



Pedagogisk-psykologisk tjeneste

Steder du kan oppsøke for å få snakke med noen:

- Skolens egne hjelpere (helsesøster, rådgiver, miljøarbeider, sosiallærer)
- Helsestasjon for ungdom eller Familiesenteret i kommunen
- Psykisk Helseteam i kommunen (som ofte er psykiatrisk sykepleier eller sosionom)
- Kommunepsykologen
- Fastlegen
- Barnevernet
- Legevakt, hvis du opplever det akutt
- Hvis noen av disse anbefaler deg å snakke med noen på ABUP trenger du henvisning fra fastlegen, og det vil de hjelpe deg med.
- Distriktpsykiatrisk Senter, DPS, hvis du er over 18 år

Nettsider med informasjon og hjelp:

Generelt:

www.snakkommobbing.no

www.ung.no

www.kirkens-sos.no

www.psykiskhelse.no

www.sidetmedord.no

www.korspåhalsen.no

www.abup.no

www.barnevernvakten.no

Om kropp, helse og idrett – og spiseforstyrrelser:

www.nettros.no

www.sunnidrett.no

Telefontjenester:

Alarmtelefonen for barn og ungdom **116111** (hver dag fra 15.00 til 08.00)

Barn og unges kontakttelefon: **800 33 321** (kl. 14-20)

Kirkens SOS: **815 33 300**

SUSS (ungdom, samliv og seksualitet): **800 33 866 (kl 14-20)**

Rustelefonen: **08588**

Akutt hjelp: Legevakt (Kristiansand): 38116117 eller 113