

## OVERSIKT OVER KRIMINALITETSFOREBYGGING I OSLO KOMMUNE – TILBUD TIL UNGE

Vi er i en veldig spesiell situasjon og dette er en skjematisk oversikt over tilbudene i enkelte bydeler og tjenester per 24.03. Dette kan forandre seg raskt og for en oppdatert oversikt og en eventuell drøfting kan SaLTo-kordinator i den aktuelle bydelen kontaktes. Bydelene vil gjøre løpende vurderinger og endringer i tjenestetilbudet etter hvert som situasjonen endrer seg.

Oppdatert 24.03.2020

### Bydel Alna

Denne oversikten vil bli jevnlig oppdatert, etter hvert som tilbudene endrer seg som følge av råd fra helsemyndighetene og nye innovative metoder tas i bruk.

#### ALNA BARNEVERNTJENESTE

Forebyggende ungdomsavdeling, i samarbeid med bydelens fritidsklubber, ringer til de som har vært registrert i klubblistene, hatt gruppetilbud gjennom forebyggende ungdomsavdeling/fritid og de ungdommer som er kjente for de utegående miljøarbeiderne som ungdom som er mye ute på ulike arenaer i bydelen. Telefonsamtalen til bydelens ungdommer har fokus på å forebygge smitte. Det er utarbeidet samtaleguide.

Ungdom som har behov for tettere kontakt blir fulgt opp med de ressurser og verktøy tjenesten har til rådighet.

Forebyggende ungdomsavdeling kan nås av ungdom mellom kl.14.00 og 17.00 hver dag (man-fre) ved: Nahom Jonas – 91715852, Mahamed Mohamed (Mo) – 91715384, samt leder Roy Møllerud (90545724 - roychrister.mollerud@bal.oslo.kommune.no)

#### FAGSENTER FOR BARN OG UNGE

Tilbud for foreldre til barn i alderen 0-18 år.

Oslohjelpe er et lavterskeltilbud hvor foreldre kan få hjelp når hverdagen byr på utfordringer som bistår - uansett problemstilling. Mobil: 940 152 58 E-post: bal-oslohjelpe@bal.oslo.kommune.no

#### HELSESTASJON OG SKOLEHELSETJENESTEN

Bydelen har opprettet ett team med helsesykepleiere som alle elever i Bydel Alna kan ringe, eller sende sms til for å få tak i skolehelsesykepleier. Tlf: 90752051.

#### ENHET FOR KULTUR-, MØTEPLASSER OG FRIVILLIGHET

Alle fritidsklubbene og frivilligsentralene er stengt. Tilbudet flytter over på sosiale medier (SoMe). Lek, læring og mestring er stikkord. Ungdom kontaktes på telefon og gjennom SoMe. Frivillig-sentralene har etablert digitale møteplasser for innbyggerne. Innbyggerne inviteres til å forme tilbudet.

Kontakttelefoner for barn og unge

Fubiak ung: 481 20 289

Trosterudklubben: 93658011

Tveitklubben: 971 50 254

Liaklubben (Lindeberglia): 917 80 092

Lindebergklubben: 90596701

Møteplass UNG H2 (Haugerud): 482 41 581

Ellingsrud fritidsklubb: 47657951

Kontakttelefoner frivilligsentralene

Haugerud frivilligsentral: 41404931

Ellingsrudåsen frivilligsentral: 97177889

Fubiak: 47671092

Sosiale medier, kanaler for barn og unge:

Fubiak UNG: Instagram: FubiakUNG Facebook: Fubiakung

Lindeberg fritidsklubb: Instagram: lindeberg\_klubben. Facebook: Lindeberg Fritidsklubb.

Møteplass UNG H2: Snapchat: haugerudlokalet Instagram: motepllassungh2

Facebook: Møteplass ung H2

Tveitaklubben: Facebook: Tveitaklubben Instagram: Tveitaklubben\_bydel\_alna

Trosterudklubben: Facebook: Trosterudklubben kulturhus for ungdom Instagram:

Trosterudklubben\_oslo\_kommune

Almedie (Alna mediesenter): Facebook: Almedie Bydel Alna

Ellingsrud fritidsklubb: Facebook: Ellingsrud fritidsklubb Instagram: ellingsrudklubben

Liaklubben: Instagram: liaklubben

Sosiale medier, kanaler for alle:

Fubiak: Instagram: Fubiak Facebook: Fubiak

Ellingsrudåsen frivilligsentral: Facebook: Ellingsrudåsen frivilligsentral

Haugerud frivilligsentral Facebook: Haugerud frivilligsentral Instagram: haugerud\_frivilligsentral

Tilbudene i fritidssektoren utvikles daglig. Listen er ikke uttømmende:

Tveita fritidsklubb:

Lukket YT- kanal med undervisningsfilmer basert på tidligere opplegg for hver elev.

Videoundervisning og oppfølging på telefon. Produksjon av de første filmene gjøres uke 12. Det undervises fra tirsdag i uke13. I tillegg lages intern konkurranse for elevene, med opplastning av sin beste cover-låt. Elever som har ekstra behov for samtaler får tilbud om dette i arbeidstiden.

Lydstudioet kommuniserer brukerne og er tilgjengelige. Fra neste uke lages «Freestyle» gig hvor alle kan sende in sin beste video av seg selv rappe eller synge og vi velger ut for eventuell opplastning på Instagram.

Kontaktinfo: Kristian Leerand Tlf: +4796645374 Epost: lydstudio0675@gmail.com

Fubiak Ung:

Instagram og Facebook (@FubiakUNG) deler nyttig informasjon, strekker en hånd ut til ungdommene og samtaler med dem.

Brotherhood og Sisterhood online: Faste grupper online på gruppesamtaler med Brotherhood og Sisterhood til tider som er avtalt på forhånd. De velger et tema sammen, også har de samme ungdomsarbeiderne som holder kurset til vanlig en online versjon.

Ring en ungdomsarbeider: Har ungdommene spørsmål om tilbudet vårt, hvor lenge vi holder stengt eller bare ønsker å prate, så er fagleder barn og ungdom, Sahra Jaber er tilgjengelig på telefon: 48120289.

Video hilsen til ungdommene: Hver dag legger Fubiak Ung ut en spesiell videohilsen til ungdommene på Instagram og Facebook. Videoen går ut på at hver enkelt ungdomsarbeider filmer seg selv og sender en hilsen til ungdommene. Det legges inn en liten oppfordring om å følge myndighetenes råd i hver video.

Dagens utfordring. Mange av ungdommene vi snakker med på sosiale medier sier at de kjeder seg voldsomt! Hver dag utfordres ungdommene med ulike oppgaver. I.e. gåter, hjernetrim oppgaver, treningsøvelser og andre ting som tender (hvor lenge kan du trikse med en dorull).

#### Lindeberg fritidsklubb og Ellingsrud fritidsklubb

Aktiviteter på Instagram. Kahoot quiz live strømming. Ulike utfordringer til brukerne på story; triksing, bottle flip, meme challenge m.v. Lindeberg logo konkurranse.

Oppdaterer og legger ut kontaktinfo som ungdommene kan nå oss på v/behov for samtale.

Lister med anbefalte filmer/serier for barn og ungdom på ulike streaming sider, poster og deler dette på instagram/Facebook (obs på genre og aldersgrense blir overholdt). Dette for å fortsatt være synlige i hverdagen til ungdommene.

Videoer fra kontoret og nærmiljøet ilt ukedagene på klubben sin instagram side. For å holde oss i «Feeden» til ungdommene daglig. Da vil de daglig bli påminnet om at lederne på klubben er tilgjengelig gjennom de ulike kanalene v/behov.

#### Liaklubben (Lindeberglia)

Har telefonkontakt med familiene som bruker Liaklubben - både foreldre og barn, samt via Instagram der det sammen med klubbråd og ungansatte startes opp «kunstgruppe» på hvor vi kontinuerlig følger opp kunst / tegninger som blir lagt ut, og det vil bli ulike konkurranser hver onsdag i klubbens åpningstid på nett. Vi jobber også med at barna skal lage bilder som blir kopiert til et stort felles bilde som blir hengt opp i klubben ved oppstart igjen. Hensikten er å beholderkontakten og fellesskapsfølelsen frem til klubben åpner igjen.

#### Oppsøkende tjenester

Fritidssektoren tester ut en ordning med oppsøkende ungdomsarbeid i bydelens nærmiljø.

#### SalTo-koordinator

SalTo-koordinator kan kontaktes på epost ([eivind.fivelsdal@bal.oslo.kommune.no](mailto:eivind.fivelsdal@bal.oslo.kommune.no)), samt mobil/sms: 93861147

#### Bydel Bjerke

**Utekontakten:** operativ, melder at det er svært rolig ute. Tar oppdrag for bv.tjenesten. Samhandler med forebyggende politi

**Fritid:** jobber med digitale løsninger for å chatte/dialog med ungdom. Samtaler med klubbråd. Får trolig chattefunksjon til fritid, Utekontakt og skolehelse på [ungibjerke.no](http://ungibjerke.no) i løpet av uke.

**Nysirkus Bjerke:** har digitale kurs for alle medlemmene

**SalTo-oppfølging:** snakket med alle miljøarbeiderne, dialog med ungdom i SalTo-oppfølging.

Facetime med alle som ikke kan møte. Miljøarbeiderne hjelper utekontakt ved behov.

**Skolehelse:** tilbyr tlf.konsultasjoner og oppfølging til sårbare barn og familier som har behov for det.

#### Bydel Frogner

##### Ruskonsulent Ung

Tilgjengelig for samtale mandag, tirsdag, torsdag og fredag fra kl.09.00-16.30

Onsdager fra kl. 11.30-19.00

Kontaktperson: Aleksander Schmidt

Mobil: 468 04 867

E-post: [aleksander.schmidt@bfr.oslo.kommune.no](mailto:aleksander.schmidt@bfr.oslo.kommune.no)

Tilgjengelig for samtaler/veiledning pr telefon. Samtaler kan handle om hjelp til reduksjon av rusmidler eller hjelp til å slutte med rusmidler.

Tilbyr HAP – veiledning/oppfølging.

##### Ung Arena Oslo vest

- Besvarer henvendelser på mail: [ungarenaoslov@bfr.oslo.kommune.no](mailto:ungarenaoslov@bfr.oslo.kommune.no)  
(Beate og Jens Christian)

- Er tilgjengelig på vakttelefon i åpningstiden: 909 87 842 (Beate psykolog)

- Gir tilbud og samtaler på mobil.

- Det undersøkes om mulighet for video-chat som supplement til samtaler per telefon

- Oppdaterer Instagram og Facebook fortløpende med råd og kunnskap.

### **Ungdomstjenesten:**

Alle fritidsklubber holder stengt inntil videre.

### **Sisterhood**

Sisterhood er tilgjengelig på telefon og mail

Mandag-fredag fra kl.09.00-15.00

E-post: [sisterhood@sisterhood.no](mailto:sisterhood@sisterhood.no)

Linda Bui, mobil: 414 44 828

Isabel Espinoza, mobil: 418 56 984

Kan også kontaktes via:

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

Instagram: sisterhood\_norge

Facebook: sisterhood norge

### **Frogner barnevern**

Alle barneverntjenestens brukere har mottatt brev fra barnevernet om den situasjonen som er, og at tjenesten er tilgjengelig per telefon og epost i arbeidstiden.

Kontaktpersoner følger opp alt som er avtalt per telefon og vil ringe familier ukentlig for å gi foreldre og barn en anledning til en god prat, veiledning og forståelse. Her har barnevernet mulighet for å fange opp saker som øker i risiko i denne spesielle situasjonen.

De familiene som har vedtak om familieveiledning eller annet får denne oppfølgingen per telefon.

Barnevernet har et vaktlag på huset som tar akutte saker og er operative på risikosaker på dagtid.

**LIFE-teamet** følger opp sine familier og kan kontaktes på telefon. Ved henvendelser til teamet eller henvendelser vedr ungdommene kan prosjektleder Bjørn Arne Winsnes kontaktes på mobil: 905 66 338 eller pr e-post: [bjorn.winsnes@bfr.oslo.kommune.no](mailto:bjorn.winsnes@bfr.oslo.kommune.no)

### **Ungdomstjenesten**

Oppsøkende har sine utekontakter ute følgende tider i uke 12:

Onsdag fra 12.00-18.00

Torsdag fra kl.12.00-18.00

Fredag fra kl.18.00-23.00

Kontaktperson er leder for Ungdomstjenesten, Leyla Erna Oguz, mobil: 950 22 266

### **SalTo**

Ved bekymring eller behov for drøfting rundt ungdom, rus eller kriminalitet kan SalTo-koordinator Isabel Espinoza kontaktes pr telefon og mail.

E-post: [isabel.espinoza@bfr.oslo.kommune.no](mailto:isabel.espinoza@bfr.oslo.kommune.no)

Mobil: 418 56 984

### **Bydel Gamle Oslo**

I forbindelse med at flere av tjenestene holder helt eller delvis stengt ønsker man å ha en supplerende løsning for å nå ut til ungdommen.

### **Ung i BGO Chat**

Løsningen ble Ung i Bydel Gamle Oslo Chatten. Den blir tilgjengelig fra noen av tjenestens egne nettsider, man kan sende melding via Ung i Bydel Gamle Oslo facebook siden, samt bruke den via

Ung i BGO appen. Det er også mulig å dele denne direktelenken på sosiale medier for å starte chat direkte: <https://direct.lc.chat/11790186/>

På «Ung i Bydel Gamle Oslo» kjører vi livesendinger tirsdag-fredag fra 19:00-20:00 som et prøveprosjekt.

### Felting

Ansatte i barne- og ungdomstiltakene/fritidsklubbene og utekontakter felter i 3 geografiske områder i bydelen. Delt inn i lag av 3 (evnt 2). Observerer antall ungdommer, hvor de oppholder seg, hva gjør de, hva man hører av bekymringer knyttet til nåværende situasjon. Ingen aktiviteter skal settes i gang.

Helg: kl 15.00-21.00

Hverdager: kl 15.00-21.00

### Bydel Grorud

En samlet oversikt over tjenester som jobber med barn og unge i bydel Grorud		
SalTo-koordinator	Mobil: 982 55 177 Epost: <a href="mailto:anders.rugelbak@bgr.oslo.kommune.no">anders.rugelbak@bgr.oslo.kommune.no</a>	Dag og kveld
<b>Aktiviteteneheten.</b>		
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 nås på.		
Ammerudklubben	Mobil: 94 01 05 04	Torsdag kl. 14-22
Kalbakkenklubben	Mobil: 41 23 93 76	Fredag 16:00-23:00
Rave Romsås	Mobil: 98 67 51 14	Lørdag 16.00-23.30.
Oppsøkende Team	Mobil: 46 83 95 91	
Fyrhuset musikkverksted	Mobil: 94 16 68 49	Tirsdag og onsdag 15:00 – 18:00
Oppsøkende team digital rådgivningstjeneste	Mobil: 46 83 95 91 Epost: <a href="mailto:goran.indjic@bgr.oslo.kommune.no">goran.indjic@bgr.oslo.kommune.no</a> 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 <a href="https://www.aktivigrorud.no/ungdomstilbud/">https://www.aktivigrorud.no/ungdomstilbud/</a>		
<b>Barnevernet</b>		
Mottak og drøfting	Mobil: 98 68 15 98	Dagtid: 09:00-15:00
SalTo-oppfølging	Mobil: 915 39 247 Epost: <a href="mailto:nasra.abdullah.reinsberg@bgr.oslo.kommune.no">nasra.abdullah.reinsberg@bgr.oslo.kommune.no</a>	Dagtid: 09:00-15:00
Barnevernvakten i Oslo	Mobil: 404 27 777. epost: <a href="mailto:barnevernvakten@bfe.oslo.kommune.no">barnevernvakten@bfe.oslo.kommune.no</a>	Døgnåpent
<b>NAV ungdomsteam</b>		
OT-kontakt	Mobil: 913 66 738 Epost: <a href="mailto:gunnhild.svare@nav.no">gunnhild.svare@nav.no</a>	Dagtid 09:00-16:00
Ruskonsulent Ung	Mobil: 467 49 656 Epost: <a href="mailto:Rebecca.Tunge@nav.no">Rebecca.Tunge@nav.no</a>	Dagtid: 09:00-16:00
<b>Helsestasjon for ungdom</b>		
Bydels Psykolog	Mobil: 954 343 34 Epost: <a href="mailto:sandra.braaten.ofstad@bgr.oslo.kommune.no">sandra.braaten.ofstad@bgr.oslo.kommune.no</a> Snap: HFUgrorud	Onsdag 14.00-16.30
<b>Forebyggende Politi</b>		
Akutt	112	Døgnåpent
Forebyggende Jourtelefon	22 66 89 22	Dag og kveld
Lone Strand.	Mobil: 916 22 650 Epost: <a href="mailto:lone.strand@politiet.no">lone.strand@politiet.no</a>	Dagtid: 09:00-16:00
<b>Seksjon Psykisk helse</b>		
Vakttелефonen	Mobil: 908 09 207 Epost: <a href="mailto:psykiskhelse@bgr.oslo.kommune.no">psykiskhelse@bgr.oslo.kommune.no</a>	Dagtid: 09:00-16:00

<https://www.aktivigrorud.no/ungdomstilbud/>

## Bydel Grünerløkka

**Gateteamet (Utekontakten) sammen med de ansatte fra fritidsklubbene:** Det er opprettet en Bydelskontakt for barn og unge med tilstedeværelse ute på Grünerløkka alle hverdager kl 11-21. Disse fordeles på to patruljer, en i nord og en på nedre Grünerløkka. Formålet er å forebygge negative hendelser ved tilstedeværelse av voksne, samt gi informasjon og omsorg. Bydelskontakten driver ikke oppsøkende eller aktivitetsbasert arbeid.

Gateteamet har i tillegg individuell oppfølging av ungdom per telefon og chat.

**Fritidsklubbene – Sinsen kulturhus, Dragen og X-Ray:** Samtlige klubber er stengt, de ansatte jobber i Bydelskontakten ute sammen med Gateteamet.

**Ungdomsjobb:** Utlysninger er lagt ut på facebook og Instagram Ungløkka, veiledning gis over telefon/digitalt.

**Skolehelse:** Tilbyr tlf.konsultasjoner og oppfølging til sårbare barn og familier som har behov for det. Telefonnummer til din helsesykepleier fins på skolens nettside. Får du ikke tak i helsesykepleier ved din skole kan du ringe Helsestasjon for Ungdom telefonen på nummer 90856057

### Helsestasjon for ungdom

Endrer sitt tilbud for en periode. Frem til annen beskjed blir gitt holder helsestasjon for ungdom stengt i våre vanlige lokaler, men utvider vårt telefontilbud. Du kan nå oss på telefon 90856057 med spørsmål om prevensjon, seksuelt overførbare sykdommer, psykisk helse og annet. Vi vil også opprettholde muligheten for å hente ut resepter og nødprevensjon etter avtale.

Våre nye åpningstider på telefon er 09.00 – 13.00

**Vi minner ellers om at informasjon om Bydel Grünerløkkas ungdomstilbud finnes på Facebook og Instagram: Ungløkka. Vi øker vår tilstedeværelse på nett under corona-utbruddet.**

**Informasjon om observasjoner eller annet som gjelder barn og unges situasjon ute i bydelen kan formidles til følgende instanser:**

**Bydelskontaktens/Gateteamets vakttelefon: mob 91399631**

**SalTo-koordinator: mob 97970620**

## Bydel Nordre Aker

### Skolehelsetjenesten:

Kontakt helsesøster/helsesykepleier ved din skole, kontaklinformasjon ligger på nett. Helsesøster og helsesykepleier er tilgjengelig gjennom hjemmekontor. Du vil kunne snakke med henne/han på telefon, med face time, eller lignende. Dersom du ikke oppnår kontakt kan du ringe helsesykepleier og fagleder ved skolehelsetjenesten, **Anita O. Olsen, på tlf. 90502202**, helsesykepleier **Mona K. M. Rui, på tlf. 91630412** eller psykolog **Sigrid Ramdal, på tlf. 90021981** i tidsrommet 08:00 – 15:30. Hun vil hjelpe deg å komme i kontakt med skolehelsetjenesten på din skole. Helsestasjon for ungdom er pr tiden stengt med mindre det er gjort/gjøres en særskilt avtale med helsesøster.

### Forebyggende enhet:

Går du på ungdomsskolen og trenger en voksen å snakke med. Er du forelder, foresatt eller noen av våre samarbeidspartnere og trenger informasjon kan du kontakte miljøterapeutene ved;

- Nordberg ungdomsskole, **Fernando Alcalá, tlf. 97770533**
- Engebråten ungdomsskole, **Emilie Braarud, tlf. 95727760**
- Morellbakken ungdomsskole, **Trus Haugen, tlf. 98415877**
- Ung jobb, **Brita Mikkelsen, tlf. 97685012**
- Enhetsleder, **Geir Nordby, tlf. 91161738**

Forebyggende er tilgjengelige for enkeltungdom og driver oppfølging av enkeltungdom med generelle samtaler og skolearbeid. Vi utfører felting og oppsøkende arbeid i bydelen ved behov og er tilgjengelige dersom annet oppstår. Miljøterapeutene arbeider fortrinnsvis fra hjemmekontor. All aktivitet ved Trikkehallen og Glasshuset er stengt inntil videre.

Ruskonsulent:

Kontakt ruskonsulent **Erlend B. Helland på tlf. 41749716**, eller **Caroline Sørensen på tlf. 94004260** i tidsrommet 08:00 – 15:30. De arbeider fra hjemmekontor og vil kunne gi veiledning og oppfølging på telefon eller kontakte deg tilbake så snart de er tilgjengelig. Urinprøvekontrakter er «frost» inntil videre.

SalTo:

Kontakt bydelens SalTo- koordinator **Alf Bakkland på tlf. 94014981, e-post:**

[alf.bakkland@bna.oslo.kommune.no](mailto:alf.bakkland@bna.oslo.kommune.no) dersom du har spørsmål tilknyttet forebyggende tjenester som kan relateres til rus og kriminalitets utfordringer. Han er tilgjengelig i tidsrommet 08:00 – 15:30. og kan også være behjelpelig med å sette deg i kontakt med bydelens øvrige forebyggende tjenester.

**Bydel Nordstrand**

- Helsestasjon for ungdom (HFU) er stengt pga koronasituasjonen, men er tilgjengelige per telefon; mandager og tirsdager 12.00-15.00. Telefonnummer 917 74 635.
- Oppsøkende ungdomsarbeid og tilstedeværelse ivaretas i denne perioden av ungdomstjenestene i fellesskap (Utekontakt, Fritidsklubb, los).
- Kontakttelefon til utekontakten er betjent daglig kl 12.00 – 18.00. Telefonnummer 976 73 685
- Fritidsklubben er stengt.
- Alle tjenester fortsetter sin kontakt med ungdom de allerede er i kontakt som de tenker er ekstra sårbare enten elektronisk eller telefon.
- Innsatsene justeres fortløpende etter sentrale føringer og/eller lokale behov.

**Bydel Sagene**

**Ungdomstiltakene, Nayab, klubbleder Telefon 948 70 495 og Elenice, seksjonsleder Telefon 470 15 677, Marie Dahl, ungdomsansvarlig 930 91 528.**

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

Marie Dahl tilbyr individuell hjelp med jobbsøk, CV og søknadsskriving for VGS- og ungdomsskoleelever.

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

Hvis du trenger noen å snakke med er de ansatte på aktivitetshusene er tilgjengelige på mobil i de ordinære åpningstidene. Det kan handle om hvordan du har det hjemme eller med venner, ting du lur 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 henviser vi til andre instanser.

**UngArena Oslo Sentrum, Mobil: [904 15 388](tel:90415388), e-post: [ungarena@bgo.oslo.kommune.no](mailto: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](http://www.ungarena.no)

**Helsestasjon for ungdom, Bydel Sagene- [hfu@bsa.oslo.kommune.no](mailto: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](tel:95845634).**

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

**Forebyggende team, Bydel Sagene- Telefon: [950 27 302](tel:95027302) eller [904 72 481](tel:90472481)**

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 – Hasjvænningsprogrammet -Telefon: [902 43 917](tel:90243917).**

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](tel:94001249).**

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

**SalTo Mobil: [904 72 481](tel:90472481), e-post: [michael.cruz@bsa.oslo.kommune.no](mailto: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.

**Bydel St.Hanshaugen**

Bydel St. Hanshaugen oppdaterer alt av informasjon og tilbud til sine innbyggere gjennom sosiale medier. Bydelen øker tilstedeværelsen på nettet fremover. I tillegg å informere bydelen om Oslo kommuner sine by omfattende tilbud.

<https://nb-no.facebook.com/bydelsthanshaugen>

<https://nb-no.facebook.com/UngPaaHaugen/>

<https://nb-no.facebook.com/HelsestasjonforungdomBydelStHanshaugen/>

Ungdomskonsulentene og ruskonsulenten i bydelen er tilgjengelig på mail og telefon ved avtale og behov. Til sammen utgjør de ungdomsteamet. Ungdomsteamet vil sammen med SalTo-koordinator oppsøke barn og ungdom som oppholder seg i utendørs i bydelens mange uterom. Oppsøkende virksomhet vil foregå på dagtid og kveldstid i første omgang til 26.03.20.

Kontaktinformasjon:

Ungdomskonsulent Lilav Baker: 476 21 396

Ungdomskonsulent Rune Grønbakken: 480 21 893



Ruskonsulent Bjørnar Saurset: 940 10 898

SalTo-koordinator Anders Aanerud: 932 40 273

Fritidsklubbene, Mølla, Marienlyst fritidsklubb og Haugen kafeen er stengt inntil videre. Klubbansatte jobber for at det skal bli flere tilbud tilgjengelig på sosiale medier i tiden som kommer.

Teamleder Mølla Caroline Lerberg Jensen:

Teamleder Marienlyst fritidsklubb Maren Hanetho: 90728780

Teamleder Haugenkafeen Ida Aaboen: 48180197 / 48078670

Teamleder Hammersborg fritidsklubb Eline Arnevåg Lågeide:

HFU er stengt, men det er mulig å snakke med helsesykepleiere og elevterapeut på telefon fra kl. 09-16

Anne Mari: 917 66 019

Elena: 940 17 379

Marienlyst skole har sammen med elevterapeut Kristina Pettersen opprettet snapchat-konto:

[Mlystuckhjemme](#) for elever på skolen.

#### Bydel Stovner

- Fritidsklubbene er pr nå stengt i bydelen. Vi kan kontaktes på mail: [blokk58@stovnerungdom.no](mailto:blokk58@stovnerungdom.no)
- Oppsøkende: Uteteamet begynner å prøvefelte igjen fra og med i kveld onsdag 18.03.20 og vil etter ny evaluering vurdere eventuell videreføring.
- Uteteamet er mer enn noen gang tilgjengelige for bydelens ungdommer på telefon, sms, instagram, facebook, messenger.
- Messenger: Uteteamet Stovner
- Barnevernet er tilgjengelig på 23 47 17 00

#### Bydel Søndre Nordstrand

*Tiltakene vil kunne endres raskt og de oppfordres til å følge tjenestene på sosiale medier og Work place. Så oversikten her er kun et virkelighetsbilde 18 mars klokken 08.00.*

#### Ung Arena sør

- Er tilgjengelig digitalt. Først å fremst på telefon (916 91 891) og i sosiale medier og ønsker å få på plass digitale løsninger både for samarbeid og for ungdom etter hvert. Ung Arena er fysisk stengt. Følg utviklingen på sosiale medier.

<http://www.ungarenaoslo.no/vare-sentere/ung-arena-sor/>

#### Kriminalitetsforebyggende team.

- Utekontaktvirksomhet vil fortsette felting ute med forhåndsregler. Enhet hjelpetjenester og enhet fritid nærmiljø samarbeider om dette. (Det vil si både utekontakter og klubbansatte felter)
- Individuelle oppfølginger går digitalt og via telefon.
- KFT stiller seg til disposisjon for barneverntjenesten og bidrar ved behov

#### Fritidsklubbene

- De er fysisk stengt men bruker digitale plattformer for å holde kontakt med ungdom. Følg klubbene og fritidstiltakene i Søndre Nordstrand på sosiale medier.

Alle tjenester er tilgjengelige for kontakt med ungdom via sosiale medier som messenger, facebook, snapchat. Det vurderes i tillegg nettaktiviteter i form av film, livestream av trening/yoga. Ungdommene er bedt om innspill.

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

- Helsestasjon for ungdom (HFU) er stengt, men utvider telefon tid fra 14-19, og er flere som kan svare på telefon enn normalt i åpningstiden. Se FB og Instagram.
- De vil gi ut nødprevensjon til de som trenger det, har lege til å skrive ut resept og ellers er sex og samfunn åpen for timebestilling om noen må ha en time.

#### **Helsesykepleierne på skolene (skolehelsetjenesten)**

- De som ikke er syke, men som er i karantene eller har hjemmekontor følger opp ungdom og familier de har kontakt med på telefonen. De svarer også på henvendelser på telefonen.

#### **Barneverntjenesten**

- Ordinære åpningstider. Alle seksjoner er bemannet fysisk, men svært redusert. I full stand til å ivareta alle funksjoner, men selvsagt redusert

#### **Felles for bydel Søndre Nordstrand**

- Alle tjenester fortsetter sin kontakt med ungdom de allerede er i kontakt som de tenker er ekstra sårbare enten elektronisk eller telefon.

#### **Bydel Vestre Aker**

<https://akersposten.no/bydel-vestre-aker/vi-er-her/19.4753>

#### **Bydel Ullern**

##### **Ungdomslos**

Faiza Kassim [faiza.kassim@bun.oslo.kommune.no](mailto:faiza.kassim@bun.oslo.kommune.no) mobil: +4794794253 snapchat: @ullernlosen  
Ungdomslosen er et tilbud til ungdom på ungdoms- og videregående skole, som har ulike utfordringer med skoletilknytning. I disse dager kan ungdomslosen støtte elevene i hjemmeskolering, være en støtte for eleven overfor skole og lærere, og bidra til å normalisere en ellers annerledes hverdag

##### **Ruskonsulent for ungdom**

Barn og unge i alderen 12-22 år kan ta kontakt for spørsmål, råd, oppfølging vedr rus, foreldre kan ta kontakt for veiledning, drøfte bekymringer eller behov for oppfølging

Navn: Jardar Sierra

Mail: [jardar.sierra@bun.oslo.kommune.no](mailto:jardar.sierra@bun.oslo.kommune.no)

Mobil: +4794175216

Snapchat: @rusullern

##### **SaLTo**

Ved bekymring eller behov for drøfting rundt ungdom, rus eller kriminalitet. SaLTo-koordinator Sara Adolphson

E-post: [sara.adolphson@bun.oslo.kommune](mailto:sara.adolphson@bun.oslo.kommune)

Mobil: +47 952 98 326

##### **Helsestasjon for ungdom**

Helsestasjonen for ungdom er midlertidig stengt. Ved spørsmål knyttet til rus, kan du kontakte

ruskonsulent for ungdom.

*Kontaktpunkt:* Ring helsestasjonen på **95010766** ved behov for råd og veiledning, eller om du har bekymringer og utfordringer du ønsker å snakke med oss om.

### **Barnevernstjenesten Ullern**

Alle familier med oppfølging i Barnevernstjenesten har fått tilsendt informasjonsbrev om nåværende situasjon og kontaktpunkter. Kontaktpersoner følger avtaler og tiltak per telefon, og vil være tilgjengelig for familier for å gi foreldre og barn støtte, veiledning og gode samtaler.

Familier med vedtak om familieveiledning eller annet får oppfølgingen per telefon.

Barneverntjenesten vil ha et vaktlag på kontoret som følger opp akutte henvendelser og er operative på risikosaker på dagtid. Når barneverntjenesten har stengt, ta kontakt med Alarmtelefonen for barn og unge på 116 111.

### **Stoppstedet – Bydelens fritidstilbud for unge**

Virksomheten er midlertidig stengt for besøkende og aktivitet.

### **Utekontakt**

Bydel Ullern har per i dag ingen oppsøkende virksomhet ute i miljøet

### **Ung Arena Oslo Vest:**

Ung Arena er et samtaletilbud til deg fra alderen 12-25 år.

Det er stengt for besøk inntil videre. Det betyr at all kontakt skjer via telefon og mail. Send gjerne en mail på [UNGARENAV@BFR.OSLO.KOMMUNE.NO](mailto:UNGARENAV@BFR.OSLO.KOMMUNE.NO), ring eller send melding til vakttelefon 90987842.

Hvis du vil vite mer om Ung Arena kan du gå inn på nettsidene [ungarena.no](http://ungarena.no).

Tilgjengelig på Instagram: @ungarenaoslovest

## **Bydel Østensjø**

### **Utekontakt, ruskonsulent og Ungdomslos/OT-kontakt**

Det er per 17.03.20 en del sykefravær og ansatte som er i karantene. Det kan derfor være perioder hvor det er nødvendig å ringe flere av de kontaktpunktene som er oppgitt her. Men alle i Barne- og ungdomstjenesten vil kunne bistå med å få tak i rett person.

### **Utekontakten**

Utekontakten har systematisk oppsøkende tilstedeværelse i ungdomsmiljøene på dag og kveldstid. Utekontakten arbeider miljøterapeutisk med fokus på relasjons- og tillitsbygging. Råd, veiledning og individuell oppfølging av ungdom og foresatte er sentralt i arbeidet.

*Leder for Utekontakten, Jørn Skaug, mobil 988 16 300*

[Jorn.skaug@bos.oslo.kommune.no](mailto:Jorn.skaug@bos.oslo.kommune.no)

*Utekontakt (stedfortreder), Jørgen Korum, mobil 480 79 591*

[Jorgen.korum@bos.oslo.kommune.no](mailto:Jorgen.korum@bos.oslo.kommune.no)

*Skolekontakt for Bøler skole*

**Ungdomslos/OT-kontakt, Hanne Rovik, mobil 948 81 595**

[Hanne.rovik@bos.oslo.kommune.no](mailto:Hanne.rovik@bos.oslo.kommune.no) eller facebook: Ungdomslosen i bydel Østensjø

**Ruskonsulent barn og unge, Ivan Daniloff, mobil 90789656**

[Ivan.Daniloff@bos.oslo.kommune.no](mailto:Ivan.Daniloff@bos.oslo.kommune.no)

**Fritidsklubber**

Bydelen har 5 fritidsklubber. Det ordinære tilbudet ble stengt f.o.m 12. mars og inntil videre. Men ansatte møter på jobb og jobber med å følge opp enkeltpersoner, være ut i nærmiljø og få på plass et digitalt tilbud.

**Barne- og ungdomstjenesten**

Seksjonssjef, Thomas Pedersen, mobil 932 30 135

[Thomas.pedersen@bos.oslo.kommune.no](mailto:Thomas.pedersen@bos.oslo.kommune.no)

**SalTo-koordinator**

SalTo-koordinator, Anne-Sissel Slaatsveen, mobil 414 79 455

[Annesissel.slaatsveen@bos.oslo.kommune.no](mailto:Annesissel.slaatsveen@bos.oslo.kommune.no)

**Annen viktig informasjon:**

Uteseksjonen

Rådgivning til bydeler og Ungbo:

Oslo, 16.03.2020

## Rådgivning til bydelene og Ungbo

På bakgrunn av en del henvendelser og spørsmål til oss i Uteseksjonen de siste dagene, legger vi nå til rette for at bydelene og Ungbo kan kontakte ulike faggrupper hos oss direkte for spørsmål og rådgivning. Vi har stilt til rådighet sosialfaglige og helsefaglige ansatte i 3 kategorier; sosialfaglige ansatte, sykepleiere og psykologer . Nedenfor finner dere en oversikt over ansatte som kan kontaktes. **De ansatte skal kontaktes direkte per telefon (ikke på epost), og de svarer om de er på vakt (noen jobber turnus). Dersom du ikke får svar er vår vakttelefon 913 03 913 tilgjengelig til midnatt på ukedager.**

## SPØRSMÅL KNYTTET TIL OPPSØKENDE ARBEID UTE GENERELT:

**Sosialfaglige spørsmål knyttet til oppsøkende arbeid, feltarbeid ute og hvordan dette arbeidet bør følges opp og utføres (alle er erfarne oppsøkende medarbeidere). Tilgjengelig 08.00 - 24.00.**

Stilling/Utdanning	Navn	Telefon
Miljøterapeut/ Sosionom	Vibece Skogen	915 15 515
Miljøterapeut/ Sosionom	Vigdís Rasten	905 33 208
Miljøterapeut/ Sosionom	Cathrine Sundal Jacobsen	916 25 263
Miljøterapeut/ Barnevernspedagog	Fred-Richard Lie kleppe	461 91 648
Fagkonsulent/ Sosionom	Linda Høgheim	415 86 761

#### SPESIFIKKE HELSEFAGLIGE SPØRSMÅL:

Det er en rekke mer spesifikke helsefaglige spørsmål knyttet til corona smitte og hva som er anbefalte helsefaglige råd for ansatte og innbyggere. Det kan være behov for råd og informasjon knyttet til symptom. Våre sykepleiere kan besvare spørsmål knyttet til dette.


**Helsefaglige spørsmål inkludert spørsmål knyttet direkte til corona og smittefare/smittevern, samt generelle spørsmål om oppsøkende arbeid (alle er erfarne oppsøkende medarbeidere). Tilgjengelig 08.00 - 24.00.**

Stilling/Utdanning	Navn	Telefon
Sykepleier	Christoffer Røed	482 97 252
Sykepleier	Suad Isse	909 12 986
Sykepleier	Ola Tveiten	415 72 896

#### SPØRSMÅL KNYTTET TIL PSYKISK HELSEARBEID:

Hvordan å forstå og forholde seg til egen ellers andres atferd eller psykiske reaksjoner på den krisesituasjonen innbyggerne befinner seg i

- Hjelp til å sortere og prioritere hvilke type oppgaver eller problemløsning det er hensiktsmessig å bruke tid på nå og hvordan å forholde seg til dilemmaer som oppstår. Hva man har kontroll over og hva man ikke har kontroll over
- Bistå med drøfting av konkret problemløsning og hvordan konkrete situasjoner kan løses eller stabiliseres.
- Forslag til hvilke andre instanser som bør eller kan kobles inn i løsningen av et problem


 **Uteseksjonen**  
**Velferdsetaten**  
**Oslo kommune**

Besøksadresse:  
Maridalsveien 3, 0178 Oslo  
Postadresse:  
Postboks 30, Sentrum, 0101 Oslo

Telefon: +47 913 03 913  
postmottak.us@vel.oslo.kommune.no  
Org. Nr.: 979588933  
oslo.kommune.no

**Psykologfaglige spørsmål knyttet psykisk helsearbeid, samt generelle spørsmål knyttet til oppsøkende arbeid (alle har lengre erfaring fra oppsøkende arbeid). Tilgjengelig 08.00 - 20.00.**

Stilling/Utdanning	Navn	Telefon
Psykolog	Halvor Wennesland Gravdal	917 53 784
Psykolog	Leif Bond	902 44 790
Spesialkonsulent/ Barnevernpedagog med klinisk godkjenning	Ingunn Otterbech	415 71 853

 **Uteseksjonen**  
**Velferdsetaten**  
**Oslo kommune**

Besøksadresse:  
Maridalsveien 3, 0178 Oslo  
Postadresse:  
Postboks 30, Sentrum, 0101 Oslo

Telefon: +47 913 03 913  
postmottak.us@vel.oslo.kommune.no  
Org. Nr.: 979588933  
oslo.kommune.no

Uteseksjonen opprettholder åpningstidene og det oppsøkende arbeidet inntil videre.

Rådgivningstjenesten er stengt for drop-in.

Vakttlf: 913 03 913

Børge Erdal, seksjonsleder

[Borge.erdal@vel.oslo.kommune.no](mailto:Borge.erdal@vel.oslo.kommune.no)

Tlf: 913 40 462

Nana Mensah, SaLTo koordinator

[nana.mensah@vel.oslo.kommune.no](mailto:nana.mensah@vel.oslo.kommune.no)

Tlf: 920 05 30 60

Uteseksjonen på Oslo kommunes nettsider:

<https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/rusomsorg/uteseksjonen/#gref>

### **Oslo kommune**

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

Nummeret er 21 80 21 82

### **Barnevernvakten i Oslo er alltid åpen**

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. Telefon: 404 27 777 mail: [barnevernvakten@bfe.oslo.kommune.no](mailto:barnevernvakten@bfe.oslo.kommune.no)

### **Alarmtelefonen for barn og unge**

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**

### **Røde Kors**

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**

Du kan når som helst ta kontakt på telefon 116123. Hjelpetelefonen er Mental Helses gratis døgnåpne 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>

### **Krisesenter**

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.

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

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

#### **Ressurs- og konsultasjonsteam**

Ved Statens Barnehus: Har du mistanke om at barn eller unge utsettes for vold eller seksuelle overgrep kan du rådføre deg med oss.