

The background features a vibrant red color with white line-art illustrations of various people in different poses and activities, such as sitting, standing, and interacting, creating a sense of a diverse community.

# Hjelpetilbud for deg som er ung i Oslo

**UNG**info

A stylized map of a city street grid with a red location pin. The map features a network of white lines on an orange background, representing streets. A red teardrop-shaped pin is placed in the upper-middle section, containing the text 'UNG info'. Several street names are labeled in white, uppercase letters, including 'LILLE GRENSEN', 'AKERS GT.', 'GRENSEN', 'MØLLERGT.', 'TORGGT.', 'YOUNGS GT.', 'STORGT.', 'BRUGT.', 'KARL JOHANS GT.', and 'BISKOP GUNNERIUS' GT.'. Two circular icons with a 'T' inside are also present, one on the left and one at the bottom right, indicating transit locations.

UNG  
info

LILLE GRENSEN

AKERS GT.

GRENSEN

MØLLERGT.

TORGGT.

YOUNGS GT.

STORGT.

BRUGT.

KARL JOHANS GT.

BISKOP GUNNERIUS' GT.

JERNBANETORGET

## Om UngInfo

Trenger du hjelp med noe? Vi er dyktige og unge veiledere som er tilgjengelig for deg.

UngInfo tilbyr god og oppdatert informasjon tilpasset deg og dine behov. Kom innom!

Alle  
tilbudene  
til UngInfo  
er gratis

📍 Møllergata 3d  
📞 24 14 98 20  
✉ post@ung.info

🕒 Man.–fre. 11–17  
Lør. 12–17

👤 13–27 år  
🏠 [www.unginfo.no](http://www.unginfo.no)

## Tegnforklaring:

- 📍 Adresse
- 📞 Telefonnummer
- 🕒 Åpningstider
- 👤 Målgruppe
- 💬 Chat
- ✉ E-postadresse
- 🏠 Hjemmeside

### Avvik i åpningstider:

Vært oppmerksom på at noen hjelpetilbud har endret sine åpningstider og tilbud på grunn av covid-19.

Dobbeltsjekk åpningstider og mulighet for drop-in/timebestilling, før du oppsøker dem/tar kontakt. Denne informasjonen finner du på tilbudenes egne nettsider.

## Innhold:

- 6** **Akutt hjelp**  
Emergency help
- 9** **Noen å snakke med**  
Someone to talk to
- 14** **Helsehjelp**  
Health care
- 17** **Psykisk helse**  
Mental health
- 25** **Utfordringer hjemme**  
Challenges at home
- 29** **Vold og overgrep**  
Violence and abuse
- 34** **Seksualitet**  
Sexuality
- 42** **Avhengighet**  
Addictions
- 46** **Pårørende**  
Next of kin
- 51** **Gratis rettshjelp**  
Free legal aid
- 53** **Nyttige nettsteder**  
Useful websites

# Akutt hjelp

## Emergency help

6



## For deg som trenger hjelp umiddelbart:

- 📞 Ambulanse: 113
- 📞 Politiet: 112
- 📞 Brannvesenet: 110

## Legevakt og overgrepsmottak

- 📍 Storgata 40
- 📞 116 117 (fellesnummer)
- 🕒 Døgnåpent

## Overgrepsmottaket

- 📞 23 48 70 90
- 🕒 Døgnåpent

*For deg som har vært utsatt for vold,*

*voldtekt og voldtektsforsøk. Medisinsk hjelp og rådgivning, uavhengig av politianmeldelse.*

## Sosialt og ambulant akuttjeneste

- 📞 23 48 70 90
- 🕒 Døgnåpent

*Hjelper ved livskriser, psykisk helse, rus selvmordsfare og tilbyr sosialtjeneste.*

## Psykiatrisk legevakt

- 📞 116 117
- 🕒 Man.–fre. 16–22, lør.–søn. 10–20

*Hjelper ved psykiske kriser, selvmordsfare og psykoser.*

## Krisetelefonen og Oslo krisesenter

◇ 22 48 03 80

🕒 Døgnåpent

🏠 [www.oslokrisesenter.no](http://www.oslokrisesenter.no)

*For voldsutsatte kvinner, menn og deres barn som trenger hjelp, råd, samtale eller beskyttelse. Du kan være anonym.*

## Kirkens SOS

◇ 22 40 00 40

🕒 Døgnåpent

🏠 [www.kirkens-sos.no](http://www.kirkens-sos.no)

*En krisetelefon for deg som har det vanskelig og trenger noen å prate*

*med. På nettsiden har de også en chattetjeneste (man.–søn. kl. 18.30–22.30, noen tors.–søn. 18:30–01:30) og en meldingstjeneste hvor du får svar innen 48 timer.*

## Alarmtelefonen for barn og unge

◇ 116 111/SMS: 417 16 111

◇ Fra utlandet: +47 95 41 17 55

✉ [alarm@116111.no](mailto:alarm@116111.no)

🕒 Døgnåpent

🏠 [www.116111.no](http://www.116111.no)

*Nødtelefon for deg som opplever, eller kjenner noen som opplever vold i hjemmet, er utsatt for overgrep eller står i andre vanskelige situasjoner.*



# Noen å snakke med

## Someone to talk to



**Uansett hva du har på hjertet, er det noen å snakke med.**

## UngArena

- ◇ Sentrum (Grønland): 90 41 53 88
- ◇ Sør (Hauketo): 91 69 18 91
- ◇ Vest (Frogner): 90 98 78 42
- 🕒 Sjekk nettside for åpningstider
- 👤 12–25 år
- 🏠 [www.ungarenaoslo.no](http://www.ungarenaoslo.no)





*Det finnes tre UngArena-sentre i Oslo. Du kan dra til hvilken du vil, uavhengig av hvilken bydel du bor i. Her kan du få støtte og hjelp med ting som plager deg: hva som helst innenfor psykisk og seksuell helse og rus. Du trenger ikke henvisning – det er bare å stikke innom.*

## Hjelpetelefonen

- ◇ 116 123
- ◇ Fra utlandet: +47 91 11 61 23
- 🕒 Døgnåpent (kan være ventetid)
- 🏠 [www.hjelpetelefonen.no](http://www.hjelpetelefonen.no)




*For deg som trenger noen å snakke med om utfordringer i livet. Du kan også få informasjon om hjelpe- og aktivitetstilbud.*

## Mental helse ungdom

-  Dronningens gate 17
-  21 45 61 00 (man.–fre. 9–15)
-  Under 37
-  [www.mentalhelseungdom.no](http://www.mentalhelseungdom.no)




*Medlemsbasert interesseorganisasjon som jobber for økt åpenhet om psykisk helse. Støtter ungdom med psykiske problemer, hjelper pårørende og påvirker politikere.*

## Råd og veiledning

-  Dronningens gate 17
-  Under 16 år
-  [www.mentalhelseungdom.no/fa-hjelp](http://www.mentalhelseungdom.no/fa-hjelp)

*Lavterskel samtaletilbud på video eller fysisk i Oslo. Timebestilling via kontaktskjema på nettsiden. Du trenger ingen henvisning.*

## Hjelpechat

-  18–35 år
-  Man.–tors. 18–21
-  [www.mentalhelseungdom.no/fa-hjelp](http://www.mentalhelseungdom.no/fa-hjelp)

Chattetjeneste for deg som ønsker å ha noen å snakke med.

## Kors på halsen

📞 80 03 33 21

🕒 Man.–fre. 14–22

👤 Under 18 år

🏠 [www.korspaahalsen.no](http://www.korspaahalsen.no)

*Her kan du snakke med frivillige voksne om hva som helst på telefon, chat og e-post.*

## Kirkens SOS

📞 22 40 00 40

🕒 Døgnåpent

🏠 [www.kirkens-sos.no](http://www.kirkens-sos.no)

*Les mer på s. 8*

## sidetmedord.no

📞 116 123

🕒 Døgnåpent

💬 Chat: Man.–fre. 12–02,  
lør.–søn. 15–02

🏠 [www.sidetmedord.no](http://www.sidetmedord.no)

*For deg som foretrekker å skrive om det som er vanskelig. Her kan du chatte med veiledere, utveksle erfaringer og meninger med andre.*

## Helsesykepleier

*Du kan gå til helsesykepleier med hva som helst innen psykisk, fysisk og seksuell helse. Les mer på s. 16*

## Gatepresten

 Kafe Q, Oslo domkirke

 41 33 02 13

 Man. 14–18

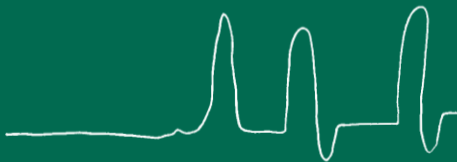
 [www.gatepresten.no](http://www.gatepresten.no)

*Du kan snakke med Gatepresten Andreas hvis du opplever livet som vanskelig eller har store og små spørsmål. Han har taushetsplikt og holder til i Kafe Q på mandager. Kafe Q er en ungdomskafe som er åpen for alle ungdom, hvor du kan gjøre lekser, spille spill eller bare henge.*

# Helsehjelp

## Health care

14



## Helsestasjon for ungdom (HFU)

📞 21 80 21 80

(sentralbordet til Oslo kommune)

🕒 Varierer

👤 12–24 år

🏠 [www.oslo.kommune.no](http://www.oslo.kommune.no) (søk HFU)

*Det finnes minst én helsestasjon for ungdom i hver bydel. I tillegg finnes det én for kjønn og seksualitet (0–30 år) og én for kun gutter. Du kan besøke HFU uavhengig av hvilken bydel du bor i. Her jobber det leger, helsesykepleiere og noen steder psykologer. Du kan ta kontakt over telefon eller stikke innom for en prat. Du trenger ikke bestille time.*

## Fastlege

*Når det ikke haster, kan du gå til fastlegen din. Du kan henvende deg med alle typer spørsmål om fysisk og psykisk helse. Du må betale egenandel, men sjekk av seksuelt overførbare infeksjoner skal være gratis. Hvis du har behov for helsehjelp utenom fastlegens åpningstider, kan du dra på legevakten.*

## Legevakt

*Hvis du har behov for helsehjelp utenom fastlegens åpningstider, kan du dra på legevakten. Les mer på s. 7*

## Helsesykepleier

- 📍 Ungdomsskoler og videregående skoler
- 👤 Elever på ungdomsskolen og videregående skole

*Du kan gå til helsesykepleier hvis du har problemer på skolen, på fritiden eller hjemme, har kjærlighets-sorg, spørsmål om kosthold, rus, seksualitet, hvis du lurer på noe om kroppen din har vanskelige og vonde tanker. Du kan spørre om alt. Tilbudet er gratis, og helsesykepleier har taushetsplikt.*

## Ung arena

*Les mer på s. 10*

### Smittesjekk og prevansjon

Du kan også besøke en helsestasjon for ungdom, Sex og samfunn eller Olafiaklinikken. Les mer på s. 35–37





# Psykisk helse

## Mental health



**De fleste opplever å ha det tøft i løpet av livet. Noen ganger trenger man hjelp for å takle det vanskelige.**

### Hjelpetelefonen

📞 116 123

🕒 Døgnåpent (kan være ventetid)

🏠 [www.hjelpetelefonen.no](http://www.hjelpetelefonen.no)

*Les mer på s. 10*

### Fastlege

*Les mer på s. 15*

### Helsestasjon for ungdom (HFU)

👤 12–24 år

🏠 [www.oslo.kommune.no](http://www.oslo.kommune.no)  
(skriv «HFU» i søkefeltet).

*Les mer på s. 15*

### Kirkens sos

📞 22 40 00 40

🕒 Døgnåpent

🏠 [www.kirkens-sos.no](http://www.kirkens-sos.no)

*Les mer på s. 8*






### Helsesykepleier

*Les mer på s. 16*

## Utekontakter i bydelene

*Oppsøkende og forebyggende arbeid for unge mellom 10–23 år. Du kan selv ta kontakt hvis du har behov for noen å prate med. Du kan prate med utekontaktene om alt du har på hjertet. I tillegg kan de følge deg opp i forbindelse med skole, jobb og fritidsaktiviteter. Du kan også ta kontakt med utekontakten hvis du er bekymret for noen. Gå inn på [oslo.kommune.no](http://oslo.kommune.no) for å finne din bydel. Skriv «utekontakter» i søkefeltet.*

## Uteseksjonen

-  Maridalsveien 3
-  91 30 39 13
-  Man.–tors. 8–24, fre. 8–04, lør. 10–04 og søn. 16–24
-  Unge i Oslo
-  [www.uteseksjonen.no](http://www.uteseksjonen.no)

*Uteseksjonen kan hjelpe deg med problemer knyttet til rus, kriminalitet og psykisk helse. Her kan du få støtte og oppfølging i vanskelige perioder. Uteseksjonen tilbyr også psykolog-tjenester og hasjavvenningskurs. De kan også hjelpe deg å komme i kontakt med andre hjelpeinstanser. Ta kontakt med dem ved å ringe*






*i åpningstidene som er beskrevet ovenfor. Du kan også gå innom senteret deres man.–fre. 10–15 uten timeavtale. De kan også møte deg der du er på dag- eller kveldstid.*

### **Link Oslo – Senter for selvhjelp og mestring**

-  Kirkeveien 61
-  22 96 15 40
-  Man.–fre. 9–15
-  [www.linkoslo.no](http://www.linkoslo.no)

*Her kan du bli med i en selvhjelpsgruppe som møtes to timer i uka. Det er gjensidig taushetsplikt.*

### **Riverside ungdomshus**

-  Grønland 1
-  90 36 72 11
-  Man.–fre. 11–21, lør.–søn. 14–20
-  15–23 år
-  [www.riverside.no](http://www.riverside.no)

*Her jobber det folk som kan hjelpe deg med små og store utfordringer knyttet til helse, arbeid, utdanning, bolig m.m. Du kan ta kontakt på telefon, e-post eller stikke innom for en prat.*

### **Mental helse ungdom**

*Les mer s. 11*

## Fontenehuset Oslo og Fontenehuset Oslo øst

📍 Holbergs gate 5/Hagegata 25

📞 22 99 34 80/22 08 33 90

🏠 [www.fontenehuset.no](http://www.fontenehuset.no)

🏠 [www.fontenehuset-osloost.no](http://www.fontenehuset-osloost.no)

*Arbeidsfellesskap for mennesker som har eller har hatt en psykisk sykdom. Her kan du blant annet få karriereveiledning, jobbsøkerhjelp og arbeidsforberedende trening med lønn, og kontakt med hjelpeapparatet.*

## Ung arena

👤 12–25 år

🏠 [www.ungarenaoslo.no](http://www.ungarenaoslo.no)

*Les mer på s. 10*

## SiO – Noen å snakke med

Sjekk kontaktinfo og åpningstider ved ditt studiested

🏠 [www.sio.no/helse/noen-å-snakke-med](http://www.sio.no/helse/noen-å-snakke-med)

*For deg som er student i SiO og trenger noen å prate med. Du kan ta kontakt om alle følelsesmessige utfordringer.*

## Landsforeningen for forebygging av selvskading og selvmord (LFSS)

📍 Grønlandsleiret 31, 5. etasje

📞 95 52 08 48

🕒 Man.–tors. 16–20, søn. 16–20

💬 Chat: Man.–tors. 16–20, søn. 16–20

🏠 [www.lfss.no](http://www.lfss.no)

*Lavterskeltilbud for deg som sliter med selvskading eller selvmordstanker, og for deg som er nær noen som sliter. Ta kontakt for samtale via telefon eller chat.*

## Rådgivning om spiseforstyrrelser (ROS)

📍 Storgata 10B

📞 94 81 78 18

🏠 [www.nettros.no](http://www.nettros.no)

*Her kan du få støtte, råd og veiledning om du eller noen du står nær har et problematisk forhold til kropp, mat, trening og følelser. Sjekk nettsider for åpningstider.*

## Spiseforstyrrelsesforeningen

📍 Dronningens gate 25

📞 22 94 00 10

🏠 [www.spisfo.no](http://www.spisfo.no)

*Arrangerer ulike selvhjelpstilbud for deg som sliter med spiseforstyrrelser, hvor man kan møte andre i lignende situasjon. Du kan også ringe for informasjon og støtte.*

## Reform – Ressurscenter for menn

📞 22 34 09 60, (man.–fre. 17–20)

💬 Chat: Tirs. og tors. 17–20

🏠 [www.reform.no](http://www.reform.no)

*Lavterskeltilbud for å hjelpe menn og gutter i en vanskelig livssituasjon. Tilbyr enesamtaler, og telefon- og chattetjeneste.*

## Pårørende

Har noen som står deg nær psykiske utfordringer? Les mer på s. 46–50.

## Jentevakta

📞 73 52 10 00 (man. og ons.)

📞 47 70 71 65 (tirs. og tors.)

✉ mail@jentevakta.no

🕒 Man.–tors. 19–22

👤 Jenter mellom 10 og 25 år

🏠 www.jentevakta.no

*Telefon, chat og e-posttjeneste hvor du får snakke med noen om det du lurer på eller strever med.*

## Sisterhood

📞 41 44 48 28

👤 Jenter mellom 12 og 22 år

🏠 www.sisterhood.no

*Her kan du få en personlig coach som er der når du trenger noen å snakke med. Du kan også bli med i en jentegruppe som finner på felles aktiviteter.*

## Sporet

📍 Oslo S, annen etasje

📞 22 17 62 71/46 80 53 25

🏠 www.kirkensbymisjon.no/sporet

*Tilbyr råd og veiledning for deg som opplever større eller mindre livskriser. De henviser og følger også videre til andre hjelpetjenester.*



# Utfordringer hjemme

## Challenges at home



**Noen opplever å ha det vanskelig eller utrygt hjemme. Er du en av dem, eller kjenner du noen?  
Ikke nøl med å be om hjelp!**

### **Alarmtelefon for barn og unge**

*Les mer på s. 8*

### **Helsesykepleier**

*Les mer på s. 16*

### **Helsestasjon for ungdom (HFU)**

*Les mer på s. 15*

### **Familievernkontoret**

◇ 46 61 50 00

🕒 Man.–fre. 8–15:45

✉ postmottak@bufdir.no

🏠 [www.bufdir.no/familie](http://www.bufdir.no/familie)

*Tilbyr støtte og hjelp til familier som opplever konflikter, vansker eller kriser. Ring eller slå opp på nett for å finne ditt familiekontor.*

### **Barnevernet**

◇ 21 80 21 80 (man.–fre. 8–17)

Spør om å få snakke med barneverntjenesten i din bydel

◇ 40 42 77 77 (døgnåpent)

Kveld, natt eller hvis akutt.

*Gir hjelp til barn, unge og deres familier når det av ulike grunner er vanskelig hjemme. Du kan stille spørsmål, få råd og veiledning over telefon, og videre hjelp hvis det er behov for det.*

## **Kors på halsen**


*Les mer på s. 12*

## **Utekontakt i bydelene**

*Hvis du trenger noen å prate med, ønsker informasjon og veiledning, eller er bekymret for deg selv eller andre. Les mer på s. 19.*

## **Kompasset**

 Storgata 38 (inng. Hausmannsgt.)

 13–35 år

 [www.kompasset.org](http://www.kompasset.org)

*Her kan du kan få hjelp hvis du opplever eller har opplevd alkoholmisbruk i familien. De kan tilby individuell terapi og rådgivning, gruppeterapi, familiesamtaler og temakvelder. Ta kontakt via kontaktskjema på nettsider*

## Robust

 Biskop Gunnerus gate 2

 92 03 29 16

 [www.kirkensbymisjon.no/robust](http://www.kirkensbymisjon.no/robust)

*Samtaletilbud til barn og unge i skolealder som har det vanskelig hjemme. Du trenger ingen henvisning for å ta kontakt.*

## Ja, det nytter

 Torggata 1

 90 21 51 08

 [www.jdn.no](http://www.jdn.no)

*Tilbyr samtalegrupper for barn fra 6 år, ungdom og voksne, som har vokst opp med rusmisbruk i nære relasjoner.*

# Vold og overgrep

## Violence and abuse



## Politiet

- 📍 Grønlandsleiret 44
- 📞 02 800 (Direktenummer)
- 📞 112 (Nødnummer)

## Overgrepsmottaket

- 📍 Storgata 40
- 📞 23 48 70 90
- 🕒 Døgnåpent

*Akuttilbud for ungdom og voksne som har vært utsatt for voldtekt og voldtektsforsøk. Medisinsk hjelp og rådgivning etter overgrep, uavhengig av politianmeldelse.*

## Krisetelefonen og Oslo krisesenter

*Les mer på s. 8*

## Stiftelsen Tryggere

- 📍 Karl Johans Gate 8
- 📞 23 23 05 10
- 🏠 [www.tryggere.no](http://www.tryggere.no)

*Tilbyr sinnemestringskurs og forebyggende tiltak mot vold i nære relasjoner.*

## Helsestasjon for ungdom (HFU)

*Les mer på s. 15*

## MIRA – Ressurscenter for kvinner med minoritetsbakgrunn

- 📍 Storgata 53A
- 📞 22 11 69 20 (man.–fre. 9–16)
- 🕒 Åpent hus: Ons. 15–19
- 💬 Chat tilgjengelig på nettsted
- 🏠 [www.mirasenteret.no](http://www.mirasenteret.no)

*For jenter og kvinner med minoritetsbakgrunn. Tilbyr blant annet noen å snakke med, krisehjelp, råd og veiledning (herunder vold i nære relasjoner og tvangsekteskap), og mulighet for å bli kjent med andre.*

## Alarmtelefon for barn og unge

*Les mer på s. 8*

## Hjelpetelefonen for seksuelt misbrukte

- 📞 80 05 70 00
- 🕒 Døgnåpent
- 🏠 [www.hfsm.no](http://www.hfsm.no)

*For deg som har vært utsatt for seksuelt misbruk og dine pårørende.*

## Alternativ til vold (ATV)

- 📍 Lilletorget 1
- 📞 22 40 11 10 (man.–fre. 9–15)
- 👤 Over 18 år
- 🏠 [www.atv-stiftelsen.no](http://www.atv-stiftelsen.no)

*Behandlingstilbud for deg som har et volds- eller aggresjonsproblem.*

## Senter for seksuelt misbrukte menn (SSMM)

- 📍 Storgata 3
- 📞 22 42 42 02
- ✉ post@ssmm.no
- 🏠 www.ssmm.no

*For menn som har vært utsatt for seksuelle overgrep. Tilbyr blant annet samtaler, selvhjelpsgrupper og telefonkontakt.*

## DIXI ressurscenter mot voldtekt

- 📍 Bygdøy Allè 1
- 📞 22 44 40 50
- 🕒 Man.–fre. 9–15 (tors. 10–15)
- 🏠 www.dixi.no

*For voldtektsutsatte og pårørende. Tilbyr samtaler, rådgivning, gratis advokathjelp, og nyttig informasjon.*

## dinutvei.no

- 👤 Utsatte, utøvere og berørte av vold og overgrep
- 🏠 www.dinutvei.no

*Oversikt over hjelpetilbud og nyttig informasjon. Har også en spørsmål- og svartjeneste på nettsidene.*



## Røde kors-telefonen om tvangsekteskap og kjønnslemlestelse

📞 81 55 52 01

🕒 Man.–fre. 9–16

💬 Chat: Man.–fre. 9–15:30

🏠 [www.rodekorstelefonen.no](http://www.rodekorstelefonen.no)

*For deg som trenger hjelp, råd eller kunnskap om tvangsekteskap.*

## Nok Oslo – Senter mot incest og seksuelle overgrep

📍 Akersgata 1, 4 etg (inngang 1)

📞 23 31 46 50 (man.–tirs. og tors.–fre. 10–11:30 og 12–15:30)

🏠 [www.nokoslo.no](http://www.nokoslo.no)

*Hjelpetilbud for deg som er eller har vært utsatt for incest og seksuelle overgrep i barndommen, og for deg som er pårørende. Tilbyr enesamtaler, gruppesamtaler og sosiale aktiviteter. Tilbyr også gratis advokathjelp på torsdager.*

## Landsforeningen for voldsofre

📍 Tjernfaret 29

📞 22 16 40 00

📞 Gratis advokattelefon:  
22 16 40 00

🏠 [www.voldsoffer.no](http://www.voldsoffer.no)

*Hjelper og støtter deg som har vært utsatt for vold.*

# Seksualitet

Sexuality



34

## Sex og samfunn, senter for ung seksualitet

📍 Trondheimsveien 2, bygg B

📞 22 99 39 00

🕒 Man.–ons. 15–19, tors. 12:30–16

👤 Opp til 25 år

🏠 [www.sexogsamfunn.no](http://www.sexogsamfunn.no)

*Smittesjekk, prevensjon, graviditetstest, gynekologisk undersøkelse, sexolog m.m. Du kan også ta selvtest for kjønns sykdommer uten å stå i kø. Tilbyr også hiv-hurtigtest for menn som har sex med menn. Bestill time via telefon.*

## Sex og samfunn, chat

🕒 Man.–tors. 12:30–18

🏠 [www.sexogsamfunn.no](http://www.sexogsamfunn.no)

*Chat med fagpersonell om seksualitet, seksuell identitet og seksuell helse.*

## ung.no

🏠 [www.ung.no](http://www.ung.no)

🕒 13–20

*Spørretjeneste og informasjonsside for ungdom. Du får svar på det du lurer på og kan lese andres spørsmål og svar.*

## Olafiaklinikken

📍 Trondheimsveien 2, bygg N

📞 23 07 58 40

🕒 Man. 11–17, tirs.–fre. 07:45–10:30

🏠 [www.olafia.no](http://www.olafia.no)

*Senter for rådgivning, undersøkelse og behandling av seksuelt overførbare infeksjoner. Det er ingen aldersgrense, og du trenger ikke å være folkeregistrert i Oslo. Hvis du vil snakke om eller teste deg for hiv, kan du være anonym. Du trenger ingen timeavtale.*

## gratiskondomer.no

🏠 [www.gratiskondomer.no](http://www.gratiskondomer.no)

*Gratis kondomer og glidemiddel i anonym konvolutt i posten.*

## Smittesjekk

*Sjekk og behandling av klamydia, gonoré, syfilis og hiv er gratis i Norge. Du kan teste deg hos fastlege, helsestasjon for ungdom (les mer på s. 15), Sex og samfunn og Olafiaklinikken.*

## Helsestasjon for kjønn og seksualitet (HKS)

📍 Mailundveien 23

📞 48 11 30 13

✉️ hks@bga.oslo.kommune.no

🕒 Timebestilling man.–fre. 9–16

*Helsestasjon for deg som har spørsmål om kjønn, seksualitet, kropp og kjønnsidentitet. Du kan møte lege, psykolog, helsesykepleier og sexologisk rådgiver. Testing av kjønnssykdommer, hurtigst for hiv og prevensjonsveiledning. Ta kontakt for avtale.*

## Ungdomstelefonen

📞 40 00 07 77

🕒 Søn.–tors. 18–22

✉️ post@ungdomstelefonen.no

💬 Chat: Søn.–tors. 18–22

🏠 www.ungdomstelefonen.no

*Unge svarer unge på spørsmål om kjønn, seksualitet, identitet, sikker sex og forelskelse.*

## FRI – Foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold

📍 Mariboës gate 13, 7 etg

📞 23 10 39 39

🏠 www.foreningenfri.no

*Arbeider for likestilling og mot alle former for diskriminering av homofile, lesbiske, bifile og transpersoner.*

### **Skeiv verden**

📍 Torggata 1

📞 95 09 32 93

🏠 [www.skeivverden.no](http://www.skeivverden.no)

*Interesseorganisasjon for lesbiske, homofile, bifile, trans- og queer-personer med minoritetsbakgrunn. Tilbyr samtale og rådgivning. Er en møteplass som gjør det lettere å være skeiv med minoritetsbakgrunn. Taushetsplikt.*

### **Skeiv ungdom Oslo**

📍 Mariboegate 13

📞 97 30 02 09

🏠 [www.skeivungdom.no](http://www.skeivungdom.no)

*Jobber for at alle skal ha frihet og trygghet til å være seg selv uavhengig av hvilken kjønnsidentitet en har eller hvem en tiltrekkes av og forelsker seg i. Har ulike arrangementer som du kan delta på.*

### **Youchat**

🕒 Man. og tors. 17:30–20:30

🏠 [www.youchat.no](http://www.youchat.no)

*Unge svarer unge om kjønn og legning.*

## GRAVIDITET OG ABORT:

### Ullevål sykehus, gynekologisk poliklinikk

- 📍 Kirkeveien 166,  
Kvinneklinikken Bygg 8
- 📞 22 11 98 44 (man.–fre. 08:30–12)

*Ta kontakt med sykehuset for å bestille time. Du trenger ingen henvisning eller å oppgi noen grunn. I Oslo kan du få utført abort ved Ullevål sykehus. Du kan også kontakte et andre sykehus i Norge om du ønsker å få utført abort.*

### Amathea – veiledningstjeneste for gravide

- 📍 Pilestredet Park 7
- 📞 90 65 90 60 (man.–fre. 8–20)
- 🕒 Man.–fre. 9–15
- 🏠 [www.amathea.no](http://www.amathea.no)

*Rådgivning til jenter, gutter og par som har blitt uønsket gravide. Tilbyr samtaler før og etter abort, og før, under og etter graviditet. Gratis graviditetstest og informasjon om dine rettigheter. Ring eller chat på nettsted for avtale.*

## BYTTE OG SALG AV SEX:

### Nadheim

📍 Norbygata 45

📞 22 05 28 80

🕒 Man.–tors. 9–16, fre. 9–21

🏠 [www.kirkensbymisjon.no/nadheim](http://www.kirkensbymisjon.no/nadheim)

*Senter for deg med prostitusjons-  
erfaring. Tilbyr råd, veiledning,  
hjelp og sosiale arrangementer.  
Taushetsplikt.*

### Pro sentret

📍 Storgata 11

📞 23 10 02 00

🕒 Man. 9–19, tirs.–fre. 9–15

🏠 [www.prosentret.no](http://www.prosentret.no)

*Flere tilbud til deg som har erfaring  
med bytte eller salg av seksuelle  
tjenester. Samtale, chat, råd og  
veiledning, helsehjelp, smittesjekk,  
juridisk bistand. Har også en åpen  
varmestue med PC, telefon, mat  
og sosiale aktiviteter (åpen man.  
12–19). Taushetsplikt.*



## Helsetilbud til personer som kjøper sex

- 📍 Trondheimsveien 2B
- 📞 22 99 39 00 (man.–ons. 9–11 og 12:30–14:30, tors.–fre. 9–11)
- 👤 Opp til 25 år
- 🏠 [www.sexogsamfunn.no/kjopt-sex](http://www.sexogsamfunn.no/kjopt-sex)

*Smittesjekk, samtaletilbud og chat.  
Bestill time på telefon eller nett.  
Taushetsplikt.*

## Kast – Et tilbud til deg som kjøper eller har kjøpt sex

- 📞 22 34 09 50
- ✉ Man.–fre. 9–17
- 🕒 [samtale@reform.no](mailto:samtale@reform.no)
- 🏠 [www.reform.no/kast-gratis-samtaletjeneste-kjoper-sex](http://www.reform.no/kast-gratis-samtaletjeneste-kjoper-sex)

*Samtale- og rådgivningstjeneste for deg som kjøper eller har kjøpt sex.  
Timebestilling via telefon, e-post eller kontaktskjema på nettside.*

# Avhengighet

## Addictions

42



## RUSinfo

📞 91 50 85 88

🕒 Man.–fre. 11–14:30 og 15–18

💬 Chat: Man.–fre. 11–14:30 og 15–18

🏠 [www.rusinfo.no](http://www.rusinfo.no)

*Gir råd, veiledning og informasjon om rus over telefon, chat og på nettsiden.*

## Uteseksjonen

📍 Maridalsveien 3

📞 91 30 39 13

🕒 Man.–tors. 8–24, fre. 8–04, lør. 10–04 og søn. 16–24

🏠 [www.uteseksjonen.no](http://www.uteseksjonen.no)

Trenger du informasjon eller noen å snakke med om rus? Du kan stikke innom for en prat (med eller uten avtale) på hverdager mellom kl. 10–15 eller ta kontakt på telefon i åpnings-tidene. Har blant annet psykolog.

## Dopingkontakten

📞 80 05 02 00

🕒 Tirs.–fre. 11–18

💬 Chat: Tirs.–fre. 11–18

🏠 [www.dopingkontakten.no](http://www.dopingkontakten.no)

*Få svar på det du lurer på om doping over telefon eller på nett.*

## Pårørende?

Har noen som står deg nær et avhengighetsproblem?  
Les mer om tilbud til pårørende på s. 47–50

## RØYK OG SNUS:

### Appen Slutta og slutta.no

🏠 [www.slutta.no](http://www.slutta.no) og  
Slutta på Facebook

*Appen Slutta er et gratis verktøy for deg som vil slutte med røyk eller snus. På [www.slutta.no](http://www.slutta.no) finner du informasjon, og på Facebook-siden «Slutta – din røykeslutt» kan du få råd og støtte til å slutte.*

## SPILL:

### Hjelpelinjen

📞 800 800 40

🕒 Man.–fre. 9–18

💬 Chat: Man.–fre. 11–15

🏠 [www.hjelpelinjen.no](http://www.hjelpelinjen.no)

*Hjelpetelefon og chat for spilleavhengige (både penge- og dataspill) og deres pårørende.*

### Spillavhengighet Norge

📞 47 70 02 00

🕒 Man.–fre. 9–15

🏠 [www.spillavhengighet.no](http://www.spillavhengighet.no)

*Tilbyr møter, digitale gruppemøter og hjelp over telefon. Ta kontakt via nettside eller telefon hvis du ønsker å snakke med noen om din eller noen du kjenner sin spillavhengighet.*

# Pårørende

## Next of kin

46



## Rådgivningstelefonen for pårørende innen psykisk helse (LPP)

📞 22 49 19 22

🕒 Man.–fre. 10–15, tirs. 11–19

🏠 [www.lpp.no](http://www.lpp.no)

*Her kan du få samtale, råd og veiledning over telefon.*

## Kompasset

*Les mer på s. 27*

## Familievernkontoret

*Les mer på s. 26*

## Pårørendesenteret i Oslo

📍 Hammersborg Torg 3

📞 21 52 53 53

🕒 Man.–fre. 9–15

🏠 [www.piosenteret.no](http://www.piosenteret.no)

*Lavterskeltilbud for alle pårørende som står nær en person som strever med alvorlig eller langvarig sykdom, uavhengig av om det er snakk om psykisk eller fysisk lidelse, eller rusmisbruk. Pårørendesenteret tilbyr rådgivning, kurs og samtalegrupper.*

## Landsforeningen for forebygging av selvskading og selvmord (LFSS)

📍 Grønlandsleiret 31, 5. etasje

📞 95 52 08 48

🕒 Man.–tors., søn. 16–20

🏠 [www.lfss.no](http://www.lfss.no)

*Lavterskeltilbud både for deg som sliter med selvskading eller selvmordstanker selv, og for deg som er nær noen som sliter.*

## Leve – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

📞 22 36 17 00

🏠 [www.leve.no](http://www.leve.no)

*Arbeider for å sikre etterlatte omsorg og støtte. Her kan du treffe mennesker i samme situasjon og få informasjon til å finne den hjelpen du trenger.*

## N.K.S Veiledningssenter for pårørende i Øst-Norge

📞 40 03 10 93

🏠 [www.sanitetskvinnene.no/veiledningssenter](http://www.sanitetskvinnene.no/veiledningssenter)

*For pårørende innen rus og psykiatri. Tilbyr blant annet individuelle og gruppebaserte samtaler.*



## Ungt nettverk (voksne for barn)

📍 Stortorvet 10

📞 48 89 62 15 (man.–fre. 9–15)

🏠 [www.vfb.no](http://www.vfb.no)

*Gir unge pårørende, og andre unge som har det vanskelig, en mulighet til å møte andre i samme situasjon.*

## Ivareta – Pårørende berørt av rus

📞 80 04 05 67

🕒 Man.–fre. 9–15

🏠 [www.ivareta.no](http://www.ivareta.no)

*Du kan ringe pårørendetelefonen til Ivareta hvis du trenger noen å snakke med og er pårørende berørt av rus.*

## Barn av rusmisbrukere

📍 Kongens gate 2

📞 47 79 01 90

💬 Chat: Man.–tors. 17–20

🏠 [www.barnavirus.no](http://www.barnavirus.no)

*Organisasjon som jobber for deg med foreldre, eller andre nær deg som har eller har hatt et rusproblem. Tilbyr samlinger og felleskap hvor folk vet hvordan det er å være i din situasjon. Du kan også snakke med dem anonymt via chat.*

## Ja, det nytter

*Les mer på s. 28*

## For fangers pårørende (FFP)

📍 Nordahl Bruns gate 5

📞 22 11 41 30 (man.–fre. 9–15:30)

💬 Chat: Man.–ons., fre. 9–16,

🏠 tors. 9–20

[www.ffp.no](http://www.ffp.no)

*Her kan du få støtte, samtaler og råd,  
samt være med på ulike aktiviteter.*

# Rettshjelp

Legal aid



## Barnas jurist

📍 Skippergata 23

📞 22 41 22 40

🕒 Man.–tors. 09–15

🏠 [www.barnasjurist.no](http://www.barnasjurist.no)

*Tilbyr gratis rettshjelp til unge under 25 år. Drop-in alle hverdager.*

## Jussbuss

📍 Skippergata 23

📞 22 84 29 00

🕒 Man. 17–20, tirs. 10–15

🏠 [www.jussbuss.no](http://www.jussbuss.no)

*Gir gratis rettshjelp til enkeltsaker. De tar imot nye saker på mandager og*

*tirsdager. Du kan enten møte opp på kontoret deres, ta kontakt på telefon eller sende inn saken din elektronisk.*

## JURK – Juridisk rådgivning til kvinner

📍 Skippergata 23

📞 22 84 29 50

🕒 Man. 12–15 og ons. 09–12 (kun telefon) og 17–20

🏠 [www.jurk.no](http://www.jurk.no)

*JURK tilbyr gratis juridisk hjelp til alle som definerer seg som kvinner. Tar kun imot saker via telefon eller personlig oppmøte.*

# Nytte nettsider

## Useful websites



## UngInfo

 13–27

 [www.unginfo.no](http://www.unginfo.no)

*På nettsiden finner du oppdatert informasjon tilpasset ungdom i Oslo, om temaene jobb, bolig, utdanning, helse og rettigheter, ut i verden og fritid.*

## Sidetmedord

*Les mer på s. 12*

## Ung.no

 13–20

 [www.ung.no](http://www.ung.no)

*Spørretjeneste og informasjonsside for ungdom. Du får svar på det du lurer på og kan lese andres spørsmål og svar.*

## Kors på halsen

*Les mer på s. 12*

**Tekst:** UngInfo  
**Helseansvarlig på UngInfo:** Nora Hjelde Elmoftý  
**Grafisk design:** Synne Salvesen

2. opplag, september 2021.  
Vi tar forbehold om at endringer og trykkfeil  
kan forekomme.



Følg UNGinfo:



unginfo



@unginfo\_oslo

[www.unginfo.no](http://www.unginfo.no)