

Hei fra oss ungdommer til dere ungdommer der ute!

Vi i Ungdommens bystyre tenker på dere. Vi vet at mange av dere har det ekstra vanskelig i denne perioden. Isolasjon fra det som var deres sikkerhet, trygghet eller kanskje den eneste oppmuntringen i løpet av dagen. Vi vet at dette gjelder flere enn vi ser, og vil gjøre vårt beste for at alle skal få den hjelpen de trenger og fortjener. Vi har funnet fram noen nummer som kan være fint å ha tilgang til under denne perioden, eller hele tiden for den saks skyld.

Hvem?	Hva gjør de?	Kontakt informasjon
Lavterskeltilbud:		
Kontakttelefonen på skolen	Telefon du kan ringe under koronaperioden, mens det er hjemmeskole.	Teamleder SFO Mona Tysil Tlf. 450 54 641
Helsesykepleier og ledelsen på skolen	Hvis du trenger noen å snakke med om små og store problemer, dilemmaer eller liknende.	Helsesykepleier Anne Thorsrud tlf. 976 70 243 Stedlig leder Petter Thulin tlf. 412 33 331
Ungdomskontakt på familiesenteret.	Et tilbud til unge opptil 18 år - og til deres familier. De arbeider med spørsmål rundt ungdomsmiljø, rus, familie, venner, sex, seksualitet, mobbing, kriminalitet, fritid, skole og andre ting som ungdom er opptatt av.	Tlf: 979 74 051 (i skolens åpningstid) Epost: utekontakten@sarpsborg.com
Helsestasjon for ungdom	Disse kan du ringe om små og store problemer. De sitter med ulik kompetanse – leger, psykologer osv.	Hver tirsdag (14.00 - 16.30) Onsdag 13.00 - 15.00) Ekstra guttetilbud torsdag (14.30-16.30). Tlf: 69108050
Lavterskel rus- og psykisk helse	Rådgiving til ungdommer med psykiske vansker og rus problemer.	Hverdager (08.00-22.00): 98216325
Sarpsborg krisesenteret	Du kan kontakte Sarpsborg krisesenter ved problemer relatert til vold.	Døgnåpent: 69108700

Krise tilbud:		
Alarmtelefonen for barn og unge	Blir du utsatt for vold eller overgrep? Eller ruser de voksne seg? Alarmtelefonen kan hjelpe deg. Du kan også kontakt om du tror at noen har det sånn.	Døgnåpen tlf: 116 111 Døgnåpen chat funksjon: https://www.116111.no/
Legevakten	Dersom det er fare for din egen eller andres helse kan du kontakte legevakten. Dersom du har problemer knyttet til psykiatri (selvmordstanker eller andre alvorlige plager) henviser legevakten deg videre til UPS-akutt (Ungdomspsykiatrisk Seksjon Kalnes Sykehus) tlf: 69864130.	Døgnåpen: 69121920
Barnevernet	Barneverntjenesten skal sikre at barn og unge som har det tøft hjemme, får nødvendig hjelp og omsorg til rett tid. De tilbyr også veiledning og du kan være anonym når du ringer.	Dagtid (07.30-15.30): 69108300 Utenom ordinær åpningstid: 91117140
Politiet	Hvis du er vitne til eller opplever en alvorlig hendelse. Du kan også kontakte politiet dersom du opplever kriminalitet på nett.	Døgnåpen: 02800

På nettsidene ung.no, 116111.no og helsenorge.no kan du lese mer om barn og ungdommers psykiske helse.

Husk at ingen av problemene dine er for små eller for store til å snakke om. Det er alltid noen der ute som vil høre på deg og hjelpe deg! Det er en styrke å be om hjelp, ikke en skam!

Du er ikke alene, vi er alene sammen!



Hilsen UBY