

## Nyttige hjelpeinstanser for ungdom:

- **Helsestasjon for ungdom, bydel Alna.**  
Her møter du lege, helsesøster og psykolog. Det er gratis og man trenger ikke å bestille time. For ungdom mellom 13-23år.  
**Åpningstider:** Mandager 15.15-18.30.  
**Adr:** Trygve Lies plass 1, 1101 OSLO. I samme bygg som Furuset bibliotek.
- **Feltteamet bydel Alna:**  
**Tlf:** 901 14 475. **Email:** feltteamet@bal.oslo.kommune.no  
Feltteamet jobber oppsøkende, det vil si at de treffer ungdom der de er. De arbeider for ungdom og deres interesser, de kan for eksempel hjelpe til med å sette unge i kontakt med de som kan tilby riktig hjelp. De jobber med mange ulike typer vansker som rus, kriminalitet og/eller konflikter, ungdom har det vanskelig blandt venner, på skolen eller i familien.
- **Fagsenter for barn og unge Bydel Alna**  
Psykisk helseteam er tverrfaglig sammensatt av psykologer, familieterapeut, miljøterapeut/helsesøster.

Med psykisk helse tenker vi mestring av tanker, følelser, atferd i forhold til hverdagens krav (morild, barns beste).

Vi tilbyr støtte og veiledning til familier med barn og unge og deres nettverk. Vi gir også veiledning til aktuelle instanser som barnehage, skole, helsestasjon. Ungdom over 16 år kan selv ta kontakt.

### Kontaktinformasjon

Jerikoveien 20, 1067 Oslo, Telefon: resepsjonen 90 82 42 11

Åpningstider: Mandag-fredag kl. 08:30 - 15:30

Telefontid: kl. 08:30-11:30 og 12:30-15:00.

- **Helsestasjon for LHBT (lesbiske, homofile, bifile og transseksuelle).**  
Aldergruppe: 13-30år. Man trenger ikke bestille time og tilbudet er gratis. På helsestasjonen møter du en kvinnelig helsesøster og sexologisk rådgiver, en mannlig psykolog og sexologisk rådgiver, og en mannlig lege.  
**Åpningstider: Onsdag 16.00-19.00.**  
**Adr:** Mailundveien 23, 0569 Oslo. De kan også møte deg andre steder enn på helsestasjonen. **Tlf:** 48 11 30 13
- **Sex og samfunn**  
Aldersgruppe: Opp til 25 år  
Sex og samfunn er landets største senter for seksuell og reproduktiv helse og rettigheter.  
Gratis, drop-in

**Åpningstider: Man-tors 15-19**  
**Adr:** Trondheimsveien 2b, 0560 Oslo  
**Tlf:** 22993900

- **BUP Furuset**

Psykisk helsevern for barn og unge. Krever henvisning fastlege/barnevern, men har også «øyeblikkelig hjelp» tilbud ved fare for liv og helse.

**Adr:** Furuset senter, Trygves Lies plass 1, inng.C, 3.etg  
**Tlf:** 23 17 65 00

- **Psykiatrisk legevakt**

Personer med behov for akutt psykiatrisk hjelp kan møte opp i åpningstidene (se under). Det er ikke nødvendig med timebestilling eller henvisning fra lege. Det kan være psykiske kriser, selvmordsproblematikk, psykoser og vurdering for innleggelse i psykiatrisk akuttavdeling

**Åpningstider:** Kl. 16-22 på hverdager, 12-20 i helger/helligdager.  
Julaften 12-16, 1. juledag 12-20 og nyttårsaften 12-18.  
**Tlf: 116 117**

- **ROBUST**

ROBUST er Kirkens Bymisjons forebyggende tilbud til barn og unge i skolealder og deres familier, som strever med konflikter, bekymringer eller problemer av ulik art. De tilbyr samtaler med barn og unge enkeltvis, samme med noen i familien eller med hele familien. Tilbudet er gratis. Ta kontakt pr. telefon eller email.

**Adr:** Skippergata 31, 6 etg. *Inngang fra Biskop Gunnerus' gate. 50 m fra T-bane holdeplassen på Oslo S*  
0154 Oslo

**Telefon:** ROBUST sin fellestelefon 920 32 916

**Email:** [robust@bymisjon.no](mailto:robust@bymisjon.no)

- **Blå Kors Kompasset**

Kompasset tilbud terapi, rådgivning og undervisning til unge mellom 14-35 år som har eller har hatt foreldre med alkohol- eller andre rusproblemer.

Tilbudet er gratis og krever ikke henvisning., ring eller send epost for å gjøre avtale.

**Telefonen er åpen mellom:** 08.30-15.30

**Adr:** Storgata 38, inng. Hausmannsgate, 0182 Oslo

**Tlf:** 48890363

**Epost:** [nadia@kompasset.org](mailto:nadia@kompasset.org)

- **UNG Arena**

Gratis tilbud deg deg under 25år som bor i Oslo. De som jobber der er vant til å snakke med ungdom, du vil kunne møte en psykolog, ruskonsulent, miljøarbeidere og erfaringskonsulenter, det vil si unge voksne som selv har egne erfaringer med å trenge hjelp fra noen. Dette er både et sted for å snakke med noen, men også et sosialt

samlingspunkt hvor de har ulike aktiviteter. Man kan velge å være anonym, altså komme uten å si hvem man er.

**Åpningstider:** Hverdager fra 10-16, torsdag oppe til kl.18.00

**Adr:** Familiehuset, 5. Etasje, Grønland 30 (Rett ved Max burger i Grønland basar.

**Tlf.:** +47 23 43 13 43

**Nettside** med mer info: [www.ungarenaoslo.no](http://www.ungarenaoslo.no)

**E-post :** [post@ungarenaoslo.no](mailto:post@ungarenaoslo.no)

### Hjelpetelefoner og nettsider

Det finnes mange telefontjenester hvor du kan få råd, veiledning og noen å snakke med. Noen tilbyr også nettsteder hvor du kan skrive inn spørsmål eller tanker å få svar på e-post. Både telefontjenestene og nettsidene er som regel bemannet av frivillige som har fått opplæring, ulike fagpersoner eller brukere og pårørende med erfaringer.

- **Mental Helse** har *døgnåpen* og gratis **hjelpetelefon: 116 123**, og gratis nettsjeneste; **sidetmedord.no**. Her kan du sende inn meldinger og få svar.
- **Røde Kors-telefonen:** 800 333 21  
Røde-Kors telefonen: Kors på Halsen er et samtaletilbud for alle barn og unge i Norge opp til 18 år. Det er anonymt og gratis (også fra mobiltlf).  
**Åpningstider:** 14-20 hver dag, hele året.