

Kontaktinformasjon og nettressurser

Skolen har stengt i påsken, men vi har ressurser tilgjengelig dersom det skulle være behov for det. Vår elevkontakt Zuhra Abdulla er tilgjengelig hele påsken og kan nås på tlf 994 43 794.

Rektor Odd Ivar Hjetland kan også nås på tlf 91997091.

Helsesykepleier Marianne Bendiksen kan nås på tlf 930 03791 fra mandag til onsdag i påskeuka.

Vi har også samlet en oversikt over offentlige gode og nyttige kontakttelefoner, chattemuligheter og nettressurser til elever og foresatte. Ikke nøl med å bruke disse når du trenger det.

Hvordan smitter koronaviruset? Hvorfor er det viktig å hindre smitte? Hvorfor er skoler og barnehager stengt? Hva kan du gjøre for å unngå smitte? Kan barna være sammen med andre barn? Hvordan kan du snakke med barna om korona? <https://mailchi.mp/nyhetsbrev/nafos-nyhetsbrev-mars-7775080?e=a5ed407877>. NAFO har utarbeidet informasjon om koronasmitten for elever og foreldre. Teksten er oversatt til flere språk, også med lyd. Teksten er basert på informasjon fra Folkehelseinstituttet og Redd Barna sine nettsider.

[Alarmtelefonen for barn og unge 116 111](#): Noen barn og unge opplever omsorgssvikt, overgrep, vold og mobbing. Opplever du det selv eller kjenner du noen som gjør det? Da kan du ringe alarmtelefonen på telefon 116 111. De vil hjelpe deg! Tjenesten er døgnåpen, og du velger selv om du vil være anonym.

[Kirkens SOS](#) har døgnåpen telefon 22 40 00 40 hvor du møter et lyttende medmenneske når du er i krise. Kirkens SOS har også en meldingstjeneste der du får svar innen 24 timer og en chattetjeneste. Alt er anonymt, og alle er velkomne.

[Kors på halsen \(chat\)](#): Her får du snakke med en voksen om det DU er opptatt av, helt anonymt og gratis. Du kan chatte eller ringe på telefon 800 333 21. Du kan også delta i et forum hvor ungdom støtter hverandre eller sende e-post. Alle henvendelser besvares av frivillige med god opplæring i å lytte, støtte og snakke med barn og ungdom. Chatten og telefonen er åpen hver ukedag 13:00 - 22:00, og drives av Røde kors.

[Sidetmedord.no \(chat\)](#): Mange synes det er lettere å skrive enn å snakke om det som er vanskelig. Skriv eller chatt med [Sidetmedord.no](#) eller del din historie med andre i samme situasjon som deg selv. Chatten er åpen alle dager i uka, fra 08:00 - 23:00. Sidetmedord.no drives av [Mental helse](#).

<https://ungprat.no/>: UngPrat.no tilbyr rask gratis anonym samtalehjelp til barn og unge mellom 13-24 år som Send PRAT til 2474 og vi kobler deg med en samtalepartner innen 24 timer.

Alle samtalepartnere i UngPrat.no har helse- eller pedagogisk fagkompetanse.

Åpningstid: søndag – fredag 09:00-21:00

[RUStelefonen](#) er en landsdekkende informasjonstjeneste hvor du anonymt kan ta kontakt via telefon (08588), chat eller spørreskjema hvis du lurer på noe om rusmidler eller rusproblematikk. Alle henvendelser besvares med faktabaserte, ikke-moraliserende svar.

Røde Kors-telefonen om tvangsekteskap og kjønnslemlestelse: <https://aeresrelatertvold.no/>
Opplever du at din familie har helt andre forventninger til deg enn det du selv har? Noen erfarer at de har liten eller ingen bestemmelsesrett over eget liv, hvilken utdanning de skal ta, hvilke venner de kan ha, hvem de skal gifte seg med og når de må gifte seg.