

Trenger du å snakke med minoritetsrådgiver?

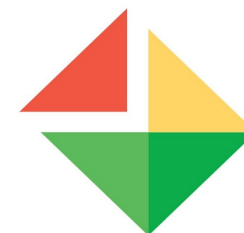
Alle har rett til å være seg selv og fritt kunne velge venner, klær, kjæreste, yrke, religion, politisk tilhørighet, seksuell legning og ektefelle

<https://www.imdi.no/nora/rettigheter/>

Få støtte, hjelp og råd

Ellen Mari Sletten kan kontaktetes på teams, e-post og mobil.

ellensl@viken.no 45 51 71 74



IMDi

Integrerings- og
mangfoldsdirektoratet

Chatte fremfor å ringe? Her er en oversikt over de ulike chattetjenestene som er tilgjengelige

Chattetjenester for barn og unge



Illustrasjon: Esra Røise

- **Korspahalsen.no**: Chat eller send mail til voksne som har taushetsplikt. De hører på det du har å si og hjelper deg om du vil. Mandag - fredag: 14.00 - 22.00 (telefon og chat).
- **Æresrelatertvold.no**: Røde kors-telefonen om tvangsekteskap og kjønnslemlestelse. Telefonen er åpen mandag-fredag: 09.00- 16.00
Chat-tjenesten er åpen mandag til fredag: 09.00-15.30
- **Ung.no**: Ung.no er det offentliges informasjonskanal for ungdom. Her kan du chatte med fagpersoner og stille spørsmål anonymt. De vil gi deg informasjon om dine rettigheter, muligheter og plikter- også når det gjelder negativ sosial kontroll, tvangsekteskap og kjønnslemlestelse.
- **Snakk om Mobbing**: Snakk om mobbing er et tilbud fra blå kors til barn og unge i hele Norge. Du er 100% anonym når du bruker chatten. Meldingene som sendes mellom deg og chatten er kryptert som gjør det umulig for andre å lese det du skriver.
- **Ungdomshjelpen**: Her kan du chatte med unge mennesker som ønsker å støtte deg når du har det vanskelig eller lurer på noe. Chatten er åpen hver tirsdag, torsdag og søndag 20.00-22.00
- **Si det med ord**: På side det med ord, kan du skrive og chatte med veildere som har ulikt bakgrunn og livserfaring. Chatten er gratis og anonym.
Åpningstidene til chatten er 08.00-23.00 alle dager, hele uken.
- **Bar snakk**: Dette er chat for deg som har en foreldre eller andre som du bryr deg om med rusproblemer. Chatten er åpen mandag til onsdag 17.00-20.00

Vi er her for
deg



På kvelden og i helgene kan det være godt å snakke med noen som har tid og er tilgjengelige. Under finner du kontaktinformasjon til hjelpetelefoner som er åpne døgnet rundt.

Kvelds- og døgnåpne hjelpetelefoner

- Akutt fare for liv og helse: **113**
- Politiet: **112** ved akutt hjelp, og **02800** ved mindre alvorlige hendelser
- Nasjonal legevakt : **116 117**. Nasjonalt nummer som setter deg over til nærmeste legevakt i området ditt.
- Alarmtelefonen for barn og unge: **116 111**
- Mental helse: **116 123**
- Vold- og overgrepslinjen: **116 006**
Dette er en hjelpelinje for deg som opplever vold eller overgrep i nære relasjoner
- Kirkens SOS: **22 40 00 40**
- Selvskading/selvmondsfare: **815 33 300** er en døgnåpen krisetelefon
- Røde kors hjelpetelefon: **800 333 21** (Åpent 14- 22)
- Ungdomstelefonen for kjønn og seksualitet: **400 00 777** (Åpent fra søndag til torsdag 18-22)
- Barnevernsvakta: **40 427 777**



Illustrasjon: Esra Røise

Du er ikke
alene



nora

historier
om frihet