

# Disse hjelpetilbudene holder åpent for barn og unge

Kjære barn og unge i Oslo. Vi vet at livet er annerledes akkurat nå. Når både skoler og aktiviteter er organisert på en annen måte eller stengt, kan det bli ekstra vanskelig om du ikke har det så bra. Det finnes voksne der ute som ønsker å lytte til deg eller bare være sammen med deg. Ofte finnes de rundt deg blant dem du kjenner fra før, men det er ikke alltid så lett å tørre å åpne seg. Da finnes det mange steder du kan ta kontakt med anonymt, eller steder der voksne har taushetsplikt. Nedenfor er det en oversikt over steder du kan ringe, chatte og besøke hvis du trenger noen å snakke med.



Alle hjelpe-  
tilbud har  
taushetsplikt

## Skolehelsetjenesten:

Skolehelsetjenesten finner du på skolen din

- ▶ Skolehelsetjenesten er for deg som vil prate med noen eller vil spørre om noe du lurer på eller hvis du har en venn som trenger hjelp
- ▶ Når er helsesykepleier tilgjengelig? Spør en lærer eller rådgiver, eller sjekk skolens nettside
- ▶ Du trenger ikke bestille time, bare møt opp!
- ▶ Du trenger ikke tillatelse fra foreldrene dine for å prate med helsesykepleier på skolen

## Helsestasjon for ungdom:

- ▶ Finnes i alle bydeler
- ▶ For deg mellom 12 og 24 år
- ▶ Gratis
- ▶ Velg fritt den helsestasjonen du helst vil bruke
- ▶ Hvor er helsestasjonene? Gå inn på [oslo.kommune.no/helsestasjon-for-ungdom](https://oslo.kommune.no/helsestasjon-for-ungdom) og skriv inn adressen din i søkefeltet, så får du opp hvilken helsestasjon som er nærmest deg.

## Ung Arena:

Ung Arena er et samtaletilbud til deg fra 12 til 25 år som bor i Oslo. Du kan ringe, sende SMS eller avtale time for å prate med dem fysisk. På grunn av smittevern kan det være lurt å ta kontakt for å avtale samtale på forhånd.

### Ung Arena Oslo Sentrum

Besøksadresse: Grønland 30  
Tlf: 904 15 388  
E-post: [ungarena@bgo.oslo.kommune.no](mailto:ungarena@bgo.oslo.kommune.no)  
Facebook: [facebook.com/ungarenaoslo/](https://facebook.com/ungarenaoslo/)

### Ung Arena Oslo Sør

Besøksadresse: Ljabruveien 91  
Tlf: 916 91 891  
E-post: [ungarena@bsn.oslo.kommune.no](mailto:ungarena@bsn.oslo.kommune.no)  
Facebook: @ungarenabsn  
Instagram: @ungarenabsn  
Snapchat: @ungarenabsn

### Ung Arena Oslo Vest

Besøksadresse: Sørkedalsveien 10B  
Tlf: 909 87 842  
E-post: [ungarenav@bfr.oslo.kommune.no](mailto:ungarenav@bfr.oslo.kommune.no)  
Facebook: @ungarenaoslovest