



Hjelpetjenester for mental helse

Du er ikke alene, søk hjelp hvis du trenger det

Hvem:	Hva de gjør:	Kontaktinformasjon:
Ungdomskontakt på familiesenteret	De arbeider med spørsmål rundt ungdomsmiljø, rus, familie, venner, sex, seksualitet, mobbing, kriminalitet, fritid, skole og andre ting ungdom er opptatt av.	Ungdomskontaktene holder til i Sigvat Skalds gate 1 i sentrum. Mandag, onsdag, torsdag og fredag kl 8.00 - 15.30 tirsdag kl 12.30-20.00 Epost- utekontakten@sarpsborg.com
Helsestasjon for ungdom	Hit kan du komme om du trenger noen å snakke med for eksempel om psykisk-, sosial-, og seksuell helse. Vi har gratis prevensjon, angrepille og klamydia test.	Roald Amundsens gate 33, 1723 Sarpsborg, rett ved siden av storbyen. Åpningstider: tirsdag 14.00-17.00 onsdag 14.00-17.00 torsdag 14.00-17.00 (guttetdag) I skolens ferier er åpningstiden tirsdag 12.00 - 17.00, onsdag og torsdag kl. 12.00 - 15.00. Slik kontakter du oss: Tlf: 952 23 344 E-post: hfu@sarpsborg.com
Alarmtelefonen for barn og unge	Blir du utsatt for vold eller overgrep, ruser de voksne seg? Alarmtelefonen kan hjelpe deg, eller en venn	Døgnåpen tlf: 116 111 Døgnåpen chat: 116111.no

Hvem:	Hva de gjør:	Kontaktinformasjon:
Sarpsborg krisesenter	<p>Sarpsborg krisesenter er et lavterskeltilbud for kvinner, menn og deres barn som har, eller har hatt, problemer relatert til vold.</p> <p>Tjenestetilbudet inneholder:</p> <p>Døgnåpent telefontilbud</p> <p>Samtaletilbud</p> <p>Midlertidig botilbud med beskyttelse mot ytre trusler</p> <p>Bistand med reetablering</p> <p>All bistand foregår etter "hjelp til selvhjelp-prinsippet". Dette betyr at du selv er aktøren i ditt liv og at vi kan bistå deg med råd og veiledning.</p>	<p>Telefon: 69 10 87 00</p> <p>Krisesenteret har adresse Skjebergveien 23 B, 1739 Borgenhaugen</p>
Legevakten	<p>Dersom det er fare for din egen eller andres helse kan du kontakte legevakten.</p> <p>Dersom du har problemer knyttet til psykiatri (selvmordstanker eller andre alvorlige plager) henviser legevakten deg videre til UPS-akutt (Ungdomspsykiatrisk Seksjon Kalnes Sykehus)</p>	Døgnåpen: 69121920

Mental helse er like viktig som fysisk helse. Noen ganger kan det føles som om verden er tung å bære, men husk at du ikke er alene. Det finnes alltid noen som bryr seg og som er klare til å lytte uten å dømme. Ikke nøl med å nå ut hvis du trenger hjelp eller noen å snakke med. Vær der for hverandre og sammen kan vi støtte hverandre gjennom det som måtte komme.

Med omsorg, Ungdomsrådet