



Oslo

## Kjære alle foreldre i Oslo!

Livet er ganske annerledes akkurat nå. Når både skoler og aktiviteter er stengt, kan mange oppleve en utfordrende hverdag. Nedenfor har vi samlet en liste over steder du kan ringe eller maile hvis du har behov for hjelp.



## HJELPETELEFONER

### FORELDRESUPPORT

I regi av Stine Sofies stiftelse og Mental helse

En telefon og chat for småbarnsforeldre som trenger hjelp og veiledning når hverdagen blir for krevende

Tlf: 116 123

[Klikk her for mer informasjon](#)

### KIRKENS SOS

Hit kan du ringe, sende melding eller chat

Tlf: 224 000 40 (alltid åpen)

[Klikk her for mer informasjon](#)

### BARNEVERNVAKTEN I OSLO

Ta kontakt om du selv, eller barn eller ungdom du har omsorg for, blir utsatt for vold, overgrep eller det er andre forhold som gjør at du er bekymret for omsorgssituasjonen

Tlf: 404 277 77 (alltid åpen)

Epost: [barnevernvakten@bfe.oslo.kommune.no](mailto:barnevernvakten@bfe.oslo.kommune.no)

[Klikk her for mer informasjon](#)

## INFORMASJONSSIDER

### INFORMASJON OM KORONAVIRUS OG INNFØRTE TILTAK I OSLO

Her finner du også informasjon om koronaviruset på flere språk

Tlf: 21 80 21 82

[Klikk her for mer informasjon](#)

### NASJONALT KUNNSKAPSENTER OM VOLD OG TRAUMATISK STRESS (NKVTS)

Her finner du råd om hvordan ta vare på deg selv når du er bekymret og også skal ta vare på barn, og egne råd til foreldre som nå har det ekstra vanskelig og råd til hvordan ta ekstra godt vare på barn og unge som strever psykisk

[Klikk her for mer informasjon](#)

### REDD BARNA

Informasjon om hvordan du snakker du med barn om koronaviruset

[Klikk her for mer informasjon](#)