

BEREDSKAP FOR UNGDOM I JULEFERIEN 2021

Hvem?	Hva gjør de?	Kontakt informasjon
Lavterskeltilbud		
Helsestasjon for ungdom	Disse kan du ringe om små og store problemer. De sitter med ulik kompetanse – leger, psykologer osv.	HFU holder åpen : 22.des kl 12 – 15 28., 29., 30.12. kl. 12 – 15 Er også mulig å sende mail: hfu@sarpsborg.com
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.	Sarpsborg og Rakkestad: Døgnåpen 69121920 Nasjonalt nødnummer: 113
Overgrepsmottaket	Overgrepsmottaket er et lavterskeltilbud for alle som er utsatt for seksuelle overgrep.	Døgnåpen: 474 62 100
Sarpsborg krisesenteret	Du kan kontakte Sarpsborg krisesenter ved problemer relatert til vold.	Døgnåpen: 69108700
KORPH Kompetansesenter rus og psykisk helse	Rådgiving til ungdommer med psykiske vansker og rus problemer.	Virkedager Kl. 08.00 – 15.30 Tlf. 982 16 325

Hvem?	Hva gjør de?	Kontakt informasjon
Krisetilbud		
Alarmtelefonen for barn og unge	Blir du utsatt for vold eller overgrep? Eller ruser de voksne seg? Alarmtelefonen kan hjelpe deg. Du kan også kontakte om du tror at noen har det sånn.	Døgnåpen: 116 111 Døgnåpen chat funksjon: https://www.116111.no/
Kompetanseteamet mot tvangsekteskap, kjønnslemlestelse og negativ sosial kontroll	Kompetanseteamet kan hjelpe deg med minoritetsbakgrunn, dersom det oppstår en akutt situasjon i juleferien. Ellers i skoleåret tar du kontakt med minoritetsrådgiver gjennom elevtjenesten.	E-post: kompetanseteamet@bufdir.no Virkedager kl. 09.00-15.00 Julaften kl. 09.00-12.00 Nyttårsaften kl. 10.00-12.00 Telefon: 478 090 50
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.	Sarpsborg og Rakkestad Døgnåpen: 69121920 Nasjonalt nødnummer: 113
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.	kl. 07.30-15.30 69108300 kl. 15.30-20.00 48289211 kl. 20.00-07.30, helger og helligdager: 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 Nasjonalt nødnummer: 112

På nettsidene Ung.no — offentlig og kvalitetssikret informasjon for ungdom og helsenorge.no kan du lese mer om barn og ungdommers psykiske helse.