

Ressursbank

- Hvem kan hjelpe med hva

Hensikten med dette dokumentet er å ha en enkel oversikt over forskjellige kontaktpunkter som kan bidra i forskjellige typer saker. Del 1 er en opprømsing av alle tilbudene tilgjengelige med kontaktinformasjon og eventuelle åpningstider, så det vil bli lett å finne riktig hjelp til riktig tid. Del 2 er en mer detaljert beskrivelse av hvert tilbud så man kan lese seg opp på de som er aktuelle.

For å kunne gjøre innholdsfortegnelsen til klikkbare linker må man laste ned PDF'en.

Del 1: kontaktinformasjon	3
Psykisk helse	3
Sikresiden.no	3
Sit - Studentsamskipnaden i Gjøvik, Ålesund og Trondheim	3
Trondheim kommune	4
NTNU	5
Annet	5
Seksuell trakassering	7
Sikresiden.no	7
Sit - Studentsamskipnaden i Gjøvik, Ålesund og Trondheim	7
NTNU	7
Trondheim kommune	8
Annet	9
Mobbing og ensomhet	11
Sit - Studentsamskipnaden i Gjøvik, Ålesund og Trondheim	11
Trondheim kommune	11
NTNU	11
Annet	12
Rus	13
Sit - Studentsamskipnaden i Gjøvik, Ålesund og Trondheim	13
Trondheim kommune	13
Annet	14
Annen problematikk	15
Sit - Studentsamskipnaden i Gjøvik, Ålesund og Trondheim	15
NTNU	15
Trondheim kommune	15

Del 2: Info om instanser	16
Sikresiden.no	16
Sits helsetjenester	16
Samtale og råd	16
Kurs	16
Psykolog	17
Lege	17
Seksuell helse	18
Tannhelserefusjon og tannlege	18
NTNU	18
Studieveileder på aktuelle studieprogram.	19
Studentombudet	19
Studentprester	19
NTNU Karriere	20
NTNU Tilrettelegging	20
Likestillingsombudet	20
Trondheim kommune	20
Ambulant akutteam - DPS (Distriktpsykiatrisk senter)	20
Kurs og grupper	21
Søvngruppe	21
Kurs i mestring av stress og belastninger	21
Kurs i depresjonsmestring	21
Sinnemestring	22
Kurs i bedre selvfølelse	22
Kurs for kvinner som har opplevd vold i nære relasjoner	22
Individuelle tilbud	22
En som lytter	22
Hasjavvenningsprogram – HAP	22
Spillavhengighetstilbud	23
Tilbud til brukere av anabole-androgene steroider/doping	23
Samtaler for voldsutsatte kvinner og menn	23
Sorg/krise	23
Generelle hjelpetilbud i Trondheim	23
SMISO - Senter mot incest og seksuelle overgrep	23
Telefon/SMS-tjeneste	24
Samtaler	24
Nettverkssamtaler	24
Advokathjelp	24
LINK Trondheim	24
Annet	25
Generelle hjelpetiltak/informasjonskilder:	25

Legevakt	25
Fastlegen	25
Rustelefonen 08588	25
Ung.no	25
Helsenorge	25
Folkehelseinstituttet	26
Seksuell trakassering og overgrep	26
DIXI ressurscenter for voldtekt	26
Overgrepsheten på St. Olavs hospital	26
Landsdekkende telefon for incest og seksuelt misbruke	26
Psykisk helse og ensomhet	27
Mental helse hjelpetelefon	27
Kirkens SOS krisetelefon	27
TIPS - Tidlig oppdagelse og behandling av psykoser	27
LFSS - Landsforening for forebygging av selvskading og selvmord	27
Rus- og alkoholproblematikk	27
Rustelefonen	27
Dopingkontakten	27
Giftinformasjonen	28

Del 1: kontaktinformasjon

Psykisk helse

Sikresiden.no

Hjelp til håndtering når noe skjer, og forebyggende tiltak å gjøre på forhånd.

sikresiden.no

Sit - Studentsamskipnaden i Gjøvik, Ålesund og Trondheim

Sit Samtale og råd

Samtale- og rådgivningstjenester for studenter.

samtale@sit.no

Hverdager 08:00-16:00.

Helsesykepleier

Book time via nettsidene deres på <https://www.sit.no/helse/samtale>

helsesoster@sit.no

Sit Råd

Kurs for enkeltstudenter eller foreninger. Har hjelp for mestring av egne psykiske problemer, og hvordan foreninger kan forebygge og håndtere situasjoner omhandlet psykiske problemer.

rad@sit.no

hverdager 08:00-16:00.

Sit psykososiale helsetjenester

Psykologer og terapeuter, gjennomfører både individuelle timer og gruppeterapi. Har også en helseblogg som gir online kurs og som viser sine helsetilbud på

<https://sitpsykiskhelse.com/>.

Tlf: 735 38 630 eller personlig oppmøte på sine lokaler på Moholt

Hverdager 08:30-11:30 og 12:30-14:30.

Lege

Sit sine leger tilbyr for det meste kun hjelp til utvekslingsstudenter, eller studenter som trenger legeerklæring om man blir syk på eksamen.

Tlf: 40001223

Hverdager 08:30-11:30 og 12:30-15:00.

Trondheim kommune

Ambulant akutteam - Nidaros DPS

Ambulant Akutteam er en poliklinisk tjeneste som gir tilbud om akutt psykisk helsehjelp for personer over 18 år, som vil hjelpe å finne løsninger i den aktuelle krisen, enten direkte med personen eller via pårørende som ringer.

Tlf Nidaros: 73 86 54 00 nidaros-dps@stolav.no

Tlf Tiller: 72 82 39 00 tiller-dps@stolav.no

Hverdager 08:00-15:30

En som lytter

Gratis tilbud for å snakke med viderekomne psykologistudenter.

Tlf: 916 13 775 (felles for alle kurs i regi av Trondheim kommune)

<https://www.trondheim.kommune.no/mestringstilbud/>

<https://www.facebook.com/ensomlyttertrondheim/>

Telefon åpen hverdager 12-13

Søvngruppe

Tlf: 916 13 775 (felles for alle kurs i regi av Trondheim kommune)

<https://www.trondheim.kommune.no/mestringstilbud/>

Telefon åpen hverdager 12-13.

Kurs i stressmestring og belastninger

Tlf: 916 13 775 (felles for alle kurs i regi av Trondheim kommune)

<https://www.trondheim.kommune.no/mestringstilbud/>

Telefon åpen hverdager 12-13.

Kurs i depresjonsmestring

Tlf: 916 13 775 (felles for alle kurs i regi av Trondheim kommune)

<https://www.trondheim.kommune.no/mestringstilbud/>

Telefon åpen hverdager 12-13.

Kurs i sinnemestring

Tlf: 916 13 775 (felles for alle kurs i regi av Trondheim kommune)

<https://www.trondheim.kommune.no/mestringstilbud/>

Telefon åpen hverdager 12-13.

Kurs i bedre selvfølelse

Tlf: 916 13 775 (felles for alle kurs i regi av Trondheim kommune)

<https://www.trondheim.kommune.no/mestringstilbud/>

Telefon åpen hverdager 12-13.

LINK Trondheim

Link Trondheim er et knutepunkt for alle som ønsker å bearbeide sine livsproblemer sammen med andre i en selvorganisert selvhjelpsgruppe.

Tlf: 97625630

post@linktrondheim.no

NTNU

Avvik

Meld fra eller varsle om avvik på <https://innsida.ntnu.no/avvik>

Studieveileder på studieprogrammet

Kan hjelpe både enkeltpersoner og foreninger i situasjoner som kan være vanskelig å takle. De har taushetsplikt.

<https://innsida.ntnu.no/veiledning>

Hverdager i arbeidstiden (kan variere).

Tillitsvalgte

Hvert studieprogram har tillitsvalgte som kan hjelpe både enkeltpersoner og foreninger med å håndtere vanskelige situasjoner. De har taushetsplikt.

<https://studentrad.no/>

Har egne kontortider, se nettsiden for informasjon om din tillitsvalgt.

Studentprestene

Kan bistå med samtaler og rådgivning både for enkeltpersoner og foreninger i vanskelige situasjoner. Kan sende mail eller ringe dem personlig, tilgjengelig på mobil til de fleste tider i døgnet. Dette er et tilbud uavhengig fra trosretning, og de har taushetsplikt.

<http://www.studentpresteneitrondheim.no/>

Hver dag hele døgnet.

NTNU tilrettelegging

NTNU Tilrettelegging hjelper med å tilrettelegge studiehverdagen om man strever med fysiske eller psykiske helseutfordringer.

<https://innsida.ntnu.no/tilrettelegging>

Annet

Fastlegen

Riktig sted å gå for å få en henvisning videre.

Legevakten

Døgnåpen og kan hjelpe til med alle problemer, enten om du tar kontakt for deg selv eller på vegne av noen andre.

Tlf: 116 117

Åpent alle dager hele døgnet.

Ung.no

Kan stille anonyme spørsmål om hva som helst og få svar i løpet av noen dager. Finnes også mange spørsmål med svar som er stilt fra før.

<https://www.ung.no/>

Mental helse hjelpetelefon

Døgnåpen telefon som kan hjelpe med alt som omhandler psykisk helse, enten hjelp som enkeltperson eller om du ringer på vegne av noen andre.

Tlf: 116 123

Åpent alle dager hele døgnet.

Kirkens SOS hjelpetelefon

Døgnåpen hjelpetelefon for samtaler om følelsesmessige eller eksistensielle kriser, eller tanker om å ta sitt eget liv. Uavhengig fra trosretning. Har også anonym chat på nett.

Tlf: 22 40 00 40

<https://www.soschat.no/>

Åpent alle dager hele døgnet.

Tidlig oppdagelse og behandling av psykoser

Hjelpetelefon for psykiske problemer, store eller små. Kan ringe selv eller på vegne av noen andre. Flinke på å oppdage psykoser, men kan hjelpe om alle psykiske plager.

Tlf: 51 51 59 59

Hverdager 08:00-15:00.

Landsforeningen for forebygging av selvskading og selvmord

Rådgivning og opplysning rundt temaet selvskading eller selvmord for pårørende, brukere, fagpersoner og andre. Kan sende melding utenfor åpningstidene så kontakter de deg.

Tlf: 955 20 848

<https://lfss.no/>

Hverdager 16:00-19:00.

Seksuell trakassering

Sikresiden.no

Hjelp til håndtering når noe skjer, og forebyggende tiltak for foreninger å gjøre på forhånd.
sikresiden.no

Sit - Studentsamskipnaden i Gjøvik, Ålesund og Trondheim

Sit Samtale og råd

Samtale- og rådgivningstjenester for studenter.

samtale@sit.no

Hverdager 08:00-16:00.

Helsesykepleier

Book time via nettsidene deres på <https://www.sit.no/helse/samtale>
helsesoster@sit.no

Sit Råd

Kurs for enkeltstudenter eller foreninger. Har hjelp for hvordan foreninger kan forebygge og håndtere vanskelige situasjoner.

rad@sit.no

hverdager 08:00-16:00.

Sit helsestasjon

Rådgivning for seksuell helse med både lege og helsesykepleier. Her kan man få test for kjønnssykdommer eller graviditetstest.

Tlf: 974 13 518

Hverdager 16:00-19:00.

NTNU

Avvik

Meld fra eller varsle om avvik på <https://innsida.ntnu.no/avvik>

Studieveileder på studieprogrammet

Kan hjelpe både enkeltpersoner og foreninger i situasjoner som kan være vanskelig å takle. De har taushetsplikt.

<https://innsida.ntnu.no/veiledning>

Hverdager i arbeidstiden (kan variere)

Tillitsvalgte

Hvert studieprogram har tillitsvalgte som kan hjelpe både enkeltpersoner og foreninger med å håndtere vanskelige situasjoner. De har taushetsplikt.

<https://studentrad.no/>

Har egne kontortider, se nettsiden for informasjon om din tillitsvalgt.

Studentprestene

Kan bistå med samtaler og rådgivning både for enkeltpersoner og foreninger i vanskelige situasjoner. Kan sende mail eller ringe dem personlig, tilgjengelig på mobil til de fleste tider i døgnet. Dette er et tilbud uavhengig fra trosretning, og de har taushetsplikt.

<http://www.studentpresteneitrondheim.no/>

Hver dag hele døgnet.

Studentombudet

Kan bistå i rettslige spørsmål, eller i konfidensielle samtaler om f.eks. trakassering eller konflikter mellom student-student eller student-ansatt.

Tlf: 48 50 50 05

<https://www.ntnu.no/studentombud>

Hver dag hele døgnet.

Likestillingsombudet

Om saken er koblet mot likestilling, kan likestillingsombudet kobles på. En anbefaling er å først ta kontakt med Studentombudet.

<https://innsida.ntnu.no/wiki/-/wiki/Norsk/Finn+ditt+likestillingsombud#section-Finn+ditt+likestillingsombud-Fellesadministrasjonen>

Trondheim kommune

Kurs for kvinner som har opplevd vold i nære relasjoner

Tlf: 916 13 775 (felles for alle kurs i regi av Trondheim kommune)

Tlf: 916 13 775 (felles for alle kurs i regi av Trondheim kommune)

<https://www.trondheim.kommune.no/mestringstilbud/>

Telefon åpen hverdager 12-13.

Samtaler for voldsutsatte kvinner og menn

For deg som er over 18 år og som er eller har vært utsatt for fysisk, psykisk eller seksuell vold. Det tilbys samtaler om blant annet kartlegging av behov, normalisering av reaksjoner, verktøy for å få en bedre hverdag og bistand i kontakt med det øvrige hjelpeapparatet.

Tlf: 916 13 775 (felles for alle kurs i regi av Trondheim kommune)

<https://www.trondheim.kommune.no/mestringstilbud/>

Telefon åpen hverdager 12-13.

Sorg/krise

Instans for håndtering om man har opplevd en dramatisk situasjon i livet, og trenger hjelp til å takle det.

Tlf: 916 13 775 (felles for alle kurs i regi av Trondheim kommune)

<https://www.trondheim.kommune.no/mestringstilbud/>

Telefon åpen hverdager 12-13.

SMISO - Senter for incest og seksuelle overgrep

Tilbyr hjelp til selvhjelp for å bearbeide traumer, og til å finne veien videre. Senteret er et lavterskeltilbud, og du trenger ingen henvisning for å benytte tilbudene. Du kan være anonym ved kontakt med senteret. Det er gratis og de ansatte og andre brukerne her har taushetsplikt. SMISO driver ikke behandling, men setter fokus på den enkeltes ressurser.

Telefon: 73 89 08 80

Mobil: 99 57 11 98

E-post: smiso-st@smiso-st.no (Ukryptert)

Hverdager 9-15

Annet

Fastlegen

Riktig sted å gå for å få en henvisning videre.

Legevakten

Døgnåpen og kan hjelpe til med alle problemer, enten om du tar kontakt for deg selv eller på vegne av noen andre.

Tlf: 116 117

Åpent alle dager hele døgnet.

Overgrepssenheten på St. Olavs hospital

Man kan ringe for hjelp eller bare møte opp uten avtale eller henvisning på sykehuset.

Enheten befinner seg i Mottak Barn.

Tlf: 72 57 12 12

Åpent alle dager hele døgnet.

Krisesenteret i Trondheim

Kan ta kontakt selv eller om noen du kjenner er utsatt for vold eller befinner seg i en vanskelig livssituasjon, og trenger noen å prate med. Trondheim Krisesenter er et gratis døgnåpent lavterskel tilbud for enslige kvinner, menn og LHBT personer med eller uten barn som er utsatt for vold i nære relasjoner.

Tlf: 73 52 34 20

<https://www.trondheim.kommune.no/tema/helse-og-omsorg/akutte-tjenester/krisesenteret-i-trondheim/>

Åpent alle dager hele døgnet.

Ung.no

Kan stille anonyme spørsmål om hva som helst og få svar i løpet av noen dager. Finnes også mange spørsmål med svar som er stilt fra før.

<https://www.ung.no/>

Kirkens SOS hjelpetelefon

Døgnåpen hjelpetelefon for samtaler om følelsesmessige eller eksistensielle kriser, eller tanker om å ta sitt eget liv. avhengig fra trosretning. Har også anonym chat på nett.

Tlf: 22 40 00 40

<https://www.soschat.no/>

Åpent alle dager hele døgnet.

DIXI ressurscenter for voldtekt

DIXI jobber for å hjelpe de som har blitt utsatt for voldtekt og deres pårørende, spre informasjon om senskader og skadefølger samt drive holdningsskapende arbeid.

Tlf: 22 44 40 50/930 58 070

Hverdager 09:00-15:00

Landsdekkende telefon for incest og seksuelt misbrukte

Døgnåpent telefon for samtaler om trakassering og incest.

Tlf: 800 57 000

Åpent alle dager hele døgnet.

Mobbing og ensomhet

Sit - Studentsamskipnaden i Gjøvik, Ålesund og Trondheim

Sit Samtale og råd

Samtale- og rådgivningstjenester for studenter.

samtale@sit.no

Hverdager 08:00-16:00.

Helsesykepleier

Book time via nettsidene deres på <https://www.sit.no/helse/samtale>

helsesoster@sit.no

Sit Råd

Kurs for enkeltstudenter eller foreninger. Har hjelp for mestring av egne psykiske problemer, og hvordan foreninger kan forebygge og håndtere situasjoner omhandlet psykiske problemer.

rad@sit.no

hverdager 08:00-16:00.

Trondheim kommune

En som lytter

Gratis tilbud for å snakke med viderekomne psykologistudenter.

Tlf: 916 13 775 (felles for alle kurs i regi av Trondheim kommune)

<https://www.trondheim.kommune.no/mestringstilbud/>

Telefon åpen hverdager 12-13.

Kurs i bedre selvfølelse

Tlf: 916 13 775 (felles for alle kurs i regi av Trondheim kommune)

<https://www.trondheim.kommune.no/mestringstilbud/>

Telefon åpen hverdager 12-13.

NTNU

Avvik

Meld fra eller varsle om avvik på <https://innsida.ntnu.no/avvik>

Studieveileder på studieprogrammet

Kan hjelpe både enkeltpersoner og foreninger i situasjoner som kan være vanskelig å takle. De har taushetsplikt.

<https://innsida.ntnu.no/veiledning>

Hverdager i arbeidstiden (kan variere).

Tillitsvalgte

Hvert studieprogram har tillitsvalgte som kan hjelpe både enkeltpersoner og foreninger med å håndtere vanskelige situasjoner. De har taushetsplikt.

<https://studentrad.no/>

Har egne kontortider, se nettsiden for informasjon om din tillitsvalgt.

Studentprestene

Kan bistå med samtaler og rådgivning både for enkeltpersoner og foreninger i vanskelige situasjoner. Kan sende mail eller ringe dem personlig, tilgjengelig på mobil til de fleste tider i døgnet. Dette er et tilbud uavhengig fra trosretning, og de har taushetsplikt.

<http://www.studentpresteneitronnheim.no/>

Hver dag hele døgnet.

Studentombudet

Kan bistå i rettslige spørsmål, eller i konfidensielle samtaler om f.eks. trakassering eller konflikter mellom student-student eller student-ansatt.

Tlf: 48 50 50 05

<https://www.ntnu.no/studentombud>

Hver dag hele døgnet.

Annet

Ung.no

Kan stille anonyme spørsmål om hva som helst og få svar i løpet av noen dager. Finnes også mange spørsmål med svar som er stilt fra før.

<https://www.ung.no/>

Rus

Sit - Studentsamskipnaden i Gjøvik, Ålesund og Trondheim

Sit Samtale og råd

Samtale- og rådgivningstjenester for studenter.

samtale@sit.no

Hverdager 08:00-16:00.

Helsesykepleier

Book time via nettsidene deres på <https://www.sit.no/helse/samtale>

helsesoster@sit.no

Lykkepromille

Veiledning om et sunt forhold til alkohol og drikkepress, i samarbeid med Sit Råd.

post@lykkepromille.no

<https://lykkepromille.no/https://lykkepromille.no/>

Trondheim kommune

En som lytter

Gratis tilbud for å snakke med viderekomne psykologistudenter.

Tlf: 916 13 775 (felles for alle kurs i regi av Trondheim kommune)

<https://www.trondheim.kommune.no/mestringstilbud/>

<https://www.facebook.com/ensomlyttertrondheim/>

Telefon åpen hverdager 12-13.

Hasjavvenningsprogram - HAP

For deg som ønsker å slutte med cannabis.

Tlf: 916 13 775 (felles for alle kurs i regi av Trondheim kommune)

<https://www.trondheim.kommune.no/mestringstilbud/>

Telefon åpen hverdager 12-13.

Tilbud for hjelp mot anabole steroider

For deg som er over 18 år eller oppover, og som er bekymret for egen eller andres bruk av anabole-androgene steroider eller doping.

Tlf: 916 13 775 (felles for alle kurs i regi av Trondheim kommune)

<https://www.trondheim.kommune.no/mestringstilbud/>

Telefon åpen hverdager 12-13.

Annet

Fastlegen

Riktig sted å gå for å få en henvisning videre.

Legevakten

Døgnåpen og kan hjelpe til med alle problemer, enten om du tar kontakt for deg selv eller på vegne av noen andre.

Tlf: 116 117

Åpent alle dager hele døgnet.

Ung.no

Kan stille anonyme spørsmål om hva som helst og få svar i løpet av noen dager. Finnes også mange spørsmål med svar som er stilt fra før.

<https://www.ung.no/>

Rustelefonen

problematikk rundt rus og alkohol, drikkepress.

Tlf: 915 08 588

Hverdager 11:00-18:00.

Dopingkontakten

Spørsmål rundt dop og rusmidler, blir møtt uten fordommer og med forståelse, er til for å hjelpe så det ikke vil være farlig eller skadelig for helse/liv. Helt konfidensielt og anonymt.

Spesialisering innenfor trtning, doping og kroppspress. Er også for pårørende som kan være bekymret for noen andre.

Tlf: 800 50 200

Tirsdag til fredag 11:00-18:00.

Giftinformasjonen

Kan svare på hjelp dersom noen har tatt overdose, bekymringer om noen er for full, man ikke vet hva du/noen andre har tatt/fått i seg, man blir dårlig etter å ha tatt dop

Tlf: 22 59 13 00

Åpen alle dager hele døgnet.

Annen problematikk

Sit - Studentsamskipnaden i Gjøvik, Ålesund og Trondheim

Tannhelserefusjon

Sit tilbyr refusjon på tannlegebesøk og andre utgifter i forbindelse med tannhelse. Besøk nettsiden for å se kravene for refusjon.

<https://www.sit.no/helse/tannhelserefusjon>

NTNU

NTNU karriere

NTNU Karriere er studentenes karrieretjeneste. Her kan man ta kontakt for kurs, veiledning og hjelp til utdanningsvalg, til å klare studiene best mulig og til å planlegge veien videre ut i arbeidslivet.

<https://www.ntnu.no/karriere>

Trondheim kommune

Spillavhengigetsavvenning

For deg som er bekymret over egen eller andres spilleatferd.

Tlf: 916 13 775 (felles for alle kurs i regi av Trondheim kommune)

<https://www.trondheim.kommune.no/mestringstilbud/>

Telefon åpen hverdager 12-13.

Del 2: Info om instanser

Sikresiden.no

“På sikresiden.no gis det forebyggende opplæring og råd om hva du skal gjøre i en krisesituasjon. Du må alltid selv vurdere hva som er best å gjøre i en konkret situasjon.” Enkel og oversiktlig nettside med faner for både forebyggende arbeid og tips til hva man gjør når noe skjer. Sterkt anbefalt å gjøre seg kjent med. Har hjelp til voldssituasjoner, seksuell trakassering, fadderperiode og alkoholkultur, risikovurdering, sikre lokaler, arrangementer og sikker styring, opplæring i sikkerhet, og mye mer. Den er også universitetsspesifikk, så den kan gi deg hjelp relevant for NTNU Trondheim (eller annet). Nettside: <https://www.sikresiden.no/>

Sits helsetjenester

Samtale og råd

Kontakt: samtale@sit.no

Sit tilbyr samtale- og rådgivningstjenester for studenter. Du kan både snakke med en helsesykepleier og en rådgiver. Hos de kan man for eksempel ta opp:

- Stress
- Vanskelige valg
- Ny som student
- Nedstemthet
- Søvn
- Ensomhet
- Utfordringer med venner eller kjæreste
- Bekymringstanker og grublerier
- Alkohol og rusvaner

Nettside: <https://www.sit.no/helse/samtale>

Kurs

Kontakt: rad@sit.no

Sit tilbyr mange forskjellige kurs som kan bedre studiehverdagen. Disse kursene kan for eksempel være kurs i tidsplanlegging, kosthold, eller til og med kurs i å tørre å ta ordet. Sit tilbyr også for personer med verv i studentforeninger for å gjøre jobben i vervet lettere. Disse kan variere fra økonomistyring til presentasjonsteknikk. De kan også lage et nytt kurs spesifikt til dine ønsker om du ønsker i noe annet enn hva de har fra før, det er bare å spørre.

Mestringskurs		Foreningskurs	
Tidsplanlegging	Selvtutvikling	Lederseminar	Møteledelse og møtefasilitering
Tankevirus	Sorg- og livsmestring	Smalltalk og nettverksbygging	Mediehåndtering
Ta ordet kurs 1	Passe sunn	Tidsplanlegging	Moms i frivillige organisasjoner
Ta ordet kurs 2	Motivasjon og endring	Stressmestring	Ledelse, arbeidsmiljø og kommunikasjon
Sjener?	Mindfulness	Sponsorstøtte	Kurs på bestilling
Ensom?	Eksamensboost	Presentasjonsteknikk	Individuell veiledning
Depresjonsmestring		Regnskap	

Psykolog

Har du en vanskelig periode, eller psykiske plager som er til hinder for en velfungerende hverdag? Ta kontakt med Sit sine psykologer for "kortvarig og lavterskel samtalebehandling ved lettere psykiske plager." Du trenger i utgangspunktet ingen henvisning fra lege. Hvis du har alvorlige psykiske plager og/eller tidligere vært i behandling, anbefaler vi at du kontakter fastlegen for vurdering av henvisning til spesialisthelsetjenesten. Du vil først få en gratis registreringsamtale. Her kan du legge frem det du ønsker hjelp med.

Nettside: <https://www.sit.no/helse/psykolog>

Lege

tlf: 400 01 223

Sit Gløshaugen legesenter tilbyr tjenester til følgende grupper:

- Ansatte ved NTNU/gjesteforelesere med kortere arbeidsforhold og som ikke har fastlege i Trondheim
- Utenlandske studenter med kort opphold uten rettigheter – kun akutte legebehov
- Studenter som blir akutt syk til eksamen og har behov for legeerklæring og som ikke har fastlege i Trondheim

Nettside: <https://www.sit.no/helse/lege>

Seksuell helse

Gløshaugen legesenter: 974 13 518

Sit tilbyr samtale med helsesykepleier på campus. Her tilbys

- samtale om kropp, seksualitet, prevensjon og seksuelt overførbare sykdommer
- prevensjonsveiledning og gratis resept på prevensjonsmidler
- graviditetstest

I tillegg finnes det også en helsestasjon på Gløshaugen legesenter, hvor det tilbys

- testing av klamydia og mykoplasma og gonore (det må ha gått minst 14 dager fra ubeskyttet sex til du tester deg hos oss)
- undersøkelse ved symptomer på andre seksuelt overførbare infeksjoner
- veiledning ved spørsmål om abort
- prevensjonsveiledning og resepter på prevensjonsmidler.
- gratis kondomer

Besøk nettsiden for informasjon om tilgjengelighet og ledige timer.

Nettside: <https://www.sit.no/helse/seksuell-helse>

Tannhelserefusjon og tannlege

Sit tilbyr refusjon på tannlegebesøk og andre utgifter i forbindelse med tannhelse. Besøk nettsiden for å se kravene for refusjon.

Nettside: <https://www.sit.no/helse/tannhelserefusjon>

NTNU

Generelt er det svært nyttig å vite om NTNUs avviksside hvor man kan melde avvik relatert til utdanningskvalitet og læringsmiljø, HMS-saker, eller få informasjon om varsling til NTNU (se kulepunkt om varslere).

Aviksside: <https://innsida.ntnu.no/avvik>

Om en sak ikke omfattes av denne oversikten er anbefalingen å ta kontakt med de tillitsvalgte ved ntnu. Lurer du på hvem dine tillitsvalgte er? Ta kontakt med studentrådet på ditt fakultet, så hjelper de deg videre. **De tillitsvalgte har taushetsplikt.**

- [Studentrådet ved Fakultet for arkitektur og design \(AD\)](#)
- [Studentrådet ved Fakultet for medisin og helsevitenskap \(MH\)](#)
- [Studentrådet ved Det humanistiske fakultet \(HF\)](#)
- [Studentrådet ved Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap \(SU\)](#)
- [Studentrådet ved Fakultet for informasjonsteknologi og elektroteknikk \(IE\)](#)
- [Studentrådet ved Fakultet for ingeniørvitenskap \(IV\)](#)
- [Studentrådet ved Fakultet for naturvitenskap \(NV\)](#)
- [Studentrådet ved Fakultet for økonomi \(ØK\)](#)

Studieveileder på aktuelle studieprogram.

Du kan kontakte studieveileder både for faglige og praktiske spørsmål. De har også taushetsplikt og kan hjelpe i vanskelige situasjoner man har havnet i som enkeltstudent, eller hjelpe f.eks. linjeforeningsstyret løse og håndtere situasjoner. Eksempler på tematikk du kan ta opp her er:

- Usikkerhet på studievalg
- Fagkombinasjoner
- Tilrettelegging av studiet
- Redusert studieprogresjons
- Utfordringer med faglærere, medstudenter eller andre knyttet opp til NTNU
- Hvordan takle livet som student
- Jobbmuligheter
- Konflikter
- m.m.

Nettside: <https://innsida.ntnu.no/veiledning>

Studentombudet

Studentombudet er en uavhengig, nøytral og konfidensiell bistandsperson for studenter ved NTNU, og skal arbeide for å sikre at NTNU ivaretar studentenes rettigheter i studiesituasjonen. Studentombudet kan hjelpe deg i saker som handler om eksamen (sensur og klagesaker), studiekvalitet, tilrettelegging, praksis, diskriminering, studentopptak, trakassering/mobbing, konflikter i relasjon mellom student og student eller student og ansatt ved NTNU/veileder, konfidensialitet og taushetsplikt, administrative spørsmål og studentrettigheter generelt. Studentombudet lytter til og gir korrekt veiledning i saker, diskuterer dine bekymringer, avklarer problemer og drøfter alternativer, gir veiledning til studentrettigheter, bidra til å løse saker på lavest mulig nivå og være en nøytral og uavhengig instans mellom parter i en eventuell konflikt.

Nettside: <https://www.ntnu.no/studentombud>

Studentprester

Studentprestene er en del av velferdstilbudet til studentene i Trondheim. Her kan du ta kontakt dersom du av ulike årsaker trenger noen å snakke med. Tjenesten er uavhengig av tro og livssyn, og du kan ta kontakt uavhengig av hvilket campus du studerer på. De kan hjelpe med alt som er vanskelig som man trenger å snakke om, psykisk helse, trakassering, mobbing eller ensomhet, rusproblematikk og mer. Tjeneste er lokalisert på Dragvoll.

Aktiviteter studentprestene ellers organiserer:

- Sorggruppe for studenter som har mistet en de er glad i
- Gudstjenester i Nidarosdomen/Vår Frues kirke
- Film- og brettspillkvelder
- Friends and Food - et møtested for norske og internasjonale studenter. Her spiser man middag sammen tilberedt av studenter fra ulike deler av verden.
- Semestertema og Table Talk - Her samtaler dere om temaet og resultatet blir en idébank for studentprestene når de skal jobbe med gudstjenester og andre samlinger gjennom semesteret.

Nettside: <http://www.studentpresteneitronheim.no/>

NTNU Karriere

NTNU Karriere er studentenes karrieretjeneste. Her kan man ta kontakt for kurs, veiledning og hjelp til utdanningsvalg, til å klare studiene best mulig og til å planlegge veien videre ut i arbeidslivet. NTNU Karriere hjelper deg til å se muligheter og ta meningsfulle valg. Tilbudet er gratis for studenter ved NTNU og holder til på Gløshaugen og Dragvoll. Tematikk studentene kan ta opp her er:

- Utdanningsvalg – hva utdannelsen kan brukes til
- Studieteknikk, og å mestre studiene
- Tidsplanlegging og strukturering av studiehverdagen
- Bli bevisst din egen kompetanse og hva du ønsker å bruke utdannelsen din til
- Hvordan skrive en god søknad og CV
- Tilbakemelding på allerede påbegynt søknad og CV

Nettside: <https://www.ntnu.no/karriere>

NTNU Tilrettelegging

NTNU Tilrettelegging er her for deg som strever med ulike fysiske og psykiske helseutfordringer. Tematikk du kan få hjelp av tilrettelegging til er:

- Veiledning ved ulike tilretteleggingsbehov, som...
- Bistå fakultet/institutt i arbeidet med å finne hensiktsmessige tilretteleggingsløsninger for deg som student
- Skaffe oversikt over hjelpemidler og ordninger som kan være til hjelp for deg med tilretteleggingsbehov
- Tilrettelegging av leseplasser
- Henvisning dersom du trenger utredning for lese- og skrivevansker

Nettside: <https://innsida.ntnu.no/tilrettelegging>

Likestillingsombudet

Om saken er koblet mot likestilling, kan likestillingsombudet kobles på. En anbefaling er å først ta kontakt med Studentombudet.

Nettside:

https://innsida.ntnu.no/wiki/-/wiki/Norsk/Finn+ditt+likestillingsombud#section-Finn+ditt+likestilling_sombud-Fellesadministrasjonen

Trondheim kommune

Ambulant akutteam - DPS (Distriktpsykiatrisk senter)

Finnes to i Trondheim, Nidaros DPS og Tiller DPS. Ambulant Akutteam er en poliklinisk tjeneste som gir tilbud om akutt psykisk helsehjelp for personer over 18 år. De kan gi støtte i krisesituasjoner gjennom samtaler som åpner for alternative løsninger i den aktuelle krisen. De tilbyr samtaler ved DPS, hjemmebesøk og i møte med samarbeidspartnere. Formålet er at de skal forebygge og hindre unødvendige innleggelses i sykehus. De jobber ved å bidra til å løse kriser i den sosiale sammenheng pasienten befinner seg i, styrke pasientens

muligheter til å selv håndtere akutte kriser, har oppmerksomhet rettet mot familie og nettverk, og kan gi oppfølging inntil tre uker. Hvis behov for ytterligere hjelp, kan det henvises til poliklinisk behandling i spesialisthelsetjenesten eller til oppfølging i kommunen. Teamet er tverrfaglig sammensatt og består av psykiater, psykologer og sykepleiere med videreutdanning i psykisk helsearbeid. Alle kan rammes av en psykisk krise. Den kan komme som følge av sykdom, langvarig stress, livskriser og liknende. Enkle tiltak og tidlig støtte kan avhjelpe utvikling av en alvorlig psykisk krise. En krise kan bl.a. gi seg utslag i:

- Angst
- Depresjon
- Forvirring/psykose
- Selvmordstanker

Nidaros: 73 86 54 00

nidaros-dps@stolav.no

Tiller: 72 82 39 00

tiller-dps@stolav.no

Kurs og grupper

Trondheim kommune, i regi av Enhet for psykisk helse og rus, tilbyr ulike lavterskeltilbud knyttet opp til psykisk helse. Alle tilbudene forutsetter aktiv deltakelse fra den enkelte bruker, og **man må være folkeregistrert i Trondheim for å kunne delta.**

Nettside: <https://www.trondheim.kommune.no/mestringstilbud/>

Søvngruppe

For deg som har vansker med å få sove, våkner for tidlig, eller har mange oppvåkninger i løpet av natten. Behandlingen foregår i grupper og består av undervisning og veiledning. Metodikken som benyttes er basert på kognitiv atferdsterapi og det legges opp til at hver enkelt jobber med innholdet på egenhånd mellom samlingene. Metoden kan oppleves krevende fordi man i en oppstartsfasen vil sove mindre. Passer ikke for personer som jobber i turnus med nattarbeid, har rusproblemer, får behandling i spesialisthelsetjenesten eller har søvnapné eller narkolepsi.

Kurs i mestring av stress og belastninger

For deg som ønsker å bedre evnen til å mestre belastning. Hva som oppleves som belastning er individuelt og kan endres over tid. Belastninger kan oppstå på ulike arenaer, og knyttes til forskjellige livssituasjoner. Kurset er basert på forståelsen av sammenhengen mellom belastning, stress og mestring. På kurset jobbes det med å kartlegge egne belastninger, og egen mestrings- og tankestil. For å få best mulig utbytte av kurset er det lagt opp til stor grad av egenaktivitet. Dette dreier seg om øving i metoder og teknikker på kursdagene samt hjemmeoppgaver. Du vil lære metoder og teknikker for å bedre egen mestringsevne. Målet er å mestre belastningen på en slik måte at den oppleves som kontrollerbar eller håndterlig. Kurset går over 5 ganger på 2 timer hver samling.

Kurs i depresjonsmestring

For deg som sliter med mild til moderat depresjon, som er i stand til å møte regelmessig til kurssamlinger og til å jobbe med hjemmeoppgaver mellom samlingene. Kursformen består av noe undervisning, diskusjoner i samlet gruppe og i smågrupper. Det legges opp til at du

som deltaker skal jobbe med praktiske øvelser, og du vil derfor få et lite kurshefte som skal brukes for å utføre hjemmeoppgaver mellom hver samling. Kurset har oppstart i henholdsvis januar, april, august og oktober, og går over 6 ganger på 2,5 time hver samling.

Sinnemestring

For deg som utøver vold i, eller utenfor nære relasjoner. Med vold menes enhver handling rettet mot en annen person som ved at denne handlingen skader, smerter, skremmer eller krenker, får den personen til å gjøre noe mot sin vilje eller å slutte å gjøre som den vil. Kurset har oppstart i februar og september, og går over 10 ganger på 3 timer hver samling. Det kan også gis tilbud om individualsamtaler dersom det ikke er hensiktsmessig med gruppebehandling.

Kurs i bedre selvfølelse

For deg som strever med lavt selvbilde, dårlig selvtilitt og som har lite tro på deg selv. Det passer de fleste som kjenner på psykisk ubehag (i lav/moderat grad) og på utilfredshet i hverdagen. Målet er at kurset skal kunne bistå kursdeltakerne til større bevissthet om seg selv og med egne utfordringer. Målet er også at du skal bli tryggere på deg selv, bli mer kjent med og bedre til å ivareta egne behov. Kurset er ikke et behandlingstilbud for deg med omfattende psykiske vansker. Kurset bygger på evidensbaserte metoder innen kognitiv terapi og teorier innen mindfulness og emosjonsfokusert terapi. Kursformen består av noe undervisning, diskusjoner i samlet gruppe og i smågrupper. Det legges opp til at kursdeltakerne jobber med praktiske øvelser og leser relevant litteratur mellom samlingene. Kurset går over 6 uker på 2,5 time hver samling.

Kurs for kvinner som har opplevd vold i nære relasjoner

For deg som har opplevd vold i nære relasjoner, men som nå er i en trygg livssituasjon. Tematikk for kurset er reaksjoner og senskader, tanker som fortsetter å holde deg nede, verktøy for å få en bedre hverdag, hvordan krenkelse og skam setter seg i kroppen og veien ut og videre. Kurset går over 5 samlinger, samt en oppsummerende samling noen uker etter avsluttet kurs.

Individuelle tilbud

En som lytter

Et samtaletilbud for deg som er mellom 16 og 25 år. Her kan du snakke med viderekomne psykologistudenter om utfordringer du møter i hverdagen eller mer alvorlige bekymringer, som tristhet, sorg, engstelse, utfordringer i hjemmet/på skolen/i det sosiale liv, rus, mobbing, identitet og seksuell orientering. Samtaletilbudet er gratis og krever ingen henvisning fra lege. Det tilbys vanligvis opp til 5 samtaler.

Hasjavvenningsprogram – HAP

For deg som ønsker å slutte med cannabis. Målet med programmet er å gi deg kunnskap om cannabis og hvordan russtoffet påvirker dine funksjoner og hjernens utvikling. Målet er

videre å lære strategier for å kunne opprettholde en hverdag uten cannabis og være fri fra avhengighet. I behandlingen benyttes en app, som kalles HAP. Denne gir deg daglig verdifull kunnskap, påminnelser, oppmuntringer og oversikt som kan bidra til at sluttprosessen blir enklere. Behandlingen består av individuelle samtaler med to sertifiserte terapeuter, og varer over 8 uker med en samtale per uke.

Spillavhengighetstilbud

For deg som er bekymret over egen eller andres spilleatferd. Avhengighet for pengespill handler om en sterk trang til å spille for å vinne, eller for å spille tilbake det tapte. Mye av tiden går med til å tenke på spill, eller skaffe penger til spill. Dataspillavhengighet defineres som en høyfrekvent onlinespilling som medfører negative konsekvenser i spillerens liv i den virkelige verden. Samtaletilbudet kan hjelpe deg med å kartlegge omfanget av spillavhengigheten, motivasjon og døgnrytmeforstyrrelser, endringsprat, mestringsstrategier, bistand til å komme i kontakt med gjeldsrådgiver og tilbakefallsforebygging.

Tilbud til brukere av anabole-androgene steroider/doping

For deg som er over 18 år eller oppover, og som er bekymret for egen eller andres bruk av anabole-androgene steroider/doping. Tilbudet er individuelt og omfatter kartlegging, motivasjon, bistand i kontakt med helsevesenet, mestrings- og endringsamtaler og vedlikeholdssamtaler etter endt bruk.

Samtaler for voldsutsatte kvinner og menn

For deg som er over 18 år og som er eller har vært utsatt for fysisk, psykisk eller seksuell vold. Det tilbys samtaler om blant annet kartlegging av behov, normalisering av reaksjoner, verktøy for å få en bedre hverdag og bistand i kontakt med det øvrige hjelpeapparatet.

Sorg/krise

For deg som nylig har opplevd en uventet og-/eller en dramatisk hendelse i livet. Eksempler kan være selvmord eller uventet brå død hos noen som står deg nær, vitne til dramatiske hendelser eller ulykker, og andre nylig oppståtte dramatiske livshendelser.

Generelle hjelpetilbud i Trondheim

SMISO - Senter mot incest og seksuelle overgrep

Tilbyr hjelp til selvhjelp for å bearbeide traumer, og til å finne veien videre. Senteret er et lavterskeltilbud, og du trenger ingen henvisning for å benytte våre tilbud. Du kan være anonym ved kontakt med senteret. Våre tilbud er gratis og de ansatte og andre brukerne her har taushetsplikt. SMISO driver ikke behandling, men setter fokus på den enkeltes ressurser. SMISO erstatter heller ikke, men kommer i tillegg til det offentlige hjelpeapparatet. SMISO tilbyr blant annet:

Telefon/SMS-tjeneste

SMISO Trøndelag kan ringes alle hverdager mellom 08 og 15 på 73 89 08 80 eller på mobil 99 57 11 98. Dersom alle linjer er opptatt eller de sitter i møte får du muligheten til å legge igjen beskjed, og blir du ringt tilbake så fort de kan. Det er også mulig å ringe den landsdekkende telefonen for seksuelt misbrukte 800 57 000. Dette er gratis fra hjemmetelefon og Telenor Mobil. Telefonen er betjent 24 timer i døgnet.

Samtaler

SMISO tilbyr individuelle samtaler mellom deg og en faglig veileder. Den første samtalen dreier seg oftest om informasjon om senteret og hvilket tilbud de har, i tillegg til at du får anledning til å fortelle litt om deg selv og hvilke ønsker og forventninger du har til samtaler. SMISO tilbyr også samtaler til partnere, pårørende og venner til den utsatte for seksuelt misbruk.

Nettverkssamtaler

Dersom du synes det er vanskelig å komme til senteret for første gang, eller er i den situasjonen at du ikke har fortalt det du har opplevd til de rundt deg eller vil at din lege/psykolog/helsesykepleier/lærer/venn skal delta på samtalen, møtes man ofte til en slik nettverkssamtale.

Advokathjelp

Brukere av senteret tilbys ½ time gratis advokathjelp ca. en gang i måneden. Avtale med advokat bestilles gjennom ansatte på senteret.

LINK Trondheim

Link Trondheim er et knutepunkt for alle som ønsker å bearbeide sine livsproblemer sammen med andre i en selvorganisert selvhjelpsgruppe. Her kan mennesker i ulike livssituasjoner og med ulike utfordringer delta, som for eksempel ved ensomhet, dersom du har havnet utenfor arbeidslivet, sliter med hverdagen som student, er pårørende til noen som sliter, har utfordringer i familierelasjoner/relasjoner med venner eller kjæreste, eller dersom det er andre forhold som gjør hverdagen din mer problematisk enn ønsket. Dersom du ønsker å delta tar du kontakt på 97625630 eller post@linktrondheim.no. Du vil da få informasjon om tilbudet, samt tilbud om en kort prat med koordinator dersom du tenker gruppe kan være noe for deg. I samtalen får du informasjon om hva du kan forvente i forhold til oppstart og du får fortelle hva din motivasjon for å delta i gruppen er. Grupper settes i gang når 8 deltakere har meldt seg, og du vil da få invitasjon til et oppstartsmøte sammen med en igangsetter. I og med at selvhjelpsgruppene starter opp fortløpende etter hvert som 8 deltakere er klare er det vanskelig å si noe konkret om når gruppene starter.

Tlf: 976 25 630

post@linktrondheim.no

Nettside: <http://linktrondheim.no/>

Annet

Generelle hjelpetiltak/informasjonskilder:

Legevakt

Døgnåpent om alle problematikker. Ringes om det er fare for helse (drukket for mye, tatt ukjent stoff, overdopet, selvmordstanker, voldtekt eller andre overgrep...), eller når fastlege ikke er tilgjengelig. Ring 113 om det er akutt fare for liv.

Tlf: 116 117

Døgnåpen

Fastlegen

Fastlegen er nøkkelhjelperen når det kommer til alle typer helseproblemer. Fastlegen har mulighet til å henvise til ulike instanser for kartlegging/utredning og behandling. Se mer info om fastlege, også for dem som ikke har fastlege i Trondheim: <https://www.sit.no/helse/lege>

Rustelefonen 08588

Rustelefonen er en landsdekkende informasjonstjeneste hvor du anonymt kan ta kontakt via telefon, chat eller spørreskjema hvis du lurer på noe om rusmidler eller rusproblematikk. Alle henvendelser besvares med faktabaserte, ikke-moraliserende svar. Våre veiledere kan gi informasjon om rusmidler, rusbruk og hjelpetiltak. Alle som tar kontakt med tjenesten er anonyme! RUSTelefonen er en offentlig, nasjonal opplysningstjeneste om rusmiddelproblematikk, og er ment å være et supplement til det øvrige hjelpeapparatet. RUSTelefonen er åpen mandag til søndag fra klokken 11.00 til 19.00. (Tirsdag og onsdag 10.00 til 19.00.)

Besøk nettsiden: <http://www.rustelefonen.no>

Ung.no

Har over 220 000 spørsmål og svar om det meste, og man kan stille egne spørsmål anonymt. Takler alle mulige problemstillinger, psykiske helseplager, voldtekt, trakassering, rusproblematikk, alkoholvaner, graviditet og mye mer.

Nettside: <https://www.ung.no/>

Helsenorge

Helsenorge er den offentlige helseportalen for norske innbyggere, og er delt opp i informasjonssider og selvbetjeningsløsninger.

Nettside: <https://helsenorge.no>

Folkehelseinstituttet

Folkehelseinstituttet er eit statleg forvaltningsorgan underlagt Helse- og omsorgsdepartementet. Her kan man finne rapporter, forskning, og hjelp om forskjellige temaer, for eksempel om rusmidler og avhengighet

Nettside: <https://www.fhi.no/>

Seksuell trakassering og overgrep

DIXI ressurscenter for voldtekt

DIXI jobber for å hjelpe de som har blitt utsatt for voldtekt og deres pårørende, spre informasjon om senskader og skadefølger samt drive holdningsskapende arbeid.

Tlf: 22 44 40 50/930 58 070

Hverdager 09:00-15:00.

Overgrepsheten på St. Olavs hospital

Overgrepsheten gir tilbud til barn, ungdom, kvinner og menn som har vært utsatt for eller er mistenkt utsatt for overgrep. Tilbudet kan være akutt like etter en hendelse, eller det kan være et avtalt oppmøte.

Overgrepsheten er et samarbeid mellom Barne- og ungdomsklinikken og Kvinneklinikken. Man kan ta direkte kontakt med Overgrepsheten med spørsmål om omskjæring / kjønnslemlestelse av kvinner eller jenter.

- Du kan komme uten henvisning.
- Forholdet trenger ikke være politianmeldt.
- Du kan være anonym hvis du ønsker det.
- De ansatte har taushetsplikt.
- Denne type undersøkelse er gratis.

Enheten befinner seg i Barn mottak.

Tlf: 72 57 12 12

Døgnåpen

Nettside: <https://stolav.no/avdelinger/barne-og-ungdomsklinikken/overgrepsheten>

Landsdekkende telefon for incest og seksuelt misbrukte

Hovedmålet for landsdekkende telefon er å hjelpe seksuelt misbrukte til å få en bedre livskvalitet, og bidra til å redusere seksuelle overgrep mot barn og unge.

Tlf: 800 57 000

Døgnåpen

Nettside: <http://www.incest80057000.no>

Psykisk helse og ensomhet

Mental helse hjelpetelefon

Døgnåpen telefon som hjelper om alt som handler om mental helse. Enten du ringer selv eller på andres vegne om man er bekymret. Kan brukes for å finne løsninger i situasjoner, eller om man bare trenger noen å snakke med.

Tlf: 116 123

Døgnåpen

Nettside: <https://mentalhelse.no/>

Kirkens SOS krisetelefon

Døgnåpen hjelpetelefon for samtaler om følelsesmessige eller eksistensielle kriser, eller tanker om å ta sitt eget liv. Uavhengig fra trosretning. Har også anonym chat på nett.

Tlf: 22 40 00 40

Åpent alle dager hele døgnet.

<https://www.soschat.no/>

TIPS - Tidlig oppdagelse og behandling av psykoser

Hjelpetelefon for psykiske problemer, store eller små. Kan ringe selv eller på vegne av noen andre. Flinke på å oppdage psykoser, men kan hjelpe om alle psykiske plager.

Tlf: 51 51 59 59

Hverdager 08:00-15:00.

LFSS - Landsforening for forebygging av selvskading og selvmord

Rådgivning og opplysning rundt temaet selvskading eller selvmord for pårørende, brukere, fagpersoner og andre. Kan sende melding utenfor åpningstidene så kontakter de deg.

Tlf: 955 20 848

Hverdager 16:00-19:00.

<https://lfss.no/>

Rus- og alkoholproblematikk

Rustelefonen

For problematikk rundt rus og alkohol, eller drikkepress. Kan ringe om man er bekymret for andre eller trenger hjelp selv.

Tlf: 915 08 588

Hverdager 11:00-18:00.

Nettside: <http://www.rustelefonen.no/>

Dopingkontakten

Spørsmål rundt dop og rusmidler, blir møtt uten fordommer og med forståelse, er til for å hjelpe så det ikke vil være farlig eller skadelig for helse/liv. Helt konfidensielt og anonymt.

Spesialisering innenfor trtning, doping og kroppspress. Er også for pårørende som kan være bekymret for noen andre.

Tlf: 800 50 200

Tirsdag til fredag 11:00-18:00.

Nettside: <https://www.antidoping.no/forebygging/dopingkontakten>

Giftinformasjonen

Kan svare på hjelp dersom noen har tatt overdose, bekymringer om noen er for full, man ikke vet hva du/noen andre har tatt/fått i seg, man blir dårlig etter å ha tatt dop

Tlf: 22 59 13 00

Døgnåpen

Nettsiden: <https://helsenorge.no/Giftinformasjon>