|  |
| --- |
| Avdeling oppvekst og nærmiljø  Skolehelsetjenesten  Bydel Søndre Nordstrand, Oslo kommune |

**Hei alle foresatte, barn og ungdom i bydel Søndre Nordstrand!**

Det er en vanskelig tid vi er inne i nå. Alle takler dette på forskjellig måte, og det er naturlig og normalt. Det er viktig at dere snakker med noen om dere kjenner at det blir for tungt å stå i dette alene. Dette gjelder barn, ungdom og voksne.

Helsesykepleier er ikke på skolen så lenge skolene er stengt. Mange helsesykepleiere har fått andre arbeidsoppgaver enn skolehelsetjenesten. Noen dager er det likevel mulig å ringe helsesykepleier mellom kl. 09.00-14.00. Se skolens hjemmeside for mer informasjon om dette.

Vi har opprettet en **skolehelsetjenestetelefon her i Søndre Nordstrand** som er åpen **mandag til fredag 10.00- 14.00 med nummer 47908017.**

**Om dere trenger noen andre å snake med kan dere ta kontakt med:**

Ung Arena i bydelen: 916 91 891

Barnevern vakten i bydelen: 913 33 303

Familiesenteret i bydelen: 902 22 440

**Andre hjelpetelefoner;**

Alarmtelefonen for barn og unge: 116 111

Barnevernvakten: 404 27 777 – 22705580 – 22705581 - 928 38 328 - 480 16 832

Oslo krisesenter: 22480380

Mental helse hjelpetelefon; 116 123

Politi: 23487200 eller akutt 112

Det finnes mange ulike nettsider også, som f eks:

Stine-Sofie-stiftelsen:

<https://www.stinesofiesstiftelse.no/aktuelt/ny-foreldretelefon-skal-gi-trygghet-til-smabarnsforeldre>

Røde kors:

<https://korspaahalsen.rodekors.no>

**Selv om det er en vanskelig tid nå håper vi alle tar vare på hverandre og gjør hyggelige ting sammen!**

**Med vennlig hilsen skolehelsetjenesten**