

ET
SKEIVT
BLIKK PÅ
RUS OG
HELSE



Innhold

Mitt skeiv ungdom – av Ask

3

MINORITETSSTRESS

Hva er stress?.....	5
Hva er minoritetsstress?.....	5
Minoritetsstress og internalisert homofobi.....	7
Minoritetsstress kan påvirke helsen.....	7
Hvordan takle minoritetsstress?.....	8
Anti-stress tiltak.....	9

RUS OG NORMER

Hva er normer?.....	11
Hva er rusnormer?.....	12
Rus og rusmidler.....	13
Å blande ulike rusmidler.....	13
Rus og sex.....	13
Rus kan påvirke mental helse.....	14
Stress og rus.....	14
Skeive og rus.....	15
Dersom du velger å ruse deg.....	16
Dersom du har en venn som ruser seg.....	16
Bevisst forhold til rus.....	17

MENTAL HELSE

Vanlige følelser og mindre vanlige følelser.....	19
Vanlig reaksjon på en uvanlig situasjon.....	19
Hva påvirker vår mentale helse?.....	20
Dersom en venn har det vanskelig.....	21
Sett grenser.....	22
Når bør du søke hjelp?.....	23

HJELPETILTAK

24-27

Akutthjelp
Krisehjelp
Generell helsehjelp
Rusproblematikk
Skeiv helsehjelp
Skeiv tematikk
Mentale problemer
Spiseforstyrrelser
Selvskading og selvmord
Vold og overgrep
Bytte og salg av sex
Nyttig
Gratis juridisk hjelp

Mitt Skeiv Ungdom

«Jeg var 17 da jeg tilfeldigvis snubla over Skeiv Ungdom. Jeg var muligens noe usikker, lettpåvirkelig og rimelig stressa over livet. En beskrivelse som passer mange ungdommer, inkludert meg da jeg var yngre. Jeg følte på redsel for hvordan jeg skulle bli møtt av samfunnet og usikkerhet i forhold til hvordan jeg skulle møte verden. Jeg var med på det meste for å prøve å finne en plass i samfunnet.

Mitt første møte med noe form for skeivt miljø var da jeg var på sommerleiren til Skeiv Ungdom. Der opplevde jeg både trygghet og frihet. Det var det mulig å kunne le høyt og mye, men samtidig var det mulig å snakke om urettferdighet i verden. Der kunne vi sitte oppe til langt på natta bare fordi det var så mye alle hadde på hjertet, som hadde ligget gjemt så lenge. Ofte blir alkohol snakket om som et sosialt glidemiddel, men for meg er det trygge folk og friheten til å være fullstendig meg selv som funker best. Det er det Skeiv Ungdom er for meg».

- Ask

Minoritets- stress

HVA ER STRESS?

Det finnes to typer stress; akutt stress og kronisk stress.

- **Akutt stress** er den mest vanlige formen for stress, den varer ikke lenge og kommer på grunn av at man føler et press. Akutt stress forsvinner av seg selv når presset blir borte. Akutt stress er en vanlig og sunn kroppslig respons.

- **Kronisk stress** er langvarig stress. Kronisk stress er akutt stress som setter seg i kroppen og blir der. Når stress setter seg i kroppen vil det føre til at man får følelser av håpløshet og fortvilelse, dette vil senere føre til at man får dårligere livskvalitet. Kronisk stress er noe som oppstår fordi man har erfaringer med å bli behandlet dårlig eller at man har blitt diskriminert.

HVA ER MINORITETSTRESS?

Minoritetsstress er kronisk stress som forårsakes av fordomsfulle og stigmatiserende holdninger mot minoritetspersoner. Skeive personer er en minoritet fordi det er færre som er skeive enn som ikke er det. Man kan utvikle minoritetsstress på grunn av opplevd diskriminering, mobbing, utenforskap, ensomhet, fordommer, stigmatisering og skam, internalisert skeivfobi, og følelsen av annerledeshet.

Mennesker som tilhører ulike minoriteter lever mer eller mindre under konstant stress fordi de gjentatte ganger blir møtt med uvitenhet, stereotypier og fordommer. Når minoritetspersoner ofte blir møtt med negative holdninger, kan man utvikle minoritetsstress. Minoritetsstress kan også oppstå dersom sider ved identiteten til en person blir oversett eller usynliggjort. For eksempel kan noen homofile oppleve at deres seksuelle orientering blir usynliggjort av folk de bryr seg om.

Heteronormativitet:
Forventninger i samfunnet
om at jenter skal like
gutter og gutter skal
like jenter.

Cisnormativitet:
Forventninger om at
mån skal føle at man
er det kjønnnet man ble
tildelt ved fødsel.

MINORITETSSTRESS OG INTERNALISERT HOMOFOBI

For noen kan minoritetsstresset også være en effekt av internalisert homofobi og transfobi. Det betyr at skeive sliter med å godta at de selv er skeive, på grunn av vårt hetero- og cisnormative samfunn. Noen skeive tar inn over seg samfunnets negative holdninger til skeive, noe som påvirker dem så mye at man får et hatefullt forhold til egen identitet og/eller seksuelle orientering. Noen skeive håndterer minoritetsstress bedre enn andre, og det er ikke alle skeive som opplever like mye fordommer, diskriminering og stigmatisering. Vi er alle forskjellige. Derfor er det viktig at vi respekterer hverandre innad i det skeive miljøet. Det er viktig at man også innad i det skeive miljøet respekterer at man er forskjellige, slik at ingen opplever minoritetsstress på grunn av andre i samme minoritet.

MINORITETSSTRESS KAN PÅVIRKE HELSEN

De aller fleste takler stress på en bra måte. Det er bra at vi har evnen til å bli stresset, fordi det er en naturlig kroppslig reaksjon som gjør at du reagerer raskt når det oppstår farer. Men stress over lengre tid kan føre til ulike helseproblemer.

Når man er stresset over lang tid vil kroppen oppleve det som en belastning. Immunforsvaret vårt blir dårligere, noe som gjør oss mer mottakelige for sykdommer.

Kronisk stress kan også føre til angst og depresjon. Angst og depresjon kan igjen gjøre at kroppens immunforsvar blir dårligere. Angst og depresjon kan også føre til at man for eksempel bruker mer tobakk, ruser seg mer, sover dårligere og er mindre fysisk aktiv. Dette kan også påvirke hvordan kroppen takler fysiske sykdommer.

Hormonsystemet er spesielt følsomt for kronisk stress. Dersom man produserer store mengder stresshormoner over lengre tid kan det påvirke hvordan kroppen takler sykdommer.

HVORDAN TAKLE MINORITETSSTRESS?

Stress i seg selv er ikke en dårlig ting, Men dersom du føler deg anspent og stresset i hverdagen er det lurt å få hjelp til å takle det. Det er viktig å søke hjelp så tidlig som mulig.

Man kan ikke forebygge stress ved å unngå stressende situasjoner, det ville uansett vært vanskelig hvis man vil leve et normalt liv. Derimot kan man utvikle måter å håndtere stressende situasjoner på. Ved å ha gode mestringsstrategier kan man forebygge negative effekter som følge av minoritetsstress, som rusproblemer, fysiske sykdommer og mentale problemer.



ANTI-STRESS TILTAK

- **Jobb deg gjennom negative følelser** – for eksempel er det viktig å gi seg selv tid og rom til å sørge, dersom du har kjærlighetsborg
- **Be om hjelp** hos helsepersonell hvis du har problemer med å takle vonde følelser og tanker alene
- **Sett grenser** dersom forventningene til deg blir for store – for eksempel med tanke på prestasjoner i forhold til jobb eller skole
- **Prøv å gjøre en ting av gangen** – prøv å se løsninger istedenfor problemer, hvis du klarer
- **Sett ned tempoet** – du trenger ikke å være best i alt
- **Ta kontroll over situasjonen** – mestring reduserer stress
- **Hvil deg nok** – bruk helger, ferier og pauser i hverdagen til å roe ned
- **Få nok og god søvn** – lag gode rutiner for nattesøvnen

- **Lytt til kroppen din!** – føler du deg svimmel, kvalm, får vondt i magen eller det bli vanskelig å puste ordentlig er dette måten kroppen din sier ifra om at du skal ta en «time out».
- **Trening** er en god måte å få vekk stressende tanker på, samtidig er det godt for kroppens hormoner styrer både følelser av stress og lykke.
- **Yoga og meditasjon** er fine måter å takle stress på, yoga og meditasjon kan gjøre at man takler stress bedre. Du kan gjøre yoga og meditasjon hjemme med instruksjonsvideoer på youtube, eller du kan melde deg på et kurs.
- **Noen ganger glemmer man å puste** ordentlig hvis man er stressa, da kan man roe ned ved ta en pustepause.

Det er fullt mulig å gjøre minoritetsstress til en styrke; prøv å tenk at det går bra til slutt og at den situasjonen som preger deg i dag vil gå over. Studier viser at det å ha en optimistisk fremtidstro og et tett forhold til det skeive miljøet bidrar til positiv personlig utvikling. Sammen er vi sterke.

Husk! Ingen må takle alt alene, og det er ingen skam å oppsøke hjelp.

RUS og normer

HVA ER NORMER?

Normer er uskrevne regler og forestillinger om hva som er forventet. Det å bryte med en norm kan føre til at man møter motstand og diskriminering. Når du bryter med normer kan du for eksempel få rare blikk, bli holdt utenfor, utsatt for mobbing eller oppleve at folk stiller negative spørsmål ved din identitet som du må forsvare. Dersom en norm er veldig sterk og etablert, vil motstanden og reaksjonene også være sterke dersom man bryter med denne normen.

Når skeive mennesker bryter med for eksempel heteronormen og cisnormen, kan det oppleves ubehagelig for de som følger normene. Det er fordi skeivhet er noe de ikke er vant med, noe de ikke forstår, eller noe de ikke vil forstå. Derfor er det ikke uvanlig at skeive møter motstand og diskriminering fordi de bryter med normene.

Skeiv Ungdom vil at normer skal tilpasse seg mennesker, heller enn at mennesker skal tilpasse seg normer. Dette gjelder også rusnormer; vi ønsker at de som bryter med rusnormene også skal føle seg inkludert og respektert.

HVA ER RUSNORMER?

Rusnormer er en del av norsk kultur og finnes i samtlige samfunnsområder. Den sier at det er normalt å drikke seg full omtrent hver helg. Fordi rusnormer forteller oss at det er normalt og lovlig, velger vi ofte å se bort ifra at det faktisk kan være helseskadelig.

De fleste tenker at; «alle gjør det jo» og «det er bare sånn det er i Norge». Men det faktum at «alle» gjør noe, vil ikke dermed si at noe ikke kan være skadelig.

Det er vanskelig å bryte med rusnormene. Bryter man med normen blir man kanskje ikke bedt like ofte på fest og man får mange spørsmål om hvorfor man ikke drikker og man må stadig forklare hvorfor man ikke vil drikke.

Rusnormer begrenser hvilke valgmuligheter vi har, hvordan vi sosialisere oss, blir kjent og uttrykker våre identiteter. Vi trenger flere trygge, rusfrie møteplasser og fristeder hvor alle kan være seg selv uavhengig av rus. Ved å synliggjøre og diskutere normene til samfunnets rusbruk, kan vi enklere ta egne valg om vi vil følge rusnormene eller bryte med rusnormene.



RUS OG RUSMIDLER

Rusmidler gjør at man får følelser som minner om det å være glad og fornøyd, samtidig mister man dømmekraften og konsentrasjonen. Dette kan føre til at man tar dårlige valg for seg selv og andre.

Rusmidler er laget for at de skal etterligne den naturlige rusen som kroppen produserer. Endorfiner, dopamin og serotonin er noen av stoffene kroppen selv lager. Kroppen lager rus når man får adrenalinkick, er forelsket, har sex, trener, spiser god mat eller liknende. Inntak av rusmidler kan forstyrre balansen og produksjonen av de naturlige stoffene.

Det finnes tre kategorier for rusmidler; noen rusmidler gjør at du blir mer avslappet, noen gjør at du blir mer gira og noen gjør at du får hallusinasjoner.

IKKE LURT Å BLANDE ULIKE RUSMIDLER

Det er ikke lurt å blande ulike rusmidler. Hvis man blander for eksempel alkohol og medisiner som antidepressiva kan det utgjøre en helsefare. Det samme gjelder å blande alkohol og illegale rusmidler, samt å ta ulike illegale rusmidler samtidig.

Når man blander ulike rusmidler vil det oppstå en «cocktail effekt». Dette gjør at rusen blir mer uforutsigbar og man ikke kan vite hva effekten blir. Det er av samme grunn man alltid skal rådføre seg med lege om hvilke legemidler man kan ta samtidig, siden ulike legemidler kan påvirke hverandre negativt.

RUS OG SEX

Når man ruser seg får man dårligere dømmekraft, noe som kan føre til at man tar valg man vil angre på i ettertid. Siden dømmekraften svekkes vil faren for usikker sex øke. Det er lurt å ta et bevisst valg om hva man ville gjort dersom man var rusa og skulle hatt sex. Det vil dermed være enklere å ta et bevisst valg dersom man havner i en slik situasjon.



RUS KAN PÅVIRKE MENTAL HELSE

Det er vanlig å føle seg nedfor og ha angst dagen etter man har ruset seg. Man kan utvikle angst og depresjonsplager dersom man ruset seg ofte og mye. Har man problemer med angst eller depresjon fra før, kan rusbruk forverre problemene. Noen rusmidler kan også øke sjansen for å utvikle psykoser.

Har du problemer med din mentale helse, kan det være lurt å tenke over hvordan man forholder seg til rusmidler. Kanskje du kan få det bedre ved å kutte ut rusen.



STRESS OG RUS

Det finnes klare sammenhenger mellom mental uhelse og rus. Stress peker seg ut som den aller største risikofaktoren for å danne alkoholproblemer. Noen tyr til rus som en måte å takle stress på, men i det lange løp vil det kun føre til at man forsterker symptomer som angst og depresjon.

Stress er den aller største risikofaktoren for å få alkoholproblemer. Skeive opplever oftere stress som følge av diskriminering, utenforskap og ensomhet, også kalt minoritetsstress. Minoritetsstress øker risikoen for å få et avhengighetsproblem og tilbakefall til rusproblemer. Det er derfor viktig å skape og opprettholde trygge og rusfrie møteplasser for skeive.

SKEIVE OG RUS

De fleste møteplassene og arrangementene for skeive er forbundet med rus. Rusnormer er sterke i enkelte skeive miljøer.

Vi blir påvirket av de rusnormene vennene våre har og det miljøet vi tilhører. Normer for hvordan man ruser seg er veldig forskjellig fra miljø til miljø. I enkelte skeive miljøer finnes det en oppfatning om at det er vanlig å ruse seg mye. Når man er ny i det skeive miljøet vil man kanskje prøve å følge rusnormer, fordi man vil «passe inn».

For mange skeive er Pride-festivalene det første møtet med en skeiv møteplass. Dessverre er Pride-festivalene preget av en sterk rusnorm. Alkohol er et viktig trekkplaster og inntektskilde for festivalene.

Rusnormer virker ekskluderende for mindreårige skeive, de som av forskjellige grunner ikke ruser seg, og personer som er nye i det skeive miljøet. Derfor er det viktig å ha rusfrie møteplasser og arrangementer for skeive, både i byene og på bygdene.

Vi kan være kritiske til hvordan alkoholindustrien påvirker oss, og hvordan rusnormer påvirker våre egne valg om hvordan vi ruser oss. Vi kan velge å bryte med normene og være mer inkluderende overfor de av oss som av ulike grunner ikke ruser seg.

Ved å stille spørsmål ved hva som er vanlig og uvanlig vil man synliggjøre rusnormer. Synliggjøring av rusnormene vil gjøre at man klarer å gjenkjenne når man følger rusnormer og når man ikke gjør det. Dermed kan man lettere ta egne valg uavhengig av normene som forteller oss hva som er vanlig og uvanlig. Dette kan gjøre det lettere å utfordre rusnormer også i det skeive miljøet.

DERSOM DU VELGER Å RUSE DEG

- Husk å drikk mye vann og annen alkoholfri drikke dersom du inntar alkohol eller illegale rusmidler.
- Spis godt dersom du planlegger å drikke alkohol eller bruke illegale rusmidler.
- Tenk på at du skal komme deg trygt hjem, planlegg å ta følge med noen du kjenner.
- Pass på at du alltid har nok penger til buss eller taxi.
- Ikke gå alene dersom du blir uvel og kaster opp.
- Pass på hverandre.
- Unngå å gå ute alene, siden alkohol gjør at du ikke kjenner kulda så godt.
- Unngå bading, du har mindre kontroll over kropp og sanser når du er rusa.

DERSOM DU ER VENN MED NOEN SOM RUSER SEG

- Snakk om hvordan dere skal sette grenser for hverandre, dersom dere skulle finne på noe dumt i rusa tilstand. For eksempel «jeg vil at du skal stoppe meg hvis jeg skulle finne på å bli en ukjent person hjem på natten».
- Dersom vennen din driter seg ut, fordi hen er rusa, kan du prøve å få vennen bort fra situasjonen.
- Sørg for at vennen din kommer seg hjem, du kan eventuelt følge personen hjem og sove over på sofaen. Tenk på farene ved kulde, overgrep eller ulykker i trafikken.
- Dersom vennen din drikker veldig fort og mye, tilby et glass vann en gang i timen.
- Ring ambulanse dersom du: ikke får kontakt når du snakker til personen, ikke klarer å vekke personen, eller hvis personen kaster opp flere ganger i timen.

BEVISST FORHOLD TIL RUS

Ved å være bevisst på hvor mye man ruser seg, hvorfor man ruser seg og være bevisst på hvilke konsekvenser rus kan ha, vil gjøre at man kan ta mer bevisste valg rundt sitt eget forhold til rus. Ved å tenke over disse tingene vil man kunne ta kontrollen over egen mentale og fysiske helse.

Det er lurt å tenke over hvordan miljøet man tilhører forholder seg til rus, da er det lettere å ta egne valg rundt rus.

Det er ditt valg om du vil ruse deg eller ikke, hva andre måtte mene eller synes burde ikke påvirke ditt valg. Du trenger ikke å ha noen forklaring på hvorfor du velger å ikke ruse deg. Det er ganske logisk at andre ikke kan velge hva du vil spise, da burde det være like logisk at ingen kan bestemme hva du skal innta av rusmidler også.

Spørsmål
du kan
tenke over:
Vil du følge
rusnormen
som eksisterer
innad i ditt
miljø, eller
er det mer
riktig for
deg å bryte
med denne
rusnormen?
Det er ditt
valg.

Mental helse

VANLIGE FØLELSER OG MINDRE VANLIGE FØLELSER

Det er veldig vanlig å ha følelser som svinger opp og ned. Noen dager kan man føle seg nedfor og andre dager kan man føle seg ovenpå. Noen ganger kan man føle på angst, noe som også er helt vanlig. Vi mennesker er laget for å føle både; sorg, redsel, sinne og glede.

Ungdomstiden er en tid hvor følelsene svinger mer enn andre perioder i livet, samtidig som kroppen vokser og utvikler seg går fra å være mentalt barn til mentalt voksen. I ungdomstiden søker man også etter identiteten og seksualitet.

Under ungdomstiden står man overfor flere livsavgjørende valg, som utdanning og yrkesvalg. Flere flytter hjemmefra og må klare seg selv for første gang. Det er derfor helt vanlig å føle mye forskjellig i denne perioden og at følelsene svinger opp og ned.

VANLIG REAKSJON PÅ EN UVANLIG SITUASJON

Mentale problemer kan ofte forstås som et forsøk på å mestre en uvanlig situasjon.

Alle har en mental helse. Mentale helseproblemer kan ramme hvem som helst. Omtrent halvparten av oss kommer til å oppleve problemer med den mentale helsen i løpet av livet. Med andre ord er det ganske vanlig å oppleve mentale problemer.

Man vil naturligvis reagere følelsesmessig dersom man opplever mindre vanlige situasjoner som; rusproblemer, mobbing, vold, konflikter, manglende hjelp og støtte. Det er helt vanlig å få følelsesmessige reaksjoner som nedstemthet og angst i uvanlige livssituasjoner, men det uansett lurt å søke hjelp.

HVA PÅVIRKER VÅR MENTALE HELSE?

Det å ha gode venner og en hverdag man trives med er det viktigste for å ha det bra. Det er også viktig å ha en trygg bosituasjon, meningsfulle interesser og stabil økonomi.

Dersom du mister jobben, har konflikter med familie, kjæreste og venner eller får dårlig økonomi kan du oppleve psykiske problemer, dette er helt vanlige følelsesmessige reaksjoner på mindre vanlige situasjoner. Det at følelsene svinger betyr ikke nødvendigvis at du har alvorlige psykiske problemer.

Det viktigste du kan gjøre når du har det vanskelig er å snakke med noen, snakk med en god venn eller en person du er trygg på. Du kan også ringe en anonym hjelpetelefon for å dele tanker, bekymringer og følelser.

Dersom du trenger hjelp er det viktig at du ber om at noen skal hjelpe deg. Jo tidligere du oppsøker hjelp, jo bedre er sjansen for at du får det bedre og at problemene ikke utvikler seg og blir verre.



DERSOM EN VENN HAR DET VANSKELIG

Det kan være skremmende og vanskelig å forstå symptomer på mentale plager. Kroppslige reksjoner kan være uttrykk for indre smerte. Det kan være ubehagelig for deg som venn å skulle se at vennen din har det vanskelig. Hvis man ser en venn ha det kjipt kan det gjøre at man får lyst til å hjelpe.

Som venn kan du også ringe en hjelpetelefon for å snakke om vennen du bekymrer deg for. Ved å snakke med en hjelpetelefon kan du få råd og veiledning for hvordan du som venn kan forholde deg til bekymringene. Hjelpetelefonene er anonyme, så du trenger ikke å ha dårlig samvittighet for at du deler bekymringene dine på vegne av en venn. Du kan også snakke anonymt med helse-søster, rådgiver på skolen eller på en helsestasjon for ungdom.

Husk at du skal være en venn og ikke en terapeut. Gi derfor bekymringene videre til noen som er profesjonelle, da har du gjort jobben din som venn.



SETT GRENSER

Det er viktig at man setter grenser for hvor mye man skal involvere seg i en venns følelser og problemer. Du kan selv få dårlig mental helse av å skulle takle andres problemer. Det gjelder både rusproblemer, mentale plager, eller vanskeligheter med familie og nærstående. Da er det viktig at du som venn gir ansvaret videre til profesjonelle. Dersom du selv blir preget av at vennen din har det vanskelig, må du ta vare på deg selv først. Sett grenser for deg selv for hvor mye du kan involvere deg i din venns problemer.

Tenk over hvor grensene dine går for hva du kan takle. Dersom du synes det er tungt og vanskelig å høre om venners problemer, er det fint å kunne ha noen å snakke med. Ta kontakt med noen som kan gi deg råd og veiledning.

NÅR BØR DU OPPSØKE HJELP?

Dersom dine mentale problemer påvirker hverdagen din, kan det være lurt å oppsøke lege. Du kan spørre en god venn eller en trygg voksenperson om å være med deg til legen, dersom du ikke vil dra alene.

Opplever du problemer med:

- Å sove for lite eller for mye
- Følge opp jobb eller skole
- Holde styr på økonomien
- Å ha et godt forhold til venner, kjæreste eller familie
- Sette personlige grenser
- Å få dusjet og passet på hygiene
- Personlige grenser (grenser i forhold til egen kropp eller egen vilje)
- At du utsetter deg selv for risiko
- Å utføre ting du egentlig har lyst til å gjøre
- At du skader deg selv eller andre, eller at du planlegger å gjøre det

Kjenner du deg igjen i ett eller flere av punktene ovenfor, kan det være at du trenger støtte til å takle vanskelige følelser. Det er ikke lett å selv skulle vurdere hva som er vanlig og mindre vanlig i forhold til mental helse. Er du i tvil? Snakk med legen din.

Det er helt vanlig å kjenne på vonde følelser iblant. Alle gjør det. Det er også helt vanlig å få følelsemessige reaksjoner på vanskelige situasjoner. Det er derfor ingen skam å oppsøke hjelp dersom livet føles vanskelig. Husk at du ikke trenger å være alene med vanskelige tanker og følelser.

SKJEIV UNGDOM

SKJEIV Ungdom er en partipolitisk og religiøst uavhengig, frivillig og demokratisk medlemsorganisasjon for ungdom under 30 år. SKJEIV Ungdom jobber for hvert enkelt menneskes frihet til å være seg selv uavhengig av kjønns-identitet, kjønnsuttrykk og/eller seksualitet.

www.skjeivungdom.no

E-POST: post@skjeivungdom.no

ADR: Tollbugata 24, Oslo

TLF: 23 10 39 36

MENTALE PROBLEMER

HJELPETELEFONEN

For deg som trenger noen å snakke med om utfordringer i livet. Du kan også få informasjon om hjelp- og aktivitetstilbud.

TLF: 116 123 (døgnåpent)

FRA UTLANDET: (0047) 91 11 61 23

(døgnåpent)

E-POST: post@mentalhelse.no

www.mentalhelse.no

KORS PÅ HALSEN

Er du under 18 år kan du kontakte Korps på halsen og snakke om hva som helst – trygt, gratis og anonymt.

TLF: 800 333 21

(mandag-fredag 14-20)

CHAT: www.korpsahalsen.no

(mandag-fredag 17-20)

SPISEFORSTYRRELSER

RÅDGIVNING OM SPISFORSTYRRELSER (ROS)

For de som har eller har hatt spiseforstyrrelse, og for deres pårørende.

www.skjeivverden.no

E-POST: post@skjeivverden.no

TLF: 23 21 45 98 23

minoritetsbakgrunn.

og møteplass for skjeive med jon. De tilbyr samtale, rådgivning tipolitisk uavhengig organisas-

er en selvstendig, religiøst og par-

minoritetsbakgrunn. Skjeiv verden

esseorganisasjon for skjeive med

SKJEIV verden er en nasjonal inter-

TLF: 948 17 818

ADR: Storgata 10 A, Oslo

www.nettros.no

SELVSKADING OG SELVMORD

LANDSFORNINGEN

FOR FOREBYGGING AV SELVSKADING OG SELVMORD (LFSS)

For ungdom som sitter med

selvskading/selvsmordstanke og

nærstående som trenger støtte

og veiledning.

TLF: 414 69 427

(tirs 11:00-19:00, ons og fre 10-15)

ADR: Storgata 28, Oslo

DRØP-INI: Tirsdager 16-19

www.lfss.no

VOLDTEKT OG OVERGREP

LANDSDEKKENDE TELEFON FOR INCEST- OG SEKSUELT MISBRUKTE

For deg som trenger noen å snakke med om incest og seksuelle overgrep. Du kan være anonym.

TLF: 800 57 000 (døgnåpent)

E-POST: post@incest80057000.no

www.fmsso.no/sentrene

DIXI RESSURSSENTER MOT VOLDTEKT

DIXI tilbyr individuelle samtaler og samtalegrupper for voldtatte og pårørende. DIXI tilbyr også gratis advokathjelp og opplysning om hjelpemøte. Det er gratis og de har taushetsplikt.

TLF: 22 44 40 50

E-POST: dixi@dixioslo.no

www.dixi.no

BYTTE OG SALG AV SEX

PRO SENTERET

For deg som har erfaring med bytte eller salg av seksuelle tjenester. De tilbyr samtale, chat, råd og veiledning, helsehjelp, smittesjekk, juridisk bistand. De har varmestue med PC, telefon, vaskemaskin, mat og sosiale aktiviteter. Taushetsplikt.

TLF: 23 10 02 00

CHAT: www.prosentret.no

(mandager 12-14)

DRØP-INI: Man, ons, fre 12-15 og

tirs, tors 12-20

NATTJUEMNET

Akutt overnattingstilbud til kvinner i Oslo med tilhørighet i rus- og prostitusjonsmiljøet. Tilbyr mat, helsehjelp, vask av tøy, ren seng, samtaler og hjelp inn i hjelpeapparatet.

TLF: 23 19 60 00

(alle dager 21-24)

www.bymisjon.no/nattjuemnet

NYTTIG

KLARA-KLOK.NO

Helseinformasjonstjenesten gir informasjon og veiledning om kropp og helse, følelser, rus og

seksualitet til unge mellom 10 - 25 år.

www.klara-klok.no

UNG.NO

Ung.no er en spørretjeneste og informasjonsside for ungdom

www.ung.no

E-POST: post@ldo.no

TLF: 23 15 73 00 (09-15)

og anonymt.

diskriminerte. Tjenesten er gratis

blir urettferdig behandlet og

ingsombudet er til for folk som

Likestillings- og diskriminer-

LDØ - LIKESTILLINGS- OG DISKRIMINERINGSOMBUDET

www.barnasjurist.no

E-POST: post@barnasjurist.no

TLF: 22 41 22 40 (hverdager 09-16)

deg under 25 år.

Barnas jurist. De gir gratis hjelp til

om en rettighet, ta kontakt med

skellig og lurer du på om handler

Er det noe i livet ditt som er van-

BARNAS JURIST

GRATIS JURIDISK HJELP

www.ung.no

annet.

du informasjon om vennskap,

kjærlighet, identitet og mye

mellom 13 og 20 år. Her får

AKUTTHJELP

– når det er fare for liv

AMBULANSE 113

BRANNVESENET 110

KRISEHJELP

LEGEVAKT

Døgnapen legevakt ved skade, sykdom, vold, overgrep, selvmordsforsøk og livskrise.

TLF: 116 117

DROP-IN: Alle dager hele året,

døgnapent

www.legevakten.no

OVERGREPSMOTTAK - FOR SEKSUELLE OVERGREP OG VOLD I NÆRE RELASJONER

Tilbudet er åpent hele døgnet, uavhengig av politianmeldelse og de har taushetsplikt. Det er GRATIS og du trenger ikke henvisning fra lege.

LEGEVAKT TLF: 116 117

Oversikt over mottak i Norge:

www.overgrepsmottak.net

ALARMTELEFONEN FOR BARN OG UNGE

Blir du eller noen du kjenner utsatt for vold, seksuelle overgrep, psykisk mishandling eller utrygg hjemmesituasjon, ring Alarmtelefonen for barn og unge!

TLF: 116 111 (døgnapent)

SMS: 417 16 111 (døgnapent)

FRA UTLANDET: 0047 954 11 755

(døgnapent)

E-POST: alarm@116111.no

www.116111.no

KRISESENTER

Et krisenter tar imot personer som er utsatt for vold i nære relasjoner. Ta kontakt per døgnapen telefon for besøksadresse til krisenteret nær deg.

Oversikt over krisesentrene i Norge

finder du her:

www.krisesenter.com

TLF: 22 48 03 80

GENERELL HELSEHJELP

Du kan snakke med fastlegen om alt. Legen din har taushetsplikt. Vet du ikke hvem fastlegen din er kan du spør foreldrene dine, eller ring 800 43 573.

FASTLEGEN

HELSESTØTER

Du kan snakke med helsesøster om rus, seksualitet, kropp, kjærlighetssorg, venner, familie, tanker og følelser. Tilbudet er gratis og helsesøster har taushetsplikt.

HELSESTØTER FINNER DU PÅ

SKOLEN DIN.

HELSESTASJON FOR UNGDOM (HFU)

Du kan få råd og veiledning om prevensjon, seksuell helse, psykisk helse og andre helse spørsmål. Det er gratis og de som jobber der har taushetsplikt.

Oversikt over helsesasjonene

i Norge finner du her:

www.klara-klok.no/hjelpetjenestene

RUS-PROBLEMATIKK

RUSTELEFONEN
RUSTelefonens veiledere gir råd og kvalitetssikret informasjon om rusmidler, rusbruk og hjelpetiltak, enten du er bruker, pårørende eller har spørsmål om rus. Alle som tar kontakt er anonyme.

TLF: 08 588 (alle dager 11-19)

CHAT: www.rustelefonen.no

(alle dager 11-17)

www.rustelefonen.no

STØTTELEFONEN TIL LANDSFORBUNDET MOT STOFFMISBRUK (LMS)

Pårørendetelefonen gir råd til pårørende av rusavhengige. Man kan få svar på spørsmål og få utløp for bekymringer og frustrasjon.

TLF: 800 40 567 (man-fre 9-15)

ADR: Hagegata 27, Oslo

www.motstoff.no

RUS-PROBLEMATIKK

RUSTELEFONEN
RUSTelefonens veiledere gir råd og kvalitetssikret informasjon om rusmidler, rusbruk og hjelpetiltak, enten du er bruker, pårørende eller har spørsmål om rus. Alle som tar kontakt er anonyme.

TLF: 08 588 (alle dager 11-19)

CHAT: www.rustelefonen.no

(alle dager 11-17)

www.rustelefonen.no

STØTTELEFONEN TIL LANDSFORBUNDET MOT STOFFMISBRUK (LMS)

Pårørendetelefonen gir råd til pårørende av rusavhengige. Man kan få svar på spørsmål og få utløp for bekymringer og frustrasjon.

TLF: 800 40 567 (man-fre 9-15)

ADR: Hagegata 27, Oslo

www.motstoff.no

SKEIV TEMATIKK

UNGDOMSTEMATIKK

(Skeiv Ungdom)
Ungdomstelefonen er Skeiv Ungdoms telefonntjeneste hvor unge svarer unge på spørsmål om forelskelse, seksualitet, kjønn, identitet, aktivitetstilbud og sikrere sex. Telefonvaktene har taushetsplikt, og innringer kan være anonyme. De besvarer også henvendelser fra familie, venner og andre hjelpetjenester. Telefonvaktene er mennesker som selv har erfaring og kunnskap om det å være skeiv.

TLF: 40 00 07 77

(søndag til fredag 18-22)

CHAT: www.ungdomstelefonen.no

(tirsdag til onsdag 18-22)

www.ungdomstelefonen.no



Hjerte-
tattak