



Oslo

Kjære barn og ungdom i Oslo!

Vi vet at livet er annerledes akkurat nå. Når både skoler og aktiviteter er stengt, kan det bli ekstra vanskelig om du ikke har det så bra hjemme. Det finnes voksne der ute som ønsker å lytte til det du har på hjertet.

Nedenfor er det en liste over steder du kan ringe/chatte hvis du trenger noen å snakke med!



Snakk med noen på din egen skole!

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.

ALARMTELEFONEN FOR BARN OG UNGE

Tlf: 116 111 (alltid åpen)

Mail: alarm@116111.no

[Klikk her for mer informasjon](#)

BARNEVERNVAKTEN I OSLO

Tlf: 404 27 777 (alltid åpen)

Mail: barnevernvakten@bfe.oslo.kommune.no

[Klikk her for mer informasjon](#)

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)

[Klikk her for mer informasjon](#)

MENTAL HELSE UNGDOM

Om du er trenger noen å prate med om psykisk helse.

Tlf: 21 456 100 (kl. 09.00- 15.00)

[Klikk her for mer informasjon](#)

KIRKENS SOS

Tlf: 224 000 40 (alltid åpen)

Ring, send melding eller chat

[Klikk her for mer informasjon](#)

PIO-UNG

Er du bekymret for noen i familien, en kjæreste eller en venn? Trenger du noen råd?

Tlf: 224 91 922 (man til fre kl 10.00 – 15.00, tirs kl. 11.00 – 19.00)

Chat: tirs og ons kl. 16.00-20.00

[Klikk her for mer informasjon](#)