

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
Abort	Amathea <i>Gratis helsetjeneste for alle som ønsker å snakke med noen om abort og graviditet – både før, under og etter.</i>	906 59 060 Chat Hverdager kl. 08–18 Stengt tirsdager kl. 10–12	amathea.no
ADHD, ADD	ADHD Norge <i>ADHD Norge er en medlems- og interesseorganisasjon for mennesker med ADHD, deres foresatte og familier og andre som har interesse for ADHD-saken.</i>	67 12 85 85	adhdnorge.no
	NevSom <i>Nasjonalt kompetansesenter for nevroutviklingsforstyrrelser og hyper-sonier. Har ansvar for å drive Nasjonalt forskningsnettverk for ADHD.</i>	23 01 60 30	nevsom.no
	Sykehuset i Vestfold <i>ADHD-telefon for generelle spørsmål om ADHD hos barn og unge. Først og fremst et tilbud for de som tilhører BUPA v/ sykehuset i Vestfold.</i>	482 57 665 Hverdager kl. 08–15.30	siv.no/behandlinger/adhd-hos-barn-og-unge
Adopsjon	Adopsjonsforum <i>Adopsjonsforum er en humanitær forening som har internasjonal adopsjon som sitt hovedfelt.</i>	23 28 08 00	adopsjonsforum.no
	Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir), seksjon for adopsjon.	466 15 000	bufdir.no/adopsjon
	InorAdopt <i>Organisasjon som jobber for internasjonal adopsjon. I tillegg til å drive adopsjonsformidling og hjelpearbeid, prioriterer de opplysningsarbeid og arbeid for at adoptivfamilier skal få like rettigheter som andre familier. Holder til Kristiansand.</i>	381 05 950	inoradopt.no
	Joachim Haarklou – spesialist på adopsjon.		haarklou.no
	Verdens barn <i>Landets eldste adopsjonsforening. Mye info om adopsjon.</i>	22 59 52 00 adopsjon@verdensbarn.no	verdensbarn.no
AIDS, se HIV			
Aleneforeldre	Aleneforeldreforeningen <i>Aleneforeldreforeningen (AFFO) er en landsomfattende interesse- og medlemsorganisasjon for foreldre som ikke bor sammen. AFFOs hovedmålsetting er å bedre barns oppvekst- og levekår. Opplysningstelefon for aleneforeldre.</i>	930 33 977 opplysning@affo.no	affo.no
	Amathea <i>Gratis helsetjeneste for alle som ønsker å</i>	906 59 060 Chat	amathea.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	<i>snakke med noen om abort og graviditet – både før, under og etter.</i>	Hverdager kl. 08–18 Stengt tirsdager kl. 10–12	
	Marte nettverkssenter (Røde Kors) <i>Møteplass for aleneforsørgere.</i>	926 22 901 22 05 40 00 marte@redcross.no	rodekors.no
	Home-Start Familiekontakten <i>Frivillige besøker småbarnsfamilier med minst ett barn under skolealder, 2–4 timer i uken.</i>	22 06 51 00	homestartnorge.no
	NAV stønader	55 55 33 33	nav.no
Alkohol, se Rusmidler	Al-Anon Familiegrupper <i>For pårørende til alkoholikere. Over hele verden.</i>	483 05 999 post@alanon.no	al-anon.no
	Anonyme Alkoholikere <i>Anonyme Alkoholikere er et fellesskap av kvinner og menn som deler sin erfaring, styrke og håp med hverandre for at de kan løse sitt felles problem og hjelpe andre å friskne til fra alkoholisme.</i>	911 77 770 Alle dager kl. 18–22 Alle hverdager kl. 11–15	anonymealkoholikere.no
	Barn av rusmisbrukere (BAR) <i>Organisasjon som jobber for å fremme barn som pårørende. Jobber både nasjonalt og lokalt for at barn av rusmisbrukere i alle aldre skal få et best mulig tilbud som er tilpasset sine behov.</i>	479 77 565 Chat Søndag–torsdag kl. 17–20 post@barnavirus.no	barnavirus.no
	Blå Kors behandlingsklinikker <i>I Blå Kors jobber vi med forebyggende tiltak, spesielt rettet mot barn og unge, samt behandling og oppfølging etter behandling. Rus er en av våre største samfunnsutfordringer og Blå Kors har i over hundre år gjort en viktig innsats i Norge for å hjelpe personer som er direkte eller indirekte rammet.</i>	22 99 49 10 22 03 27 40 post@blakors.no	blakors.no
	Helsenorge	800 43 573	helsenorge.no (søkefelt)
	Kompasset (Blå Kors) <i>Tilbyr gratis terapi og veiledning til unge (13–35 år) som har foreldre med alkohol- eller rusproblemer. Individuell, gruppe eller familierapi i Bergen, Kristiansand, Oslo, Sandnes, Tromsø og Trondheim.</i>	22 03 27 40	kompasset.org
Amming	Ammehjelpen <i>Ammehjelpen gir gratis informasjon, veiledning og støtte ved spørsmål omkring amming og morsmelk, med utgangspunkt i kunnskapsbasert praksis. Hjelper mødre via telefon, e-post og sosiale medier. Frivillig organisasjon. En</i>	Finnes over hele landet, se Gule Sider.	ammehjelpen.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	<i>ammehjelper er en mor med egen ammeerfaring.</i>		
Angst	Angstringen Norge <i>Info om angst og selvhjelp. Angstringen sprer kunnskap om angst og starter grupper.</i>	22 22 35 30 Chat kl. 10–14	angstringen.no
	Mental Helse <i>Mental Helse er en medlemsorganisasjon for alle mennesker med psykiske helseproblemer, pårørende og andre interesserte.</i>	116 123 Chat	mentalhelse.no
	Poliklinikk for angstlidelser <i>Kontakt fastlege for henvisning til angst- og tvangslidelsespoliklinikk.</i>	22 92 39 72 kl. 09–15	akersykehus.no
	sidetmedord.no <i>Her kan du skrive om det som er vanskelig i livet. Skriv en anonym melding til oss og få svar innen 24 timer, eller kom i kontakt med andre i samme situasjon som deg selv gjennom vårt forum og venne-tjeneste. Du kan også chatte med våre veiledere om akkurat det du vil hele døgnet.</i>	116 123 Chat	sidetmedord.no
Anoreksi, se Spiseforstyrrelser			
Arbeid	Blå Kors <i>Vårt mål er å motvirke utenforskap og bidra til at flere deltar i arbeidslivet. Hos oss får den enkelte deltaker tett oppfølging og veiledning med mål om å få en jobb og ikke minst beholde jobben. Arbeids- treningstilbud i Oslo, Kristiansand, Fredrikstad, Sarpsborg, Hønefoss og Askøy.</i>		blakors.no/arbeidstrening
	Arbeidslivstelefonen (Mental Helse) <i>Arbeidslivstelefonen er et tilbud til alle som trenger noen å snakke med om spørsmål knyttet til arbeid. Er du permittert eller har du mista jobben? Har vansker på jobben? Eller har du andre spørsmål?</i>	22 56 67 00 Chat	arbeidslivstelefonen.no
	NAV lokale kontor	55 55 33 33	nav.no
	Arbeidstilsynet <i>Vår viktigste oppgave er å skape et trygt og rettferdig arbeidsliv og bidra til et samfunn der alle har like muligheter til utdanning, helse og andre velferdstjenester.</i>	815 48 222	lo.no
	Sommerpatrolje <i>Problemer med sommerjobb?</i>	416 16 666	lo.no/hva-vi-gjor/los-sommerpatrolje

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
Astma/allergi	Astma- og Allergiforbundet <i>Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) jobber for å bremse den økende utviklingen av astma, allergi og overfølsomhets sykdommer, og for at de som har sykdommene skal kunne leve best mulig med dem.</i>	23 35 35 35 Hverdager kl. 09–14.30	naaf.no
	Allergiviten <i>Kunnskapsbank og søkbar informasjonskilde for publikum og fagfolk som gjerne vil vite mer om allergi og annen overfølsomhet, eksem, astma og kols.</i>		allergiviten.no
	Balderklinikken <i>Privat klinikk som driver med utredning av matallergier/matintoleranse.</i>	08890 22 99 17 00	balderklinikken.no
	Helsenorge	800 43 573	helsenorge.no (søkefelt)
Autisme	Autismeforeningen <i>Autismeforeningen i Norge er en landsomfattende forening som jobber for å øke kunnskapen om og forståelsen for personer med autismspekterdiagnose, ASD.</i>	23 05 45 72 Mandag, onsdag og torsdag kl. 10–14	autismeforeningen.no
	NevSom (tidligere Autismeenheten) <i>Nasjonalt kompetansesenter for nevroutviklingsforstyrrelser og hypersonier.</i>	23 01 60 30	nevsom.no autismeinfo.no/nevsom
	Nasjonalt kompetansesenter for autisme, OUS <i>Regional kompetansetjeneste (RKT) i Helse Sør-Øst arbeider for likeverdige og individuelt tilrettelagte tjenester.</i>	915 02 770	oslo-universitetssykehus.no
Barn og unge	Kors på halsen <i>Røde Kors' samtaletilbud for alle opp til 18 år. Du kan ringe, sende e-post eller chatte og ta opp det som er viktig for deg. Du får snakke med en voksen du kan stole på, og som ikke kan se hvem du er. Du kan fortelle om alt, både de gode tingene og det du synes er vondt og vanskelig.</i>	800 33 321 Hverdager kl. 15–22 Chat	korspahalsen.no
	Alarmtelefon for barn og unge <i>Alarmtelefonen er en gratis tjeneste for barn og unge som er utsatt for vold, overgrep og omsorgssvikt. Vi er tilgjengelige hele døgnet, og besvarer henvendelser på telefon og chat, i tillegg til sms og e-post. Voksne som er bekymret for barn kan også ta kontakt.</i>	116 111 Chat	116111.no
	ung.no <i>Det offentlige informasjonskanal for ungdom. Vi gir deg informasjon om dine rettigheter, muligheter og plikter.</i>		ung.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	Ung Arena, Oslo <i>Samtaletilbud til barn og ungdom fra 12 til 25 år som bor i Oslo. Team bestående av fagpersoner, erfaringskonsulenter, helsepersonell og frivillige.</i>	904 15 388	ungarenaoslo.no
	foreldrehverdag.no <i>En nettressurs for foreldrene om barn og unge i regi av Bufdir.</i>		foreldrehverdag.no
Barneombudet	Barneombudet <i>Barneombudet skal fremme barns interesser i samfunnet og følge med på utviklingen av barns oppvekstkår.</i>	22 99 39 50 post@ barneombudet.no	barneombudet.no
Barnevakt	Rødhette <i>Foreldre er barnevakt for hverandre i helger og i kvelder i Oslo og omegn.</i>	905 78 745 (daglig leder) rodhette@affo.no	affo.no affo.no/rodhette
	Oslo barnevaktformidling <i>Tilbud om barnepass.</i>	22 60 20 22	barnevaktformidling.no
	Barnepasseren <i>Vi ordner barnevakt til privatpersoner, hotellgjester, bedrifter og andre som har et barnepassbehov i Oslo og omegn.</i>	22 69 10 00	barnepasseren.no
Barnevern	Barne- og familieetaten <i>Når barneverntjenesten har kommet til at et barn har behov for å flytte utenfor hjemmet, skal etaten bistå med å finne det tiltaket barneverntjenesten mener er riktig.</i>	21 80 21 80	oslo.kommune.no/etater-foretak-og-ombud/barne-og-familieetaten/#gref
	Barnevernstjenester lokalt		Kommunens nettsider Gule Sider barnevernet.no
	Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) <i>Underlagt BLD, styrer Bufetat. Bufdir er eit fagorgan på områda barnevern, barn, ungdom og oppvekst, adopsjon, familievern, likestilling og ikkje-diskriminering og vald og overgrep i nære relasjonar. Bufetat har ansvar for det statlege barne- og familievernet.</i>	23 42 80 44	barnevernet.no eller bufdir.no
	Familienettet (Bufdir) <i>Familievernkontorene tilbyr rådgiving, veiledning, kurs og samtalegrupper. Tilbudet er gratis og trenger ingen henvisning.</i>		familienettet.no
	Barnevernvakten <i>Barnevernvakten er barneverntjenestenes akuttberedskap. Primær oppgavene er å bistå barn, unge og familier i akutte situasjoner. Barnevernvaktene skal først og fremst sikre at barn og ungdom har</i>	22 70 55 80 Akutt hjelp: 116 111	barnevernvakt.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	<p>det trygt. Alle tiltak barnevernvakten iverksetter, er hjemlet i lov om barneverntjenester.</p>		
	<p>Norsk Fosterhjemsforening Norsk Fosterhjemsforening er en aktiv pådriver for å heve kvaliteten på alle plan innen fosterhjemsomsorgen. Foreningen er en landsdekkende rådgivningstjeneste. Fylkesforeningene tilbyr videre en rekke aktiviteter og arrangementer rettet mot fosterbarn, fosterforeldre og fostersøsken.</p>	<p>23 31 54 00 Rådgivning: 465 00 847 Torsdager kl. 09–15</p>	<p>fosterhjemsforening.no</p>
	<p>Statens barnehus Statens barnehus er et tilbud til barn og ungdom som kan ha vært utsatt for, eller vært vitne til vold eller seksuelle overgrep, der det foreligger en politianmeldelse. Tilbudet er også for voksne med en psykisk utviklingshemming. Statens barnehus gir også råd og veiledning til privatpersoner og offentlige instanser i anonyme saker som er uavklarte.</p>	<p>22 70 56 50</p>	<p>statensbarnehus.no</p>
	<p>Landsforeningen for barnevernsbarn Landsforeningen for barnevernsbarn er en medlems- og interesseorganisasjon som jobber for å bedre barn og unges rettigheter i møte med barnevernet, samt for å endre stereotype holdninger til barnevernet og barnevernsbarn.</p>		<p>barnevernsbarna.no</p>
	<p>Organisasjonen for barnevernsforeldre En interesse- og støtteorganisasjon for foreldre som har barn plassert i barnevernet.</p>	<p>981 34 958 981 34 302</p>	<p>barnevernsforeldrene.no</p>
	<p>Kirkens Bymisjons barnevernstiltak: Familiehuset Nanna Marie, Heggeli barnehjem og familiebasert, Home-Start familiekontakt, tiltaksutvikling.</p>	<p>22 36 55 00</p>	<p>bymisjon.no</p>
	<p>Frelsesarmeen Frelsesarmeens barne- og familievern arbeider med barnas behov i sentrum – for å skape en bedre morgendag!</p>	<p>920 57 870</p>	<p>frelsesarmeen.no/barne-og-familievern</p>
Bekymring	<p>Tidlig intervensjon (Helsedirektoratet) Info om hva man kan gjøre sortert etter alder og bekymring. Her finner du fagstoff, beskrivelser av aktuelle tiltak, tjenester og praksiserfaringer rettet mot tidlig innsats.</p>		<p>tidligintervensjon.no</p>
Blinde	<p>Huseby kompetansesenter Statlig pedagogisk senter for synshemmede. Statped er en viktig samarbeidspartner i arbeidet med å sikre likeverdig opplæring og et inkluderende læringsmiljø. Vi tilbyr læringsressurser, veiledning, utredning og kurs.</p>	<p>22 02 95 00</p>	<p>statped.no/syn</p>

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	Norges Blindeforbunds Ungdom <i>NBfU er en organisasjon av og for svaksynte og blinde ungdommer. Gjennom likepersonsarbeid og habilitering på lokale og landsdekkende kurs og aktiviteter, samt interessepolitisk engasjement, jobber vi for full samfunnsmessig likestilling og sosial inkludering av synshemmede.</i>	23 21 50 57	nbfu.no
	Sansetap <i>Offentlig nettportal m/info om syn, hørsel, og kombinerte sansetap.</i>	934 02 196	statped.no/sansetap
Bulimi, se <i>Spise- forstyrrelser</i>	Overeaters anonymous <i>Et felleskap for deg som har et ønske om å slutte å spise tvangsmessig.</i>	901 55 748	anonymeoverspisere.no
Data/PC, se <i>Spill- avhengighet</i>	Barnevakten <i>Vi er en stiftelse som gir råd og informasjon om barns bruk av medier. Vår visjon er at barn og unge skal kunne bruke digitale medier på en trygg og bevisst måte. Råd som gjelder PC-bruk og PC-spill.</i>	53 51 93 80	barnevakten.no
	nettvett.no <i>Nettsted hvor man finner informasjon, råd og veiledning om sikrere bruk av Internett. Informasjonen er rettet både mot forbrukere og små og mellomstore bedrifter. På nettvett.no får du informasjon og hjelp om blant annet bruk av e-post, chat og sosiale medier, spam, virus, deling av filer på Internett, nettbank, og beskyttelse mot angrep utenfra.</i>	400 05 899	nettvett.no
	Personvern og nettvett <i>Her kan du lære om personvern, nettvett og digital dømmekraft.</i>		dubestemmer.no
	ung.no <i>Det offentlige informasjonskanal for ungdom. Vi gir deg informasjon om dine rettigheter, muligheter og plikter.</i>		ung.no
Depresjon, se <i>Psykisk helse</i>			
Diabetes	Diabetesforbundet <i>Diabetesforbundet er en uavhengig interesseorganisasjon for alle med diabetes og de som er berørt av eller interessert i diabetes.</i>		diabetes.no
	Diabeteslinjen <i>Trenger du råd og veiledning om hvordan du best mulig kan leve med din diabetes? Snakk med våre erfarne veiledere på telefon eller chat, eller send spørsmål på nett. Du kan også få svar fra lege, psykolog, apoteker og klinisk ernæringsfysiolog.</i>	815 21 948 kl. 09–15	diabetes.no/tilbud-til-deg/ diabeteslinjen

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
Ekstremisme	Politiets bekymringsamtale	02800	politiet.no
	radikalisering.no <i>Denne nettsiden har lenge vært en viktig nettressurs for deg som ønsker hjelp, råd eller kunnskap om radikalisering og voldelig ekstremisme.</i>		radikalisering.no
	utveier.no <i>Nettressurs om forebygging og håndtering av bekymring. Kunnskapsportal om prosesser inn og veier ut (RVTS-øst).</i>		utveier.no
Familie, se Foreldre	Familievernkontor <i>Det kan være utfordrende å få familielivet til å fungere enten som familie eller som par. Hos familievernet kan dere få hjelp gjennom samtaler eller ved å delta på kurs.</i>		bufdir.no/familie
	Familienettet (Bufdir) <i>Familievernkontorene tilbyr rådgiving, veiledning, kurs og samtalegrupper. Tilbudet er gratis og trenger ingen henvisning.</i>		familienettet.no
	Home-Start Familiekontakten <i>Frivillige besøker småbarnsfamilier med minst ett barn under skolealder, 2-4 timer i uken.</i>	22 06 51 00	home-start-norge.no
	Frelsesarmeen <i>Frelsesarmeens barne- og familievern arbeider med barnas behov i sentrum - for å skape en bedre morgendag! Home-Start Kortidsboliger for barnefamilier (Oslo).</i>	22 06 51 00	frelsesarmeen.no/barne-og-familievern
	Kirkens Bymisjon <i>Forus: Senter for barn, unge og familie. Forebyggende. Myrsnipa: Samværsted (Oslo, Bergen, Trondheim, Drammen, Tønsberg).</i>	02005 22 36 55 00	bymisjonen.no
Fanger	Foreningen for fangers pårørende <i>For Fangers Pårørende (FFP) er en organisasjon for pårørende til noen som sitter i varetekt, fengsel eller som gjennomfører straff i samfunn. FFP har god kunnskap om kriminalomsorgen, fengsler, lover og regler, og om rettigheter og muligheter for pårørende. FFP har daglig kontakt med pårørende.</i>	22 11 41 30	ffp.no
	Kriminalomsorgen <i>Kriminalomsorga skal gjennomføre varetektsfengsling og straffereaksjoner på ein måte som er tillitsvekkende for samfunnet og som motvirker strafflagde handlinger. Det skal leggas til rette for at</i>		kriminalomsorgen.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	<i>lovbrytere kan gjøre ein eigen innsats for å endre det kriminelle handlingsmønsteret sitt.</i>		
Fattigdom	Barnevern/kommune		Kommunens hjemmeside
	Frelsesarmeen <i>En sentral del av arbeidet er tjenester og tilbud for mennesker som lever i fattigdom, ensomhet eller rusavhengighet, de som sitter i fengsel, er utsatt for omsorgssvikt eller er ofre for menneskehandel, og de som er psykisk syke, pårørende, arbeidsledige eller arbeidsinnvandrere.</i>	22 99 03 18	frelsesarmeen.no
	Kirkens Bymisjon <i>Arbeider for et samfunn uten fattigdom, der alle har de ressursene de trenger for å ta del i samfunnet.</i>	02005	bymisjon.no
	NAV	55 55 33 33	nav.no
	Voksne for barn – «Penga og livet»		vfb.no
Ferie	Blå Kors ferier <i>Blå Kors ferier er et gratis, rusfritt ferietilbud for familier som har rusavhengighet, psykiske utfordringer, eller lavinntekt tett på livet. Tilbudet gjelder for familier i hele landet.</i>	992 26 290	blakorsferier.no
	Ferie for alle (Røde Kors) <i>Gratis ferietilbud til fattige familier.</i>	22 05 40 00	rodekors.no/ferieforalle
	Frelsesarmeen (ikke gratis) <i>Hvert år deltar totalt 2500 barn og voksne over hele landet på ferietilbud i regi av Frelsesarmeen. Hytta på fjellet (Tinn i Telemark).</i>	22 99 85 00	frelsesarmeen.no/barn-og-unge/ferietilbud
Flyktning	Flyktninghjelpen <i>Flyktninghjelpen bistår mennesker på flukt over hele verden. Vi er raskt på plass der mennesker på flukt trenger oss mest.</i>	23 10 98 00 kl. 08–15	flyktninghjelpen.no
	norge.no <i>Her finner du tjenester i tilknytning til asylsøknad, søknad om opphold i Norge, familieinnvandring, arbeidsinnvandring fra land i og utenfor EU/EØS, au-pair-ordningen med mer.</i>	800 30 300	norge.no/nb/livssituasjon/ny-i-norge
	Selvhjelp for innvandrere og flyktninger <i>SEIF er i dag en reell landsdekkende organisasjon som mottar henvendelser fra hele landet for informasjon og veiledning. Vårt hovedkontor i Oslo, og avdelingskontorene i Kristiansand, Ålesund, Trondheim, Bergen, Stavanger og Tromsø.</i>	22 03 48 30	seif.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	UDI – Utlendingsdirektoratet <i>UDI har ansvar for behandling av søknader fra utlendinger som vil besøke eller bo i Norge, drift av asylmottak og utvisningssaker.</i>		udi.no
	UNE – Utlendingsnemnda <i>Utlendingsnemnda (UNE) er eit sjølvstendig, uavhengig og domstolsliknande organ som behandlar klager i utlendingssaker og statsborgarsaker. Uavhengige nemnder eller nemndleiarar avgjer den enkelte saka. Alle saker vi behandlar i UNE, har først blitt behandla av Utlendingsdirektoratet (UDI).</i>	21 08 50 00 Hverdager kl. 09–15. Stengt onsdager kl. 10.30–11.30	une.no
	Primær medisinsk senter, Kirkens bymisjon <i>Aktiviteter og metoder for helsefremmende arbeid i et flerkulturelt felleskap.</i>	23 06 03 80 02005	bymisjonen.no/pmv
Forebyggende	Bymisjonen.no <i>Vi arbeider for en bedre og mer rettferdig hverdag i norske byer.</i>	22 36 55 00	bymisjonen.no
	Nanna Marie <i>Senter for barn, unge og familier.</i>	488 90 525	kirkensbymisjon.no/nanna-marie
	Barne, ungdoms, familieetaten (Bufetat). <i>Organisert i fem regioner og har ansvar for det statlige barne- og familievernet. Oversikt over institusjonene i barnevernet. Ansvar for fosterhjem.</i>	22 99 03 18	bufetat.no
Foreldre, se Familie	Amathea <i>Gratis helsetjeneste for alle som ønsker å snakke med noen om abort og graviditet – både før, under og etter.</i>	906 59 060 Chat Hverdager kl. 08–18 Stengt tirsdager kl. 10–12	amathea.no
	Barnas stasjon (Blå Kors) <i>Uten henvisning, gratis tilbud. Familie med minst ett barn i alder 0–8 eller gravide. Nettverksbyggende tiltak, foreldreveiledning, ferie-/fritidstilbud Avdelinger i hele Norge.</i>		barnasstasjon.no
	Barneombudet <i>Barneombudet skal fremme barns interesser i samfunnet og følge med på utviklingen av barns oppvekstkår.</i>	22 99 39 50	barneombudet.no
	Familievernkontor <i>Det kan være utfordrende å få familielivet til å fungere enten som familie eller som par. Hos familievernet kan dere få hjelp gjennom samtaler eller ved å delta på kurs.</i>		bufdir.no/familie

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	famlab.no <i>Medlemsorganisasjon basert på den danske familieterapeuten og forfatteren Jesper Juul. Tilbyr kurs for foreldre og fagfolk, artikler.</i>	413 18 627	famlab.no
	foreldrehverdag.no <i>En nettressurs for foreldre om barn og unge i regi av Bufdir.</i>		foreldrehverdag.no
	Foreldrestøttelinjen i Voksne for Barn <i>Råd- og veiledning for østeuropeiske foreldre på polsk, litauisk, ukrainsk og russisk.</i>	905 70 575	vfb.no/foreldrestottelinjen
	Home-Start Familiekontakten <i>Frivillige besøker småbarnsfamilier med minst ett barn under skolealder, 2-4 timer i uken.</i>	22 06 51 00	homestartnorge.no
	pmt.no <i>Nyttige tips om hvordan du og barnet ditt kan få det bedre sammen. Tips og ressurser til foreldre, PMTO og TIBIR. Foreldreverktøy, atferdsproblemer.</i>	23 20 58 00	pmt.no
	sidetmedord.no <i>Her kan du skrive om det som er vanskelig i livet. Skriv en anonym melding til oss og få svar innen 24 timer, eller kom i kontakt med andre i samme situasjon som deg selv gjennom vårt forum og vennetjeneste. Du kan også chatte med våre veiledere om akkurat det du vil hele døgnet.</i>	116 111 Chat	sidetmedord.no
	Snakk om mobbing <i>Vi er her for å hjelpe deg – uansett om du har opplevd mobbing, kjenner noen som har blitt mobbet eller om du har mobbet noen selv. Chat for barn og unge.</i>	Chat Hverdager kl. 15–21 Søndager kl. 15–21	snakkommobbing.no
Fosterhjem	Norsk Fosterhjemsforening <i>Norsk Fosterhjemsforening er en aktiv pådriver for å heve kvaliteten på alle plan innen fosterhjemsomsorgen. Foreningen er en landsdekkende. Fylkesforeningene tilbyr videre en rekke aktiviteter og arrangementer rettet mot fosterbarn, fosterforeldre og fostersøsken. Rådgivningstjeneste.</i>	23 31 54 00 Rådgivning: 465 00 847 Torsdager kl. 09–15	fosterhjemsforening.no
	Frelsesarmeen <i>Rekrutterer, lærer opp drifter fosterhjem på oppdrag fra Bufetat og Oslo kommune. Funksjonshemmedes fellesorganisasjon FFO er Norges største paraplyorganisasjon for organisasjoner for kronisk syke, funksjonshemmede og deres pårørende.</i>		frelsesarmeen.no Klikk «vårt arbeid», «barne- og familievern», «fosterhjem». frelsesarmeen.no/barne- og-familievern/fosterhjem- og-beredskapshjem-

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
			fosterbarn-trenger-fosterforeldre
Funksjons-hemming	Buudir <i>Samlivskurs for foreldre som har barn med nedsatt funksjonsevne. Støtteordninger.</i>	815 56 940	familienettet.no Klikk «veiledning for foreldre»
	FFOS ungdom <i>I tillegg til rettigheter finnes det mye annen relevant informasjon på dette nettstedet om det å være ungdom å leve med en funksjonshemming.</i>	23 90 51 50	ffo.no/rettighetssenteret/ung-og-funksjonshemmet
	Funksjonshemmedes fellesorganisasjon <i>FFO er Norges største paraplyorganisasjon for organisasjoner for kronisk syke, funksjonshemmede og deres pårørende.</i>		ffo.no
	Frambu <i>Frambu samler og utvikler kunnskap om sjeldne og lite kjente diagnoser og sprer denne til personer med diagnose og deres pårørende og fagmiljøer.</i>	64 85 60 00	frambu.no
Graviditet	Amathea <i>Gratis helsetjeneste for alle som ønsker å snakke med noen om abort og graviditet – både før, under og etter.</i>	906 59 060 Chat Hverdager kl. 08–18 Stengt tirsdager kl. 10–12	amathea.no
	Norge.no <i>Her finner du informasjon og tjenester som er aktuelle ved svangerskap og fødsel. Det omfatter blant annet foreldre-ansvar, økonomiske ytelser, mødrekvote og fedrekvote og barnet sitt navn.</i>	800 30 300	norge.no/nb/livssituasjon/fa-barn
	Sex og samfunn <i>Sex og samfunn er Norges største senter for seksuell og reproduktiv helse og rettigheter. Gratis tilbud til alle under 25 år. Du kan snakke med oss om prevensjon, seksuelt overførbare infeksjoner og alt annet som har med din seksuelle helse å gjøre.</i>	22 99 39 00 Chat	sexogsamfunn.no
HIV/AIDS	Helseutvalget <i>I dag arbeider Helseutvalget helse-fremmende og sykdomsforebyggende for bedre seksuell og psykisk helse. Forebygging. Samtaler, gratis kondomer og glid. Chat, grupper/kurs, seminarer, hurtigtest for hiv og syfilis.</i>	23 35 72 00 Chat	helseutvalget.no
	HIV Norge <i>Info, rådgivning, møter, kurs, grupper.</i>	21 31 45 80 Hverdager kl. 09–15	hivnorge.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
Hjelpetelefon for barn og unge	Alarmtelefonen for barn og unge <i>Alarmtelefonen er en gratis tjeneste for barn og unge som er utsatt for vold, overgrep og omsorgssvikt. Vi er tilgjengelige hele døgnet, og besvarer henvendelser på telefon og chat, i tillegg til sms og e-post. Voksne som er bekymret for barn kan også ta kontakt.</i>	116 111 Chat	116111.no
	Kirkens SOS <i>Kirkens SOS er landets største døgnåpne krisetjeneste på telefon og internett. Hos oss er det alltid noen som tar imot samtaler, hver eneste dag, døgnet rundt, også i ferier og høytider.</i>	800 33 321 Hverdager kl. 14–22 Chat	korspaahalsen.rodekors.no
	Kors på halsen <i>Røde Kors` samtaletilbud for alle opp til 18 år. Du kan ringe, sende e-post eller chatte og ta opp det som er viktig for deg. Du får snakke med en voksen du kan stole på, og som ikke kan se hvem du er. Du kan fortelle om alt, både de gode tingene og det du synes er vondt og vanskelig.</i>	22 40 00 40	kirkens-sos.no
	Ung Arena, Oslo <i>Samtaletilbud til barn og ungdom fra 12 til 25 år som bor i Oslo. Team bestående av fagpersoner, erfaringskonsulenter, helsepersonell og frivillige.</i>	904 15 388	ungarenaoslo.no
	ung.no <i>Det offentlige informasjonskanal for ungdom. Vi gir deg informasjon om dine rettigheter, muligheter og plikter.</i>		ung.no
Homofili/skeiv ungdom	Homofiles ungdomstelefon <i>Ungdomstelefonen er et tilbud på chat, telefon og melding til unge som trenger noen å snakke med om seksualitet, kjønn, identitet, følelser, forelskelse eller sex.</i>	400 00 777 Søndag–fredag kl. 18–22 Mandag–torsdag kl. 17.30–20.30	ungdomstelefonen.no
	Landsforeningen for lesbiske, homofile, bifile, og transpersoner (LLH).		skeiv.no
	Skeiv Ungdom <i>Ungdomsorganisasjon for alle under 30 år som er for mangfold og mot diskriminering.</i>	23 10 39 36 473 95 011	skeivungdom.no
	Skeiv verden <i>Nasjonal interesseorganisasjon for LHBTIQ+ personer med minoritetsbakgrunn.</i>	950 93 293	skeivverden.no
Incest, se Seksuelle overgrep	Alarmtelefonen for barn og unge <i>Alarmtelefonen er en gratis tjeneste for barn og unge som er utsatt for vold, overgrep og omsorgssvikt. Vi er tilgjengelige hele døgnet, og besvarer henvendelser på telefon og chat, i tillegg</i>	116 111 Chat	116111.no/ungdom

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	<i>til sms og e-post. Voksne som er bekymret for barn kan også ta kontakt.</i>		
	Helsedirektoratet	33 35 77 77 Døgnåpent	helsedirektoratet.no
	Hjelpetelefon for seksuelt misbrukte <i>Landsdekkende telefon mot incest og seksuelle overgrep, døgnåpent.</i>	800 57 000	hfsm.no
	Incestsenteret i Vestfold, <i>Vi hjelper seksuelt misbrukte personer, incestutsatte og deres pårørende på veien til et bedre liv.</i>		smiso-vestfold.no
	Nok. Oslo – Senter mot incest og seksuelle overgrep <i>Gratis hjelpetilbud for deg som er utsatt for incest og seksuelle overgrep i barndommen, før fylte 18 år. Vi er også her for deg som er pårørende. I tillegg er vi en fagressurs som tilbyr veiledning og undervisning til lærere, helsepersonell og øvrige fagpersoner i spørsmål som omhandler incest og seksuelle overgrep. Støttesenteret mot incest.</i>	23 31 46 50	nokoslo.no
	smiso.no <i>Sentre mot incest og seksuelle overgrep. Troms.</i>	47 47 20 20 mandag–fredag kl. 08–15.45	smiso.no
	ssmm.no <i>SSMM er en selvhjelpsorganisasjon som drives med tilskudd fra Oslo kommune og Barne- og likestillingsdepartementet. Organisasjonen drives og ledes daglig av menn som selv har vært utsatt for seksuelle overgrep.</i>	22 42 42 02	ssmm.no
Innvandrere, se Flyktninger			
Juridisk bistand	Advokat.no <i>Fri rettshjelp, advokatbistand. Se om du har rett til fri rettshjelp.</i>	22 82 84 40	advokat.no
	Advokatforeningen <i>Advokatforeningen er advokatenes profesjons- og interesseorganisasjon i Norge.</i>	22 03 50 50	advokatforeningen.no
	Fri rettshjelp – Oslo kommune. <i>Fri rettshjelp er et rettshjelptilbud som går ut på at staten i bestemte tilfeller dekker utgifter til rettsråd og sakførsel. Gratis juridisk rådgivning for Oslos innbyggere.</i>	23 48 79 00 Dropin: Man–tors kl. 17–19 Forhåndsbestilling av timer: Man–fre kl. 08–15.30	frirettshjelp.no
	Jurk <i>Juridisk rådgivning for kvinner (JURK)</i>	22 84 29 50	jurk.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	<i>tilbyr gratis, tilpasset hjelp til selvhjelp for alle som definerer seg som kvinner. Vi tilbyr rettshjelp i hele Norge gjennom rettighetsinformasjon, rettspåvirkning og bistand i konkrete saker.</i>		
	Jussbuss <i>Jussbuss gir gratis rettshjelp i enkeltsaker, og er drevet av jusstudenter. Vi tilbyr hjelp til personer bosatt i hele Norge, samt til dem som er bosatt i utlandet og har spørsmål om norske regler.</i>	22 84 29 00 Hverdager kl. 17–20	foreninger.uio.no/jussbuss
	Reform – Ressurssenter for menn <i>En politisk uavhengig stiftelse som arbeider for at menn skal inkluderes i likestillingsarbeidet, og at likestillingsarbeid skal inkludere menn. Reform driver hjelpetilbud for menn, dokumenterer og formidler kunnskap om menns og gutters livssituasjon.</i>	22 34 09 50 22 34 09 60	reform.no
	Ung rettshjelp <i>Gir gratis rettshjelp til barn og unge opp til 25 år.</i>	22 41 22 40 Dropin på hverdager kl. 09–15	ungrettshjelp.no
Kameratstøtte	Kameratstøtte <i>Kameratstøtte er organisert hjelp, støtte og rådgivning gitt til veteraner og deres familier som trenger det.</i>	800 48 500	kameratstøtte.no
Kjønn og identitet	Forbundet for transpersoner i Norge <i>Forbundet for transpersoner er en interesseorganisasjon for alle mennesker som har et transtalent, og som i dag samlet sett gjerne kalles transpersoner.</i>	Chat post@ftpn.no	ftpn.no
	Harry Benjamins ressurscenter <i>Harry Benjamin ressurscenter (HBR) er en landsdekkende pasient- og brukerorganisasjon for personer og pårørende til personer som opplever kjønnsdysfori, kjønnsinkongruens og kjønnsidentitetsutfordringer.</i>	22 11 40 40	hbrs.no
	Helseutvalget <i>Unge svarer unge. Skeivchat et samtaletilbud drives av unge voksne frivillige i Helseutvalget. Vi er skeive, lesbiske, bifile og homofile og transpersoner som har egenerfaring med det å forelske seg i noen av samme kjønn, komme ut og det å føle seg litt annerledes.</i>	Mandag–torsdag kl. 17.30–20.30 Chat	helseutvalget.no/skeivchat
	Sex og samfunn <i>Sex og samfunn er Norges største senter for seksuell og reproduktiv helse og rettigheter. Gratis tilbud til alle under 25 år. Du kan snakke med oss om</i>	22 99 39 00	sexogsamfunn.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	<i>prevensjon, seksuelt overførbare infeksjoner og alt annet som har med din seksuelle helse å gjøre.</i>		
	Skeiv Ungdom <i>Ungdomsorganisasjonen Skeiv Ungdom er en ungdomsorganisasjon for alle under 30 år som er for mangfold og mot diskriminering. Fakta, lokallag, kampanjer etc.</i>	473 95 011	skeivungdom.no
	ung.no <i>Det offentlige informasjonskanal for ungdom. Vi gir deg informasjon om dine rettigheter, muligheter og plikter.</i>		ung.no
Kjønns- lemlestelse	Alarmtelefon for barn og unge <i>Alarmtelefonen er en gratis tjeneste for barn og unge som er utsatt for vold, overgrep og omsorgssvikt. Vi er tilgjengelige hele døgnet, og besvarer henvendelser på telefon og chat, i tillegg til sms og e-post. Voksne som er bekymret for barn kan også ta kontakt.</i>	116 111 Chat	116111.no
	Amathea <i>Gratis helsetjeneste for alle som ønsker å snakke med noen om abort og graviditet – både før, under og etter.</i>	906 59 060 Chat Hverdager kl. 08–18 Stengt tirsdager kl. 10–12	amathea.no
	dinutvei.no <i>Nasjonal veiviser ved vold og overgrep Oversikt over krisesenter.</i>	22 59 55 00	dinutvei.no
	MiRA-senteret <i>MiRA – Ressurssenter for kvinner med minoritetsbakgrunn er en møteplass for engasjerte og samfunnsaktive kvinner og jenter med minoritetsbakgrunn.</i>	22 11 69 20	mirasenteret.no
	Kompetanseteamet mot tvangsekteskap og kjønnslemlestelse	478 09 050 Hverdager kl. 09–16	bufdir.no
Kjønns- sykdommer	Sex og samfunn <i>Gratis tilbud for alle under 25 år uavhengig av bostedsadresse. Du kan snakke med oss om prevensjon, seksuelt overførbare infeksjoner og alt annet som har med din seksuelle helse å gjøre. Klinik, hurtigtest hiv, samtalegruppe, chat, telefon.</i>	22 99 39 00 Hverdager kl. 09–11 og 12.30–14.30 Chat mandag–torsdag kl. 17–20	sexogsamfunn.no
	ung.no <i>Det offentlige informasjonskanal for ungdom. Vi gir deg informasjon om dine rettigheter, muligheter og plikter.</i>		ung.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
Klageinstanser	Barnevernsrett, Barne og familiensetaten <i>Juridisk kontor.</i>	23 42 80 44 02180	bfe.oslo.kommune.no
	Forbrukerrådet <i>Forbrukerrådet er ein uavhengig interesseorganisasjon som hjelper forbrukarane og påverkar styresmakter og næringsliv i ei forbrukarvennleg retning.</i>	23 40 05 00	forbrukerradet.no/ klageguide
	norge.no <i>Veiviser til digitale tjenester (selvbetjeningsløsninger) fra statlige virksomheter, fylkeskommuner og kommuner. norge.no gir deg også informasjon om hvordan du kan kommunisere på nett med det offentlige og velge digital postkasse.</i>	800 30 300	norge.no
	Statsforvalteren <i>Behandler klager som gjelder statlig, kommunal, og fylkeskommunal forvaltning.</i>	800 80 039	statsforvalteren.no
	Sivilombudet <i>Sivilombudet skal føre kontroll med den offentlige forvaltningen for å hindre urett mot den enkelte.</i>		sivilombudet.no
Konfliktløsning	Familievernkontor <i>Familievernkontorene tilbyr rådgiving, veiledning, kurs og samtalegrupper. Tilbudet er gratis og trenger ingen henvisning. Du kan ta kontakt for en uforpliktende samtale eller bestille time.</i>		bufdir.no/familie
	Konfliktrådet <i>Konfliktrådet hjelper mennesker i konflikt. Vi mekler både i straffesaker og sivile saker. Gratis megling.</i>		konfliktraadet.no
Kosthold og ernæring	Knappen <i>Forening for barn og unge med spise- og ernæringsvansker.</i>	459 17 704	knappenforeningen.no
	Stiftelsen Geitmyra <i>En ikke-kommersiell stiftelse som jobber for å lære så mange barn og unge som mulig å bli glade i mat som gjør dem godt. Vi jobber direkte med barn og ungdom gjennom skoleundervisning, kurs og åpne arrangementer. Ernærings- og matkurs for barn og foreldre.</i>	22 23 55 44 Kl. 09–16	geitmyra.no
Kreft	Kreftforeningen <i>Kreftforeningen er en av de største bruker- og interesseorganisasjonene i Norge. Vi jobber for at færre skal få kreft, at flere skal overleve kreft og for bedre livskvalitet for pasienter og pårørende.</i>	21 49 49 21 Mandag–torsdag kl. 09–15.30 radgivning@ kreftforeningen.no Chat	kreftforeningen.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
Kriminalitet	Konfliktrådet <i>Konfliktrådet hjelper mennesker i konflikt. Vi mekler både i straffesaker og sivile saker. Gratis mekling.</i>	21 01 23 01	konfliktraadet.no
	Politiet	112/02800	politiet.no
Krise	Barnevernvakta <i>Alarmtelefon for barn og unge.</i>	116 111 Døgnåpent	116111.no
	dinutvei.no <i>Dinutvei – nasjonal veiviser ved vold og overgrep. Her finner du kvalitetssikret informasjon om vold i nære relasjoner, voldtekt og andre seksuelle overgrep. Søk etter hjelpetilbud nær deg i vår oversikt. Få svar på det du lurer på om vold og overgrep i spørsmålstjenesten vår.</i>	22 59 55 00	dinutvei.no
	Kirkens krise- og selvmordstelefon	22 40 00 40 815 33 300 Chat	krisetelefon.no
	Krisesenteret for mishandlede og voldtatte kvinner (Oslo) <i>Oslo Krisesenter og Kompetansesenter for vold i nære relasjoner er et gratis, døgnåpent, lavterskel akutttilbud for personer utsatt for vold i nære relasjoner. Oslo Krisesenter holder til på hemmelig adresse. Vi gir bistand til voldutsatte og deres barn som trenger beskyttelse.</i>	22 48 03 80	oslokrisesenter.no
	Politiet	112/02800	politiet.no
Kropp	Sex og samfunn <i>Sex og samfunn er Norges største senter for seksuell og reproduktiv helse og rettigheter. Gratis tilbud til alle under 25 år. Du kan snakke med oss om prevensjon, seksuelt overførbare infeksjoner og alt annet som har med din seksuelle helse å gjøre.</i>	22 99 39 00 hverdager kl. 09–11 og 12.30–14.30 Chat mandag–torsdag kl. 17–20	sexogsamfunn.no
	ung.no <i>Det offentlige informasjonskanal for ungdom. Vi gir deg informasjon om dine rettigheter, muligheter og plikter.</i>		ung.no
Lese- og skrivevansker	Dysleksi Norge (dysleksiforbundet) <i>jobber i dag for alle med lese- og skrivevansker, matematikkvansker og språkvansker.</i>	22 47 44 50	dysleksinorge.no
	Leksehjelp, Røde Kors sine ressursenter <i>På Røde Kors Leksehjelp får elevene gratis hjelp til skolearbeid etter skoletid. Leksehjelp finnes både der du bor og som et digitalt tilbud.</i>	22 05 40 00	rodekors.no/leksehjelp

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	<p>PPT Hver kommune og fylkeskommune har en PP-tjeneste (pedagogisk-psykologisk tjeneste). PP-tjenesten skal hjelpe skoler og barnehager med å legge til rette for barn og elever med behov for særskilt tilrettelegging. Elever over 15 år, foreldre, skoler, og andre kan ta kontakt og søke råd.</p>		Google kommune/ fylkeskommune
	<p>Statlig pedagogisk tjeneste (Statped) Nasjonal etat som gir spesialpedagogiske tjenester til kommuner og fylkeskommuner. Kompetansesenter etc.</p>	02196	statped.no
Matallergi	<p>Balderklinikken Privat klinikk som driver med utredning av matallergier/matintoleranse.</p>	08890 22 99 17 00	balderklinikken.no
	<p>Rikshospitalet Oslo universitetssykehus er lokalsykehus for deler av Oslos befolkning, akuttisykehus for store deler av Oslo-området, region-sykehus for innbyggere i Helse Sør-Øst.</p>	02770	oslo-universitetssykehus.no
Medier og barn	<p>Barnevakten Barnevakten er en fri og selvstendig ideell stiftelse som formidler fakta og råd om barn, unge og medier. Gir råd om spill, tv film, nett, mobil etc.</p>	53 00 95 30	barnevakten.no
	<p>nettvett.no Nettsted hvor man finner informasjon, råd og veiledning om sikrere bruk av Internett. Informasjonen er rettet både mot forbrukere og små og mellomstore bedrifter. På nettvett.no får du informasjon og hjelp om blant annet bruk av e-post, chat og sosiale medier, spam, virus, deling av filer på Internett, nettbank, og beskyttelse mot angrep utenfra.</p>	40 00 58 99 post@nettvett.no	nettvett.no
	<p>Tro & Medier En misjonsorganisasjon som jobber for tro og gode verdier i mediehverdagen, og for å nå mennesker med det livsforvandlerende budskapet om Jesus – gjennom mediene. (Tidligere Kristent medieforum)</p>	56 31 40 50 Alle dager kl. 09–15 Onsdager stengt post@troogmedier.no	troogmedier.no
	<p>ung.no Det offentlige informasjonskanal for ungdom. Vi gir deg informasjon om dine rettigheter, muligheter og plikter.</p>		ung.no
	<p>Politiet – nettpatrolje Politiets nettpatrolje er til stede på nett og i sosiale medier. De gir råd og veiledning om kriminalitet på internett, og svarer på spørsmål fra publikum.</p>	02800	politiet.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
Menn	Amathea <i>Gratis helsetjeneste for alle som ønsker å snakke med noen om abort og graviditet – både før, under og etter.</i>	906 59 060 Chat Hverdager kl. 08–18 Stengt tirsdager kl. 10–12	amathea.no
	Ressurssenter for menn (Reform) <i>Reform – ressurssenter for menn er en politisk uavhengig stiftelse som arbeider for at menn skal inkluderes i likestillingsarbeidet, og at likestillingsarbeid skal inkludere menn. Reform driver hjelpetilbud for menn, dokumenterer og formidler kunnskap om menns og gutters livssituasjon.</i>	22 34 09 60	reform.no
	Incestsenter for menn (IFM) <i>Organisasjonen drives og ledes daglig av menn som selv har vært utsatt for seksuelle overgrep. Vår primære målgruppe er menn som har vært utsatt for incest og seksuelle overgrep som barn og tenåring, foresatte og partnere av overgrepsutsatte menn.</i>	22 42 42 02	ssmm.no
Menneskehandel, se Prostitusjon	Frelsesarmeen <i>Samtaler, råd og veiledning for kvinner utsatt for menneskehandel.</i>	400 38 207	frelsesarmeen.no
	Krisesenter <i>Oslo Krisesenter og Kompetansesenter for vold i nære relasjoner er et gratis, døgnåpent, lavterskel akutttilbud for personer utsatt for vold i nære relasjoner. Oslo Krisesenter holder til på hemmelig adresse. Vi gir bistand til voldutsatte og deres barn som trenger beskyttelse.</i>	22 48 03 80	oslokrisesenter.no Google krisesenter
	Politiet	112 02800	politiet.no
	ROSA-prosjektet <i>Rosa tilbyr bistand i hele Norge, 24 timer i døgnet, til personer utsatt for menneskehandel. Vi tar imot henvendelser fra alle som kommer i kontakt med menneskehandel – både konkrete saker og generelle spørsmål.</i>	22 33 11 60	rosa-hjelp.no
	UDI (Utlendingsdirektoratet) for oppholdstillatelse <i>UDI har ansvar for behandling av søknader fra utlendinger som vil besøke eller bo i Norge, drift av asylmottak og utvisningssaker.</i>		udi.no
	Afam.no <i>Anonyme foreldre av mobbeofre.</i>		afam.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	Alarmtelefon for barn og unge <i>Alarmtelefonen er en gratis tjeneste for barn og unge som er utsatt for vold, overgrep og omsorgssvikt. Vi er tilgjengelige hele døgnet, og besvarer henvendelser på telefon og chat, i tillegg til sms og e-post.</i>	116 111 Chat	116111.no
	Erase me <i>Fjerner uønsket info fra nettet.</i>		erasmecentre.eu/about
	Foreldrerådets arbeidsutvalg (FAU) <i>Foreldrerådets arbeidsutvalg (FAU) skal bidra til en trygg og god skole for alle. Her får du vite mer om oppgaven og hvordan du kan jobbe dersom du tar verv i FAU. Samarbeid hjem, skole + læringsmiljø alle foresatte med barn i skolen er medlemmer i foreldrerådet.</i>	477 99 200	foreldreutvalgene.no/fug/ alt-du-trenger-a-vite-om-foreldreradets-arbeidsutvalg-fau
	Foreldreutvalget for barnehager (FUB) <i>Foreldreutvalget for barnehager (FUB) er et nasjonalt utvalg av foreldre med barn i barnehage.</i>	477 99 200 post@fubhg.no	foreldreutvalgene.no/fub/
Mobbing	Foreldreutvalget for grunnskolen (FUG) <i>FUG gir råd og veiledning til foreldre om samarbeid mellom hjem og skole, og skal sikre at foreldrestemmen blir hørt i skolepolitiske saker. Et service og informasjonsorgan for foreldrekontakter, FAUer, og kommunale foreldreutvalg.</i>	477 99 200	fug.no
	Kors på halsen <i>Røde Kors' samtaletilbud for alle opp til 18 år. Du kan ringe, maile eller chatte og ta opp det som er viktig for deg. Hos Kors på halsen får du snakke med en voksen du kan stole på, og som ikke kan se hvem du er. Du kan fortelle om alt, både de gode tingene og det du synes er vondt og vanskelig.</i>	800 33 321 Hverdager kl. 14–22 Chat	korspahalsen.no
	nullmobbing.no (Utdanningsdirektoratet) <i>Info og råd om mobbing og rettigheter. Siden er rettet mot barn, unge og foreldre.</i>		nullmobbing.no
	Snakk om mobbing (Blå Kors) <i>Vi er her for å hjelpe deg – uansett om du har opplevd mobbing, kjenner noen som har blitt mobbet eller om du har mobbet noen selv. Chat for barn. Helt anonym.</i>	Chat Søndag–fredag kl. 16–21	snakkommobbing.no
Mor og barn	Amathea <i>Gratis helsetjeneste for alle som ønsker å snakke med noen om abort og graviditet – både før, under og etter.</i>	906 59 060 Chat Hverdager kl. 08–18 Stengt tirsdager kl. 10–12	amathea.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
Offer for kriminalitet	Politiet.no <i>Støttesenter for kriminalitetsutsatte</i> <i>Har du vært utsatt for kriminelle handlinger? Det kan for eksempel være vold, seksuelle overgrep eller krenkelser av din personlige frihet.</i>	800 40 008 Hverdager kl. 09–15.30	politiet.no/kontakt-politiet/ stottesenter-for- kriminalitetsutsatte
	Rådgivningskontorene for kriminalitetsofre <i>Kontoret for voldsoffererstatning er et statlig forvaltningsorgan underlagt Justis- og beredskapsdepartementet. Våre arbeidsoppgaver er å behandle søknader om voldsoffererstatning.</i>	78 98 95 00	voldsoffererstatning.no
	Stine Sofies Stiftelse <i>Støtteordning for barn og deres pårørende som blir utsatt for kriminelle handlinger.</i>	372 94 090	stinesofiesstiftelse.no
	Støttesenter for kriminalitetsutsatte <i>Vi kan hjelpe deg med informasjon og veiledning om det å anmelde, støtte hele veien fra politianmeldelse til saken er avgjort, vitnestøtte før, under og etter en eventuell rettssak, hjelp til å søke voldsoffererstatning.</i>	800 40 008	politiet.no/kontakt-politiet/ stottesenter-for- kriminalitetsutsatte
	Voldsoffererstatning <i>Rådgivningskontorene for kriminalitetsofre. Kontoret for voldsoffererstatning er et statlig forvaltningsorgan underlagt Justis- og beredskapsdepartementet. Arbeidsoppgaver er å behandle søknader om voldsoffererstatning. Behandler også saker om regress mot skadevolder.</i>	78 98 95 00 Hverdager kl. 08–15	voldsoffererstatning.no
Omsorgssvikt	Barnevernstjenesten i kommunen <i>Barnevernstjenesten har ansvar for at barn som oppholder seg i kommunen og som har behov for hjelp fra barnevernet, får den hjelpen de trenger.</i>	116 111	Google kommunens nettsider
	Barnevernsvakta <i>Alarmtelefonen er en gratis tjeneste for barn og unge som er utsatt for vold, overgrep og omsorgssvikt. Vi er tilgjengelige hele døgnet, og besvarer henvendelser på telefon og chat, i tillegg til sms og e-post.</i>		116111.no
	Statens barnehus <i>Statens barnehus er et tilbud til barn og ungdom som kan ha vært utsatt for, eller vært vitne til vold eller seksuelle overgrep, der det foreligger en politianmeldelse. Tilbudet er også for voksne med en psykisk utviklingshemming. Statens barnehus gir også råd og veiledning til privatpersoner og offentlige instanser i anonyme saker som er uavklarte. Klikk</i>		statensbarnehus.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	<i>deg inn på ditt lokale Statens barnehus for mer informasjon.</i>		
Overgrep	Kirkens ressurscenter mot vold og seksuelle overgrep <i>Utsatte, pårørende og nærstående kan ta kontakt for samtale hos oss. Samtalene kan være på telefon eller i våre lokaler, og de kan være alene eller sammen med andre i familien eller nettverket rundt deg/dere.</i>	23 22 79 30 47 46 46 15	kirkeligressurscenter.no
	Nasjonalt kunnskapssenter, vold og traumatisk stress (NKVTS) <i>Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress utvikler og sprer kunnskap og kompetanse om vold og traumatisk stress.</i>	22 59 55 00	nkvts.no
	Nok. Oslo <i>Støttesenteret mot incest Nok. Oslo – Senter mot incest og seksuelle overgrep er et gratis hjelpetilbud for deg som er utsatt for incest og seksuelle overgrep i barndommen, før fylte 18 år. Vi er også her for deg som er pårørende. Vi er i tillegg en fagressurs som tilbyr veiledning og undervisning til lærere, helsepersonell og øvrige fagpersoner i spørsmål som omhandler incest og seksuelle overgrep.</i>	23 31 46 50	nokoslo.no
	Seksuelle overgrep mot barn <i>Regional kompetansetjeneste om vold og seksuelle overgrep mot barn og unge i Helse Sør-Øst skal bidra til å styrke kvaliteten på helsetilbudet til barn og unge (0–18 år) som er utsatt for vold og seksuelle overgrep.</i>	23 01 55 10 Hverdager kl. 08–15	oslo-universitetssykehus.no
	Statens barnehus <i>Statens barnehus er et tilbud til barn og ungdom som kan ha vært utsatt for, eller vært vitne til vold eller seksuelle overgrep, der det foreligger en politianmeldelse. Tilbudet er også for voksne med en psykisk utviklingshemming. Statens barnehus gir også råd og veiledning til privatpersoner og offentlige instanser i anonyme saker som er uavklarte.</i>		statensbarnehus.no
Pedagogisk	PPT – pedagogisk psykologiske tjenester <i>Hver kommune og fylkeskommune har en PP-tjeneste (pedagogisk-psykologisk tjeneste). PP-tjenesten skal hjelpe barnehager og skoler med kompetanse- og organisasjonsutvikling, og gjøre sakkyndige vurderinger av barn og elevers særlige behov.</i>		Google kommune

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	Statlig pedagogisk tjeneste (Statped) <i>Nasjonal etat som gir spesielpedagogiske tjenester til kommuner, fylkeskommuner. Kompetanse senter osv.</i>	02196	statped.no
Politiet	Politiet	112 02800	politiet.no
Premature barn	Foreldreforeningen for premature barn <i>Prematurforeningen jobber for at alle foreldre, sykehus, helsestasjoner, barnehager og skoler skal få den beste informasjonen om våre barn.</i>	941 96 348	prematuroforeningen.no
Prevensjon	Amathea <i>Gratis helsetjeneste for alle som ønsker å snakke med noen om abort og graviditet – både før, under og etter.</i>	906 59 060 Chat Hverdager kl. 08–18 Stengt tirsdager kl. 10–12	amathea.no
	Sex og samfunn <i>Sex og samfunn er Norges største senter for seksuell og reproduktiv helse og rettigheter. Gratis tilbud til alle under 25 år. Du kan snakke med oss om prevensjon, seksuelt overførbare infeksjoner og alt annet som har med din seksuelle helse å gjøre.</i>	22 99 39 00 Hverdager kl. 09–11 og 12.30–14.30 Chat Mandag–torsdag kl. 17–20	sexogsamfunn.no
	ung.no <i>Det offentlige informasjonskanal for ungdom. Vi gir deg informasjon om dine rettigheter, muligheter og plikter.</i>		ung.no
Prostitusjon, se Menneskehandel	Nadheim (Kirkens Bymisjon) <i>Tilbud til mennesker som har erfaring fra salg/bytte av seksuelle tjenester eller er utsatt for menneskehandel. Møtested for kvinner og menn med prostitusjonserfaring.</i>		bymisjon.no/nadheim
	Pro Sentret <i>Pro Sentret er Oslo kommunes tilbud for personer med erfaring fra å selge eller bytte sex. Vi er også et nasjonalt kompetansesenter på prostitusjonsfeltet. Dropin helsetilbud, varmetue, chat.</i>	23 10 02 00 Chat	prosentret.no
Psykatri, se Psykisk helse	Alarmtelefon for barn og unge <i>Alarmtelefonen er en gratis tjeneste for barn og unge som er utsatt for vold, overgrep og omsorgssvikt. Vi er tilgjengelige hele døgnet, og besvarer henvendelser på telefon og chat, i tillegg til sms og e-post. Voksne som er bekymret for barn kan også ta kontakt.</i>	116 123 Chat	116111.no
	Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk <i>BUP er et spesialisthelsetjenestetilbud til</i>	21 80 21 80	Finn BUP i din kommune

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	<i>barn mellom 0–18 år. De tilbyr utredning, diagnostisering og behandling av barnepsykiatriske symptomer og tilstander. Du må få henvisning til BUP fra lege eller barnevernleder, bortsett fra ved øyeblikkelig hjelp.</i>		
	DPS, distriktpspsykiatriske poliklinikker <i>Er du alvorlig syk, kan fastlegen i noen tilfeller henwise deg til Distriktpspsykiatrisk senter (DPS). DPS er et spesialisthelsetjenestetilbud.</i>	21 80 21 80 Mandag–fredag Kl. 08–17	oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsetjenester/psykisk-helsehjelp/distriktpspsykiatrisk-senter-dps/#gref
	Kirkens SOS <i>Trenger du noe å snakke med? Krisetelefon.</i>	22 40 00 40 Chat	kirkens-sos.no
	Psyk opp <i>Stiftelsen har som målsetting å bidra til økt kunnskap og åpenhet om psykisk helse. Psykiatrisk opplysning, litteratur m.m.</i>	51 93 88 00	psykopp.no
	Psykiatrisk ungdomsteam – lokale team	22 40 00 40	kirkens-sos.no
	Psykiatrisk vaktjeneste, Oslo <i>Personer med behov for akutt psykiatrisk hjelp kan møte opp i våre åpningstider (se under). Det er ikke nødvendig med timebestilling eller henvisning fra lege. Psykiatrisk legevakt er lokalisert ved Legevakten i Storgata.</i>	116 117	oslo-universitetssykehus.no/avdelinger/klinikk-psykisk-helse-og-avhengighet/nydalen-dps/psykiatrisk-legevakt
Psykisk helse, se Psykiatri	Ananke <i>Vi er en brukerorganisasjon for mennesker med tvangslidelser (OCD), deres pårørende og andre interesserte.</i>	938 17 441 Chat Torsdager kl. 17–22 post@ananke.no	ananke.no
	Institutt for psykoterapi <i>Videreutdanning i psykoanalytisk psykoterapi for leger og psykologer.</i>	22 58 17 70	instpsyk.no
	Kirkens SOS <i>Telefonen vår er åpen hver dag, hele døgnet, uansett om det er helg, ferie eller helligdag.</i>	22 40 00 40 Chat	kirkens-sos.no
	Mental Helse <i>Medlemsorganisasjon for alle mennesker med psykiske helseproblemer, pårørende og andre interesserte.</i>	116 111 Chat	mentalhelse.no
	Nevropsykologisk senter <i>Vi tilbyr utredningstjenester innen fagfeltene klinisk nevropsykologi, klinisk psykologi og arbeidspsykologi. Resultatene fra utredningen kan benyttes i videre behandling og tilrettelegging av arbeids- og skolehverdag. Vi tilbyr ikke behandling.</i>	22 99 23 50	npsyk.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	Norsk gestaltinstitutt AS Høyskole	22 59 16 50	gestalt.no
	Norsk kognitiv forening Norsk Forening for Kognitiv Terapi (NFKT) er en ideell medlemsforening og et utdanningsinstitutt (NIKT). Vårt formål er å drive utdanning i kognitiv terapi og å være navet innenfor fagfeltet i Norge. Vi skal samle kunnskap og spre informasjon, og stimulere til forskning og fagutvikling. Masse selvhjelps litteratur.	905 43 754	kognitiv.no
	Norsk psykologforening Norsk psykologforening ble etablert i 1934, er en profesjonsforening for psykologer og profesjonsstudenter i Norge og tilsluttet Akademikerne.	23 10 31 30	psykologforeningen.no
	Rådet for psykisk helse Vi er en paraplyorganisasjon som jobber for et samfunn som bidrar til god psykisk helse for alle.	23 10 38 80	psykiskhelse.no
	sidetmedord.no Her kan du skrive om det som er vanskelig i livet. Skriv en anonym melding til oss og få svar innen 24 timer, eller kom i kontakt med andre i samme situasjon som deg selv gjennom vårt forum og vennetjeneste. Du kan også chatte med våre veiledere om akkurat det du vil hele døgnet.	116 123 Chat	sidetmedord.no
	Sosial og ambulant akuttjeneste, Oslo Akutt hjelp til personer i krise og deres pårørende.	23 48 70 90	oslo.kommune.no/ dognapne-tjenester/ sosial-og-ambulant- akuttjeneste/#gref psykologforeningen.no
	TIPS TIPS står for Tidlig oppdagelse og Intervensjon ved Psykose. TIPS er en del av Klinikk Psykisk Helsevern Voksne ved Stavanger universitetssjukehus, og driver tidlig oppdagelse og intervensjon ved psykose og psykosensære tilstander.	51 51 59 59 Hverdager kl. 08–15	tips-info.com
Pårørende	Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse er til for deg som er pårørende til en som er psykisk syk. Rådgivningstelefon.	22 49 19 22 Mandag–fredag kl. 10–15 Tirsdag kl. 10–19	lpp.no
	Pårørendesenteret Nettsted for deg som er pårørende i Norge. Her finner du kunnskap, tips og råd, kontaktinfo til lokal hjelp, samt oversikt over rettigheter.	909 04 848 Hverdager kl. 10–15 Onsdag og fredag kl. 10–19 Chat	parorendesenteret.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
Radikalisering, se <i>Ekstremisme</i>			
Rasisme	Antirasistisk senter <i>Råd- og veiledningstjeneste.</i>	23 13 90 00	antirasistisk.no
Rus	Anonyme Narkomane <i>Alle som ønsker å slutte å bruke rusmidler kan bli medlem av Anonyme Narkomane. Medlemskapet er ikke begrenset til rusmisbrukere som bruker et bestemt rusmiddel. Alle som føler at de kan ha problemer med rusmidler, lovlige eller ulovlige, inkludert alkohol, er velkomne.</i>	905 29 359 Hverdager kl. 17–19	nanorge.no
	Barn av rusmisbrukere (BAR) <i>Organisasjon som jobber for å fremme barn som pårørende. Jobber både nasjonalt og lokalt for at barn av rusmisbrukere i alle aldre skal få et best mulig tilbud som er tilpasset sine behov.</i>	479 77 565 Chat Søndag–torsdag kl. 17–20 post@barnavrus.no	barnavrus.no
	Blå Kors <i>Behandlingsinstitusjoner, steg for steg: et rusfritt aktivitetstilbud med base i Oslo.</i>	22 03 27 40	blakors.no
	Dopingtelefonen <i>Ikke gratis konsultasjon.</i>	800 50 200	dopingtelefonen.no
	Frelsesarmeen <i>Frelsesarmeens rusomsorg hjelper mennesker med rusproblemer, mange med vonde livserfaringer og langvarig rusbruk.</i>	402 48 331	frelsesarmeen.no
	Kirkens Bymisjon <i>Åpen og inkluderende ideell organisasjon som arbeider i byer over hele Norge, blant mennesker som strever med hverdagen på ulike måter.</i>	02005	bymisjonen.no
	Landsforbundet mot stoffmisbruk <i>Landsforbundet mot stoffmisbruk (LMS), er en paraplyorganisasjon for mer enn 70 lokalforeninger over hele landet. LMS organiserer først og fremst familie og pårørende til stoffmisbrukere – blant annet foreldre, besteforeldre, samboere/ ektefeller, søsken og venner. Støttefon, pårørendesenter.</i>	815 00 205 915 08 588	rusinfo.no
	RUS telefonen for foreldre og ungdom <i>RUSinfo er en anonym og offentlig informasjons- og veiledningstjeneste for hele Norge.</i>	915 08 588 Mandag–onsdag kl. 10–19 Torsdag–søndag kl. 11–19 Chat	rustelefonen.no
	Uteseksjonen, Oslo <i>Uteseksjonen driver oppsøkende sosialt-</i>	913 03 913 23 46 04 40	uteseksjonen.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	<i>og helsefaglig arbeid ovenfor utsatte mennesker og miljøer i Oslo sentrum. Det oppsøkende arbeidet foregår hver dag og kveld gjennom hele året. Gratis.</i>		
Røyking	Slutta <i>Se råd og tips om å slutte å røyke og snuse. Gratis veiledning.</i>	23 32 70 00	slutta.no
Samlivsbrudd, <i>se Skilsmisse</i>			
Samvær	Familievernkontorene Mysnipa (Kirkens Bymisjon) <i>Myrsnipa samværssted er et tiltak i Kirkens Bymisjon som legger til rette for samvær med tilsyn mellom barn og deres foreldre. Oftest på oppdrag fra barneverntjenestene, og Bufetat. Det kan være for barn og foreldre som er i en vanskelig livssituasjon, som for eksempel rusavhengighet, psykiske helseproblemer, fengselsopphold eller er i en konfliktfylt familiesituasjon.</i>	400 02 191	bymisjonen.no
	Frelsesarmeen <i>Tilbyr tilsyn med samvær i Trondheim og i Oslo.</i>	22 99 85 00	frelsesarmeen.no
Seksualitet	Sex og samfunn <i>Sex og samfunn er Norges største senter for seksuell og reproduktiv helse og rettigheter. Gratis tilbud til alle under 25 år. Du kan snakke med oss om prevensjon, seksuelt overførbare infeksjoner og alt annet som har med din seksuelle helse å gjøre.</i>	22 99 39 00 Hverdager kl. 09–11 og 12.30–14.30 Chat Mandag–torsdag kl. 17–20	sexogsamfunn.no
	ung.no <i>Det offentlige informasjonskanal for ungdom. Vi gir deg informasjon om dine rettigheter, muligheter og plikter.</i>		ung.no
	Youchat (helseutvalget) <i>Skeive, lesbiske, bifile, homofile. Unge svarer unge.</i>	23 35 72 00 Chat	helseutvalget.no/skeivchat
Seksuelle overgrep	Alarmtelefon for barn og unge <i>Alarmtelefonen er en gratis tjeneste for barn og unge som er utsatt for vold, overgrep og omsorgssvikt. Vi er tilgjengelige hele døgnet, og besvarer henvendelser på telefon og chat, i tillegg til sms og e-post. Voksne som er bekymret for barn kan også ta kontakt.</i>	116 111 Chat	116111.no
	dinutvei.no <i>Dinutvei – nasjonal veiviser ved vold og overgrep. Her finner du kvalitetssikret informasjon om vold i nære relasjoner,</i>	22 59 55 00	dinutvei.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	voldtekt og andre seksuelle overgrep. Søk etter hjelpetilbud nær deg i vår oversikt. Få svar på det du lurer på om vold og overgrep i spørsmålstjenesten vår.		
	Dixi Ressurssenter for voldtatte. Oversikt over voldtekstmottak.	22 44 40 50 930 58 070	dixi.no
	Incesttelefonen Vi hjelper seksuelt misbrukte personer, incestutsatte og deres pårørende.	800 57 000 Døgnåpent	hfsm.no
	Institutt for klinisk sexologi og terapi	22 33 51 90	
	Jeg vil vite E-læringsverktøy om vold og overgrep. Primær for barn men også til hjelp for voksne slik at de kan lære å snakke med barn om dette.		jegvilvite.no
	Nasjonalt kunnskapssenter, vold og traumatisk stress (NKVTS) Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress utvikler og sprer kunnskap og kompetanse om vold og traumatisk stress.	22 59 55 00	nktvs.no
	Nok. no – senter mot incest og seksuelle overgrep En selvhjelpsorganisasjon. Kvinner som er utsatt og mødre til utsatte barn svarer på spørsmål.	23 31 46 50	nokoslo.no
	RVTS (regionsentre) Regionale ressursentre om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging, RVTS. Svarer på spørsmål fra barn og unge.		rvts.no
	Senter for seksuelt misbrukte menn Vår primære målgruppe er menn som har vært utsatt for incest og seksuelle overgrep som barn og tenåring, foresatte og partnere av overgrepsutsatte menn.	22 42 42 02	ssmm.no
	Sosial pediatri, Ullevål sykehus	23 02 55 50	oslo-universitetssykehus.no/avdelinger/barne-og-ungdomsklinikken/barneavdeling-for-nevrofag/sosialpediatrisk-seksjon noknorge.no
	Stiftelsen felleskap mot seksuelle overgrep Sentre mot incest og seksuelle overgrep tilbyr samtaler	948 14 385	
	Tipstelefonen for seksuelle overgrep mot barn (politiet)	02800 09989	

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
Selvskading/ selvmord	Akutt: Fastlege, legevakt, legesenter, ambulanse		
	Alarmtelefon for barn og unge <i>Alarmtelefonen er en gratis tjeneste for barn og unge som er utsatt for vold, overgrep og omsorgssvikt. Vi er tilgjengelige hele døgnet, og besvarer henvendelser på telefon og chat, i tillegg til sms og e-post. Voksne som er bekymret for barn kan også ta kontakt.</i>	116 111 Chat	116111.no
	Kirkens SOS <i>Krisetelefon, chat eller sende melding.</i>	22 40 00 40 Mandag–fredag kl. 18.30–22.30 Lørdag kl. 13–17	kirkens-sos.no
	Kors på halsen <i>Kors på halsen er Røde Kors' samtaletilbud for alle opp til 18 år. Du kan ringe, maile eller chatte og ta opp det som er viktig for deg. Hos Kors på halsen får du snakke med en voksen du kan stole på, og som ikke kan se hvem du er. Du kan fortelle om alt, både de gode tingene og det du synes er vondt og vanskelig.</i>	800 33 321 Hverdager kl. 14–22 Chat	korspahalsen.no
	Landsforeningen for forebygging av selvskading og selvmord (ikke akutt) <i>Støtte og veiledning til personer som skader seg selv eller har selvmordstanker. Støtte og veilede pårørende slik at de bedre kan forstå og hjelpe sine nærmeste om skader seg selv eller har selvmordstanker.</i>	414 69 427 Mandag–fredag kl. 16–19 Chat	lfss.no
	Leve <i>Landsforeningen for etterlatte ved selvmord.</i>	22 36 17 00	leve.no
	Mental Helse <i>Medlemsorganisasjon for alle mennesker med psykiske helseproblemer, pårørende og andre interesserte.</i>	116 123 Chat	mentalhelse.no
Skilsmisse	Familievernkontorene <i>Familievernkontorene tilbyr rådgiving, veiledning, kurs og samtalegrupper. Tilbudet er gratis og trenger ingen henvisning.</i>		bufdir.no
	norge.no <i>norge.no er en veiviser til digitale tjenester (selvbetjeningsløsninger) fra statlige virksomheter, fylkeskommuner og kommuner. Norge.no gir deg også informasjon om hvordan du kan kommunisere på nett med det offentlige.</i>	800 30 300	norge.no/nb/livssituasjon/skilsmisse

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
Skole	Foreldreutvalget for grunnskolen, FUG <i>Et service og informasjonsorgan for foreldrekontakter, FAU'er og kommunale foreldreutvalg.</i>	22 05 90 70	fug.no
	Oppfølgingstjenesten (OT) <i>For ungdom som er utenfor, men har rett for videregående opplæring.</i>		Søk opp på OT i på gjeldende fylke for info
Skoleklage	Barne- og ungdomsskole <i>Klage i rekkefølge: 1. lærer, 2. rektor, 3. kommunen, 4. fylkesmann</i>		Maler til klage: udir.no elevombud.no
	Videregående skole <i>Klage i rekkefølge: 1. lærer, 2. rektor, 3. fylkesmann.</i>		
Skolevegring/ skulk	Blå Kors <i>Arbeidstreningstilbud i Oslo, Kristiansand, Fredrikstad, Sarpsborg, Hønefoss, og Askøy.</i>		blakors.no/arbeidstrening
	Kommunene <i>Undersøk hvilke tilbud som finnes i den enkelte kommune.</i>		Kommunens nettsider
	Oppfølgingstjenester (OT) <i>For ungdom som er utenfor, men har rett for videregående opplæring.</i>		Søk opp OT i på gjeldende fylke for info
	Psykolog/PPT		
	Rådgiver/sosiallærer/helsesykepleier/BUP		
	utekontakten.no <i>Utekontaktene driver forebyggende og oppsøkende arbeid for ungdom i alderen 10–23 år.</i>		Søk opp gjeldende kommune
Soldat	Kameratstøtte (NIVO) <i>Tilbud til soldater, veteraner og deres familier. Chat, telefon, forum, samarbeider med Mental Helse.</i>	800 48 500	kameratstotte.no
Sorgstøtte	sorggrupper.no <i>Senter for krisepsykologi – sorggrupper. Nasjonal søkeportal for sorggrupper.</i>	55 59 61 80	sorggrupper.no
Sosiale medier, se Data/PC, Medier, Spill- avhengighet			
Spill- avhengighet	Anonyme gamblere <i>Spillavhengig? Anonyme Gamblere er selvhjelpsgrupper som holder ukentlige møter. Vi er spillavhengige som hjelper hverandre ut av spillavhengigheten.</i>	466 75 706	ganorge.no
	Hjelpelinje for spillavhengige <i>Vi kan hjelpe deg som har problemer med pengespill eller dataspill.</i>	800 80 040 Hverdager kl. 09–21	hjelpelinjen.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	Spilleavhengighet i Norge <i>For spilleavhengige og pårørende. Spillavhengighet Norge jobber lokalt, regionalt og nasjonalt for å forebygge spilleavhengighet. Vi bidrar til at spilleavhengige og pårørendes stemmer blir hørt og vi setter lys på avhengighetens baksider.</i>	477 00 200 Mandag–torsdag kl. 09–15	spillavhengighet.no
	ung.no <i>Det offentlige informasjonskanal for ungdom. Vi gir deg informasjon om dine rettigheter, muligheter og plikter.</i>		ung.no
Spise- forstyrrelse	Institutt for spiseforstyrrelser – Villa Sult		spiseforstyrrelser.no
	Knappen <i>Forening for foreldre til barn med spise- og ernæringsvansker.</i>	459 17 704	knappenforeningen.no
	Over eaters anonymous <i>Et felleskap for deg som har et ønske om å slutte å spise tvangsmessig.</i>	901 55 748	anonymeoverspisere.no
	Rådgivning om spiseforstyrrelse (ROS) <i>Rådgivningssenter for de som har hatt/ har spiseforstyrrelser og for pårørende Landsdekkende rådgivningstelefon.</i>	948 17 818	nettros.no
	Senter for spiseforstyrrelser <i>For pårørende, fagpersoner, og de med spiseforstyrrelser.</i>	474 84 626 post@ spiseforstyrrelser.no	senterforspiseforstyrrelser.no
Statsforvalteren	Viken <i>Andre fylkeskommuner.</i>	22 00 35 00	statsforvalteren.no
Studie	norge.no <i>Info om tjenester</i>	800 30 300 Mandag–fredag 08–15.30	norge.no/nb/livssituasjon/ studere
	studievalg.no <i>Norges største utdanningsportal! Her finner du alt om yrker, skoler, studier og studiesteder.</i>	915 67 015 (daglig leder)	studievalg.no
	ung.no <i>Det offentlige informasjonskanal for ungdom. Vi gir deg informasjon om dine rettigheter, muligheter og plikter.</i>	24 14 98 20	ung.no
	unginfo.no <i>Hos unginfo får du veiledning og svar på de fleste spørsmål du har som ung i Oslo. Besøk oss i Møllergata 3 D, og få god og tilrettelagt informasjon slik du kan ta aktive og informerte valg for ditt eget liv. Tilbudet er gratis og kan benyttes anonymt.</i>		unginfo.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
Søvn	Foreningen for søvnsykdommer	482 80 383	soevnforeningen.no
	Søvnklinikken, Aleris (Røde Kors) <i>Aleris er Norges ledende private helseforetak med et landsdekkende tilbud av sykehus og medisinske sentre.</i>		aleris.no
Trygghet	norge.no <i>Veiviser til digitale tjenester (selvbetjeningsløsninger) fra statlige virksomheter, fylkeskommuner og kommuner. Norge.no gir deg også informasjon om hvordan du kan kommunisere på nett med det offentlige.</i>	800 30 300 Mandag–fredag kl. 08–15.30	norge.no
Tvangs- ekteskap	Alarmtelefon for barn og unge <i>Alarmtelefonen er en gratis tjeneste for barn og unge som er utsatt for vold, overgrep og omsorgssvikt. Vi er tilgjengelige hele døgnet, og besvarer henvendelser på telefon og chat, i tillegg til sms og e-post. Voksne som er bekymret for barn kan også ta kontakt.</i>	116 111 Chat	116111.no
	dinutvei.no <i>Dinutvei – nasjonal veiviser ved vold og overgrep. Her finner du kvalitetssikret informasjon om vold i nære relasjoner, voldtekt og andre seksuelle overgrep. Søk etter hjelpetilbud nær deg i vår oversikt. Få svar på det du lurer på om vold og overgrep i spørsmålstjenesten vår.</i>	22 59 55 00	dinutvei.no
	Kompetanseteamet mot tvangsekteskap og kjønnslemlestelse <i>Kompetanseteamet er et nasjonalt tverretattlig fagteam som bistår hjelpeapparatet i konkrete saker om tvangsekteskap, kjønnslemlestelse eller andre former for æresrelatert vold.</i>	478 09 050 Mandag–fredag kl. 09–16	bufdir.no kompetanseteamet@ bufdir.no
	Krisesenter <i>Har du blitt utsatt for vold som for eksempel slag, kontroll eller trusler fra partner, familie eller andre som du har en nær relasjon til? Oslo Krisesenter er et tilbud for alle som er utsatt for vold i nære relasjoner. Du kan ta kontakt hele døgnet.</i>	22 48 03 80	oslokrisesenter.no Google andre steder
	MIRA-senteret <i>Kompetansesenter for kvinner med minoritetsbakgrunn.</i>	22 11 69 20 krisehjelp@ mirasenteret.no 112/02800	mirasenteret.no
	Politiet <i>Mange mennesker lever i voldelige forhold. Mange opplever også vold og trusler i familien eller andre nære relasjoner. Er du utsatt for vold, trusler</i>		politiet.no (Søk vold i nære relasjoner)

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	<i>eller tvang? Eller mistenker at andre er utsatt? Da ønsker vi å hjelpe deg.</i>		
	Røde Kors <i>Om tvangsekteskap og kjønnslemlestelse Vi gir informasjon og veiledning om hvordan du kan forholde deg til situasjoner der tvangsekteskap, kjønnslemlestelse og æresrelatert vold forekommer.</i>	815 55 201 Mandag–fredag kl. 09–16 info. tvangsekteskap@redcross.no	rodekors.no/ tvangsekteskap
	ung.no <i>Det offentlige informasjonskanal for ungdom. Vi gir deg informasjon om dine rettigheter, muligheter og plikter.</i>		ung.no
Tvangstanker, se Angst	Ananke pasienttelefon <i>Vi er en brukerorganisasjon for mennesker med tvangslidelser (OCD), deres pårørende og andre interesserte.</i>	938 17 441 Torsdager kl. 17–22 post@ananke.no	ananke.no
	Mental Helse <i>Medlemsorganisasjon for alle mennesker med psykiske helseproblemer, pårørende og andre interesserte.</i>	116 123 Chat	mentalhelse.no
	sidetmedord.no <i>Her kan du skrive om det som er vanskelig i livet. Skriv en anonym melding til oss og få svar innen 24 timer, eller kom i kontakt med andre i samme situasjon som deg selv gjennom vårt forum og vennetjeneste. Du kan også chatte med våre veiledere om akkurat det du vil hele døgnet.</i>	116 123 Chat	sidetmedord.no
Tvillingforeldre	Tvillingforeldreforeningen Interesseorganisasjon	22 33 14 22 922 44 549 post@tvilling.no	tvilling.no
Utagering, se Foreldre	Barnevernstjenesten <i>Barnevernet skal bidra til at barn og unge får trygge oppvekstvilkår. Bufdir gir faglige anbefalinger, utvikler tiltak og har generell oversikt over feltet, mens det kommunale barnevernet har ansvaret for å sikre hjelp til det enkelte barn.</i>		bufdir.no/barnevern
	PPT/BUP <i>Pedagogisk–psykologisk tjeneste (PPT) er for elever, lærlinger og lærekandidater som opplever at deres utfordringer gjør det vanskelig å følge den ordinære opplæringen i skole eller bedrift. Foresatte, lærere og andre på skolen eller i lærebedriften kan også kontakte PPT.</i>		
	Tips og ressurser til foreldre <i>PMTO og TIBIR foreldreverktøy, atferdsproblemer, finn nærmeste tilbud.</i>	23 20 58 00	pmt.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
Utdanning	Elevorganisasjonen <i>Vi er elevenes og lærlingenes organisasjon. Vi kjemper for en skole på våre premisser, fordi vi kjenner skolen best!</i>	22 99 37 00 Mandag–fredag kl. 09–12 & 13–16	elev.no
	Lånekassen <i>Lånekassen er både en bank og en del av velferdsstaten. Siden opprettelsen har vi tilbudt lån og stipender til elever og studenter, i den hensikt å gi alle norske borgere tilgang til utdanning, uavhengig av bakgrunn.</i>	21 49 60 00	lanekassen.no
	Skolekontoret der du bor		
	UngInfo <i>Her får du veiledning og svar på de fleste spørsmål du har som ung i Oslo. Besøk oss i Møllergata 3 D, og få god og tilrettelagt informasjon slik du kan ta aktive og informerte valg for ditt eget liv. Tilbudet er gratis og kan benyttes anonymt. Senteret er åpent for all ungdom i Oslo mellom 13 og 27 år.</i>	24 14 98 20 post@ung.info	unginfo.no
	utdanning.no <i>Den nasjonale nettportalen for informasjon om utdanning og yrke, med oversikt over det norske utdanningstilbudet.</i>		utdanning.no
	vilbli.no <i>Alt om utdanning, rådgivning, veiledning.</i>		vilbli.no
Verneplikt/ forsvaret	Vernepliktsverket	03003 915 03 003	forsvaret.no
Vold	Alarmtelefon for barn og unge <i>Alarmtelefonen er en gratis tjeneste for barn og unge som er utsatt for vold, overgrep og omsorgssvikt. Vi er tilgjengelige hele døgnet, og besvarer henvendelser på telefon og chat, i tillegg til sms og e-post. Voksne som er bekymret for barn kan også ta kontakt.</i>	116 111 Chat	116111.no
	Alternativ til vold (ATV) <i>Stiftelsen ATV er et behandlings- og kompetansesenter på vold, med særlig vekt på vold i nære relasjoner.</i>	22 40 11 10	atv-stiftelsen.no
	dinutvei.no <i>Dinutvei – nasjonal veiviser ved vold og overgrep. Her finner du kvalitetssikret informasjon om vold i nære relasjoner, voldtekt og andre seksuelle overgrep. Søk etter hjelpetilbud nær deg i vår oversikt. Få svar på det du lurer på om vold og overgrep i spørsmålstjenesten vår.</i>	22 59 55 00	dinutvei.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	Familienettet (Bufdir) <i>Familievernkontorene tilbyr rådgiving, veiledning, kurs og samtalegrupper. Tilbudet er gratis og trenger ingen henvisning.</i>		familienettet.no
	Jeg vil vite <i>E-læringsverktøy om vold og overgrep. Primært For barna, men også til hjelpe for voksne slik at de kan lære å snakke med barn og om dette.</i>		jegvilvite.no
	Kirkens ressurscenter mot vold og seksuelle overgrep <i>Vi hjelper kirker, menigheter og kristne organisasjoner med å forebygge seksuelle overgrep, vold og krenkelser.</i>	23 22 79 30	kirkeligressurscenter.no
	Krisesenter <i>Oslo Krisesenter og Kompetansesenter for vold i nære relasjoner er et gratis, døgnåpent, lavterskel akutttilbud for personer utsatt for vold i nære relasjoner. Oslo Krisesenter holder til på hemmelig adresse. Vi gir bistand til voldutsatte og deres barn som trenger beskyttelse.</i>	Oslo: 22 48 03 80	oslokrisesenter.no/ Google andre steder
	Landsforeningen for voldsofre <i>Det gis bistand i alle typer voldssaker, blant annet i saker som gjelder fysisk vold, psykisk vold og seksualisert vold. Gratis advokat konsultasjon.</i>	22 16 40 00	voldsoffer.no
	Statens barnehus <i>Statens barnehus er et tilbud til barn og ungdom som kan ha vært utsatt for, eller vært vitne til vold eller seksuelle overgrep, der det foreligger en politianmeldelse. Tilbudet er også for voksne med en psykisk utviklingshemming. Statens barnehus gir også råd og veiledning til privatpersoner og offentlige instanser i anonyme saker som er uavklarte.</i>		statensbarnehus.no
	Stine Sofie Senteret <i>Verdens første kurs- og mestringssenter for volds- og overgrep utsatte barn og unge.</i>	372 94 090	stinesofiesenteret.no
	Ungdom mot Vold (UmV) <i>UmV har spesialisert seg på å finne gode kriminalitetsforebyggende løsninger i samfunnet. Alt vi gjør, gjør vi for å skape trygghet i samfunnet.</i>	22 11 31 11	umv.no
	Voldsoffererstatning <i>Kontoret for voldsoffererstatning er et statlig forvaltningsorgan underlagt Justis- og beredskapsdepartementet. Hovedkontoret ligger i Vardø. Våre</i>	78 98 95 00	voldsoffererstatning.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	<p>arbeidsoppgaver er å behandle søknader om voldsoffererstatning. Erstatningsnemnda for voldsofre er vårt klageorgan. Vi behandler også saker om regress mot skadevolder.</p>		
Voldtekt	<p>dinutvei.no Dinutvei – nasjonal veiviser ved vold og overgrep. Her finner du kvalitetssikret informasjon om vold i nære relasjoner, voldtekt og andre seksuelle overgrep. Søk etter hjelpetilbud nær deg i vår oversikt. Få svar på det du lurer på om vold og overgrep i spørsmålstjenesten vår.</p>	22 59 55 00	dinutvei.no
	<p>Dixi ressurscenter for voldtatte Norges første samtalegrupper for voldtektsutsatte, og sånn ble DIXI til.</p>	22 44 40 50	dixi.no
	<p>Krisesenter Har du blitt utsatt for vold som for eksempel slag, kontroll eller trusler fra partner, familie eller andre som du har en nær relasjon til? Oslo Krisesenter er et tilbud for alle som er utsatt for vold i nære relasjoner. Du kan ta kontakt hele døgnet.</p>	Oslo: 22 48 03 80	oslokrisesenter.no Google andre steder
	<p>Legevakten Voldtektsmottaket i Oslo.</p>	23 48 72 00	oslolegevakt.no
	<p>Sosial pediatrik avdeling Ullevål Sosialpediatrisk seksjon utreder og behandler barn og unge fra 0–18 år. Ved seksjonen arbeider barnelege, spesialsykepleier, psykolog, klinisk ernæringsfysiolog og helsesekretær.</p>	23 02 55 50 kl. 08–15.30	oslo-universitetssykehus.no
Økonomi	<p>Husbanken Husbanken er en norsk statlig etat som er underlagt Kommunal- og distriktsdepartementet. Husbankens samfunnsoppdrag er å forebygge at folk blir vanskeligstilte på boligmarkedet, og bidra til at de som ikke selv klarer det kan skaffe seg og beholde en egnet bolig.</p>	22 96 16 00 Mandag–fredag kl. 08–15	husbanken.no/person
	<p>Lånekassen Statens lånekasse for utdanning er et statlig forvaltningsorgan underlagt Kunnskapsdepartementet. Lånekassen gir stipend og lån til utdanning i Norge og utlandet, og administrerer tilbakebetaling av studielån.</p>	21 49 60 00 kl. 09–15	lanekassen.no
	<p>NAV</p>	55 55 33 33	nav.no
	<p>Skatteetaten Skatteetaten er en norsk statlig etat underlagt Finansdepartementet.</p>	800 80 000	skatteetaten.no

TEMA	ORGANISASJON	KONTAKT	NETTSIDE
	Skatteetaten har ansvar for folkeregistrering og fastsettelse og innkreving av skatt og merverdiavgift.		
	ung.no Det offentlige informasjonskanal for ungdom. Vi gir deg informasjon om dine rettigheter, muligheter og plikter.		ung.no