



Giske kommune

Viktige nr. i Giske kommune for born, unge og foreldre:

- **Helsestasjon tlf. 996 39 480**
- **Barneverntenesta i Giske(på dagtid) 926 17 088**
- **Barnevernvakta (døgnope): 412 84 400**
- **Psykisk helseteam for born og unge i Giske.** (tilgjengeleg i denne perioda pr. tlf for samtalar med born/unge, samt for foreldre i høve foreldrerettleiing). **900 37 511**
- **Legekontoret i Giske: 70 18 85 00**
- **Psykisk helse og rustenesta: 900 59 100**

Viktige nr. nasjonalt for born, unge og foreldre

- **Alarmtelefonen for barn og unge: 116 111**

Alarmtelefonen er et nødnummer for deg som er utsatt for vold, overgrep eller føler deg utrygg på andre måter. Du kan også ringe hvis du er bekymret for noen du kjenner. Telefonnummeret er 116 111 og holder døgnåpent i forbindelse med korona-situasjonen.

- **Voksne for Barn**

Tilbyr en rådgivningstjeneste for deg med spørsmål om barn og unge hvor du kan sende inn spørsmål skriftlig og få svar fra en fagperson. <https://www.vfb.no/>

- **Barnevernet.no**

Barnevernsansatte er inkludert i gruppen samfunnskritisk personell under koronakrisen, for å sikre de mest utsatte barna. På barnevernet.no er det informasjon om barnevernvakter og barneverntjenester i alle kommuner og hvordan du melder din bekymring til barnevernet.

- **BaRsnakk**

Et chattetilbud til deg med foreldre, eller andre nær deg, som har eller har hatt et rusproblem. Chatten er åpen fra mandag til onsdag fra 17.00-20.00 og du kan skrive anonymt om det som opptar deg. Tilbudet drives av frivillige i organisasjonen Barn av rusmisbrukere.

- **Kors på halsen**

Et tilbud til deg under 18 år, bemannet av frivillige voksne fra Røde Kors. Du kan velge om du vil ringe, chatte, eller sende mail. Telefonen 800 333 21 er åpen fra mandag til fredag mellom 14.00-22.00. Du kan også snakke med andre på din alder på forumet.

- **SnakkOmPsyken.no**

Dette er Blå Kors sin chattetjeneste for deg mellom 9-19 år. Her kan du chatte om vanskelige tanker og følelser. Åpningstidene er mandag-torsdag fra 09.00-21.00, fredag fra 09.00-15.00, og søndag fra 15.00-21.00.

- **UngPrat.no**

Samtaletjeneste til barn og unge mellom 13-24 år som trenger noen å prate med. Ungprat.no er åpent søndag – fredag 09:00-21:00.

- **Kirkens SOS**

Her kan barn, ungdom og voksne ta kontakt for å snakke med noen enten på telefon, på melding eller chatte. Her kan man ta kontakt på tlf: 22 400 040 hele døgnet. SOS-chat er åpent hverdager kl. 18.30 – 22.30 og det er helt anonymt.

- **Mental Helse hjelpetelefonen: 116 123**Hjelpetelefonen er Mental Helses gratis døgnapne telefontjeneste for alle som trenger noen å snakke med. Du kan være anonym og de har taushetsplikt. De har også en chat på sidetmedord.no.

- **Kirkens SOS**

Her kan barn, ungdom og voksne ta kontakt for å snakke med noen enten på telefon, på melding eller chatte. Her kan man ta kontakt på tlf: 22 400 040 hele døgnet. SOS-chat er åpent hverdager kl. 18.30 – 22.30 og det er helt anonymt.

- **Foreldresupport**

Foreldresupport er en døgnåpen telefon- og chattetjeneste for omsorgspersoner som trenger hjelp, veiledning eller har behov for å lufte tankene sine med noen. Den drives av Mental Helse, og telefonnummeret er 116 123 (tast 2).

- **Vold- og overgrepslinjen 116 006**

En døgnåpen hjelpelinje for deg som opplever vold i nære relasjoner eller er bekymret for noen du kjenner. Tjenesten er anonym.

- **Anonyme Alkoholikere (AA)**

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. Telefon: 911 77 770, åpent mandag – fredag (11.00 – 15.00 og 18.00 – 22.00), lørdag – søndag (18.00 – 22.00)

- **Rådgivningstelefon for pårørende**

Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse og rus. De tilbyr rådgivning om pårørendes rettigheter og behov, og om hjelpeapparatet. www.piosenteret.no. De har også en chat for unge: <http://piosenteret.no/pio-ung/chat.html>