

En samlet oversikt over tjenester som jobber med barn og unge i bydel Grorud

SalTo-kordinator	Mobil. 982 55 177 Epost. anders.rugelbak@bgr.oslo.kommune.no	Dag og kveld
Aktivitetseneheten.		
I forbindelse med at alle fritidsklubbene er stengt, vil ansatte fra fritidsklubben bruke sin arbeidstid på Oppsøkende arbeid ute i lokalområdet. Her er en oversikt over når de ulike klubbene er ute og felter, og hvilket mobilnummer de kan nåes på.		
Ammerudklubben Kalbakkenklubben Rave Romsås Oppsøkende Team	Mobil: 94 01 05 04 Mobil: 41 23 93 76 Mobil: 98 67 51 14 Mobil: 46 83 95 91	Torsdag kl. 14-22 Fredag 16:00-23:00 Lørdag 16.00-23.30.
Fyrhuset musikkverksted	Mobil: 94 16 68 49	Tirsdag og onsdag 15:00 – 18:00
Oppsøkende team digital rådgivningstjeneste	Mobil: 46 83 95 91 Epost: goran.indjic@bgr.oslo.kommune.no Snap: Grorud Oppsøkende Team Insta: Grorud Oppsøkende Team	Onsdager 17.00-19.30 Tirs og torsdag 09:00-16:00
For mer informasjon om online leksehjelp, online treningstilbud, sommerjobb og Grow medielab Gå inn på denne linken https://www.aktivigrorud.no/ungdomstilbud/		
Barnevernet		
Mottak og drøfting	Mobil: 98 68 15 98	Dagtid: 09.00-15.00
SalTo-oppfølging	Mobil: 915 39 247 Epost: nasra.abdullah.reinsberg@bgr.oslo.kommune.no	Dagtid: 09:00.15:00
Barnevernvakten i Oslo	Mobil: 404 27 777. epost. barnevernvakten@bfe.oslo.kommune.no	Døgnåpent
NAV ungdomsteam		
OT-kontakt	Mobil: 913 66 738 Epost: gunnhild.svare@nav.no	Dagtid 09.00-16:00
Ruskonsulent Ung	Mobil: 467 49 656 Epost: Rebecca.Tunge@nav.no	Dagtid: 09:00-16:00
Helsestasjon for ungdom		
Bydels Psykolog	Mobil: 954 343 34 Epost: sandra.braaten.ofstad@bgr.oslo.kommune.no Snap: HFUgrorud	Onsdag 14.00-16.30
Forebyggende Politi		
Akutt	112	Døgnåpent
Forebyggende Jour-telefon	22 66 89 22	Dag og kveld
Lone Strand.	Mobil: 916 22 650 Epost: lone.strand@politiet.no	Dagtid: 09:00-16:00
Seksjon Psykisk helse		
Vakttelefonen	Mobil: 908 09 207 Epost: psykiskhelse@bgr.oslo.kommune.no	Dagtid: 09:00-16:00

Her er noen By-omfattende ressurser som er viktige å kjenne til:



MANGE BARN, UNGE OG FORELDRE HAR EKSTRA BEHOV FOR HJELP NÅ



Vi har samlet noen viktige ressurser
- til deg som trenger dem

116 111
ALARMTELEFONEN
for barn og unge

ALARMTELEFONEN FOR BARN OG UNGE - 116 111

- Alle barn kan ringe **116 111** når de har det vondt, skummelt, vanskelig eller føler at de trenger hjelp
- Også voksne som er bekymret for barn og unge kan ringe
- Det er gratis å ringe



MENTAL HELSES HJELPETELEFON - 116 123

- Døgnåpen telefon for alle som trenger noen å snakke med
- Gratis og anonymt
- Chat og selvhjelp på www.mentalhelse.no/fa-hjelp



FORELDRESUPPORT - 116 123 (TAST 2)

- Telefon og chat for småbarnsforeldre som trenger hjelp og veiledning når hverdagen blir krevende
- Samarbeid mellom Stine Sofies Stiftelse og Mental Helse
- www.mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport



KORS PÅ HALSEN - 800 333 21

- Samtaletilbud for alle opp til 18 år
- Du kan ringe, maile eller chatte og snakke om det som er viktig for deg - både de gode og vonde tingene
- korspaahalsen.rodekors.no



BARNEVERNVAKTEN I OSLO KOMMUNE

- Døgnåpen tlf: **22705580, 22705581, 92838328, 48016832**
- Ta kontakt dersom du selv eller noen du vet om utsettes for: vold, foreldre som ruser seg, seksuelle overgrep, omsorgssvikt, kjønnslemlestelse eller tvangsgifte

WWW.KORUSOSLO.NO