

Aktuelle nettsteder, kontakttelefoner og brukerorganisasjoner

Det finnes flere forskjellige hjelpetelefoner og nettsteder der du kan få noen å snakke med når du har det vanskelig. Du kan også få informasjon og hjelp til hvor du kan henvende deg videre. Her er noen av dem:

ADHD-foreningen i Norge: www.adhd-norge.no

Nettsiden til ADHD-foreningen med informasjon om foreningen og ADHD.

Alarmtelefonen 116 111, www.116111.no

Dette er en nødtelefon for barn. Du kan ringe hit selv hvis du er i fare, blir utsatt for vold, overgrep eller omsorgssvikt. Også voksne som er bekymret for barn og unge, kan ta kontakt. Mer informasjon om Alarmtelefonen finner du på nettsidene.

Ananke: www.ananke.no

Nettsidene til Ananke, en brukerorganisasjon for mennesker med tvangslidelser (OCD) og deres pårørende. På nettsidene finner du informasjon om foreningen og tvangslidelser.

Angstringen: www.angstringen.no, informasjonstelefon 22 22 35 30

Nettsidene til Angstringen, som er et selvhjelpsforum for mennesker med angst. Her finner du informasjon om angst og selvhjelpsgrupper. Informasjonstelefonen gir også opplysninger om selvhjelp og angst generelt.

Barneombudet: www.barneombudet.no

Barneombudets nettsider med informasjon om barneombudet, barns rettigheter, mobbing og andre tema. Her finnes også meldingstjenesten ”Klar melding”, der barn og unge kan skrive inn og få svar om barns rettigheter.

Barnevernet: www.barnevernet.no

Dette er barnevernets eget nettsted. Her finner du informasjon om hva barnevernet kan hjelpe med samt kontaktinformasjon til barnevernet og barnevernsvakten i alle fylker og kommuner.

Bekymringstelefonen Voksne for Barn: 810 03 940, www.vfb.no

Dette er en telefontjeneste for voksne, ikke for barn og unge selv. Voksne som er bekymret for barn eller ungdom, eller som lurer på noe knyttet til barn og ungdom, kan ringe hit og få råd og veiledning om hva de kan gjøre, og om det er grunn til å bekymre seg. Telefonen er ikke en akuttelefon, men en rådgivningstjeneste, og den er åpen på hverdager. Voksne for Barn har også nettsider med informasjon.

Erfaringskompetanse.no: www.erfaringskompetanse.no/kunnskapsbase

Nettsted med systematiserte historier fra mennesker som har egenerfaring med psykisk sykdom. Nettstedet kan ikke tilby hjelp til enkeltpersoner, men har en stor kunnskapsbase du kan søke i, enten du er pårørende og/eller fagperson som vil lære mer, eller du selv har psykiske plager og ønsker å lese om andres erfaringer med lignende problem.

Dixi: www.dixi.no

Ressursside for voldtatte. Nettsider med informasjon og hjelp til voldtektsofre og deres pårørende.

Helsedirektoratet: www.ungdom.psykisk.no/ungdom/sliter-du/

Nettsider med informasjon om psykisk helse, spesielt rettet mot ungdom. Her finner du tips og råd om hvor du kan få hjelp, og generell informasjon om psykisk helse og ungdom.

Helsestasjon for ungdom

Veldig mange kommuner har helsestasjoner for ungdom der du kan stikke innom uten timebestilling og få rådgivning og helsehjelp. Tilbudet er gratis. Hvis du ikke vet hvordan det er i din kommune eller lurer på åpningstidene eller noe annet, kan du spørre en lærer eller helsesøster, sjekke kommunens nettside eller ringe informasjonstelefonen i kommunen din.

Hjelpelinjen for spilleavhengige: 800 800 40

Dette er en telefontjeneste som kan hjelpe de som er spilleavhengige eller i familie med noen som er avhengige av pengespill. Telefonen gir først og fremst hjelp til mennesker som er avhengige av pengespill (oddspill, poker, nettspill osv.) og har mindre kunnskap om avhengighet av andre typer spill (f.eks. WOW). Hvis du eller en du står nær er avhengig av andre typer spill som ikke handler om penger, men som blir et problem fordi det tar all tid, går ut over skole, fritidsaktiviteter, venner osv., kan dere også kontakte hjelpeapparatet på vanlig måte (fastlege, som evt. kan henvise videre til annen hjelp). Mer informasjon om pengespill og spilleveit finnes også på www.spilleveit.no

NAPHA, Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid: www.napha.no

NAPHA kan ikke gi tilbud til enkeltpersoner, men har et nettsted med mye informasjon om psykisk helse og psykisk helsearbeid.

Interessegruppa for kvinner med spiseforstyrrelser (IKS): www.iks.no, støttetelefon 22 94 00 10

Nettstedet til IKS med informasjon om organisasjonen, hjelpetilbud og spiseforstyrrelser generelt. Støttetelefonen betjenes av kvinner som selv har erfaring med spiseforstyrrelser, og alle telefonvaktene har taushetsplikt.

Kirkens SOS: 815 33 300 og www.kirkens-sos.no

Dette er en døgnåpen krisetelefon som du kan ringe hvis du har det vanskelig og trenger noen å snakke med. De som svarer på telefonen, er ikke helsearbeidere, men frivillige som har trening i å snakke med folk som har det vanskelig og er i krise. Du er helt anonym og kan snakke om det du selv synes er vanskelig. Telefonen kan ikke gi behandling, men støtte og noen å snakke med når du har det vanskelig. På Kirkens SOS' nettside finner du mer informasjon om tilbudet. Gjennom nettsiden kan du også logge inn på en meldingstjeneste der du kan sende en melding helt anonymt uten å måtte oppgi verken navn eller e-postadresse.. Kirkens SOS lover at meldingen din blir lest og besvart av en av deres frivillige i løpet av 24 timer. De har også en chattetjeneste som er åpen noen kvelder hver uke.

Klara Klok: www.klara-klok.no

Dette er en nettside hvor barn, ungdom og unge voksne (10–30) kan sende inn spørsmål (anonymt) og få svar av et fagpanel innen én uke. Du kan spørre om mange tema knyttet til blant annet helse, seksualitet, rusmidler, familie og samliv. Svarene blir lagt ut offentlig på nettsiden (de sendes ikke privat til deg som på meldingstjenesten til Kirkens SOS), så derfor er det viktig at spørsmålet ikke inneholder for mye privat informasjon. Klara Klok har også en egen side om hjelpetilbud der du kan legge inn fylke og kommune og få informasjon om hva som finnes der du bor.

Krisesentersekretariatet: krisesenter.com

Nettside med informasjon om vold og voldsofre og om krisesentrenes hjelpetilbud og arbeid. Her finnes en egen side med nettadresse og telefonnummer til lokale krisesentre over hele landet.

Landsforeningen for pårørende innen psykiatri (LPP): www.lpp.no

Nettsiden til LPP, en organisasjon for pårørende til mennesker som har psykiske problem.

Mental helse: www.mentalhelse.no/ www.sidetmedord.no

Mental Helses hjelpetelefon: 116 123

Mental Helse har også en døgnåpen hjelpetelefon som du kan ringe hvis du har det vanskelig og trenger noen å snakke med. Alle de frivillige som svarer, har trening i å snakke med mennesker som har det vanskelig. De har taushetsplikt, og du kan gjerne være anonym hvis du ønsker det. "Sidetmedord" er en meldingstjeneste der du kan sende inn meldinger helt anonymt (uten å måtte oppgi navn eller e-postadresse) og få svar tilbake fra de frivillige hjelperne, som også betjener hjelpetelefonen.

Mental Helse er en av de største brukerorganisasjonene for psykisk helse i Norge og har også en egen ungdomsorganisasjon. Mer informasjon om Mental Helse, Mental Helse Ungdom, Hjelpetelefonen og psykisk helse generelt kan du finne på nettsidene deres.

Selvhjelp Norge: www.selvhjelp.no

En nettside med informasjon om selvhjelpsgrupper og selvhjelp generelt (med "selvhjelp" menes grupper der mennesker med lignende problem hjelper hverandre, uten at det er noen behandler eller helsepersonell med i gruppen).

Stiftelsen psykiatrisk opplysning: www.psykopp.no

Organisasjon som arbeider med opplysning og informasjon om psykisk helse, og som har eget forlag som gir ut litteratur om psykisk helse. Organisasjonen kan ikke gi hjelp til enkeltpersoner, men på nettsidene finner du mye informasjon om psykisk helse. Du finner også lenker til bøker hvis du er interessert i å lese mer.

Støttesenter mot Incest: www.sentermotincest.no

Nettsidene til Støttesenter mot Incest tilbyr informasjon og støtte til barn, ungdom og voksne, av begge kjønn, som har opplevd seksuelle overgrep.

RIO – rusmisbrukernes interesseorganisasjon: www.rio.no

Nettsidene til RIO med informasjon om organisasjonen, hvilke tilbud den har, relevante lenker, informasjon om rusmisbruk og behandlingstilbud samt oversikt over lokale kontaktpersoner.

Rustelefonen: 08588, www.rustelefonen.no

Her kan du ringe, sende SMS eller bruke en nettbasert meldingstjeneste og spørre om alt du lurer på om rus og hjelpetilbud. Rustelefonen svarer på spørsmål fra folk som selv har problemer med rus, fra pårørende, profesjonelle og andre hjelpere. Tjenesten er helt anonym; alle som jobber der, har taushetsplikt, og de lover å møte deg helt uten moralske pekefinger – bare med opplysninger og hjelp.

Røde Kors-telefonen for barn og ungdom: 800 33 321 og www.korspahalsen.no

Røde Kors har en telefontjeneste og et nettsted der barn og unge som trenger en voksen å snakke med om små og store problemer, kan ta kontakt. Alle de som svarer på telefoner og meldinger, har taushetsplikt og er trent til å snakke med barn og unge om forskjellige problemer.

Rådet for psykisk helse: www.psykiskhelse.no

Organisasjon som driver med opplysningsarbeid innenfor psykisk helse. Organisasjonen kan ikke gi noe tilbud til enkeltpersoner, men på nettsidene finner du mye informasjon om psykisk helse generelt.

Rådgivning om spiseforstyrrelser: 948 17 818, www.nettros.no

Dette er en rådgivningstelefon for deg som har spiseforstyrrelser, er redd for at du holder på å utvikle en spiseforstyrrelse, eller er bekymret for at noen du står nær, har spiseproblemer.

SUSS: www.suss.no

Nettside der du kan stille spørsmål anonymt om alt du lurer på om helse, samliv og seksualitet. Alle får svar, de fleste nesten med én gang, i løpet av dagen eller innen 24 timer. På SUSS arbeider 30 legestudenter og psykologistudenter som har spesielt greie på alt du måtte lure på fra utflod, skjev penis, kondomer og graviditet til overgrep, kviser og kjærlighetssorg.

Ung.no: www.ung.no

Nettsted spesielt for ungdom der du kan spørre (anonymt) om alt du lurer på. Du kan også lese spørsmål andre har stilt, og svarene de har fått.

Ungdomstelefonen: 810 00 277, www.ungdomstelefonen.no

Nettsted og telefontjeneste som er betjent av ungdom der du kan sende e-post eller ringe og få svar på spørsmål knyttet til seksualitet, legning og identitet.

Vi ønsker å holde sidene oppdatert! Hvis du vet at noe av informasjonen her ikke er korrekt, vil melde om endringer i adresser, telefonnummer eller tilbud, eller du har tips til tilbud som ikke er nevnt her, vennligst gi beskjed til: post@universitetsforlaget.no