**Oppdatert 20.11.24**

**Hjelpetilbud uten henvisning i førstelinjen, private-, ideelle- og interesseorganisasjoner samt frivilligheten innen psykisk helse for beboere i Bydel Frogner, Ullern og Vestre Aker:**

Oversikten er sannsynlig ikke uttømmende og erstatter ikke instansenes egen informasjon om eget tjenestetilbud. Oversikten inkluderer ikke offentlige akuttilbud (som SAA og ø-hjelpsteam).

For særskilte tjenester det må søkes om etter Helse og omsorgstjenesteloven som psykisk helsearbeider, FOT-team, praktisk bistand mv. se:

[Psykisk helsehjelp - Helsetjenester - Oslo kommune](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsetjenester/psykisk-helsehjelp/)

For tilbud til personer over 60 år se:

[Helseveiviser - Tjenester til eldre - Oslo kommune](https://www.oslo.kommune.no/helseveiviser/#/kategorier)

For oversikt over ulike lavterskeltilbud til personer som strever med rus og til deres pårørende se:

[Fyll dagene - arbeidstilbud og aktiviteter - Rustjenester - Oslo kommune](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/rustjenester/fyll-dagene-arbeidstilbud-og-aktiviteter/#gref)

Enkelte linker under kan ikke åpnes fra sikker sone.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Navn på tiltak | Målgruppe | Tilbud | Kontaktinfo |
| **Bydel Frogner** |  |  |  |
| Rask psykisk helsehjelp | Fra 16 år | Lavterskel behandlingstilbud for voksne med depresjon og angstlidelser av lett til moderat grad | Tlf 23 42 50 03  [Rask psykisk helsehjelp - Bydel Frogner - Rask psykisk helsehjelp - Oslo kommune](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsetjenester/psykisk-helsehjelp/rask-psykisk-helsehjelp/rask-psykisk-helsehjelp-bydel-frogner/#gref) |
| Oskar Lokalmedisinske senter | Eldre | Dagrehabilitering | [96 94 43 52](tel:96944352) |
| Amaldus Aktivitetshus | Alder 18-67 år som har eller har hatt psykiske utfordringer. | Sosialt møtested med aktiviteter | Tlf 22 55 35 06  [Amaldus aktivitetshus](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsetjenester/psykisk-helsehjelp/aktivitetshus/amaldhus-aktivitetshus/#gref) |
| Tidemandstuen Frivillighetssentral | Alle | Frivilligsentral og sosial møteplass | Tlf [**477 85 083**](tel:477%2085%20083)  [Tidemandstuen frivilligsentral](https://tidemandstuen.frivilligsentral.no/) |
| Frogner frisklivsentral | Over 18 år tilhørende bydel Frogner. | Veiledning individuelt og i grupper med hovedfokus på fysisk helse med sekundær psykisk helsegevinst. Trening, snus og røykeslutt, søvn, kosthold og livsstil. | Tlf 23 42 50 05  [Frogner frisklivssentral - Frisklivssentraler - Oslo kommune](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsetjenester/frisklivssentraler/frogner-frisklivssentral/#gref) |
| Helsestasjon/skolehelse-tjeneste | Barn og foreldre |  |  |
| Helsestasjon for ungdom | Tirsdager 15:30-18:30 | Et «drop-in» lavterskeltilbud til ungdom innenfor fysisk, seksuell, psykisk og sosial helse | [Helsestasjon for ungdom Bydel Frogner (HFU) - Helsestasjon for ungdom (HFU) - Oslo kommune](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsetjenester/helsestasjon-og-vaksine/helsestasjon-for-ungdom-hfu/helsestasjon-for-ungdom-bydel-frogner-hfu/#gref) |
| Helsestasjon for gutter | Onsdager 12-19 | Et «drop-in» lavterskeltilbud til gutter med menn innenfor fysisk, seksuell, psykisk og sosial helse | [Helsestasjon for gutter (HFG) - Helsestasjon for ungdom (HFU) - Oslo kommune](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsetjenester/helsestasjon-og-vaksine/helsestasjon-for-ungdom-hfu/helsestasjon-for-gutter-hfg/#gref) |
| Friday I am in love | Fredager 14-17 | Prevensjonsveiledning | [Helsestasjon for ungdom Bydel Frogner (HFU) - Helsestasjon for ungdom (HFU) - Oslo kommune](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsetjenester/helsestasjon-og-vaksine/helsestasjon-for-ungdom-hfu/helsestasjon-for-ungdom-bydel-frogner-hfu/#gref) |
| Ung Arena Oslo vest | Man: 11:00-16:00  Tirs: 10:30-18:00  Ons: 09:00-14:00  Tors: 10:30-18:00  Fre: 09:00-16:00 | Et lavterskel samtaletilbud innen psykisk helse og rus | <https://www.ungarenaoslo.no/vare-sentere/ung-arena-vest/>  (Ikke tilgjengelig fra sikker sone DS) |
| Gatelag /Lyn | Personer med rusproblemer | Fotballag (rusfritt tilbud). Trening tirdag og torsdag 11-14. Driftes i regi av ruskonsulent.  Dusj  Varm mat | [Lyn Gatelag - Alle tilbud i Oslo - Oslo kommune](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/rustjenester/fyll-dagene-arbeidstilbud-og-aktiviteter/alle-tilbud-i-oslo/lyn-gatelag/#gref) |
| Padel i regi av Kastanjen aktivitetshus | Rusfritt tilbud for alle | Onsdag 13:30 og fredag 12:00, Varighet 2-3 timer. Økern. | [Kastanjen Aktivitetshus - Alle tilbud i Oslo - Oslo kommune](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/rustjenester/fyll-dagene-arbeidstilbud-og-aktiviteter/alle-tilbud-i-oslo/kastanjen-aktivitetshus/#gref) |
| **Bydel Ullern** |  |  |  |
| Rask psykisk helsehjelp | Fra 16 år  Elektronisk søknadsskjema i lenken, | Gratis korttidstilbud til alle over 16 år som ønsker hjelp med lette til moderate former for angst, stress, depresjon, søvnvansker og begynnende rusproblemer. | Tlf 95 29 83 22(telefontid tirs. og tors. Kl.12-14)  [Rask psykisk helsehjelp - Bydel Ullern - Rask psykisk helsehjelp - Oslo kommune](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsetjenester/psykisk-helsehjelp/rask-psykisk-helsehjelp/rask-psykisk-helsehjelp-bydel-ullern/#gref) |
| Helsestasjon/skolehelsetjeneste | Barn og foreldre |  | Tlf: 95 01 07 66 (Helsestasjon 0-5 år) |
| Oslohjelpa | Råd og veiledning om barnets utvikling eller foreldrerollen.  Telefontid er mandager, tirsdager og torsdager fra klokken 10:00 til 12:00.  Gratis og uten henvisning. | Oslohjelpen består av helsesykepleier, familieterapeuter, spesialpedagog, psykologer, psykiatrisk sykepleier og vernepleier. | Tlf: 94 01 58 90  E-post: [oslohjelpa@bun.oslo.kommune.no](mailto:oslohjelpa@bun.oslo.kommune.no)  [Oslohjelpa - Barn, ungdom og familie - Oslo kommune](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/barn-ungdom-og-familie/oslohjelpa/) |
| Hjørnesteinen aktivitetshus | Alder 18-67 som har eller har hatt psykiske utfordringer | Sosialt møtested og aktiviteter | Tlf 95 29 83 21  [Hjørnesteinen - Aktivitetshus - Oslo kommune](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsetjenester/psykisk-helsehjelp/aktivitetshus/hjornesteinen/#gref) |
| Ullern Frisklivssentral |  | Veiledning individuelt og i grupper med hovedfokus på fysisk helse med sekundær psykisk helsegevinst. Trening, snus og røykeslutt, søvn, kosthold og livsstil. | Tlf 47 66 57 18  [Ullern frisklivssentral - Frisklivssentraler - Oslo kommune](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsetjenester/frisklivssentraler/ullern-frisklivssentral/#gref) |
| Ullern Frivilligsentral |  | Nærmiljøaktiviteter, besøksvenn, kan melde ønske om å være frivillig eller behov for hjelp fra frivillige. Har program med aktiviteter. | Tlf 22 52 30 05  [Ullern Frivilligsentral - Kirkens Bymisjon](https://kirkensbymisjon.no/ullern-frivilligsentral/) |
| **Bydel Vestre Aker** |  |  |  |
| Rask psykisk helsehjelp | Fra 16 år | Lavterskel psykologtilbud for voksne med depresjon og angstlidelser av lett til moderat grad | Tlf 47 78 13 15  [Rask psykisk helsehjelp - Bydel Vestre Aker - Rask psykisk helsehjelp - Oslo kommune](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsetjenester/psykisk-helsehjelp/rask-psykisk-helsehjelp/rask-psykisk-helsehjelp-bydel-vestre-aker/#gref) |
| Helsestasjon |  | Helsekontroller 0-5 år jf. Helsestasjonsprogrammet  Nye familier – et utvidet hjemmebesøksprogram  Støttesamtaler hos psykolog  Barselgrupper  Førstehjelpskurs for spedbarnsforeldre  Selektert gruppetilbud for nedstemte barselkvinner  Nettverksgruppe for sped og småbarnsforeldre  ICDP kurs for migrasjonsforeldre, sammen med NAV  Svangerskapskontroller  Barselbesøk av jordmor etter fødsel  Prevensjonsveiledning  Gratis prevensjon og innsetting av langtidsvirkende prevensjon til selekterte grupper | [Vestre Aker helsestasjon - Helsestasjon for barn 0-5 år - Oslo kommune](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsetjenester/helsestasjon-og-vaksine/helsestasjon-for-barn-0-5-ar/vestre-aker-helsestasjon/) |
| Skolehelsetjenesten | Barn og foreldre | Det tilbys skolehelsetjeneste på alle bydelens skoler etter retningslinjer for tjenesten. Det er helsesykepleier, lege og psykolog tilknyttet tjenesten. Det er et tett samarbeid med skolenes ledelse og andre tilbud til barn og unge i bydelen.  Psykologene brukes også til veiledning og som en sparringspartner for barne- og ungdoms- og videregåendeskolen, og kan ta noen individuelle samtaler med elever i skolen.  Det er skolestart samtaler for alle elever på 1. og 8. trinn, samt 1. trinn videregående skole. Alle foreldre kan ta kontakt direkte med skolens helsesykepleier hvis de er bekymret for sitt barn. Skolehelsetjenesten tilbyr foreldreveilednings-program; Tuning into kids/teens. |  |
| Helsestasjon for ungdom | 13-25 år | HFU er åpent hver onsdag fra kl. 1600-1900. Det er Drop-in. Vi hjelper med følgende: Psykisk, fysisk og seksuell helse. Spørsmål knyttet til psykisk helse som; Ensomhet, angst, depresjon, stressrelaterte plager, Rus og avhengighet. Seksuell helse som: Testing for graviditet og seksuelle overførbare infeksjoner, prevensjonsveiledning | [Vestre Aker helsestasjon for ungdom (HFU) - Helsestasjon for ungdom (HFU) - Oslo kommune](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsetjenester/helsestasjon-og-vaksine/helsestasjon-for-ungdom-hfu/vestre-aker-helsestasjon-for-ungdom-hfu/#gref) |
| Oslohjelpa | 0-14 år | Samtale/veiledning til foresatte / barn-unge  Familieveileder  Foreldreveilednings-program ICPD | [Oslohjelpa - Barn, ungdom og familie - Oslo kommune](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/barn-ungdom-og-familie/oslohjelpa/) |
| Forebyggende ungdomsteam | 12-22 år | **SaLTo koordinator:**  - Rus og kriminalitetsforebygging  - Samhandling- Nettverk  - Kunnskapsheving ungdom og foreldre  - Oppfølging ungdom og foreldre  **Ruskonsulent for barn og unge**  - oppfølging ungdom og foreldre  - HAP oppfølging  - Rusforebyggende innsatser, kunnskapsheving ungdom og foreldre  **Utekontakter og erfaringskonsulent:**  - Oppsøkende arbeid på ungdomsskoler og i nærmiljøet dag, kveld og helg  - Oppfølging ungdom og samtaletilbud  - Felting  - HAP oppfølging  - Brotherhood  - Nærmiljønettverk | [Om SaLTo - Forebygging av rus og kriminalitet - Oslo kommune](https://www.oslo.kommune.no/satsingsomrader-og-prosjekter/forebygging-av-rus-og-kriminalitet/om-salto/) |
| Hovstua frivillighetssentral og nærmiljøsenter |  | Sosialt møtested og aktiviteter | Tlf 23 47 61 18  <https://frivilligsentral.no/sentral?hovstua-frivillighetssentral-og-nermiljosenter&Id=259085> |
| Vestre Aker frisklivssentral |  | Veiledning individuelt og i grupper med hovedfokus på fysisk helse med sekundær psykisk helsegevinst. Trening, snus og røykeslutt, søvn, kosthold og livsstil. | Tlf 41 77 30 67  [Frisklivssentralen Vestre Aker](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsetjenester/frisklivssentraler/vestre-aker-frisklivssentral/#gref) |
| **Familievernkontor samt bydelsovergripende tilbud fra kommunen og ulike organisasjoner** | | | |
| Familievernkontoret Homansbyen | Beboere i Bydel **Ullern, Vestre Aker**, Sagene og Alna | Tilbud for familier som trenger hjelp til å forebygge eller bearbeide eksisterende utfordringer i sine familierelasjoner. | Tlf 46 61 66 60  [Familievernkontoret Homansbyen | Bufdir](https://ny.bufdir.no/familie/familievernkontorer/oversikt/homansbyen/) |
| Kastanjen | Personer med rusproblemer | Aktivitetshus på tvers av sektorbydelene | [Kastanjen Aktivitetshus - Alle tilbud i Oslo - Oslo kommune](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/rustjenester/fyll-dagene-arbeidstilbud-og-aktiviteter/alle-tilbud-i-oslo/kastanjen-aktivitetshus/#gref) |
| Familievernkontoret Christiania | Beboere i Bydel **Frogner**, Søndre Nordstrand, Nordstrand, Grünerløkka og Stovner | Tilbud for familier som trenger hjelp til å forebygge eller bearbeide eksisterende utfordringer i sine familierelasjoner | Tlf 23 38 39 40  [[Familievernkontoret Christiania | Bufdir](https://www.bufdir.no/Familie/Kontor/Christianiatorv/)](https://ny.bufdir.no/familie/familievernkontorer/oversikt/christiania/) |
| Ung Arena Oslo Vest | Unge alder 13- 25 | Støttesamtaler av frivillige studenter i fagutdanning, veiledet av psykolog. Har også andre tilbud som møteplass for ungdom med Autisme/Asberger, gruppe i samarbeid med BUP vest og noe helsestasjonstilbud | Tlf 90 98 78 42  [www.ungarenaoslo.no](http://www.ungarenaoslo.no)  (Ikke tilgjengelig fra sikker sone, DS) |
| SIO helse | Studenter ved UiO, Oslo Met | Lege, tannlege, psykologer og rådgivere samt en rekke kurs for mestring av studentlivet | Tlf 22 85 33 00  [Vi gjør hverdagen enklere for studenter - SiO](https://www.sio.no/) |
| Fontenehuset Oslo sentrum | Arbeidsfellesskap for mennesker som har eller har hatt psykisk sykdom. | Frivillig og fleksibelt fellesskap fokus på tilhørighet og styrket selvfølelse gjennom å ta del i arbeidet med å drifte Fontenehuset (kontor og media, drift og cafe og kjøkken). Kan få tilbud om støtte til å søke jobb og utdanning og støtte til å løse praktiske utfordringer, finne helsetilbud eller kontakte offentlige instanser. | Tlf 22 99 34 80  [Fontenehuset Oslo sentrum](https://www.fontenehuset.no/) |
| Fontenehuset Oslo Øst | Arbeidsfellesskap for mennesker som har eller har hatt psykisk sykdom. Eget tilbud for unge 16-30 år | Frivillig og fleksibelt fellesskap med fokus på tilhørighet og styrket selvfølelse gjennom å ta del i arbeidet med å drifte Fontenehuset (resepsjon, parsellhage, IT og statistikk, podkast, drift og cafe og kjøkken mm). | [www.fontenehuset-osloost.no](http://www.fontenehuset-osloost.no) |
| Aktivitetssenteret 31 B |  | Sosialt møtested og aktiviteter | Tlf 48 10 56 36  [Aktivitetssenteret 31 B - Aktivitetshus - Oslo kommune](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/helsetjenester/psykisk-helsehjelp/aktivitetshus/aktivitetssenteret-31-b/#gref) |
| Kirkens SOS, Kirkens Bymisjon |  | Samtaletilbud på tlf, sms og chat som driftes av kursede frivillige. Lyttetjeneste | Tlf 22 40 00 40 Døgnåpen  [Kirkens SOS](https://www.kirkens-sos.no/) |
| Mental Helse Oslo |  | Et lavterskeltilbud som driver likepersongrupper og sosiale treff og reiser for som er berørt av psykisk helse. Alle er velkomne uavhengig av bydelstilhørighet | tlf 22 20 49 00  [Oslo - Mental Helse](https://mentalhelse.no/fylkeslag/158-oslo)  Arbeidersamfunnets plass 1 - innfang Torggata- 0181 Oslo |
| Mental helses hjelpetelefon |  | Samtaletilbud på telefon og chatchat for alle som trenger noen å snakke med om livets utfordringer med et medmenneske. | Tlf 116 123 Døgnåpen  [Hjelpetelefonen - Mental Helse](https://mentalhelse.no/fa-hjelp/hjelpetelefonen) |
| HOME start familiekontakten, Oslo Sanitetsforening | Familier med minst et barn under skolealder  Bydel Frogner og Vestre Aker | Frivillige familiekontakter (med kurs og politiattest) som gir emosjonell støtte og praktisk hjelp til familier i det de ønsker hjelp med 2-4 timer pr uke i en periode. | Tlf 90 83 21 47/ 97 36 80 49  [HOMESTART](https://homestartnorge.no/) |
| Oslohjelpa, Oslo kommune | Familier med barn | Fagutdannede som gir familier råd og veiledning om barnets utvikling og/eller foreldrerollen. | Se her for kontaktinfo til den enkelte bydel:  [Oslohjelpa - Barn, ungdom og familie - Oslo kommune](https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/barn-ungdom-og-familie/oslohjelpa/#gref) |
| Spiseforstyrrelsesforeningen | Alle som opplever vanskelig forhold til mat, kropp og vekt samt pårørende til disse | Chat og støttetelefon. Veiledning, rådgivning og ulike selvhjelpstilbud. Likepersonstilbud. | Tlf 22 94 00 10  [HJEM | Spisfo](https://www.spisfo.no/) |
| ROS- Rådgivning om spiseforstyrrelser | Alle som opplever vanskelig forhold til mat, kropp og vekt samt pårørende til disse | Lavterskeltilbud og interesseorganisasjon. Rådgivningstjeneste chat og telefon samt individuelle samtaler over tid, temakvelder, kurs og grupper | Tlf 94 81 78 18  [ROS - Rådgivning om spiseforstyrrelser - nettros.no](https://nettros.no/) |
| Støttesenter mot incest | Personer utsatt for incest før fylte 18 år og deres pårørende | Individuelle og gruppesamtaler samt sosiale aktiviteter | Tlf 23 31 46 50  [www.nokoslo.no](http://www.nokoslo.no)  (Ikke tilgjengelig fra sikker sone, DS) |
| Hjelpetelefon for incest og seksuelt misbrukte (Incestsenteret Vestfold) | Personer utsatt for seksuelt misbruk og deres pårørende | Telefon | Tlf 800 57 000 |
| Senter for seksuelt misbrukte menn | Menn utsatt for incest og seksuelle overgrep som barn/tenåring | Selvhjelpsgrupper, samtaler og telefonsamtaler | Tlf 22 42 42 02  [SSMM](http://www.ssmm.no/) |
| Angstringen Norge | Personer med angst | Erfaringskompetanse, selvhjelpsgrupper (fysisk oppmøte og digitale grupper), seminarer, webinarer, kurs mv. | Tlf 22 22 35 30  [Angstringen](https://www.angstringen.no/) |
| ANANKE  Norsk OCD og angstforening | Personer med tvangslidelser | Likepersonutvalg som kan være støtte | [Norsk OCD og angstforening, Ananke](https://ananke.no/) |
| Helsesenter for papirløse, Kirkens Bymisjon | Personer som oppholder seg i Norge uten gyldig oppholdstillatelse. | Gratis helsehjelp og veiledning gitt av frivillig helsepersonell (somatisk og psykisk). | Tlf 488 90 560  [Kirkens Bymisjon](https://kirkensbymisjon.no/helsesenteret/om-oss/) |
| Fransiskushjelpen |  | Sorgtjeneste med sorggrupper ledet av frivillige som selv har mistet noen. Gruppene er delt inn etter alder og type tap. Også digitale grupper, etterverns-gruppe og bildegruppe for kunstterapi. | Tlf 22 70 76 80  [Fransiskushjelpen](https://www.fransiskushjelpen.no/) |
| MiRA- senteret | Jenter og kvinner med minoritetsbakgrunn | Krisehjelp og veiledning om rettigheter, muligheter og plikter, råd i generasjonskonflikter, sosiale- og økonomiske problemer, nettverksbygging, kurs og aktiviteter/møtepunkt. Telefon, chat og oppmøte. | Tlf 22 11 69 20  [www.mirasenteret.no](http://www.mirasenteret.no)  (Ikke tilgjengelig fra sikker sone, DS) |
| Frelsesarmeen, -mat støtte og veiledning. (Oslo slumstasjoon) |  | Matutlevering, bidra til at den vanskelige situasjonen løses - gjennom støtte i form av samtaler, fellesskap, mat, veiledning eller opplevelser. | Tlf 40 80 05 80  [Mat, støtte og veiledning - Frelsesarmeen](https://frelsesarmeen.no/korps/rodelokka-matutdeling-oslo) |
| Kompasset, Blå Kors | Pårørendetilbud til unge i alder 13-35 år med foreldre som har alkohol- eller rusmiddelproblemer | Gratis råd, veiledning og terapi i grupper og individuelle samtaler samt på nett. Nettsiden har kontaktskjema. | [Blå Kors kompasset - tilbyr hjelp for pårørende mellom 13 - 35 år (blakors.no)](https://www.blakors.no/kompasset/) |
| Barn av rusmisbrukere | Personer med foreldre eller andre nærstående som har eller har hatt et rusproblem | Pårørende og interesseorganisasjon. Sosialt fellesskap for personer over 16 år, kurs og foredrag  Chat, videosamtale og telefon | Nettsiden har direktenumre til kontaktpersoner.  [www.barnavrus.no](http://www.barnavrus.no)  (Ikke tilgjengelig fra sikker sone, DS) |
| PIO-senteret | Pårørende | Tilbyr råd og veiledning til pårørende. For pårørende med bosted i Oslo eller som er pårørende til noen med bosted i Oslo gis også gruppetilbud, kurs og rådgivningstimer for enkeltpersoner, familier/par. | Tlf 22 49 19 22  [Piosenteret](https://piosenteret.no/) |
| Ivareta | Etterlatte og pårørende til personer som har utfordringer med rus og psykisk helse. | Likepersonbaserte tiltak, støttesamtaler, råd og veiledning. Telefon og chat. | Tlf 800 40 567  [Ivareta - pårørende berørt av rusIvareta](https://www.ivareta.no/) |
| Landsforeningen for forebygging av selvskading og selvmord | For personer som skader seg selv eller har selvmordstanker og personer som kjenner noen med dette | Drevet av likepersoner og pårørende. Telefonsamtaler som må bookes. Chat-tjeneste eller samtaler ved oppmøte. | Tlf 955 20 848  [www.lfss.no](http://www.lfss.no)  (Ikke tilgjengelig fra sikker sone, DS) |
| LEVE- landsforeningen for etterlatte ved selvmord | Etterlatte etter selvmord | Støtte og omsorg til etterlatte gjennom likepersontjeneste, sorggrupper og sosiale møteplasser- Cafe LEVE. | [LEVE | Landsforeningen for etterlatte ved selvmord](https://leve.no/)  [LEVE Oslo](https://leve.no/fylkeslag/oslo/) |
| REFORM- ressurssenter for menn | Ressurssenter for menn | Fokus på menns situasjon i likestillingsspørsmål. Telefonsamtale, enesamtaler og eget anonymt samtaletilbud til menn som kjøper sex og vil snakke om det. Tilbud for menn utsatt for overgrep. | Tlf 22 34 09 60  [REFORM](https://reform.no/) |
| PRO-senteret | For personer som selger eller bytter sex. | Helsetilbud, sosiale tjenester, støttesamtaler, veiledning, tips og råd ved oppmøte, online, telefon eller der du er. | Tlf 23 10 02 00  [PROsenteret](https://prosentret.no/) |
| Dixi | Voldtektsutsatte uavhengig av kjønn | **DIXI Ressurssenter mot voldtekt**er et lavterskeltilbud for personer som er utsatt for voldtekt, eller kjenner noen som er utsatt. Tilbyr hjelp til selvhjelp. Alle som arbeider i DIXI er fagutdannet med bred erfaring i feltet, og noen har også selv opplevd voldtekt. | Tlf 22 44 40 50  [DIXI RESSURSSENTER](https://www.dixi.no/) |
| Vern for eldre | Alle over 62 år som er utsatt for overgrep | Rådgivningstjeneste til eldre som står i fare for eller er utsatt for overgrep av fysisk, psykisk økonomisk eller seksuell karakter. Kan være anonym. Også tilbud til pårørende eller andre som har mistanke om overgrep mot eldre. | Tlf 800 30 196  [Vern for eldre](https://www.vernforeldre.no/) |
| Oslo Krisesenter | Menn og kvinner | Oslo Krisesenter er et tilbud for alle som er utsatt for vold i nære relasjoner. | Tlf 22 48 03 80 Døgnåpent  [Oslo Krisesenter](https://www.oslokrisesenter.no/) |
| ROSA (del av Oslo Krisesenter) | Offer for menneskehandel | Nasjonalt tilbud for ofre for menneskehandel.  ROSA sitt mandat er å koordinere sikre oppholdssteder med tilgang til nødvendig bistand og informasjon, til personer over 18 år utnyttet i menneskehandel | Tlf 22 33 11 60  [ROSA (oslokrisesenter.no)](https://www.oslokrisesenter.no/andre-tilbud#rosa)  Døgnåpent |
| Anonyme alkoholikere (AA)/ Anonyme narkomane (NA) | Personer med rusmiddelavhengighet/tidligere avhengighet som ønsker totalavhold fra rusmiddelbruk | Selvhjelpsgrupper for personer som ønsker å slutte å drikke/ bruke rusmidler. Baserer seg på 12-trinnsideologien innen rusfeltet. Har noen steder grupper for personer på ulike språk. | [Anonyme Alkoholikere](https://www.anonymealkoholikere.no/2/)  [Anonyme narkomane](https://nanorge.org/) |
| Sorggrupper | For personer som har mistet noen | Gruppetilbud, se nettsiden for ulike målgrupper, målgrupper og tilbud. | [Sorggrupper i Oslo kommune](https://www.sorggrupper.no/kommune/oslo-1/) |
| Røde Kors – telefonen om negativ sosial kontroll og æresrelatert vold | Personer som opplever press knyttet til ekteskapsinngåelse | Anonym rådgivningstelefon | Tlf 815 55 201  [Røde Kors-telefonen](https://rodekorstelefonen.no/) |
| Mellom Oss (Frelsesarmeen) | Personer under soning eller direkte etter soning | Samtaletilbud til innsatt eller nylig løslatt som opplever utfordringer med nettverk og relasjoner | [Mellom oss - Frelsesarmeen](https://frelsesarmeen.no/rusomsorg/mellom-oss) |
| WayBack – Livet etter soning | Innsatte som skal tilbakeføres til samfunnet | Fadderordning/hjelp til koordinering | [Wayback – Vi følger deg på veien](https://www.wayback.no/) |
| Røde Kors | Personer over 18 år (noen tilbud for hele familien) | Familiesenter, besøksvenn, turgruppe ringevenn, sosial møteplass for aleneforsørgere med barn under 13 år (MARTE) | Tlf til ulike tilbud, se nettsiden.  [Besøksvenn, møteplasser og fellesskap i Oslo - Røde Kors (rodekors.no)](https://www.rodekors.no/lokalforeninger/oslo/aktiviteter/moteplasser/) |
| Regnbuetelefonen | Skeive voksne | Samtaletilbud på tlf for voksne skeive (lhbtq+) | Tlf 94 00 36 29  [Regnbuetelefonen - motvirker ensomhet blant eldre, voksne lhbti+personer](https://regnbuetelefonen.no/) |
| Ungdomstelefonen | Ungdom og unge voksne | Skeiv ungdoms hjelpetjeneste på telefon, chat og melding | Tlf 400 00 777  [Regnbuetelefonen for unge](http://www.ungdomstelefonen.no/) |
| Pasient-og brukerombudet i Oslo og Viken, kontor Oslo, Sosial-og eldreombudet i Oslo |  | Informasjon om rettigheter, råd og veiledning, deltakelse i møter, bistand i klagesaker innen kommune- og spesialisthelsetjeneste samt NAV sosialtjenestespørsmål | Tlf 23 13 90 20  [Pasient- og brukerombudet i Oslo og Viken og Sosial- og eldreombudet i Oslo - Etater, foretak og ombud - Oslo kommune](https://www.oslo.kommune.no/etater-foretak-og-ombud/pasient-og-brukerombudet-i-oslo-og-viken-og-sosial-og-eldreombudet-i-oslo/#toc-1) |
| Link Oslo |  | Senter for selvhjelpsgrupper av ulike typer. Har oversikt over selvhjelpsaktiviteter i Oslo-området. Har en koordinerende funksjon som knytter sammen alle selvhjelpsaktiviteter ved å informere om ulike selvhjelpsgrupper til befolkning og tjenesteapparatet. | Tlf 22 96 15 40  [Vil du gå i selvhjelpsgruppe i Oslo? | LINK Oslo](https://linkoslo.no/#hjem) |
| Det finnes hjelp | Personer over 18 år med seksuell interesse for barn | For personer som ønsker hjelp til å unngå å handle på sin seksuelle interesse for barn. Anonym chat og telefon med psykolog som svarer. Finnes også behandlingstilbud. | Tlf 800 999 00  [detfinneshjelp](https://detfinneshjelp.no/) |

**Apper: (offentlig utarbeidet eller støttet)**

**Tankevirus:** Tankevirus er en video-app hvor videoinnholdet er skreddersydd for at du skal få det bedre med deg selv og gruble mindre. Hver morgen i 3 uker mottar du et nytt videotips som hjelper deg å avsløre tankevirus i hverdagen, eller gir deg trening i å bruke psykologiske vitaminer i møte med infiserte tanker. Appen tester også ditt psykologiske immunforsvar før og etter opplegget, slik at du kan se med egne øyne om de psykologiske vitaminene har hjulpet eller ikke. Kvalitetssikret av Helsedirektoratet og utviklet av Brorson &Sande og Youwell

**Grubl:** App for deg som overtenker, kvalitetssikret av Helsedir.

**Opp:** Appen formidler kunnskap og ferdigheter som du kan gjøre for å mestre utfordringer og håndtere stress tanker, følelser og sosiale relasjoner. Utviklet av UIO Tromsø med støtte fra Rådet for psykisk helse.

**Pustepause**: Dette er en app som hjelper oss å takle stress, angst og grublete tanker. Pustepause er laget av lege og journalist Charlotte Lunde i samarbeid med psykolog Ingeborg Egebjerg. Appen er støttet av Rådet for Psykisk Helse og Dam Stiftelsen.

**Hjelpehånda:** Dette er et spill rettet mot ungdom. Her kan de øve på å takle følelsesmessige utfordrende situasjoner gjennom et enkelt og godt problemløsningssystem. Appen er kvalitetssikret av Helsedirektoratet og basert på metodikken til Solfrid raknes

**Ung Spotlight:** Dette er et digitalt treningsprogram for unge fra 13 år og oppover. Her får du mestringsteknikker for å takle frykt eller ubehag når du snakker foran fremmede, forsamlinger eller klassen

**Selvhjelperen:** Dette er en digital bank med persontilpassede kurs og mestringsverktøy som bidrar til bedre psykisk helse for alle over 16 år. Kursene dekker temaer som søvn, stress, angst, depresjon, vaner, emosjonell intelligens, målsetting, prestasjonsangst, alkohol og rusmisbruk, sorg, indre motivasjon og ensomhet. Verktøyet er nytt. Tjenesten er kvalitetssikret av Helsedirektoratet og utviklet av Lifekeys for DigiUng

**Heia meg:** I denne appen kan man velge om man vil ha hjelp til mer fysisk aktivitet, bedre kosthold, bli mer bevisst sitt alkoholforbruk, få bedre søvnvaner eller bli sterkere psykisk. Heia meg er en universal motivasjonsapp som gir daglige påminnelser og motiverende klapp på skuldra.

**Slutta:** Slutta gir hjelp til å slutte med røyk og snus.

**Drikkevett**: Appen gir hjelp med å få kontroll på alkoholbruk.

**HAP:** Appen for den som vil slutte å røyke cannabis

**Min plan:** Dette er en app utviklet for å lage en strukturert plan for mestring kalt kriseplan eller sikkerhetsplan for personer med psykiske vansker. Du kan legge inn dine faresignaler knyttet til dårligere psykisk helse eller rusmiddelbruk, strategier og løsninger for å håndtere vanskelige situasjoner eller perioder, og mulighet for å legge inn oversikt over nettverk. Dette kan være et nyttig hjelpemiddel for å bli bevisst hvordan man ønsker å jobbe med endring eller forskjellige vanskelige situasjoner.

**Nettsider selvhjelp:**

**NHI:** Nettbasert selvhjelpskurs for hjelp med depresjon, flyskrekk, fobier, helseangst, kortvarige søvnvansker, langvarige søvnvansker, panikkangst, prestasjonsangst, rødming, sosial angst: [Kognitiv terapi - NHI.no](https://nhi.no/psykisk-helse/kognitiv-terapi/)

[Verktøy - Helsenorge](https://tjenester.helsenorge.no/verktoy/finn-verktoy?fagomrade=1)