

# Kompetanseenheten for elevatferd og læringsmiljø

## Brusetkollen, Nordre Aker og Lønnebakken

Våren 2020. Oppdatert: 30.03.2020

### Veiledning

Vi er tilgjengelige for veiledning på video, telefon og mail også i denne perioden. Noen skoler har vi gjennomført digital veiledning med. Ta gjerne kontakt med veileder som allerede har saken, dersom dere ønsker et digitalt møte.

### De sårbare barna

Vi er opptatt av at de sårbare barna også i denne tiden trenger ekstra tilpasninger og eventuelt andre tiltak. Ta kontakt om dere ønsker bistand.

### Foreldrestøtte.

Det er også mulig at foresatte trenger ekstra støtte i denne perioden. Vi kan også diskutere disse utfordringene med dere.

#### Kontaktinfo:

Brusetkollen :  
Stein Grøndalen  
[stein.grondalen@ude.oslo.kommune.no](mailto:stein.grondalen@ude.oslo.kommune.no)

Nordre Aker:  
Idunn Kalvatn  
[idunn1810@osloskolen.no](mailto:idunn1810@osloskolen.no)

Lønnebakken:  
Bjarne Lutnæs Olafsen  
[bjarne.olafsen@ude.oslo.kommune.no](mailto:bjarne.olafsen@ude.oslo.kommune.no)

#### Nettressurser:

[rvts.no](http://rvts.no)

[linktillivet.no](http://linktillivet.no)

[snakkemedbarn.no](http://snakkemedbarn.no)

[psykososialberedskap.no](http://psykososialberedskap.no)

[www.rvtsvest.no/pandemi-vinduet/](http://www.rvtsvest.no/pandemi-vinduet/)



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

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



#### ALARMTILFONEN 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 HELSE 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](http://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](http://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](http://korspaahalsen.rodekors.no)



#### UTESEKSJONEN I OSLO KOMMUNE - 913 03 913

- Oppsøkende patruljer ute i Oslo sentrum 08.00 – 24.00 (- 04.00 natt til lørdag og søndag)
- Sosialarbeidere, sykepleiere og psykologer tilgjengelige for rådgivning per telefon



#### 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