m. Du trenger ikke bestille time. Du kan også ta selvtest for kjønnssykdommer 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

🕒 Ma.–to. 10–20

🏠 www.sexogsamfunn.no

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

ung.no

🏠 www.ung.no

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

Olafiaklinikken

📍 Trondheimsveien 2, bygg N
📞 23 07 58 40
🕒 Ma. 11–17, ti.–fr. 7:45–10:30
🏠 www.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 folkeregistrert i Oslo. Hvis du vil snakke om eller teste deg for hiv, kan du være anonym.

gratiskondomer.no

🏠 www.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. 15), Sex og samfunn og 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, helsesykepleier og sexologisk rådgiver. Testing av kjønnssykdommer, hurtigtest for hiv og prevensjonsveiledning. Ta kontakt for avtale.

Ungdomstelefonen

📞 400 00 777
✉ post@ungdomstelefonen.no
🕒 Sø.–to. 18–22
💬 Chat: Ti.–on. 18–22
🏠 www.ungdomstelefonen.no

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

FRI – Foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold

📍 Tollbugata 24
📞 23 10 39 39
🏠 www.foreningenfri.no

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

Skeiv ungdom Oslo

📍 Tollbugata 24
📞 47 39 50 11
🏠 www.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

🕒 Ma. og to. 17:30–20:30

🏠 www.youchat.no

Unge svarer unge om kjønn og legning.

Skeiv verden

📍 Torggata 1
📞 23 21 45 98 / 950 93 293
🏠 www.skeivverden.no

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

GRAVIDITET OG ABORT:

Ullevål sykehus, gynekologisk poliklinikk

📍 Kirkeveien 166,
Kvinneklinikken Bygg 8
📞 22 11 98 31 / 22 11 98 44

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

Amathea – veiledningstjeneste for gravide

📍 Pilestredet Park 7
📞 815 32 005. Ma.–fr. 8–20
🕒 Ma.–fr. 8:30–16
🏠 www.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. (Ring eller chat på nettsted for avtale.)

BYTTE OG SALG AV SEX:

Natthjemmet

📍 General Birchs gate 28
📞 23 19 60 00
🕒 Alle dager 21–12
👤 Kvinner
🏠 www.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.

Pro sentret

📍 Storgata 11
📞 23 10 02 00
🕒 Ma., on., fr. 12–15
ti., to. 12–20
💬 Chat: Ma., on., fr. 12–15, ti., to. 9–12
🏠 www.prosentret.no

Flere tilbud til deg som har erfaring med bytte eller salg av seksuelle tjenester. Samtale, chat, råd og veiledning, helsehjelp, smittesjekk, juridisk bistand. Har også en åpen varmestue med PC, telefon, vaske-maskin, mat og sosiale aktiviteter (åpen ti. og to. 12–20.) Taushetsplikt.

Nadheim

📍 Norbygata 45
📞 22 05 28 80
🕒 Ma.–to. 9–16, fr. 9–21
🏠 www.bymisjon.no/nadheim

Senter for deg med prostitusjonserfaring. Tilbyr råd, veiledning, hjelp og sosiale arrangementer. Taushetsplikt.

Helsetilbud til personer som kjøper sex (PKS)

📞 22 99 39 00
🏠 www.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
🕒 Ma.–fr. 9–14
🏠 www.reform.no/om-kast

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

Avhengighet Addictions

44



RUStelefonen

- 📞 915 08 588
- 🕒 Ma.–fr. 11–18
- 💬 Chat: Ma.–fr. 11–18
- 🏠 www.rustelefonen.no

Veiledning og informasjon om rus over telefon, chat og på nettsiden.

Uteseksjonen

- 📍 Maridalsveien 3
- 📞 913 03 913
- 🕒 Ma.–to. 8–24, fr. 8–04, lø. 10–04 og sø. 16–24
- 🏠 www.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 10 og 15 eller ta kontakt på telefon i åpningstidene. Har blant annet psykolog.

Dopingkontakten

- 📞 800 50 200
- 🕒 Ma.–fr. 11–18
- 🏠 www.antidoping.no/folkehelse/dopingkontakten
- ✉ dopingkontakten@antidoping.no

Få svar på det du lurte 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. 47–49

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

🕒 Ma.–fr. 9–21

🏠 www.hjelpelinjen.no

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

RØYK OG SNUS:

Appen Slutta og slutta.no

🏠 www.slutta.no og
Slutta på Facebook

Appen Slutta er et gratis verktøy for deg som vil slutte med røyk eller snus. På www.slutta.no finner du

Pårørende Next of kin



Rådgivningstelefonen for pårørende innen psykisk helse (LPP)

📞 22 49 19 22

🕒 Ma.–fr. 10–15 (ti. 10–19)

💬 Chat: Ma.–fr. 9–15

🏠 www.lpp.no

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

Pårørendesenteret i Oslo

📍 Hammersborg Torg 3

📞 21 52 53 53

🕒 Ma., on., to., fr. 10–15,
ti. 10–19

Lavterskeltilbud for alle pårørende

som står nær en person som strever med alvorlig eller langvarig sykdom, uavhengig av om det er snakk om psykisk eller fysisk lidelse, eller rusmisbruk. Pårørendesenteret tilbyr rådgivning, kurs og samtalegrupper.

Noen på hjertet?

🏠 www.piosenteret.no/pio-ung/chat

🕒 Ti. og on. 16–20

Pårørendesenterets egen chat for unge under 25 år. Her kan du snakke med noen om du er bekymret for noen du kjenner. Du kan være anonym, og chatten blir slettet.

Familievernkontoret

Les mer på s. 28

Landsforeningen for forebygging av selvskading og selvmord (LFSS)

📍 Grønlandsleiret 31, 5. etasje

📞 955 20 848

🕒 Ma.–to. 12–18
sø. 17–21 eller etter avtale
Drop-in: ti. 16–19

🏠 www.lfss.no

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

Ivareta – Pårørende berørt av rus

📞 800 40 567

🕒 Ma.–fr. 9–15

🏠 www.ivareta.no

Du kan ringe pårørendetelefonen til Ivareta hvis du trenger noen å snakke med og er pårørende berørt av andres rusbruk. Du kan være anonym.

Leve – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

📞 22 36 17 00
🕒 Ma.–fr. 9–15
🏠 www.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.

Ungt nettverk(voksne for barn)

📍 Stortorvet 10
📞 488 96 215. Hverdager: 9–15
🏠 www.vfb.no

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

N.K.S Veiledningssenter for pårørende i Øst-Norge

📞 400 31 093
🏠 www.veiledningssenter.no/øst-norge

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

Kompasset

Les mer på s. 29

BARsnakk.no

📍 Kongens gate 2
🕒 Drop-in: Ma. 17–20
💬 Chat: Ma.–on. 17–20
🗨 Ønsker du avtale på forhånd?
✉ barsnakk@barnavrus.no
📞 477 90 190
🏠 www.barsnakk.no

Ja, det nytter

Les mer på s. 29

For fangers pårørende (FFP)

📍 Nordahl Bruns gate 5
📞 22 11 41 30
📞 97 96 61 99
✉ post@ffp.no
🏠 www.ffp.no

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

Retts hjelp

Legal aid

52



Barnas jurist

📍 Skippergata 23 (Ring på Gatejuristen)

📞 22 41 22 40

🕒 Ma.–fr. 9–15

🏠 www.barnasjurist.no

Tilbyr gratis retts hjelp til unge under 25 år. Drop-in alle hverdager.

Jussbuss

📍 Skippergata 3

📞 22 84 29 00

🕒 Ma. 17–20, ti. 10–15

🏠 www.jussbuss.no

Gir gratis retts hjelp til enkeltsaker.

Møt opp på kontoret deres, ta kontakt på telefon eller send inn saken din elektronisk.

JURK – Juridisk rådgivning til kvinner

📍 Skippergata 23

📞 22 84 29 50

🕒 Telefon: Ma. 12–15,
on. 9–12 og 17–20

Drop-in: Ma. 12–15, on. 17–20

🏠 www.foreninger.uio.no/jurk

Tilbyr gratis juridisk hjelp til alle som definerer seg som kvinner. Tar kun imot saker via telefon eller ved oppmøte.

Nytte nettsider

Useful websites

54



Unginfo
www.unginfo.no

På nettsiden finner du oppdatert informasjon tilpasset ungdom i Oslo, om temaene jobb, utdanning, bolig, helse og sosial, ut i verden og fritid.

Ung.no
www.ung.no

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

Sidetmedord
www.sidetmedord.no

Les mer på s. 12

Kors på halsen
www.korspaahalsen.rodekors.no

Les mer på s. 12

The background is a solid orange color with white line art illustrations. On the left, a person is being held back by another person. In the center, a hand points towards the text. On the right, a person is sitting on the ground, looking at a laptop. Below them, two pills are on the ground. In the bottom left, a person is walking away. In the bottom center, a person is being embraced. In the top left, a hand is holding a small object. In the top right, a hand is holding a small object. In the middle left, a hand is holding a small object. In the middle right, a hand is holding a small object. In the bottom right, a hand is holding a small object.

Følg UNGinfo:



unginfo



@unginfo_oslo

www.unginfo.no