

## Hei fra oss ungdommer til dere ungdommer der ute!

Vi i Ungdomsrådet tenker på dere. Nå er det igjen økende smitte, hjemmeskole, karantene og stengte aktiviteter. Vi nærmer oss jul som kan være vanskelig for mange, og kanskje ekstra vanskelig i år. Dette gjelder nok dessverre flere enn vi ser, og vi vil gjøre vårt beste for at alle skal få den hjelpen de trenger og fortjener. Vi sender på nytt ut dette skrivet med viktige telefonnummer, som fjorårets Ungdommens bystyre forfattet under «lockdown» <3

Hvem?	Hva gjør de?	Kontakt informasjon
<b>Lavterskeltilbud:</b>		
Kontakttelefonen på skolen	Telefon du kan ringe under koronaperioden, mens det er hjemmeskole.	412 33 331 (Petter) 450 56 641 (Mona)
Helsesykepleier og sosiallærer på skolen	Hvis du trenger noen å snakke med om små og store problemer, dilemmaer eller liknende.	976 70 243 (Anne) 412 33 331 (Petter)
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: <a href="mailto:utekontakten@sarpsborg.com">utekontakten@sarpsborg.com</a>



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	<p>Blir du utsatt for vold eller overgrep? Eller ruser de voksne seg?</p> <p>Alarmtelefonen kan hjelpe deg. Du kan også kontakte om du tror at noen har det sånn.</p>	<p>Døgnåpen tlf: 116 111</p> <p>Døgnåpen chat funksjon:  <a href="https://www.116111.no/">https://www.116111.no/</a></p>
Legevakten	<p>Dersom det er fare for din egen eller andres helse kan du kontakte legevakten.</p> <p>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.</p>	<p>Døgnåpen: 69121920</p>
Barnevernet	<p>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.</p>	<p>Dagtid (07.30-15.30): 69108300</p> <p>Utenom ordinær åpningstid: 91117140</p>
Politiet	<p>Hvis du er vitne til eller opplever en alvorlig hendelse.</p> <p>Du kan også kontakte politiet dersom du opplever kriminalitet på nett.</p>	<p>Døgnåpen: 02800</p>

På nettsidene [ung.no](http://ung.no), [116111.no](http://116111.no) og [helsenorge.no](http://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 Ungdomsrådet**

