

# BEREDSKAPSPLAN

## BERGEN ARKITEKTHØGSKOLE

Etablert Januar 2008 / Revidert 15.mai 2024

<b>Brann:</b> <b>110</b>	<b>Politi:</b> <b>112</b>	<b>Helse:</b> <b>113</b>	<b>Legevakt:</b> <b>116117</b>
-----------------------------	------------------------------	-----------------------------	-----------------------------------

### INNHOLD:

Om beredskapsplanen	side 1 – 2
Operativ del /varslingsliste	side 3 – 4
Moglege scenario	side 5 – 6
Vedlegg 1: Instruks for studiereiser i utlandet	side 7 – 14
Vedlegg 2: Prosedyre for brannvarsling på BAS	side 15 - 16
Vedlegg 3 Hjelpetelefoner og nettsteder (mental helse, vold og overgrep, kropp, helse og sex, rus, generelle hjelpetjenester, juridisk og økonomi, andre tema)	side 17 – 34

# 1. OM BEREDSKAPSPLANEN

## Formål:

Bergen Arkitekthøgskole er ein skule med mykje aktivitet både nasjonalt og internasjonalt. Beredskapsplanen for Bergen Arkitekthøgskole (BAS) er utarbeida for å:

- Sikre at institusjonen er i stand til å handtere alle typar hendingar som BAS kan bli involvert i og der det er behov for krisehandtering. Det gjeld både interne og eksterne hendingar, hendingar som er av meir omdømmemessig karakter, samt pandemiar eller anna sjukdomsfare. Formålet er å unngå eller reduserer tap og skader på Menneske, Miljø, Materiell og omdømme.
- Syte for ei effektiv problemløysing ved dramatiske hendingar ved at involverte personar på BAS skal vite kva oppgåver dei forventast å gå inn i.
- Oppnå ei samla handling overfor og einsretta kommunikasjon med media, skadelidne og pårørande.

## BAS SINE BEREDSKAPSPRINSIPP:

- Rektor er ansvarleg for beredskap, og har det overordna administrative ansvaret for beredskapsarbeidet ved BAS.
- Beredskap er alle sitt ansvar. Det er også alle studentar og tilsette sitt ansvar å vere årvaken i høve signal om forhold som kan utvikle seg til ei hending som må handterast som del av beredskap på BAS. Slike signal skal vurderast fortløpande.

**Informasjon:** dette er ein svært viktig del av kriseberedskapen ved BAS. Hovudregel er at det berre rektor som gjev offisiell informasjon, uansett scenario. All kontakt med media skal skje via rektor. Vi oppmodar studentar og tilsette om å utvise varsemnd i kontakt med media i tilfelle krisesituasjon. Vis vidare til rektor.

## BEREDSKAPSPLANEN TRER I KRAFT VED

Krisesituasjonar – ein situasjon som trugar eller kan truge kjerneverksemda eller omdømmet til BAS. Dette er definert som 11 overordna scenario.

- A) Mindre alvorlege ulukker på BAS som ikkje medfører dødsfall
- B) Ulukke på feltopphald innanlands
- C) Dødsfall
- D) Sakna student / tilsett
- E) Krisesituasjon på studieturar / studieopphald i utlandet
- F) Brann, eksplosjon og evakuering -
- G) trugslar, vald, terror eller gisseltaking
- H) Bortfall av kritisk infrastruktur og ressursar
- I) Spreiing av smitte og utbrot av smittefarleg sjukdom /pandemi
- J) Kriminell handling utført av student /tilsett i teneste.
- K) Informasjonstjuveri og sabotasje

I tillegg: Ved uklare og uføresette hendingar som kan få konsekvensar for skulen som institusjon og medføre stor pågang frå media, og med konsekvensar for eit stort nummer av studentar, lærarar eller tilsette, må rektor i samråd med administrasjonen vurdere og kartleggje situasjonen og evt. vidare handlingsplan.

BAS har mykje aktivitet som finn stad i det offentlege rom, og det er eit viktig prinsipp for BAS å sikre at denne aktiviteten ikkje er til fare for andre.

BAS skal ikkje vere den instans som stadfestar at ei ulukke, dødsfall, katastrofe eller liknande har funne stad. Det vert først gjeve kommentarar når informasjonen er offisiell.

Personlege kriser, (t.d. samlivsbrot, tap av familiemedlemmer, valdtekt, vald, sjukdom, mistenkt i straffesaker, sjølvmoordsforsøk etc ) Hendingar av ein sånn art vil vanlegvis ikkje kome inn under Beredskapsplanen. Skulen har ein handlingsplan for å handtere informasjon om personlege kriser, for på best mogleg vis ivareta den personen det gjeld.

## 2. OPERATIV DEL / VARSLING

Det er betre å varsle ein gong for mykje enn ein gong for lite.

Når du varslar, gi beskjed om:

**KVEN** du er

**KVA** som har skjedd

**KVAR** er skade- / ulukkesstaden

**KOR MANGE** er skada (skadeomfang)

Umiddelbar varsling: (vurder kva som er relevant for hendinga)		
Organisasjon/funksjon	Relevante situasjonar	telefonnummer
Brann	Brann, forureining, innesperring	110
Politi	Trugslar, vald, terror, anna kriminalitet	112
Ambulanse/legevakt	Ulukker, sjukdom, forgiftning	113 / 116117
Bergen legevakt	Sentralbord	5556 8700
Livskrisehjelpen	Tilbod til menneske i akutte livskriser	5556 8754
Umiddelbare aksjoner:		
Varsle <b>BAS</b> på tlf. 55363880 / rektor <b>Emma Nilsson</b> tlf. 4611 6739 (evt. gå vidare på lista under med personar i beredskapsgruppa på BAS)		
Vurder <b>evakuering</b> og ivaretaking av tilsette og studentar på eit trygt område.		
Vurder <b>barrikadering</b> og ivaretaking av tilsette og studentar i BAS sine lokale		
Vurder å nytte <b>alarm</b> eller andre hjelpemiddel for å varsle tilsette og studentar.		
Andre nyttige instansar:		
Giftinformasjonen – døgnåpen	Akutt forgiftningsfare	2259 1300
Arbeidstilsynets vakttelefon	Arbeidsulykker	7319 9700 tastvalg 3
Sjømannskirken sin beredskapstelefon	24t	+47 9511 9181

Sperring av kredittkort, bankenes meldingstjeneste. Meld om stjålet Bank ID	800 30 250 Frå utlandet +47 2221 4055
Europeiske reiseforsikring, reisehjelp	+47 2149 5000 eller melde skade ++47 2149 2400
Gjensidige reiseforsikring, alarmsentral	+45 8824 7300 Eller melde skade +47 9150 3100
Tryg reiseforsikring, alarmsentral	+45 5517 1001 Eller melde skade +47 5691 6302
ANSA – association of Norwegian students abroad Reiseforsikring alarmtelefon (Gouda)	+45 3315 6060
ANSA generelt nummer	+47 2247 7600

### **Tilfluktsrom:**

Dersom flyalarm / varsling om å søkje tilfluktsrom kjem, så skal studentar og tilsette ved BAS gå til tilfluktsrom i fotgjengartunnelen i Skutviken.

Det er rektor eller pro-rektor som har mynde til å aktivisere BAS sin beredskapsplan og bestemme omfanget av tiltaka. Denne personen skal alltid varslast først. Dersom ikkje tilgjengelig, gå vidare på lista under.

### **Beredskapsgruppe:**

Rektor Emma Nilsson	Mobil 4611 6739
Pro-rektor Cecilie Andersson	Mobil 9883 6892
Studieadm. Siv Gjerde Aardal	Mobil 9304 1959
Kontorsjef Ingunn Tepstad	Mobil 9845 6211
Studieadm. Anne Merethe Hansen	Mobil 4155 2979
Økonomi: Ingrid Kvamsdal	Mobil 9156 4291
Bibliotek: Line Frøyland	Mobil 9249 1572
Vaktmeister /ansvarleg for sikkerheit på bygget: Isak Wiik	Mobil 9203 9906

Beredskapsleiinga har oppgåver som er definert etter kva roller dei har på BAS. Det eksisterer tiltakskort for dei ulike scenarioa.

### 3. MOGLEGE SCENARIO

#### A) Mindre alvorlege ulukker på BAS som ikkje fører til dødsfall

T.d. Ein person fell ned frå høgde / skade ved bruk av maskiner og verktøy

#### B) Ulukke på feltopphald innanlands

T.d. Vi får varsel om ei innanlands ulykke som involverer studentar i studiesituasjon utanfor BAS.

#### C) Dødsfall

Når ein student eller tilsett dør

NB! Det er politiet si oppgåve å formidle melding om dødsfall til pårørande.

#### D) Sakna student / tilsett

Dersom ein student/tilsett er fråverande i lengre tid frå studiet/arbeid, og ein ikkje får direkte kontakt med vedkomande, ta kontakt med administrasjonen på BAS som evt. kan kontakte familie/pårørande for å undersøke vidare. Politiet vil etter kvart bli kopla inn dersom familien melder ein person sakna.

#### E) Krisesituasjon på studieturar / studieopphald i utlandet

BAS har stor aktivitet utanfor landegrensene, både av kortare og lengre varigheit.

Med krise meinast her:

1. Dødsfall
1. Alvorleg ulukke eller sjukdom
2. andre traumatiske hendingar som vald, forsvunne studentar, opprør, terrorhandlingar, krigsliknande tilstander, epidemiar og naturkatastrofar.

Vi har ein eigne instruks for studieopphald i utlandet som både studentar og lærarar er pliktig til å gjere seg kjent med før avreise. (VEDLEGG 1)

#### F. Brann, eksplosjon og evakuering -

BAS har ein eigen instruks som omfattar brann, eksplosjon og evakuering. (VEDLEGG 2)

#### G. Trugslar, vald, terror eller gisseltaking

- Trugslar om vondsinna handling, eksempelvis bombetrugsel  
Også framsatt via sosial medier.
- Funn av bombeliknande gjenstand.
- Skyting på skulen sitt område
- Fysiske terrorhandlingar som gisseltaking
- Kidnapping

VARSLER Politiet som gjer trugselvurderingar og leiar aksjonen. Ring 112

Kontakt administrasjon tlf. 55363880 / rektor Emma Nilsson tlf. 4611 6739

**VIKTIG! Dersom bombe eller mistenksam gjenstand blir oppdaga, skal den ikkje rørast.**

#### **H. Bortfall av kritisk infrastruktur og ressursar**

Straumbrot i lengre periodar. Bortfall av IT system, som nettverk for data, trådløst nett på bygget. Tap av kritisk bygningsmasse pga. uføresette hendingar. Mangel på nøkkelpersonell.

#### **I. Spreiing av smitte og utbrot av smittefarleg sjukdom /pandemi**

Dette kan vere utbrot av pandemisk influensa. Omfattande utbrot av vatnboren eller luftboren sjukdom som mage/tarminfeksjonar og legionella der smittekjelda kan sporast til BAS.

Utslepp/søl av smittefarleg materiale. Fare for omfattande utbrot av smittefarleg sjukdom/pandemi. BAS har utarbeida ein eigen pandemiplan.

#### **J. Kriminell handling utført av student /tilsett i teneste.**

Dette kan vere at ein tilsett/student utøver grovt maktmisbruk over student/tilsett eller andre. Tilsikta sabotasje. Tjuveri.

#### **K. Informasjonstjuveri og sabotasje**

Informasjon er et aktivum som har ein definert verdi for BAS og som må vernast på forsvarleg vis. Personopplysningar må sikrast konfidensialitet, tilgjengelighet og integritet. Verdier kan være eigendeler som utstyr eller programvare, eller informasjon/opplysningar.

# VEDLEGG 2

## INSTRUKS FOR STUDIEREISER I UTLANDET

Som ledd i beredskapsplanen ved BAS

Den samla beredskapsplanen til BAS ligg på nettsida under

<http://www.bas.org/Studentinformasjon/Beredskapsplan>

Her ligg og instruksen som du no les som gjeld utanlandsopphald.

Dette ligg og som del av utdanningsplanen som alle studentar signerer når dei byrjar på BAS, (gjeld ikkje utvekslingsstudentar) og alle studentar er pliktig å lese og sette seg inn i innhaldet av denne instruksen som gjeld alle typar opphald i utlandet i forbindelse med studiet.

Ved å signere på utdanningsplanen, erklærer studenten at denne informasjonen er lest og forstått.

### Vi skil mellom ulike typar utanlandsstudentar:

Enkeltstudentar

- A. studentar som gjer feltarbeid på eiga hand i høve med studiet.
- B. Utvekslingsstudentar til avtaleuniversitet
- C. Free-mover med førehandsgodkjenning frå BAS

Grupper av studentar

Studieturar i regi av undervisninga.

- A. BAS har studiereiser som er praktisk og fagleg organisert av skulen, og der lærar deltek på turen.
  - B. Samstundes reiser studentane på ein del reiser i utlandet som dei organiserer sjølve, men som er ein del av det faglege opplegget ved skulen.
- Begge kategoriar er omfatta av beredskapsplanen.

Dersom ein student / studentar er utanlands i privat regi, og noko skjer, så må beredskapsleiinga ved BAS vurdere i kvart einskild tilfelle om BAS skal foreta seg noko.

### BAS sine plikter:

- å vurdere sikkerheita ved t.d reisemål og utvekslingsstadar. Tilrettelagte fagleg opplegg vil ikkje bli gjennomført i område der norske borgarar er åtvare mot å reise av Utanriksdepartementet.
- Kontakte studentar som oppheld seg i områder der det har oppstått farlege situasjonar.
- Bistå studentar og pårørande i høve dei tilfella som er definert som krise

- Syte for å ha oppdatert og lett tilgjengeleg opplysningar om student(ar) som oppheld seg i utlandet.
- Ha ein beredskapsplan dersom noko alvorleg skulle skje med BAS studentar og tilsette i utlandet.

#### **Studenten sine plikter:**

- Syte for at BAS har oppdatert kontaktinformasjon om sine pårørande. Samstundes informere sine pårørande om utanlandsopphald, og informere om at BAS har deira kontaktinformasjon i tilfelle noko skulle oppstå.
- På dei fleste stadar utanfor Europa er det eit ynskje om at norske borgarar registrerer seg ved ambassadane, og studenten pliktar difor å ta kontakt med den norske ambassaden i landet der ein skal opphalde seg / studere.
- Utanriksdepartementet oppmodar alle norske borgarar om å registrere sitt utanlandsopphald online, uavhengig av destinasjon og føremål.  
<https://www.reiseregistrering.no/>
- halde BAS informert om sin kontaktinformasjon medan ein er i utlandet. Samstundes skal ein vite at ein kan kontakte BAS dersom ein får problem.
- syte for å ha gyldig individuell reiseforsikring for å kunne delta på studiereiser . Sjå informasjon lenger nede om UD sine råd for reiseforsikring. Studenten må vere klar over at dersom ein vel å ikkje teikne ei privat reiseforsikring, så vil ein måtte dekkje alle eventuelle ekstrautgifter i forbindelse med sjukdom, ulukker, evakuering og heimsending, samt andre ekstraordinære hendingar sjølv.
- BAS har teikna kollektiv ulukkesforsikring for studentane (i Gjensidige). Studentane er forsikra mot ulukkesskade som rammar dei medan dei ... deltek i undervisning, ekskursjonar, reiser og liknande.... Og på direkte veg til og frå skulen. Dekning ved død ½ G og ved invaliditet inntil kl. 500.000,- .
- Det må takast naudsynte vaksiner dersom dette er påkrevd.
- Det må søkjast om visum dersom dette er påkrevd, og alle må syte for å ha gyldig pass. Det er tilrådd at ein tek kopi av passet sitt, og lagrar det elektronisk slik at ein kan ha tilgang til det frå utlandet.
- følgje med på tilhøva i områda der ein oppheld seg, og følgje råd frå lokale myndigheiter og vertsinstitusjon.
- Opptre ansvarleg for å minske risikoen for hamne i potensielt farlege situasjonar.
- Ein pliktar å følgje lover og reglar i det landet ein skal bu, samt på institusjonen der ein evt. skal studere.



- Ved gruppereiser utan lærar i regi av skulen, så må det utpeikast ein kontaktperson blant studentane som er bindeledd til skulen.
- Studenten må vere klar over at det alltid vil vere ein viss risiko forbunde med utanlandsreiser, og erkjenne at BAS ikkje kan haldast ansvarleg for hendingar som evt. skulle tilstøte ein medan ein er i utlandet.

## **OPPLYSNINGSSKJEMA VED GRUPPEREISER**

Lærar eller utpeika kontaktperson frå studentgruppa har særskilt meldeplikt for gruppereiser til utlandet. Administrasjonen har eit eige opplysningsskjema som må fyllast ut før avreise. Ansvar. Lærar eller kontaktperson

Instruks:

- Før avreise skal liste over samtlege deltakarar oversendast studieadministrasjonen. Det skal gå fram kven som har reiseleiaransvar, samt telefonnummer/adresse som gjer det mogleg å nå deltakarane. Detaljert reiseplan må leggjast ved.
- Alle studentar skal lese instruksjonen for utanlandsopphald og signere utdanningsplanen.
- Ved gruppereiser utan lærar, må det vere tydleg kven som er kontaktperson og korleis denne kan nåast.
- Lærar / kontaktperson må syte for å vere tilgjengeleg på ein mobiltelefon som fungerer i det gitte området.
- Deltakande lærar / Kontaktperson skal ha oversikt over nødtelefonnummer til lokalt politi, brannvesen og ambulanse/lege, samt vakttelefonen til nærmaste norske utanriksstasjon.

*Prosedyrar for (grupper av) BAS-studentar i utlandet*

**Når BAS-studentar i utlandet har behov for hjelp eller er i fare, så skal lærar/kontaktperson gjere følgjande:**

- Kontakt lokalt politi, brannvesen og/eller ambulanse/lege ved behov. Dersom ein ikkje sjølv kan gjere seg forstått, må ein få tak i nokon som kan fungere som tolk.
- Råd og pålegg frå lokale styresmakter skal følgjast.
- Etabler kontakt med nærmaste norske utanriksstasjon for å få råd om vidare handtering av situasjonen. Eventuelt kontakt administrasjonen ved BAS på tlf. +47 5536 3880

- Dersom ein ved krisesituasjonar ikkje får kontakt med administrasjonen ved BAS, så ta kontakt med rektor Emma Nilsson på tlf.+47 46116739
- Situasjonen vil bli fulgt opp ved BAS. Om naudsynt vert det samankalla ei beredskapsgruppe
- Kontaktperson / lærar fungerer som bindeledd mellom deltakarane i gruppa, BAS og eventuelt andre institusjonar
- Kontakt med pårørande og media skal handterast av BAS

## HJELPEAPPARAT I UTLANDET

UD og Sjømannskirka har begge eit profesjonelt beredskapsapparat dersom ei krise oppstår.

Utanriksdepartement  
24 timars beredskapstelefon: +47 2395 0000

Sjømannskirken:  
24 timars beredskapstelefon: +47 9511 9181

Oversyn over utanriksstasjonar / ambassadar:

<http://www.regjeringen.no/nb/dep/ud/dep/org/utenriksstasjoner.html?id=524467>

Til saman finst det ca. 100 ambassadar og underliggende fagkonsulat, i tillegg til ca. 400 honorære konsulat som gir bistand til norske reisande i utlandet. Ambassadar og fagkonsultater er bemanna med personale utsendt frå Noreg. Honorære konsulat er normalt bemanna med privatpersonar frå vedkommande land, som utan lønnsgodtgjersle ivaretek norske interesser på staden.

Norske borgarar kan ikkje forvente same bistand frå et honorært konsulat som frå ein ambassade med utsendt norsk personale. Utanriksstasjonane si opningstid kan variere noko frå stad til stad. Det kan derfor være nyttig å ringe på førehand. Norske ambassadar har difor egne heimesider med kontaktinformasjon og andre praktiske opplysningar. Se [www.norway.info](http://www.norway.info) for ein oversikt. Husk at det kan være tidsforskjell mellom Noreg og andre land.

### Kva kan utanriksstasjonane bistå med?

- utstede naudpass eller anna reisedokument for heimreise
- opprette kontakt med familie og venner for å be dei om å bistå deg med pengar og billetter
- gi råd om overføring av pengar frå Noreg
- gi råd og rettleiing om legetenester, sjukehus o.l.

- bistå med å skaffe juridisk bistand
- i særlige tilfeller, gi naudlidenheitslån for heimreise
- bistå pårørende ved dødsfall i utlandet
- besøke arresterte eller fengsla
- i særlige tilfeller være tilstades under rettssaker

### **Kva kan utanriksstasjonene ikkje bistå med?**

- innblanding i rettgang
- betale privat engasjert forsvarar
- skaffe husvære, arbeid eller arbeidsløyve
- betale rekningar for hotell, lege, juridisk bistand eller andre utgifter
- pengeoverføring/utbetaling, herunder sosial stønad
- omsetje attestar o.l.
- assistere i sivile saker
- overta omsorg for barn
- følgje sjuke, barn eller andre tilbake til Noreg

### **Sjømannskirken –**

beredskapstelefon bemanna 24 timar i døgnet tlf. +47 95 11 91 81

Oversyn over sjømannskirker: <https://www.sjomannskirken.no/her/>

**Oversikt over dei fem reisande studentprestene i Sjømannskirken:**  
Her finner du kontaktinformasjon, oversikt over land og lenke til studentprestenes nettsider. <https://www.sjomannskirken.no/student/>

### **ALARMLISTE**

BAS administrasjon	5536 3880
Rektor Emma Nilsson	Mobil 4611 6739
Pro-rektor Cecilie Andersson	Mobil 9883 6892

Organisasjon/funksjon	Relevante situasjonar	telefonnummer
-----------------------	-----------------------	---------------

Brann	Brann, forureining, innesperring	110
Politi	Trugslar, vald, terror, anna kriminalitet	112
Ambulanse/legevakt	Ulukker, sjukdom, forgiftning	113 / 116117
Bergen legevakt	Sentralbord	5556 8700
Livskrisehjelpen	Tilbod til menneske i akutte livskriser. Kan ringe inn bekymringsmelding.	5556 8754
Giftinformasjonen – døgnåpen	Akutt forgiftningsfare	2259 1300
Arbeidstilsynets vakttelefon	Arbeidsulykker	7319 9700 tastvalg 3
Sjømannskirken sin beredskapstelefon	24t	+47 9511 9181

#### Andre nyttige nummer:

<b>UD's beredskapstelefon</b> (døgnbemanning)	+47 2395 000 (beredskapstelefon 24t)
<b>Vest politidistrikt</b>	tlf. 5555 6300 direktenummer 02800 Nødnummer 112
<b>Haukeland Universitetssykehus</b>	5597 5000
Sperring av kredittkort, bankenes meldingstjeneste	800 30 250 Frå utlandet +47 2221 4055
<b>Studentprestene i Bergen</b> (om man trenger noen å snakke med, uavhengig av religion) <a href="mailto:marie.grindheim@uib.no">marie.grindheim@uib.no</a> tlf. 5558 9445 / 9760 4558 <a href="mailto:inge.hoyland@uib.no">inge.hoyland@uib.no</a> tlf. 5558 4714 / 4156 3972	
<b>Sammen Helse 5596 8844</b> Kurs, grupper, samtale, hjelp til selvhjelp	
Europeiske reiseforsikring, reisehjelp	<b>+47 2149 5000</b> eller melde skade <b>++47 2149 2400</b>
Gjensidige reiseforsikring, alarmsentral	+45 8824 7300 Eller melde skade +47 9150 3100
Tryg reiseforsikring, alarmsentral	+45 5517 1001 Eller melde skade +47 5691 6840
ANSA – association of Norwegian students abroad Reiseforsikring alarmtelefon (Gouda)	+45 3315 6060
ANSA generelt nummer	+47 2247 7600

## Forsikring/ trygdeforhold og UD sitt råd om reiseforsikring

Som student i utlandet er du normalt medlem av Folketrygda dersom du er stønadsberettiget fra Lånekassen.

Skal du til et land innanfor EØS-området, sørg for at du har med deg et Europeisk Helsetrygdkort før du reiser. Sjå [NAVs nettsider](#) for meir informasjon.

Dersom du skal reise til land utanfor EØS-området treng du [helseforsikring utover helsetrygdkortet](#) ditt.

For nærmere informasjon om dine trygderettigheter, sjå [informasjon fra NAV](#).

Vi anbefaler at du teiknar ein forsikring før du reiser, som min. dekker ulykke, innbu- og reise + utgifter til sjukehusopphald dersom du reiser utanfor EØS-området. Sjekk med forsikringsselskapet ditt korleis du er dekket. ANSA (Association of Norwegian Students Abroad) har [en god studentforsikring](#) som dekker di fleste forhold dersom uhellet er ute.

## **UTANRIKSDEPARTEMENTET SITT RÅD OM Reiseforsikring**

Sykdom, ulykker og dødsfall i utlandet.

Å reise til utlandet uten reiseforsikring kan få store konsekvenser for deg eller din familie. Skulle du trenge sykehusbehandling og hjemtransport med ambulansedy fra utlandet, kan utgiftene bli svært høye. Det kan faktisk koste deg en million!

Du bør derfor sørge for å tegne en god reiseforsikring – eller sjekke at den du har, er dekkende for din neste reise. En god reiseforsikring skal blant annet dekke utgifter i forbindelse med skader, ulykker, sykdom, hjemtransport og dødsfall.

Les alltid forsikringsbetingelsene nøye på forhånd (også de med liten skrift), og vær blant annet oppmerksom på følgende:

- Dekker forsikringen det landet du skal reise til?
- Er forsikringen gyldig for hele reisens varighet?
- De fleste reiseforsikringer har unntaksklausuler som blant annet gjelder eksisterende sykdom/kroniske lidelser. Dersom du har en sykdom/kronisk lidelse, bør du ta kontakt med forsikringsselskapet før reisen finner sted for å få vite hva forsikringen din dekker – og ikke dekker.
- Skal du drive spesielle aktiviteter under utenlandsoppholdet, for eksempel ekstremsport, bør du undersøke om det er nødvendig å tegne en tilleggforsikring.

Når du reiser innenfor EØS-området og Sveits, bør du i tillegg ha med deg [europeisk helsetrygdkort](#), som du kan bestille på følgende måter:

1. Via internettsiden til NAV [www.nav.no](http://www.nav.no).
2. Via SMS til 26626: Kort (mellomrom) fødselsnummer (11 siffer)
3. NAV automatiske servicetelefon 810 33 810.

#### 4. Henvendelse til NAV Helsetjenesteforvaltning Servicesenter 0047 33 51 22 80

Kortet dokumenterer at du har rett til nødvendig helsehjelp på lik linje med oppholdslandets statsborgere, men dekker eksempelvis ikke ekstra utgifter til hjemreise når du er blitt syk eller utsatt for en ulykke utenfor Norden.

Bli du rammet av sykdom eller ulykke under midlertidig opphold i utlandet, bør du kontakte forsikringsselskap (alarmsentral) eller turoperatør. Det kan også være at du har behov for råd eller praktisk hjelp fra en nærliggende utenriksstasjon.

De aller fleste utenlandsreiser forløper uten problemer. Godt forarbeid er viktig, spesielt hvis reisens formål er behandling. Husk at alle kan bli syke eller utsettes for ulykker – også i utlandet. Vær derfor godt forberedt!

God reise

# VEDLEGG 2

## PROSEDYRE FOR BRANNVARSLING PÅ BAS (for studenter)

Brannalarmen går:

**Ved synlig brann/røyk ring: 110**  
**Evakuér bygget**

1. Gå til brannsentral i kantine. **IKKE** bruk heis
2. Ring vaktseksjon, tlf 22577878 og si at du sjekker. Passord: Cecilie.
3. Les av brannmelding. Sjekk i hvilken etasje det brenner, og hvilken melder/adresse som er utløst. Plan over etasjer med adresse på melder henger på veggen inne i brannsentral.
4. Informer vaktseksjon om alarmen er utløst i et rom du ikke har tilgang til og vaktseksjonen må rykke ut (administrasjon, bibliotek, vaktmesterbolig, lærerrom, teknisk rom).
5. Sjekk etasje hvor brannmelder er utløst.  
**IKKE** gå inn i rom med røykutvikling  
**IKKE** bruk heis
6. **Ved synlig brann/røyk ring 110. Evakuér**
7. Ved små anløp til brann skal branntilløpet slukkes ved hjelp av brannslange/brannslukningsutstyr
8. Avstill alarmen hvis brann er **avkrefet**.  
Avstilling av alarm: trykk rød knapp til alarmen slutter. Trykk så grønn knapp til du hører en pipelyd.

**Studenten skal til enhver tid være kjent med og ta ansvar for:**

1. Rømningsveier
  - plassering
  - At rømningsveier ikke blir blokkert
  - Jevnlige kontrollere at rømningsveier fra eget område fungerer som forutsatt.
  - ikke bruke heis ved evakuering
2. Slukkeutstyr
  - plassering
  - At brannslukkerutstyr ikke tildekkes/flyttes

-melde om defekt utstyr

3. Prosedyre for brannvarsling
4. Bygningens system for brannmelding, automatisk og manuell
5. Brannsenstral, herunder:
  - nummer og passord til vaktsselskap
  - betjening; lese display, finne etasje (soner) og avstilling av alarm.
  - håndtere feilmeldinger
6. Kontakte brannvernleder før det foretas innredningsendringer som kan påvirke tilgjengeligheten av rømningsveiene
7. Melde fra til brannvernleder om eventuelle feil og mangler som kan påvirke brann sikkerheten (hele bygningen).
8. Lagring av brannfarlige stoffer
9. Ikke utføre varmt arbeid. Ta kontakt med brannvernleder.
10. Ikke utføre elektriske installasjoner
11. Overholde røykeforbud.
12. Være kjent med samlingsplass (Kaien)

Bergen Arkitektthøgskole  
Brannvernleder  
Isak Wiik

\_\_\_\_\_

Dato

\_\_\_\_\_

Underskrift



# VEDLEGG 3

## HJELPETELEFONER OG NETTSTEDER

Hvis det står om liv og helse ring **113**

### Tematisk innhold:

- Mental Helse side 2-5
- Vold og overgrep side 5-8
- Kropp, helse og sex side 8-11
- Rusproblematikk side 12-13
- Generelle hjelpetjenester side 13-15
- Juridisk og økonomi side 15-17
- Andre tema side 17-20

# MENTAL HELSE

## Livskrisehjelpen ved Bergen legevakt

er kommunens tilbud til mennesker i akutte livskriser, for eksempel alvorlige livshendelser som ulykker, tap av nære personer i brå død eller selvmord, vanskelige samliv eller samlivsbrudd. Vi kan formidle kontakt til kommunens kriseteam ved alvorlige hendelser. Du trenger ingen henvisning, men ring gjerne på forhånd: Telefon **5556 8754**. Vi holder til i samme bygg som Bergen legevakt i Solheimsgaten 9. Telefonen til Livskrisehjelpen blir besvart i legevaktsentralen hvis Livskrisehjelpens ansatte er opptatt. Åpningstider: Hverdager klokken 08.30–22.30. Helg/helligdager klokken 12.00–20.30. Du kan også kontakte Livskrisehjelpen for å komme med bekymringsmelding om alvorlig psykisk sykdom hos personer som ikke selv søker hjelp. Livskrisehjelpen gir råd og veiledning og kan kontakte fastlege om behov

Utenom åpningstiden til Livskrisehjelpen, er det mulig å oppsøke Bergen legevakt for å få hjelp. Ring Legevaktsentralen på **116 117**.

## Rask Psykisk Helsehjelp.

Rask psykisk helsehjelp er et gratis korttidstilbud som tilbyr kurs og/eller veiledet selvhjelp til deg med angstlidelser, mild og moderat depresjon, begynnende rusmiddelproblemer og/eller søvnevansker. Gjennomsnittlig oppfølgingstid er 6-8 uker. De fleste som kontakter oss får tilbud om kurs eller Assistert selvhjelp. Ventetid er for tiden ca. 1-2 uker. Det er kortere ventetid om du melder deg direkte på et av kursene våre. **5556 5510** (tirsdag og torsdag kl.13.00–15.00) Epost besvares så rask som mulig, og senest innen tre virkedager: Raskpsykisk.helsehjelp@bergen.kommune.no

Sammen – studentsamskipnaden på Vestlandet. Psykisk helse. Kurs, grupper, samtale, hjelp til selvhjelp, rådgiving. **5596 8844**

## Mental Helse Hjelpetelefonen

Telefon **116 123** (gratis og døgnåpen telefontjeneste for alle som trenger noen å snakke med. Du kan være anonym og vi har taushetsplikt. Telefonen er åpen alle dager, året rundt, også på røde dager. Vi er her når alt annet er stengt.)

Ringer du hjelpetelefonen og **taster 3** kommer du til Studenttelefonen (et gratis og anonymt lavterskeltilbud for alle studenter og elever som trenger noen å snakke med. Vi har kjennskap til studentlivet, og vi har taushetsplikt)

Ringer du hjelpetelefonen og **taster 2** kommer du til Foreldresupport (gratis og anonym telefon- og chattetjeneste for omsorgspersoner med barn under 18 år. Trenger du råd og veiledning eller har behov for å lufte tankene? Ring eller chat med oss om ulike utfordringer i denne viktige fasen av livet. Vi har taushetsplikt)

Chat-tjeneste og skrive-tjeneste: sidetmedord.no (hele døgnet)

Du kan og ringe Arbeidslivstelefonen **2256 6700** (gratis og anonym telefon- og chattetjeneste for omsorgspersoner med barn under 18 år. Trenger du råd og veiledning eller har behov for å lufte tankene? Ring eller chat med oss om ulike utfordringer i denne viktige fasen av livet. Vi har taushetsplikt)

### [Mental Helse Ungdoms Hjelpechat for unge voksne](#)

Mental Helse Ungdoms Hjelpechat er for ungdom og unge voksne, i alderen 18-35 år. Her kan du snakke med en frivillig, helt anonymt. Ingen problemer er for små og du kan få snakke om det du vil. Åpningstider: hver dag kl. 18:00-21:00

[Psyktærlig](#) er en forening som jobber for å endre hvordan det snakkes om psykisk helse. Vi fremmer sunn åpenhet om psykiske lidelser gjennom å skape en plattform som åpner for deling av erfaringer, tanker og kunnskap. Vi driver også hjelpechatten *Psyktærlig Chat* som er tilgjengelig her på vår nettside. (Mandag, onsdag og fredag 18-22)

### [Angstringen](#)

Telefon **4017 4431** (mandag–torsdag 10–14)

Mennesker som selv lider eller har lidd av angst og som ønsker å hjelpe andre. Angstringer finnes i mange byer. Angstringen i Bergen kan kontaktes på [bergen@angstringen.no](mailto:bergen@angstringen.no) eller ring veiledningstelefonen.

### [Kirkens SOS: 2240 0040](#)

er en døgnåpen krisetelefon for mennesker som er i følelsesmessig eller eksistensiell krise, og for den som tenker på å ta sitt eget liv. Alle som ringer krisetelefonen vil bli møtt med forståelse og aksept. Det er også meldings- og chatteneste på nettsiden deres. Du får svar innen 24t

### [Landsforeningen We Shall Overcome \(WSO\)](#)

Telefon **9014 9952** (mandager 15-16) Snakk med en likeperson, dette er en som kan veilede, hjelpe og støtte andre på bakgrunn av sin erfaring med lignende problemer. Støtteforening for mennesker i psykiatrien og deres venner

### [LEVE Landsforeningen for etterlatte ved selvmord](#)

Tar imot henvendelser på e-post: [post@leve.no](mailto:post@leve.no) eller telefon **2236 1700** (hverdager 9–15)

[Livslosen](#) Livslosen er et landsdekkende tilbud til deg som er i en livskrise og strever med selvmordstanker. Hos oss kan du komme og være i en periode på fem døgn. Vi ønsker med dette å gi deg som gjest et pusterom i en krevende tid. Under oppholdet vil du tilbys samtaler, aktiviteter, felles måltider og et inkluderende fellesskap med ansatte, frivillige og andre gjester. Livslosen er et lavterskeltilbud som ikke krever henvisning. Oppholdet er frivillig og gratis for deg som gjest. Tilbudet er døgnbemannet og holder åpent alle dager gjennom hele året. **Telefonen er døgnåpen gjennom hele året: 4584 5463**

[TOPS kontakttelefon](#) tlf. **5595 8585** – Tidlig oppdagelse av psykose.

Lavterskeltilbud til ungdom mellom 13 og 30 år busatt i Bergen kommune med symptom på psykisk lidning. Får hjelp til å komme videre i systemet. Telefonen er bemanna på dagtid i vekedagane mellom 09-15, utanom så legg ein igjen kontaktinfo

og blir oppringt så snart det er mogleg. Alle som er bekymra for at ein person kanskje er i ferd med å utvikle ein psykose kan ta kontakt. Adresse: Sandviksleitet 1, bygg 9, Bergen.

**[Videobasert selvhjelp ved søvnproblemer](#)** Et selvhjelpskurs basert på kognitiv terapi for mestring av søvnproblemer. Kurset består av ulike videomoduler og arbeidsark.

**[Stressmestringsappen SMART](#)** er et selvhjelpsverktøy med en rekke ulike øvelser som gir kunnskap om hva som skjer med mennesker i stressende perioder. SMART gir tips, råd og øvelser som kan øke din robusthet mot stress, – før, under og etter store påkjenninger.

**[Digitale verktøy ved psykiske plager](#) - Har du milde eller moderate psykiske plager? Her finner du digitale verktøy og kurs som kan være til god hjelp og nytte. (angst, depresjon, søvnvansker)**

**[Hjelp deg selv](#)** Hjelp deg selv er et selvhjelpsprogram for å redusere psykiske plager her og nå, og hindre at vi gjentar mønster som fører oss tilbake til de samme vanskene.

**[Kognitiv.no](#)** Selvhjelpskurs basert på kognitiv terapi for mestring av depresjon. Består av videomoduler og tilhørende arbeidsark.

**[Tankevirus](#) - 7 av 10 får bedre psykisk helse og livskvalitet med Tankevirus-appen. Appen er gratis og er kvalitetsvurdert av Helsedirektoratet.** Tankevirus er en video-app, litt som Netflix eller nettspilleren til NRK. Forskjellen er at 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.

**[Telefonvenn.no](#)**

Et telefontilbud i samarbeid med Norges Frivillighetssentraler for alle som trenger en å snakke med. Tilbudet har som mål å motvirke ensomhet og skape trygghet.

**[Norske Kvinners Sanitetsforening -Veiledningscenter for pårørende til mennesker med rus og psykiske lidelser](#)**

Gratis lavterskeltilbud. Veiledning gis gjennom gruppesamtaler og individuelle samtaler. Oversikt med telefonnummer til de ulike regionale sentrene finner du i linken i tittelen over.

**[FYLL DAGENE](#)** er en oversikt over tilbud og aktiviteter for personer som har eller har hatt utfordringer med rus eller psykisk helse. Kommunene, frivillig sektor og sosiale entreprenører tilbyr rådgivning, fellesskap, arbeid og aktiviteter som kan bidra på veien til en mer meningsfylt og stabil hverdag. Oversikten skal også være til hjelp for pårørende, ansatte, og andre interesserte.

[Fontenehus Norge](#) tilbyr et oppbyggende arbeidsfellesskap for personer som har, eller har hatt psykiske problemer.

[Finn en psykolog](#) Her kan du søke etter ledig psykolog over hele landet. Tjenesten gir tilgang til både private psykologer og psykologer med avtale med det offentlige, såkalte avtalespesialister. Hos avtalespesialister kreves henvisning, og du betaler like mye som på en offentlig poliklinikk.

### [Snakkompsyken](#)

SnakkOmPsyken.no er et tilbud fra Blå Kors til barn og unge i hele Norge.

Man- tors 1430-2100 / Søndag 15–21

Driftes av Blå kors **3802 0273** (sentralbord) chat-senter@blakors.no

### [Aurora – støtteforening for mennesker med psykiske helseproblemer](#)

## VOLD OG OVERGREP

### [Alarmtelefonen for barn og unge](#)

Telefon **116 111**

Alarmtelefonen er et nødnummer for barn og unge, som er gratis å ringe. Ta kontakt hvis du opplever vold i hjemmet, er utsatt for overgrep, er redd for tvangsgifte eller opplever andre akutte og vanskelige situasjoner. Tilbudet gjelder også voksne som er bekymret for barn og unge – eller har mistanke om at de utsettes for vold og overgrep.

[Overgrepsmottak Bergen legevakt:](#) tar imot og gir bistand til personer fra 15 år som er utsatt for voldtekt, voldtektsforsøk eller andre seksuelle overgrep. Du når oss på telefon **5555 9950**

[Politiet](#) Er du utsatt for vold eller kjenner du noen som er det? Vold i nære relasjoner, partnervold eller familievold rammer både kvinner og menn. Utøveren av volden kan være samlivspartneren din, de voksne barna dine eller foreldrene dine. Politiet kan veilede, ta i mot anmeldelse, etterforske, opprette straffesak og iverksette beskyttelsestiltak. Ring **02800**

### [Kirkelig Ressurssenter mot vold og seksuelle overgrep](#)

Telefon **2322 7930 / 4746 4615**

### [Overgrep.no](#)

Ressursside med spørsmål og svar om seksuelle overgrep. For ofre og pårørende.

### [Hjelpetelefonen for seksuelt misbrukte](#)

Trenger du hjelp eller noen å snakke med? Vi drifter en døgnåpen gratis hjelpetelefon for seksuelt misbrukte, incestutsatte og deres pårørende.

Hjelpetelefonen er åpen døgnet rundt, alle dager i året. Du kan ringe til oss uansett hvor i Norge du bor. Du kan være anonym om du vil – vi tar deg alltid på alvor. Det er helt gratis å ringe til oss. **800 57 000**, eller les mer om hjelpetelefonen på [hfsm.no](http://hfsm.no).

### Krisesenteret

Et tilbud til deg som er utsatt for vold eller overgrep fra en partner, familie eller andre du har et nært forhold til. Du trenger ikke å være i akutt krise for å få hjelp på krisesenteret. Sentrene tilbyr beskyttelse, sikkerhet, råd og veiledning til kvinner, menn og barn. Finn [senteret nærmest deg](#). Krisesenteret i Bergen tlf **5531 5050** [krisesenteret@bergen.kommune.no](mailto:krisesenteret@bergen.kommune.no)

### Vi tror deg / Sammen mot voldtekt

Jobber for å forebygge voldtekt, avdekke seksuelle forbrytelser og overgrep, styrke rettssikkerheten og ivareta voldtekstsofre og deres pårørende.

[Dinutvei.no](#) er en nasjonal veiviser til hjelpetilbud, informasjon og kunnskap om vold i nære relasjoner, voldtekt og andre seksuelle overgrep. Her kan du også stille spørsmål om alt du måtte lure på om disse temaene.

### Vold- og overgrepslinjen (VO)

Telefon **116 006** (hele døgnet)

Vo er en hjelpelinje for deg som opplever vold eller overgrep i nære relasjoner.

### Røde Kors-telefonen for negativ sosial kontroll og æresrelatert vold

Telefon **815 55 201** (mandag til fredag 9–16)

Hjelpetelefonen tilbyr informasjon og veiledning om hvordan du kan forholde deg til situasjoner der tvangsekteskap, kjønnslemlestelse og æresrelatert vold forekommer.

[Hjelpetelefonen for seksuelt misbrukte](#) Har du eller noen du kjenner blitt utsatt for seksuelle overgrep? Ring **800 57 000**. Vi kan hjelpe deg hele døgnet – hver dag, hele året. Du trenger ikke å fortelle oss hvem du er, og vi lytter alltid til det du forteller. Det er helt gratis å ringe til oss.

[Senter mot incest og seksuelle overgrep](#) Støttesenter og gratis hjelpetilbud for deg som har blitt utsatt for incest og/eller seksuelle overgrep som barn og pårørende.

**2331 4650** [post@nokoslo.no](mailto:post@nokoslo.no)

### Støttesenter for kriminalitetsutsatte

Har du vært utsatt for kriminelle handlinger? Det kan for eksempel være vold, seksuelle overgrep eller krenkelser av din personlige frihet. Du kan også kontakte oss som pårørende.

Du kan få hjelp og veiledning ved et støttesenter for kriminalitetsutsatte. Vi kan hjelpe deg med: informasjon og veiledning om det å anmelde/ støtte hele veien fra politianmeldelse til saken er avgjort/ vitnestøtte før, under og etter en eventuell rettssak/ hjelp til å søke voldserstatning (voldsoffererstatning)  
Ring oss på: **800 40 008** Telefonen er åpen mandag til fredag kl. 09:00–15:00

**Statens Barnehus** Statens barnehus er et tilbud til barn og ungdom som kan ha vært utsatt for, eller vært vitne til vold eller seksuelle overgrep, der det foreligger en politianmeldelse. Tilbudet er også for voksne med en psykisk utviklingshemming. Statens barnehus gir også råd og veiledning i anonyme saker som er uavklarte. Se **Statens barnehus** for ditt nærmest barnehus. Barnehuset i Bergen **5555 6900**

**Dinutvei – Nasjonal veiviser ved vold og overgrep** Kvalitetssikret informasjon om vold i nære relasjoner, voldtekt og andre seksuelle overgrep. Har også en oversikt over hjelpetilbud nær deg.

**<https://www.dixi.no/DIXI> Ressurssenter for voldtatte**

Telefon **2244 4050** (mandag til fredag 09–15 (torsdag 10–15) DIXI Ressurssenter er et lavterskeltilbud for deg som er utsatt for seksuelle overgrep, eller kjenner noen som er utsatt. Dette gjelder voldtekt, seksuelle overgrep og seksuelle trakasseringer. Vi er her for at utsatte og pårørende skal ha noen å snakke med, på en trygg arena der vi sammen kan skape håp for fremtiden.

**SSMM Senter for seksuelt misbrukte menn**

Vår primære målgruppe er menn som har vært utsatt for incest og seksuelle overgrep som barn og tenåring, foresatte og partnere av overgrepsutsatte menn.

Tlf. **2242 4202**. Telefon Man-Fre: **12:00 – 18:00** (Vi har ikke telefonvakt – om vi ikke svarer legg igjen beskjed på telefonsvarer, så kontakter vi deg snarest. Om du ikke legger igjen beskjed på svarer, så har vi ikke mulighet til å kontakte deg. **Kun besøk etter avtale**) (Landsdekkende telefon: **800 57 000** – Åpent hele døgnet)

**Uttsattmann.no** Her kan du finne informasjon om seksuelle overgrep med spesielt fokus på gutter/menn. Du kan lese andre utsattes historier og siden har en spørsmål- og svartjeneste som kan benyttes anonymt.

**ADAM** er vårt kontakt- og hjelpetilbud til menn over 18 år som har blitt utsatt for seksuelle overgrep i oppveksten eller senere i livet. Vi har særlig kompetanse på overgrep i kristne sammenhenger, men er åpent for alle. Her møter du menn og kvinner med relevant fagbakgrunn og erfaring.  
Tilbudet består av samtale på telefon, individuelle samtaler, mannshelg og andre aktiviteter, samt rådgivning og informasjon knyttet til overgrepssproblematikk. Vi tar imot henvendelser fra hele landet. Telefon **2322 7930** Mobil: **4746 4615**

**Alternativ til Vold (ATV)**

Et profesjonelt behandlingstilbud til voksne og ungdom som utøver vold. ATV har

også tilbud til voksne, barn og ungdom som har vært utsatt for vold i familien. ATV tilbyr råd, undervisning og veiledning til fagpersoner. Tlf. **2240 1110**

**Unge relasjoner** er en chat for deg mellom 16 og 25 som er i en usunn relasjon, og kanskje lurer på om du blir utsatt for vold. Eller kanskje har du en venn du er bekymret for, eller føler du at du er altfor sjalu i din relasjon, og ikke er så snill mot den du er sammen med? **Her kan du chatte anonymt med oss, og få svar på spørsmål, råd og veiledning.**

**Epitel** Føler du deg krenket av personer som utøver psykisk vold? Epitel tilbyr gratis støttesamtaler på telefon, samtalene kan vare opptil 15 minutter. Epitel er et landsdekkende hjelpetilbud ved psykisk vold og mobbeproblematikk. Vi samarbeider med ulike instanser for å forebygge, avdekke, beskytte og gi bistand ved psykisk vold. Trenger du hjelp? Ring eller send en sms til: **4726 8230**

## KROPP, HELSE OG SEX

### **Amathea**

Telefon **9065 9060** (mandag til fredag 8–20)  
Veiledning ved usikkerhet rundt graviditet.

**Kjennliv.no** En hjelp til gravide for å følge med på barnets bevegelser

### **Ungdomstelefonen**

Unge voksne svarer på spørsmål om kjønn, seksualitet og identitet  
Telefon **400 00 777** (tirsdag–torsdag 18–22)  
**chat** (søndag–torsdag 18–22)

### **Sex og samfunn**

Sex og samfunn er gratis for alle under 25 år, uavhengig av bostedsadresse. Du kan snakke med oss om prevensjon, seksuelt overførbare infeksjoner og alt annet som har med din seksuelle helse å gjøre. På Sex og samfunns chat kan unge over hele landet snakke med kvalifisert helsepersonell om sex, seksualitet og seksuell helse.  
**2299 3900**

Se nettside for åpningstider telefon og chat. [post@sexogsamfunn.no](mailto:post@sexogsamfunn.no)

### **Prosjenteret**

Gratis hjelpetilbud til personer som har erfaring med å selge eller bytte sex. De tilbyr rådgivning, støttesamtaler, praktisk bistand og hjelp mot hjelpeapparatet, juridisk bistand av samarbeidspartnere. Drop-in, timeavtaler, telefonrådgivning. De deler ut gratis kondomer, glid og prevensjon til mennesker som befinner seg i Oslo. Man kan være anonym, og de har taushetsplikt.



### [KAST \(Kjøp av Seksuelle Tjenester\)](#)

KAST er en gratis og helt anonym samtaletjeneste for deg som kjøper sex. Ta kontakt med oss på [samtale@reform.no](mailto:samtale@reform.no) eller telefon **2234 0950** for å gjøre en avtale.

### [Kreftforeningens Rådgivningstjeneste](#)

Kreftforeningen svarer på alle spørsmål om kreft, uansett hvilken situasjon du er i. Tjenesten er gratis, og du kan være anonym. Vi snakker norsk og engelsk. Vi hjelper både voksne og barn. Tlf. **2149 4921** [Chat](#) Mandag–fredag 09.00–15.35

[Ung kreft](#) – er du ung og har blitt rammet av kreft? Eller kjenner du noen som har kreft? Vi er her for deg. Veldig mange tilbud og aktiviteter. Chat, digitale og fysiske møtesteder, samlinger, selvhjelp m.m. <https://ungkreft.no/kontakt-oss> her finner du epost og telefonnummer til de ulike tilbudene/personene.

[Foreningen for kjønns- og seksualitetsmangfold](#) er en landsomfattende organisasjon som arbeider politisk og sosialt for at mennesker som bryter med normer for kjønn og seksualitet skal kunne leve åpent uten frykt for å bli sosialt utstøtt, diskriminert eller trakassert. Vi jobber for deg og dine rettigheter!  
[post@foreningenfri.no](mailto:post@foreningenfri.no) tlf. **2310 3939**

[Skeiv Chat](#) Du er velkommen til å chatte anonymt om det du har på hjertet med våre unge skeive frivillige og ansatte. Vi svarer også på Whats app når chatten er stengt. Åpen mandag og torsdag 1730-2030

[Sett ord på det -psykologtjeneste](#). Bestill time eller drop-in uten avtale for samtaler på tirsdager mellom 17.00 og 20.00. Tilbudet er rettet mot deg som av en eller annen grunn møter utfordringer grunnet din identitet som LHBT-person og ønsker samtale(r) og få satt ord på det som er vanskelig. Vi tilbyr først en samtale med en av våre frivillige eller ansatte med bred erfaring og kompetanse. Tilbudet er gratis, du kan være anonym og vi har taushetsplikt. Denne samtalen danner grunnlag for videre oppfølging av psykolog. Sett ord på det er et tilbud fra Helseutvalget

### [Homofiles ungdomstelefon: 810 00 277](#)

Ungdomstelefonen er Skeiv Ungdom sin hjelpetjeneste på chat, telefon og melding til unge som trenger noen å snakke med om seksualitet, kjønn, identitet, følelser, forelskelse eller sex.

[Regnbuetelefonen](#) – skaper gode samtaler med og motvirker ensomhet blant voksne skeive mennesker. **9400 3629**.

### [ichatten](#)

(Chat åpen mandag og torsdag kl. 17–20)

Hos ichatten vil du møte trygge voksne som er fagpersoner med sexologisk videreutdanning eller transkompetanse. De svarer på spørsmål om kjønn og

kjønnsidentitet fra deg uansett alder og hvor du bor i landet. Du kan kontakte oss om du har spørsmål om din egen kjønnsreise, eller om du er nærstående, representerer hjelpetjenester eller helsepersonell. Ingen spørsmål er for små, og ingen for store.

### [Youchat](#)

(mandag og torsdag 17.30–20.30)

Youchat er et samtaletilbud på chat for ungdom i alderen 13–25 år, der unge skeive voksne svarer og snakker om alt fra sex og forelskelse til rus og mobbing.

### [Spiseforstyrrelsesforeningen \(tidligere IKS\)](#)

SPISFO er en organisasjon for alle som på en eller annen måte er berørt av spiseforstyrrelser eller som har et anstrengt forhold til mat, kropp og vekt.

Støttetelefon: **2294 0010** (man-fre kl. 9–16)

### [ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser](#)

Tar tanker om mat og kropp for stor plass i livet? Eller står du nær noen med en spiseforstyrrelse? Hos ROS kan du snakke med noen som forstår Telefon: **948**

**17 818** Epost: [info@nettros.no](mailto:info@nettros.no) Chat: [nettros.no](http://nettros.no)

### [Dopingkontakten](#)

Telefon **800 50 200**

En telefon for deg som har spørsmål om doping.

Du kan også sende [epost](#) eller [chatte](#).

### [Steroideprosjektet / Oslo universitetssykehus](#)

Vi tilbyr informasjonssamtaler om behandlingstilbudet til brukere og pårørende etter bruk av anabole steroider. Det er gratis, krever ingen henvisning og blir ikke journalført. Både brukere og pårørende er velkomne til å ta kontakt, og samtalen kan gjennomføres over telefon, mail eller møte. Dersom du ønsker et behandlingstilbud etter samtalen, hjelper vi deg videre.

Kontakt Steroideprosjektet Telefon: **4695 9791** E-post: [steroider@ous-hf.no](mailto:steroider@ous-hf.no)

[Diabetesforbundet](#) Diabeteslinjen. Har du spørsmål om diabetes? Få svar fra erfarne veiledere og helsepersonell, helt gratis. **815 21 948** Man-tor kl 10 – 14 [Chat](#) Man-tor kl 10 – 14 [Spørsmål på nett](#) Svartid 1 - 5 dager

### [Forbundet for transpersoner i Norge \(FTPN\)](#)

Støttetelefon **911 27 454**

### [Barn og unge pårørende](#)

Tlf 90 90 48 48

Tilbyr hjelp via telefon, chat og e-post. Se [nettsiden](#) for åpningstider.

### Pasient- og brukerombudet

Ombudet hjelper pasienter, brukere og pårørende med råd, veiledning og bistand. All hjelp fra er gratis og de har taushetsplikt. Du kan ta kontakt med et av deres ombudskontorer, og få råd og veiledning om din situasjon. **4050 1600**

### Pårørendesenteret

Landsdekkende, diagnoseuavhengige tilbud for pårørende i alle aldre, med et [opplæringsprogram](#) for fagfolk. Sjekk gjerne ut nettsidene [ungepårørende.no](#) og [påørendesenteret.no](#)

PIO-senteret er et støttesenter for pårørende og et kompetansesenter for pårørendesamarbeid i helse- og omsorgssektoren. Nasjonal rådgivningstelefon: **2249 1922** man – fre kl 10 - 15 (tirs 11-19)

## RUSPROBLEMATIKK

### URO - Ung Rus Oppdagelse

Mykje festing i det siste? Stressar du ned med rus? På tide å snakke om det? Då ønskjer vi å kome i kontakt med deg før problema blir store og rusbruken blir vanskeleg å takle. URO (Ung Rus Oppdagelse) er eit gratis korttidstilbod som skal gjere det enklare for unge mellom 15 og 25 år å få hjelp for begynnande rusvanskar. Tlf 4152 4141 (man-fre 0800-1530)

### Rustelefonen

tlf **08588** landsdekkende opplysningstjeneste om rus og hjelpetiltak. Få svar på spm relatert til alkohol og narkotika.åpen man-sønd. 11-19. tirs og ons kl. 1019 eller [chat](#)

Rusinfo.no Ingen pekefinger, bare svar på det du lurer på om rus. Tlf. **9150 5588** eller chat (11-17)

### Kompasset (Blå Kors)

Tilbyr terapi og rådgivning til unge mellom 14 og 35 år som har vokst opp med foreldre med alkohol- eller andre rusproblemer. Både terapi på nett og samtale. Hvordan booke finner du på nettsiden.

Anonyme Alkoholikere er et fellesskap av kvinner og menn som deler sin erfaring, styrke og håp med hverandre for at de kan løse sitt felles problem og hjelpe andre å friske til fra alkoholisme. Den eneste betingelse for medlemskap, er et ønske om å slutte å drikke. Det er ingen avgifter eller kontingenter for AA-medlemskap. Vi er selvhjulpne gjennom våre egne bidrag. AA er ikke knyttet til noen sekt, trossamfunn, politisk parti, organisasjon eller institusjon. Vårt fremste formål er å holde oss edru og

hjelp andre alkoholikere til edruskap. **Kontakttelefonen 9117 7770 er bemannet på følgende tider: Alle dager fra 18.00 – 22.00 Alle hverdager fra 11.00 – 15.00**

### [NA – Anonyme narkomane i Norge](#)

Telefon **9052 9359** (mandag–fredag 17–22)

### [Utekontakten Bergen kommune](#)

tlf. **977 40 533** / [utekontakten@bergen.kommune.no](mailto:utekontakten@bergen.kommune.no) Sosialarbeidere i kommunen som oppsøker ungdom der de oppholder seg. Frivillig tilbud, men du kan og ta kontakt dersom du kjenner noen som kanskje trenger hjelp.

### [Veiledningssentrene for pårørende til rusmiddelavhengige](#)

Telefon 400 31 093

Drives av NKS og er et faglig lavterskeltilbud for pårørende til rusavhengige.

[A-larm](#) Vi tilbyr støtte til pårørende berørt av andres rusbruk.

[Frelsesarmeen - Rusomsorg](#) hjelper med alt fra bolig, helsehjelp, aktiviteter, arbeidshjelp, samtaler og sosiale møteplasser.

[Back in the Ring](#) er et nasjonalt tilbud som tilbyr yogaklasser, aktiviteter, arbeidstrening, utdanning og fordypning i yoga. Vi retter oss spesielt mot rusavhengige, innsatte og alle dere som ønsker å gjøre et **comeback i livet**. Vi henvender oss til alle dere som har gått på noen smeller, men ønsker å rette opp kursen, ta tak i livet og bygge opp en meningsfull hverdag.

### [Barn av Rusmisbrukere](#)

Interesseorganisasjon som jobber for deg med foreldre, eller andre nær deg, som har eller har hatt et rusproblem. (Chattetjeneste søn-tors 17-20)

### [Ivareta – pårørende berørt av rus](#)

Telefon **800 40 567**

Er bygget på likemannsarbeid, det vil si at de som betjener akkurat samtalen skal ha god kunnskap og erfaring om det å være pårørende. Her kan man få svar på konkrete spørsmål og utløp for bekymringer og frustrasjon.

## GENERELLE HJELPETENESTER

### [Ung.no – det offentliges informasjonskanal for ungdom](#)

Spørsmål og svar / Selvhjelpsverktøy / Snakke med noen / alfabetisk oversikt over temaer du finner info om

### [Studenter spør](#)

Spør anonymt og få svar fra helsepersonell, tjenesten er gratis og driftes av studentsamskipnadene. Kvalifisert helseinformasjon og råd tilgjengelig for alle studenter – helt gratis.

### [Studentombudet i Bergen](#) (på UiB, men også for BAS)

Studentombudet er en uavhengig bistandstjeneste som har i oppgave å ivareta rettssikkerheten til studentene ved hjelp av råd og veiledning. Studentombudet sin viktigste funksjon er å gi råd om rettigheter og plikter i studentsaker til studenter og ansatte. Studentombudet er ikke partsrepresentant og fatter ikke vedtak i enkeltsaker. All kontakt med studentombudet er underlagt taushetsplikt og henvendelser fra studenter og ansatte behandles konfidensielt ved mottak.

[so@uib.no](mailto:so@uib.no) / Tlf. **4828 6130** Timeavtaler gjøres på forhånd per telefon eller epost. Sted: [Studentsenteret](#)

### [Jentevakta](#)

Jentevakta er en anonym chat- og telefontjeneste for unge jenter. Åpent 19-22. Mandag og onsdag ring tlf. **9526 3610**/ Tirsdag og torsdag ring tlf **4770 7165**

### [Mannstelefonen](#)

Er du mann og trenger noen å snakke med? Ring oss på tlf. **2234 0960** Telefonen er åpen mandag til torsdag kl. 17:00 – 20:00 (med unntak av offentlige fridager). Mannstelefonen er landets eldste telefontjeneste spesielt rettet mot menn.

**Temaer du kan snakke med oss om:** Ensomhet og isolasjon/ Samlivsproblemer/ Sex, kjærlighet og savn/ Skilsmisse og samværsproblematikk/ Eget sinne eller voldsbruk/ Helseproblemer/ Alkohol og bruk av rusmidler/ Trakassering, vold eller overgrep du har vært utsatt for/ Konflikter/ Andre situasjoner som oppleves vanskelige i livet ditt.

**Hvem er vi?** Vi som svarer er ikke profesjonelle, men frivillige, voksne, med ulik bakgrunn. Felles er at vi alle har opplæring i og gode kunnskaper om å snakke med mennesker som befinner seg i vanskelige livssituasjoner. Vi kan hjelpe deg å nøste opp i problemene – og kanskje sette dem i et nytt perspektiv.

### [Reform – ressurscenter for menn](#)

Er du mann og trenger noen å snakke med? Mannstelefonen **22 34 09 60** (man-tors 17–20) Ensomhet og isolasjon, Samlivsproblemer, Sex, kjærlighet og savn, Skilsmisse og samværsproblematikk, Eget sinne eller voldsbruk, Helseproblemer, Alkohol og bruk av rusmidler, Trakassering, vold eller overgrep du har vært utsatt for, Konflikter, Andre situasjoner som oppleves vanskelige i livet ditt

### [Papillon](#)

Papillon er en organisasjon basert i Bergen Formålet med organisasjonen er å styrke unge kvinner og ungdommer med flerkulturell eller innvandrerbakgrunn til å stå opp for sine valg, finne sin egen styrke, og eie kraften i stemmen sin. Vi tilbyr sosial nettverksbygging og veiledning til deg som trenger et sted å finne styrke, samhold og tilhørighet. +47 **973 16 077** Har anonym chattetjeneste.

[Mirasenteret](#) gir råd og veiledning til kvinner og unge jenter med minoritetsbakgrunn om deres rettigheter, muligheter og plikter i det norske samfunnet. Ring **2211 6920** eller chat.

### [Rådgivere i Voksne for barn](#)

Har du spørsmål om barn og unge, eller trenger du noen å rådføre deg med? Voksne for barn svarer skriftlig på alle typer henvendelser, fra hverdagslige utfordringer som søvn og grensesetting til mer alvorlige som mobbing og sorg. **4889 6215** [vfb@vfb.no](mailto:vfb@vfb.no)

[Studentprestene i Bergen](#) (om man trenger noen å snakke med, uavhengig av religion og livssyn)

[marie.grindheim@uib.no](mailto:marie.grindheim@uib.no) tlf. 5558 9445 / 9760 4558

[inge.hoyland@uib.no](mailto:inge.hoyland@uib.no) tlf. 5558 4714 / 4156 3972

[Selvhjelp.no](#) Informasjon og oversikt over selvorganiserte selvhjelpsgrupper i hele landet, Selvhjelp Norge sine distriktskontorer og deres aktiviteter.

[Hjelpesiden](#) gir deg en oversikt over hjelpetjenester i Norge. Søk på tema etter din utfordring.

## JURIDISK og ØKONOMI

### [Økonomisk rådgivning og gjeldsrådgivning \(NAV\)](#)

Telefon 55 55 33 39 (hverdager 9–15)

[Chat](#) hverdager 10–15 (14.30 torsdager)

### [Unghjelp.no](#)

Hjelp til refinansiering og gjeldsproblemer for unge. [unghjelp@unghjelp.no](mailto:unghjelp@unghjelp.no)

### [Slett meg](#)

Trenger du råd og veiledning eller vil du bare vite litt om dine rettigheter ved publisering på nett? Kontakt oss via skjemaet nedenfor. [hjelp@slettmeg.no](mailto:hjelp@slettmeg.no)

Telefon: **911 29 392** (man-tors 09-18 / Fre 09-15)

[Ung rettshjelp Kirkens Bymisjon](#) - Vi gir gratis rettshjelp til barn og unge under 25 år. Har du et spørsmål til oss og holder til i Bergen eller i Vestland fylke? Ta kontakt på telefon, e-post eller send oss din sak her: [Send oss ditt spørsmål her](#). Ring oss på **55 30 72 40**. Vår telefontjeneste er åpen fra tirsdag til torsdag mellom kl. 10:00 og kl. 14:00. Send oss e-post til [ungrettshjelp.bergen@bymisjon.no](mailto:ungrettshjelp.bergen@bymisjon.no). Vi holder til i Kong

Oscars gate 62, 5017 Bergen! Vår postadresse er Postboks 491 Sentrum, 5805 Bergen.

[Statsforvalteren Fri Rettshjelp](#) - støtte til nødvendig juridisk bistand til personer som ikke har økonomi til å dekke slike utgifter selv. Ordningen gjelder kun saker av spesielt stor personlig og velferdsmessig betydning. I noen sakstyper er det et vilkår at den som søker om fri rettshjelp fyller bestemte inntekts- og formuesgrenser. Fri rettshjelp er advokatbistand som helt eller delvis dekkes av staten. Her finner du en rettshjelpskalkulator for å finne ut om du kan ha rett på fri rettshjelp.

[JURK](#) juridisk rettshjelp for kvinner tilbyr gratis, tilpasset hjelp til selvhjelp for alle som identifiserer seg som kvinner. Vi tilbyr rettshjelp i hele Norge gjennom rettighetsinformasjon, rettspåvirkning og bistand i konkrete saker. Tlf. **2284 2950**

[JUSSBUSS](#) gir gratis rettshjelp i enkeltsaker, og er drevet av jusstudenter. Vi tilbyr hjelp til personer bosatt i hele Norge, samt til dem som er bosatt i utlandet og har spørsmål om norske regler. Jussbuss ønsker å bidra til at alle blir oppmerksomme på sin rettsstilling, og å forhindre at man føler seg rettsløs. **2284 2900**

[JUSFORMIDLINGEN](#) Vi tilbyr gratis rettshjelp og juridisk bistand til privatpersoner. Ta kontakt med oss på **5558 9600**, eller send oss en henvendelse via kontaktskjema. Du kan også komme innom våre lokaler.

#### [Advokatvakten](#)

Advokatvakten er et gratis tilbud du finner flere steder i landet. Her kan du møte opp og få inntil 30 minutters gratis advokathjelp av medlemmer av Advokatforeningen.

[Advokatchatten](#) - Gratis juridisk bistand fra Advokatfirmaet Legalis. Ingen forpliktelser, ingen betaling.

[Gatejuristen](#) gratis rettshjelp til folk som har eller har hatt rusproblemer

[Gjeldsoffer-Alliansen \(GOA\)](#) GOA er en organisasjon av gjeldsofre som arbeider for å hjelpe andre gjeldsofre. Tilbyr gjeldsrådgivning og har en gjeldskrisetelefon for personer med alvorlige gjeldsproblemer. Tlf. **2220 1999**

[NAV økonomi og gjeldsrådgivning](#) NAV kan hjelpe med å få kontroll over økonomien din. Du kan få generelle råd og veiledning om din privatøkonomi på NAVs økonomi- og gjeldsrådgivningstelefon. På NAV-kontoret kan du få hjelp av en økonomi- og gjeldsrådgiver. Ta kontakt med NAV-kontoret eller ring oss for å avtale et møte. Tlf. **5555 3339**

[Oversikt over advokater og rettshjelpere](#) samlet i Lovdata for hele landet.

**Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon FFO** - Hver sjettede person i Norge har en funksjonsnedsettelse. Vi er deres fellesorganisasjon. Hos oss finner du både personer med funksjonsnedsettelser, kronisk sykdom og pårørende.

Rettighetscenter: Du kan ta kontakt med oss med spørsmålene om både velferdsrettigheter og diskriminering. Vi tar i mot og hjelper med henvendelser fra både funksjonshemmede og kronisk syke, pårørende og andre. Tilbudet er gratis og bemannet av jurister. Bruk kontaktskjema her: <https://www.ffo.no/rettighetscenteret>

**Diskrimineringshjelpen og Meulingsbenken (DiMe)** er et lavterskel rettshjelptiltak som tilbyr gratis juridisk rådgivning og bistand i rasisme- og diskrimineringsaker.

**Vitnestøtte** – til deg som skal vitne i en rettssak. Gjennom ordningen med vitnestøtte får vitner i rettssaker medmenneskelig støtte, veiledning og praktisk hjelp. Å ha opplevd eller ha vært vitne til en kriminell handling kan være skremmende. Å skulle vitne etterpå om det som har skjedd vil ofte føles både ubehagelig og vanskelig. En vitnestøtte kan være til verdifull hjelp i en slik situasjon.

**Likestillings- og diskrimineringsombudet** Lurer du på om du er blitt diskriminert? Ta kontakt med oss. Vi gir informasjon, gratis råd og juridisk veiledning i regelverket.

**Organisasjon mot offentlig diskriminering (OMOD)** Har du opplevd diskriminering fra det offentlige? Ta kontakt på e-post på [kontakt@omod.no](mailto:kontakt@omod.no), og OMOD kan hjelpe deg med å kartlegge situasjonen og gi veiledning og juridisk rådgivning.

## ANDRE TEMA

### **Kameratstøtte, tilbud til soldater, veteraner og deres familie**

Telefon **800 48 500** (hele døgnet)

### **Hjelpekilden Norge**

Frivillig organisasjon som hjelper og støtter mennesker i religiøse bruddprosesser.

**9177 2706** [Telefon, chat og andre hjelpetilbud](#)

### **Hjelpelinjen for spilleavhengige**

Telefon **800 80 040** (alle dager 9–18)

[Chat](#) er åpen hverdager i tidsrommet 11–15

### **Spillavhengighet Norge -**

Vi kan tilby veiledning og selvhjelp for spillere og pårørende hvor man ved å dele sine erfaringer, kan få hjelp til å komme videre. E-post: [post@spillavhengighet.no](mailto:post@spillavhengighet.no)

Telefon: **477 00 200** Vår telefon er åpen: Man, tirs, tors og fredag: 09:00-15:00

Onsdag: 09:00-17:00. Utenom telefonens åpningstider, kan du sende

e-post til [kontakt@spillavhengighet.no](mailto:kontakt@spillavhengighet.no)



**Blå Kors spilleavhengighet** Blå Kors spilleavhengighet tilbyr gratis fjernbasert behandling til voksne som har problemer med data- og pengespill, uten henvisning.

**Autismeforeningen** Autismeforeningen sprer kunnskap om autismespekterdiagnose og skaper viktige møteplasser. **2305 4572**

### **Bipolarlinjen**

Telefon **2199 6500** (Mandag-Onsdag fra kl. 17-20) Anonym støttetelefon for mennesker med bipolare lidelser og deres pårørende. Besvares av frivillige erfaringseksperter som selv har diagnosen eller er pårørende.

**ADHD Norge** er en frivillig organisasjon for mennesker med ADHD. Vi har likepersonstilbud, informasjon om diagnosen og dine rettigheter. Tlf. **6712 8585**  
Epost [post@adhdnorge.no](mailto:post@adhdnorge.no)

**Norsk helseinformatikk (NHI)** Her finner du digitale selvhjelpskurs spesifikke for ulike former for angst, depresjon og søvnvansker. Kursene består av ulike moduler med videoer og arbeidsark som kan printes ut.

**Hørselshemmedes Landsforbund Ungdom (HLFU)** er en organisasjon for ungdom og unge voksne med ulike former for hørselsutfordringer. HLFU organiserer aktiviteter for ungdom og unge voksne opp til 35 år og har i dag åtte aktive lokallag, i tillegg til det sentrale arbeidet. Som interesseorganisasjon for ungdom og unge voksne med hørselsutfordringer er HLFU opptatt av å skape rehabiliterende tilbud og miljøer hvor dårlig hørsel er normalt, gjennom kurs, seminarer, arrangementer og leirer. Ungdom og unge voksne med hørselsutfordringer skal få oppleve mestring og tilhørighet.

### **Råd og veiledning etter adopsjon**

Bufetat tilbyr råd og veiledning til adopterte og familiene etter adopsjon.

**For Fangers Pårørende** - (FFP) er en landsdekkende støtte- og interesseorganisasjon for pårørende til noen som sitter i varetekt, fengsel eller som gjennomfører straff i samfunn. Tlf. **2211 4130** Epost: [post@ffp.no](mailto:post@ffp.no)

**I fengsel – en chat for barn og unge** Er du en av mange tusen barn og unge som har en mamma eller pappa i fengsel eller hjemmesoneing? Da er dette chatten for deg. Her kan du snakke om hva du vil – og være helt anonym. Åpen onsdag og fredag 15-22

**NAV** - Har du spørsmål om støtteordninger, arbeidsledighetspenger eller bostøtte? Eller trenger du hjelp for å komme deg i gang med jobb, og ikke greier å skaffe det på egen hånd?

### **Nasjonalforeningens demenslinje**

Telefon **2312 0040** (hverdager 9–15)

### [SnakkOmMobbing](#)

En anonym chattetjeneste hvor alle som er berørt av mobbing kan henvende seg.  
Man- tors 1430-2100 / Søndag 15–21  
Driftes av Blå kors **3802 0273** (sentralbord) [chat-senter@blakors.no](mailto:chat-senter@blakors.no)

[Arbeidstilsynet](#) Mangler du arbeidskontrakt? Får du ikke utbetalt lønn, eller har dårlige arbeidsforhold? Da kan du ta kontakt med Arbeidstilsynet på telefon eller chat.

Tlf. **7319 9700** Tast 1 for svartjenesten: For spørsmål om arbeidsmiljø, rettigheter og plikter. (åpen mandag til torsdag kl. 09.00–11.00 og 12.00–14.00)

Tast 2 for sentralbord: For henvendelser til sentralbordet. (åpent på hverdager kl. 08.00–15.45)

Tast 3 for å melde ulykke: For å [melde ulykke](#) (åpen for melding av ulykker hverdager fra kl. 08.00–15.00)

[Meld fra om rasisme](#) Har du vært utsatt for rasisme eller vært vitne til en rasistisk handling? På Antirasistisk Senter sin nettside kan du melde fra i et skjema.

### [Barneombudet](#)

Telefon **2299 3950** (mandag–fredag 8-15)

### [Vern for eldre](#)

Nasjonal kontaktttelefon 800 30 196

Mandag–fredag 09–15

[Frivillig.no](#) samler flere tusen frivillige oppdrag og organisasjoner fra hele landet. På denne nettsiden rekrutterer organisasjoner nye frivillige og vil gjerne ha deg med på laget.

[Frivilligsentraler i Norge](#) Her finner du oversikt over Norge sine frivilligsentraler. Frivilligsentraler er mangfoldige møteplasser bygget på frivillighetens premisser og lokale ønsker.

[Røde Kors - Aktiviteter og tilbud](#) Røde Kors har et bredt spekter av aktiviteter og tilbud i Norge som du kan se en enkel oversikt over her. Aktivitetene finner du først og fremst i din lokalforening nær deg og drives oftest av frivillige.