

Her er noen telefonnummer hvor du kan henvende deg for å få hjelp:

Lødingen legesenter: Tlf: **76 98 66 50** på dagtid.
Vakttelefon kveld og helger: Tlf: **76 93 13 10**

Etter klokken 15.30 blir denne telefonen viderekoblet til Harstad. Du vil da få informasjon derfra om hvordan du får kontakt med legetjenesten.

Lege fra Lødingen har vakt i Lødingen hver dag frem til kl. 20.00 (unntatt helger, har da vakt i Harstad)

Lødingen helsestasjon: **Helsesøster: Tlf:76 98 66 60 (Bjarne Jota)**
Tlf:76 98 66 61 (Synnøve Leivseth)
Barnevernet i Lødingen: Tlf: 81 58 10 18
Familierådgiving: Tlf:
Pedagogisk psykologisk tjeneste Tlf:
Psykiatrisk sykepleiere Tlf: 76 98 67 93 (Laila Jota)
Tlf:76 98 67 94 (Harald Leivseth)
Tlf:76 98 66 00 (Kommunens sentralbord)

Helsedirektoratet: www.psykisk.no

Bekymringstelefon for Voksne og barn: 810 03 940

Telefontjenesten for voksne som har bekymringer eller spørsmål i forhold til barn og unge. Åpent alle hverdager.

www.vfb.no

Kirkens SOS: 815 33 300

En døgnåpent krisetjeneste. Kirken SOS tilbyr anonym og uforpliktende samtale – på krisetelefon eller via en SOS-melding over nettsidene:

www.kirkens-sos.no

Røde kors hjelpetelefon for barn og ungdom: 800 33 321

Røde kors hjelpetelefon for barn og ungdom er et grønt nummer for deg som er ung. Her er voksne som har tid og lyst til å lytte og snakke med deg. De som svarer på telefonen er vant til å snakke med barn og unge. Du kan snakke med hjelpetelefonen om alt, enten du er glad , trist, redd, lurer på noe eller du trenger hjelp. Åpent hver mandag til fredag til kl. 14.00 – 20.00. Du kan også ta kontakt over nett: www.korspahalsen.no

Homofiles ungdomstelefon: 810 00 277

Hut er Skeiv ungdoms hjelpe- og støttetelefon. Dette er et lavterskeltilbud som skal være tilgjengelig for unge som trenger noen å snakke med om forelskelse, seksualitet, kjønn, identitet, aktivitetstilbud og sikrere sex. Tjenesten er åpen søndag til fredag fra kl. 18.00 – 22.00.

www.ungdomstelefonen.no

Hjelpetelefonen for spilleavhengige: 800 800 40

Tusenvis av nordmenn er blitt avhengige av pengespill. Er du en av dem? Eller kjenner du en som spiller for mye? Da kan du ringe Hjelpelinjen. Her vil du møte en person som kan støtte mennesker i krise. Ved å ringe Hjelpelinjen får du også informasjon om hva som finnes av behandling for spilleavhengige. Samtalen er gratis.

www.hjelpelinjen.no

Psykisk helse i skolen

Et sett skoleprogrammer som er lett å ta i bruk i barneskole, ungdomskole og videregående opplæring. Programmene gir barn og ungdom kunnskap om psykisk helse, hvordan være venn for en som sliter, samt kunnskap om lokalt hjelpeapparat.

www.psykiskhelseiskolen.no

Klara Klok

Helsepersonell besvarer spørsmål fra ungdom om helse, forhold/familie, rusmidler og seksualitet.

www.klara-klok.no

Hjelpetilbud til ungdom

Det er Helsedirektoratet som i samarbeid med UNG i Nordland som står bak tjenesten. Her kan du få hjelp til å finne frem til ulike hjelpetilbud rettet mot barn og ungdom.

www.unghelse.no

SUSS_ Senter for ungdom shelse, samliv og seksualitet:

Spørsmål og informasjon knyttet til helse, seksualitet og samliv.

www.suss.no

Rådgivning om spiseforstyrrelser

ROS er en frivillig brukerorganisasjon for mennesker med spiseforstyrrelser og deres pårørende.

www.nettros.no

Morild

Nettside for deg som har en far eller mor med psykiske problemer.

www.morild.org

Statens informasjonsside til ungdom

Oppslagsverk for deg som er ung. Omhandler de fleste temaer. Drevet av Barne- ungdoms – og familiedirektoratet.

www.ung.no

Fylkesmannen

Informasjon om psykisk helsearbeid i ditt fylke.

www.fylkesmannen.no