

Bydelens tjenester og tilbud til unge

Aktuelle tjenester og tilbud i Bydel Sagene og våre samarbeidspartnere for barn og unge under koronasituasjonen (opdatert 18.03.20. oppdateres 25.03.20)

Ungdomstiltakene, Nayab, klubbleder Telefon 948 70 495 og Elenice, seksjonsleder Telefon 470 15 677, Marie Dahl marie.dahl@gmail.com.

Aktivitetshusene tilbyr musikktimer over nett og utlån av instrumenter og leker/spill/ og annen utstyr. All utstyr vaskes og desinfiseres før og etter utlån.

Du kan få leksehjelp følgende dager på Ungmetro Facebook:

Mandager	18.00-21.30
Onsdager	18.00-21.30
Fredager	18.00-21.30

Individuell hjelp med jobbsøk, CV og søknadsskriving for VGS- og ungdomsskoleelever.

Mandag og onsdager 15.00-19.00. Kontakt Marie gjennom Instagram CafeMetro eller marie.dahl@gmail.com

Aktivitetshusene tilbyr konkurranser med premier på SnapChat og TikTok. Det skal holdes en online-konsert fra et av aktivitetshusene.

Ansatte på aktivitetshusene er tilgjengelige på de ordinære åpentider på mobil hvis du trenger noen å snakke med. Det kan handle om hvordan du har det hjemme eller med venner, ting du lurar på eller for å sortere tanker, følelser, frykt eller spørsmål som handler om at livet har blitt annerledes etter koronaviruset kom. Vi er ikke helsepersonell og kan derfor ikke gi medisinske råd. Når det gjelder henvendelser som vi ikke kan bistå med så henviser vi til andre instanser.

Oslohjelpa på Sagene Cathrin Dahl-Johansen: 920 35 819, e-post: oslohjelpa@bsa.oslo.kommune.no

Lavterskel hjelp for alle barnefamilier (0-18) i bydel Sagene. Hjelpetjeneste for barn, ungdom og foreldre.

Har du en stor eller liten utfordring i din familie, ikke vær redd for å ta kontakt. Vi hjelper deg gjerne.

Våre familieveiledere byr støttesamtaler og veiledninger. Send oss noen stikkord på mail, sms eller ring oss.

Cathrin Dahl-Johansen: 920 35 819	Kari Eriksen: 994 80 911
Rama Jama: 900 23 737	Janne Lambertsen: 476 83 873
Randi Megård: 468 31 165	Inger Strandhagen: 468 07 253

UngArena Oslo Sentrum, Mobil: 904 15 388, e-post: ungarena@bgo.oslo.kommune.no

UngArena er et samtaletilbud for ungdom til deg mellom 12 til 25 år. UngArena Sentrum holder stengt, men er tilgjengelig på mobil og epost. Besøk nettsiden for mer informasjon på www.ungarena.no

Helsestasjon for ungdom, Bydel Sagene- hfu@bsa.oslo.kommune.no

Tilbyr råd og veiledning til ungdom om rus, psykisk- og seksuell helse. Helsestasjonen holder foreløpig stengt for drop-in. HFU tilbyr konsultasjon per telefon og oppfordrer unge til på kontakt på mail.

Sagene barneverntjeneste, mottak- Telefon: 958 45 634.

Tilbyr råd og veiledning til deg, foreldre og samarbeidspartnere. Du kan drøfte bekymringer anonymt.

Forebyggende team, Bydel Sagene- Telefon: 950 27 302 eller 904 72 481

Forebyggende team kan svare på spørsmål om rus- og kriminalitetsforebygging. Teamet er tilgjengelige på dag- og kveldstid og kan bistå andre tjenester med samtaler med unge. Teamet har individuell oppfølging av ungdom.

HAP – Hasjavvenningsprogrammet -Telefon: 902 43 917.

HAP er et tilbud for deg med cannabisavhengighet eller cannabisrelaterte problemer, som ønsker hjelp til å slutte eller å redusere bruk. HAP veilederen sitter på helsestasjonen på torsdager kl 11.00-17.30.

Ruskonsulent i Bydel Sagene -Telefon: 940 01 249.

Ruskonsulenten har et batterskel tilbud om russamtaler for deg i bydelen. Ruskonsulenten er tilgjengelig på mobil.

SaLTo Mobil: 904 72 481, e-post: michael.cruz@bsa.oslo.kommune.no

Ved bekymring eller behov for drøfting rundt ungdom, rus eller kriminalitet kan SaLTo koordinator Michael Cruz kontaktes per telefon og e-post.

Andre tjenester og tilbud til unge, beboere og ansatte i bydelen

Oslo kommune, Telefon 21 80 21 82

Har åpnet en egen Koronatelefon for personer som mistenker at de er smittet.

Barnevernvakten i Oslo er alltid åpen, Mobil:404 27 777, e-post: barnevernvakten@bfe.oslo.kommune.no

Karantene, isolasjon og manglende dagtilbud kan føre til at barn som opplever skadelige hjemmesituasjoner er enda mer sårbare enn vanlig. Det er derfor viktig at barn og voksne kontakter Barnevernvakten når de blir bekymret for om et barn er i behov av akutt hjelp, også i den situasjonen som er nå.

Alarmtelefonen for barn og unge, åpen hele døgnet. Telefon 116 111

Mange barn/unge som lever under vanskelige forhold både hjemme og ute blir nå ekstra utsatt fordi skoler, barnehage, fritidsklubber og andre steder barn møter voksne blir nedlagt eller har redusert åpningstid. Vi vet også at barn og unge som fra før har mange bekymringer, kan oppleve økt behov for å bli sett og hørt når en krise rammer.

Koronautbruddet i Norge er en slik krise for mange barn. Derfor har vi nå åpent hele døgnet hele uken. Det er viktig å få tak i profesjonelle voksne som kan hjelpe. Barn og unge og voksne som er bekymret kan nå ringe 116 111 hele døgnet. Der møter profesjonelle voksne som kan hjelpe.

Politiets nødnummer: 112**Barnevernsvakten i Oslo er alltid åpen, Mobil: 404 27 777, e-post: barnevernvakten@bfe.oslo.kommune.no**

Det er viktig at barn og voksne tar kontakt når de blir bekymret for at et barn er i behov av akutt hjelp, også under koronasituasjonen.

Røde Kors, Telefon: 800 33 21

Hos Røde Kors kan barn under 18 år snakke med voksne enten på telefon: 800 33 21 eller på kors på halsen sine nettsider: <https://korspaahalsen.rodekors.no>

Mental helses hjelpetelefon, døgnapent, Telefon: 116 123

Du kan når som helst ta kontakt på telefon. Hjelpetelefonen er Mental Helses gratis døgnapne telefontjeneste for alle som trenger noen å snakke med. Mental Helse sine tjenester er for alle som trenger noen å snakke med eller skrive til: <https://mentalhelse.no>

Oslo krisesenter: 22 48 03 80 / 22 48 03 82

Krisesenteret er et tilbud til deg som er utsatt for vold eller overgrep fra en partner, familie eller andre du har et nært forhold til. Du trenger ikke å være i akutt krise for å få hjelp på krisesenteret. Sentrene tilbyr beskyttelse, sikkerhet, råd og veiledning til kvinner, menn og barn. Krisesentrene tilbyr et trygt sted å bo i en begrenset periode, men har også et tilbud for dem som ikke trenger å bo der. Det er gratis å få hjelp og bo på krisesenteret. Du kan oppsøke senteret direkte, uten timeavtale eller henvisning.

Nettside: Nasjonal veiviser ved vold og overgrep: <https://dinutvei.no>

Ressurs- og konsultasjonsteam, Telefon: 22 70 56 60

Statens Barnehus tilbyr konsultasjon til deg som er bekymret for om barn eller unge kan være utsatte for vold, seksuelle overgrep og alvorlig omsorgssvikt. Vi gir også konsultasjoner i saker der barn og unge utøver skadelig seksuell atferd. Sakene drøftes anonymt.