

## Hei barn, unge og familier i bydel Søndre Nordstrand

Det er en vanskelig tid vi er inne i nå. Vi i bydelen er på jobb, men i andre kanaler enn dere er vant til. Om dere har spørsmål eller trenger noen å snakke med kan dere ta kontakt med bydelens tjenester. Det finnes også andre man kan ty til for råd og støtte, så vi har samlet noen av dem her.

**Det er viktig at dere snakker med noen om dere kjenner at det blir for tungt å stå i dette alene. Dette gjelder barn, ungdom og voksne.**

### Bydelens tjenester til barn, ungdom og foreldre:

Helsestasjonene (gravide og foreldre med barn 0-5 år): 23 49 64 20

Skolehelsetjenesten: 47 90 80 17 (man-fre 10.00 -14.00)

Ung Arena (ungdom 13-25 år): 91 69 18 91 og chat (Messenger/@ungarenaabsn)

(<http://www.ungarenaoslo.no/>)

Barneverntjenesten: 91 33 33 03

Familiesenteret: 90 22 24 40

Kriminalitetsforebyggende team: 90 88 12 03/kft@bsn.oslo.kommune.no

### Andre hjelpetjenester:



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



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



### 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

- Døgnåpen telefon for alle som trenger noen å snakke med
- Gratis og anonymt
- Chat og selvhjelp på [www.mentalhelse.no/fa-hjelp](http://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](http://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](http://korspaahalsen.rodekors.no)



### BARNEVERNVAKTEN I OSLO KOMMUNE

- Døgnåpen 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, kjønnslemløstelse eller tvangsgifte

[WWW.KORUSOSLO.NO](http://WWW.KORUSOSLO.NO)