

Kjære 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 på andre måter enn dere er vant til. Vi har derfor samlet noen telefonnumre som vi håper kan være til hjelp for deg eller dine barn som synes situasjonen er vanskelig.

Flere av våre tilbud og tjenester er tilgjengelig på telefon i kontortid:

- **Helsestasjonen (gravide og foreldre med barn 0-5 år)**
234 96 420
- **Barneverntjenesten**
913 33 303
- **Familiesenteret**
902 22 440
- **Kriminalitetsforebyggende team**
908 81 203 eller kft@bsn.oslo.kommune.no
- **Skolehelsetjenesten**
479 08 017 (kl. 10.00-14.00)



KORS PÅ HALSEN (RØDE KORS) Samtaletilbud for alle opp til 18 år. Du kan ringe, maile eller chatte. Tlf: 800 333 21 (kl. 14.00 – 22.00)	ALARMTELEFONEN FOR BARN OG UNGE Tlf: 116 111 (alltid åpen) Mail: alarm@116111.no
BARNEVERNVAKTEN I OSLO Tlf: 404 27 777 (alltid åpen) Mail: barnevernvakten@bfe.oslo.kommune.no	Pårørendesenteret i Oslo (PIO-UNG) Er du bekymret for noen i familien, en kjæreste eller en venn? Tlf: 224 91 922 (man til fre kl. 10.00 – 15.00, tirs kl. 11.00 – 19.00)
MENTAL HELSE UNGDOM Om du er trenger noen å prate med om psykisk helse. Tlf: 21 456 100 (kl. 09.00- 15.00) Chat: tirs og ons kl. 16.00-20.00	KIRKENS SOS Tlf: 224 000 40 (alltid åpen) Ring, send melding eller chat
Alle skoler i Oslo har en HJERTETELEFON der du kan ringe og be om hjelp – eller bare snakke. Gå inn på din skoles hjemmeside og finn nummeret der.	