

Integreringsenheten



Kristiansand
kommune

Informasjonsguide

for flyktninger i Kristiansand kommune



Innhold

Velkommen til Kristiansand	5
Kristiansand by	5
Innbyggertorgene i Kristiansand kommune	6
Ressurssenteret	6
1. Tolk	7
Tolkeloven	8
2. Bosetting i Kristiansand	9
Hva skjer når du bosettes?	9
3. Økonomi	10
NAV	10
Økonomisk råd og veiledning	10
Økonomisk sosialhjelp	10
Kristiansand kommune	11
Elektronisk id	12
4. Helse	13
Gyldengården helsesenter	13
Fastlege	13
Kristiansand legevakt	13
Ambulanse - medisinsk nødhjelp	13
Sørlandet sykehus	14
Frisklivssentralen	14
Noen å snakke med?	14
Rask psykisk helsehjelp	15
Drop-in livsmestring	15
Drop-in for pårørende	15
Nok. Agder	16
Energiverket	16
Helsestasjon for ungdom	16
Tannhelse	17
Tolk og tannlege	17
Tannlegevakt i Agder	17
Skoletannlege	17
7. Senior	18
Aktiv Senior	18
Den Norske Turistforening (DNT)	18

Kilden teater og konserthus	18
Helseveiledning for seniorer	19
8.Norskopplæring	19
Kongsgård skolesenter.....	19
9.Introduksjonsprogram	20
10.Utdanning	21
Barnehage	21
Grunnskole	21
Skolefritidsordning (SFO)	21
Videregående skole	22
Karriere Agder	22
Høgskole og universitet.....	22
9.Arbeid	23
Jobbsøknad.....	23
Skatteetaten	23
10.Andre tjenester	24
Folkeregisteret (Skatteetaten)	24
Melde flytting	24
Selvhjelp for innvandrere og flyktninger (SEIF).....	24
Barneverntjenesten.....	25
Barnevernvakten.....	25
11.Frivillige/ideelle organisasjoner	26
Språkkafe hos Kristiansand folkebibliotek.....	26
Redd Barna	26
En god nabo	26
Kristent interkulturelt arbeid (KIA).....	26
Hjelp oss å hjelpe	27
Norske Kvinners Sanitetsforening	27
Kristiansand Domkirke.....	27
Velkomstsenteret	28
Flerkulturell kafe	28
Blå kors Kristiansand	28
Kristiansand Røde kors	28
Fellesverket.....	29
Flyktningguide	29
Mentorfamilie	29

Kirkens bymisjon	29
Kudos kafe.....	30
Interaktiv.....	30
Frelsesarmeen.....	30
SAMMs garasje	31
Tilbud- og tiltaksoversikt.....	31
Ønsker du å jobbe som frivillig?	31
12.Familiegjenforening	32
Oppsporing	32
13.Transport.....	33
Buss	33
Taxi.....	33
Tog	33
Fly.....	33
Ferge.....	34
14.Fritidsaktiviteter og arrangementer	35
Idrett i Kristiansand kommune	35
Akitvitetsguide.....	35
Fritidsfond	35
Friluftsliv	36
Allemannsretten.....	36
Norsk Friluftsliv.....	36
Fisking	36
Fiskekort	36
BUA.....	36
Kulturelle tilbud	37
Aktivitetskalender	37
Kristiansand Folkebibliotek.....	37
15.Generelt om Norge.....	38
Punktlighet.....	38
Hvordan hilse	38
Sosialisering	38
Demokrati.....	38
Likestilling.....	38
Likeverd	38
Rasisme.....	39



Ytringsfrihet	39
Tros- og livssynsfrihet.....	39
16.Viktige telefonnummer	40
17.Mer informasjon: nettadresser delt inn i kapitler	41

Velkommen til Kristiansand

Dette er en guide til deg som er flyktning og bosatt i Kristiansand kommune. Du vil finne viktig informasjon om mange av de offentlige tjenestene og de frivillige/ideelle organisasjonene og foreningene i byen vår.

Formålet med guiden er å gjøre det enklere for deg å finne fram blant offentlige tjenester og frivillighet i kommunen.

Kapittel 17 i denne guiden, består av lenker til ulike nettsider. Nettsidene gir mer informasjon om temaene/tjenestene som det er skrevet om i guiden.



Kristiansand by

Kristiansand ble grunnlagt i 1641 av Christian 4. Kristiansand kommune ligger i Agder fylke og er Norges 5 største by med ca. 110000 innbyggere. Byen ligger ved kysten i Sør-Norge og har et mildt, fuktig klima. Kristiansand er en turistby. Hvert år kommer det turister fra inn og utland.

Kristiansand har egen flyplass, Kristiansand lufthavn Kjevik. Flyplassen ligger ca. 16 km fra sentrum. I sentrum finner du togstasjon, bussterminal og Kristiansand havn. Fra havnen går det daglig ferge til Hirtshals i Danmark, og ukentlig til Eemshaven i Nederland.

Innbyggertorgene i Kristiansand kommune

På innbyggertorget kan innbyggerne møte kommunens ansatte og få råd og veiledning om tjenestene i Kristiansand kommune.

Kristiansand kommune har innbyggertorg på tre forskjellige steder og alle tre har samme telefonnummeret.

Kontaktinformasjon: Innbyggertorg
Telefon: 38 07 50 00
E-post: post@kristiansand.kommune.no
Adresser:

- Kvadraturen: Rådhusgaten 18, 4611 Kristiansand
- Tangvall: Rådhusveien 1, 4640 Søgne
- Nodeland: Songdalsveien 53, 4645 Nodeland

Nettadresse: [Kristiansand kommune - Innbyggertorg](#)

Ressurssenteret

Ressurssenteret har drop-in.

Ressurssenteret jobber med:

- Oppfølging av enslige mindreårige flyktninger
- Oppfølging av familiegjenforente
- Oppfølging av eldre flyktninger
- Bosetting

Kontaktinformasjon: Ressurssenteret
Telefon: 91 17 93 49
Åpningstider: mandag - fredag 08-14:00
E-post: post.ressurssenter@kristiansand.kommune.no
Adresse: Kristian 4. gate 26, 4612 Kristiansand
Nettadresse: [Kristiansand kommune - Ressurssenteret](#)

1.Tolk

Tolketjenesten TolkSør har vært en avdeling i Kristiansand kommune i mer enn 35 år. Tolketjenesten startet i 1978.

Vi leverer tolketjenester i all hovedsak til Kristiansand kommune, men også til noen få andre kommuner, statlige etater og private aktører.

24 ansatte, ca.21 årsverk, 150 oppdragstakere, minst 50 språk.

Kommunens tolketjeneste har stort fokus på kvalitet og at leveransen er i henhold til Tolkeloven og de tolkefaglige retningslinjer fra IMDi. Et av våre overordnede mål er å sikre at KOMMUNEN ikke bryter TOLKELOVEN, og at kommunen leverer de tjenester kommunen er forpliktet å levere. Kvalifiserte tolker spiller en nøkkelrolle i det offentliges møte med minoritetsspråklige innbyggere.

Tolketjenesten leverer tjenester som fremmer rettferdighet, inkludering, mangfold og likestilling. Tolketjenesten har ansvar for å levere de beste tolker for å dekke dette behovet.

Kristiansand kommune har som mål å være en foregangskommune når det gjelder likestilling, inkludering og mangfold. Kommunen ser på mangfold som en ressurs, og jobber for å være en fremtidsrettet, kompetent og inkluderende organisasjon. Tolketjenesten er en sentral del av dette.

En by som Kristiansand, som satser på inkludering, på mangfold, på likestilling, og på rettferdighet, det er en kommune som må, etter gjeldende lovverk, kommunisere med ALLE innbyggere.

Tolketjenesten TolkSør, på vegne av kommunen og Kristiansands innbyggere, leverer kvalitetssikret tjenester som fremmer rettferdighet, inkludering, mangfold og likestilling.

- **Tolketjenesten ER INKLUDERING OG LIKESTILLING.**
- **Tolketjenesten ER HELSEFREMMEDE.**
 - Helsetjenesten har ansvar for å sikre at det er god kommunikasjon mellom helsepersonell og pasienter med begrensede norskkunnskaper. Derfor trenger kommunens helsetjenester kvalifiserte tolker. De kommunale helsetjenester utgjør mer enn 50% av vår tjenesteleveranse i kommunen.
- **Tolketjenesten ER TRYGGHET.**
 - En kommunal Tolketjeneste skaper trygghet for bestiller og for tjenestemottaker. Kommunen bør anse tolken fra kommunens tolketjeneste som en fagperson på lik linje med andre profesjoner.

Tolkeloven

Lov om offentlig organers ansvar for bruk av tolk

- Krav til offentlige organers bruk av KVALIFISERTE tolker.
- Bidra til å sikre rettssikkerhet og forsvarlig hjelp og tjenester for personer som ikke kan kommunisere på en forsvarlig måte med uten tolk.
- Loven skal også bidra til å sikre at tolker holder en faglig forsvarlig standard.
- **Barn eller pårørende skal IKKE tolke! DET er ulovlig.**
- **Ikke bruk tospråklige medarbeidere i kommunen som er ansatt for andre oppgaver enn å tolke. Dette kan lett føre til rolleforvirring. Tolking krever et upartisk ståsted.**



Kontaktinformasjon: Tolk sør

Telefon: 38 07 54 48

Adresse: Gyldenløves gate 23 (Gyldengården), Inngang fra Festningsgata, 2.etasje

Nettadresse: [Kristiansand kommune - Tolketjenesten Tolksør](#)

2. Bosetting i Kristiansand

Når du har fått gyldig oppholdstillatelse i Norge, vil du etter hvert få brev fra IMDI om hvilken kommune du skal bo i. Du vil få praktisk hjelp i forbindelse med flytting til kommunen og inn i ny bolig. Dette kalles for bosetting.

I Kristiansand kommune er det Introduksjonsavdelingen som har ansvar for bosetting. De bosetter personer med gyldig oppholdstillatelse og som har fått Kristiansand som bosettingskommune.

Hva skjer når du bosettes?

1. Du får først et velkomstbrev fra Kristiansand kommune. Fra brevet kommer i postkassen din, har du **to uker** på deg til å finne bolig selv i **Kristiansand kommune**. I brevet står også navnet på din bosetter og viktig informasjon om boligkontrakt.
2. Når du har fått bolig, vil bosettingsteamet ha en mottakssamtale med deg. I denne samtalen blir det blant annet tatt opp hva som finnes av møbler og hvitevarer i boligen. Du bestemmer selv om du ønsker hjelp til å kjøpe møbler. På dette møte vil du også få informasjon om hva du kan få pengestøtte til.
3. Bosettingsteamet hjelper deg å søke Nav om etablering. Etablering er økonomisk støtte til møbler og hvitevarer til leiligheten. Du kan også få hjelp til å søke om støtte til husleie, penger til livsopphold og busskort for 1 måned.
4. Etter mottakssamtalen får du et nytt brev med dato for når bosettingen skal skje.
5. Bosettingsteamet hjelper med bosettingen på avtalt dag. Bor du på et mottak, skal mottaket hjelpe deg med transport. De hjelper deg med flyttemelding til Folkeregister og posten. De hjelper deg også med søknad om bostøtte, bankkonto og fastlege.
6. Etter bosetting vil du få en innkalling til økonomisk saksbehandler, som jobber i Nav. Der vil du få informasjon om personlige økonomi.
7. Etter bosetting, vil du også bli kalt inn til en time på Gyldengården helsesenter. Her vil de foreta en helsekontroll av deg og din familie.
8. Til slutt i bosettingen vil du få tildelt en programrådgiver. Programrådgiver inviterer deg til et møte for videre karriereplanlegging og forberedelse til oppstart i introduksjonsprogrammet.

Kontaktinformasjon: Bosettingsteamet i Kristiansand kommune

Telefon: 94 15 61 60

Adresse: kristian IVs gate 26

3. Økonomi

NAV

NAV er en offentlig etat underlagt Arbeids- og velferdsdepartementet. De har ansvar for organisering og finansiering av arbeidsmarkedstiltak og trygdeytelser, som for eksempel barnetrygd og økonomisk sosialhjelp, som er en kommunal tjeneste.

Kollektiv beskyttelse gir oppholdstillatelse på 12 måneder, noe som vil si at det ikke gis rett på barnetrygd. Det vises til at det følger av barnetrygdloven § 4 (1) b, jf. § 2 og § 4 (4) at barnet må være bosatt i Norge og skal oppholde seg i Norge «mer» enn 12 måneder. Barnet anses tidligst som bosatt i riket fra og med den kalendermåneden det er gjort vedtak om å gi asyl eller oppholdstillatelse. Dette innebærer at barnet må ha en oppholdstillatelse på mer enn 12 måneder før det kan gis barnetrygd.

NAV-kontorets hovedoppgave er å følge opp brukere som trenger ekstra bistand for å komme i arbeid eller aktivitet. Nav-kontoret bistår alle typer arbeidssøkere. Når det kommer til nye bosatte flyktninger, skal de først på introduksjonsprogrammet.

Økonomisk råd og veiledning

I Kristiansand kommune er det en kommunal gjeldsrådgivningstjeneste utenfor NAV og en i NAV. Har du problemer med gjeld eller utfordringer med å betale utgifter, bør du søke hjelp så tidlig som mulig. Mottar du sosialhjelp kan du få økonomisk råd og veiledning på NAV. Du kan også kontakte den kommunale gjeldsrådgivningstjenesten om du har gjeldsproblem.

Økonomisk sosialhjelp

Økonomisk sosialhjelp er en midlertidig støtte til å dekke nødvendig livsopphold hvis du ikke kan forsørge deg selv. Når du søker om økonomisk sosialhjelp, må du gi opplysninger om deg selv og din økonomi. Det tar 4-6 uker å få et svar på søknaden din.

Kriterier for å søke:

1. Lovlig opphold i Norge
2. Bosatt i Kristiansand kommune

NB: Alle som vil kan registrere seg på folkeregisteret i Kristiansand, men det betyr ikke at de har rett på sosialhjelp.

Dette må du ta med i tillegg til søknaden din:

1. Løve 3 måneders kontoutskrift fra alle konti (både norsk og utenlandskonto, samt sparekonto)
2. Husleiekontrakt dersom den ikke er levert tidligere.
3. Faktura/ kvittering på det du søker om (alle sider må foreligge og navn på bruker må komme frem)
4. Lønnslipp dersom du er i arbeid/ går på introduksjonsprogrammet

5. Skattemelding dersom den foreligger og ikke den er levert tidligere (flere av flyktingene vil ikke få skattemelding første året, så det er ikke alltid vi krever dette)
6. Dersom oppholdstillatelse er fornyet må det levers dokumentasjon på dette

Når du skal levere søknaden

Dersom man har bank id kan søknad leveres på leveres på www.nav.no/ sosialtjenester.

Dersom man ikke har bank konto kan man levere søknad i Gyldengården mellom kl. 10-14.

Trenger du hjelp?

Du kan kontakte NAV sitt publikumsmottak i Gyldenløves gate 23 hvis du trenger hjelp til å finne søknadsskjema eller fylle ut søknaden.

NAV Kristiansand finnes også på innbyggertorgene på Nodeland og Tangvall, i tillegg til Gyldengården.

Kontaktinformasjon: NAV Kristiansand
Telefon: 55 55 33 33
Adresse: Gyldenløves gate 23, 4611 Kristiansand S (Gyldengården)
Postboks 2564 Parken, 4678 Kristiansand S
Nettadresse: [Kristiansand kommune - NAV Kristiansand](#)

Kristiansand kommune

Kristiansand kommune tilbyr gjeldsrådgivning.

- Tjenesten er gratis og tilbys innbyggere i Kristiansand kommune.
- Tjenesten skal gi privatpersoner råd og veiledning i økonomiske forhold.
- Hensikten med rådgivningen er å hjelpe deg slik at du blir i stand til å styre økonomien din selv.

Vennligst les informasjonen på nettsiden [Kristiansand kommune - Gjeldsrådgivning](#) før du sender inn søknad om gjeldsrådgivning.

Ta gjerne kontakt med gjeldsrådgivningstjenesten om du har spørsmål etter at du har lest informasjonen. Du kan ringe vårt sentralbord og spørre etter en gjeldsrådgiver. Du kan be om at det blir lagt igjen beskjed om ingen rådgiver er ledig. Vi vil kontakte deg innen kort tid.

Kontaktinformasjon: Innbyggertorgene Kristiansand kommune
Telefon: 38 07 50 00
Adresser:

- Kvadraturen: Rådhusgaten 18, 4611 Kristiansand
- Tangvall: Rådhusveien 1, 4640 Søgne
- Nodeland: Songdalsveien 53, 4645 Nodeland

Nettadresse: [Kristiansand kommune - Gjeldsrådgivning](#)

Du kan få generell informasjon om gjeldsrådgivningstjenesten ved Innbyggertorg på følgende besøksadresser:

Elektronisk id

For å få utført tjenester fra stat og kommune over internett, må du ha en elektronisk identifikasjon for å logge deg inn. En elektronisk identifikasjon er en elektronisk måte å legitimere se på over internett

Skaff deg elektronisk ID

Du kan velge mellom fem alternativer for elektronisk ID når du skal logge inn til tjenester fra det offentlige.

På norge.no, på digital borger finner du mer informasjon om Elektronisk ID
[Elektronisk ID | Norge.no](#)

4.Helse

Gyldengården helsesenter

Gyldengården helsesenter er et kommunalt helsetilbud for asylsøkere, flyktninger, enslige mindreårige, familiegjennforente og kvoteflyktninger frem til du får fastlege (familielege). Den første helsesjekken er gratis.

De tilbyr:

- Tuberkulosekontroll (lovpålagt)
- Helseundersøkelse
- Blodprøver ved behov
- Vaksiner ved behov

De må bruke kvalifisert tolk

Flyktningehelsetjenesten består av leger, sykepleiere og helsesekretær. De samarbeider med andre tjenester som asylmottak, bosettere, legevakt, helsesykepleiere, jordmødre og andre kommuner.

Ved behov for akutt hjelp kontaktes legevakten 116117 eller nødnummeret 113.

Kontaktinformasjon: Gyldengården helsesenter
Telefon: 97 54 84 16
Adresse: Gyldenløves gate 23, 2.etg., 4611 Kristiansand
Nettadresse: [Kristiansand kommune - Flyktninghelsetjenester](#)

Fastlege

Fastlegeordningen gjelder for alle som bor i Norge. Det vil si at du skal ha en fast lege du kan bestille time hos om du har behov for helsehjelp. Fastlegen har bred kompetanse og kan kontaktes ved alle slags helseutfordringer. Legen kan henvise deg til spesialisthelsetjenesten ved behov. Du betaler en egenandel hos fastlegen.

Du vil få et brev fra HELFO om hvem som blir fastlegen din når du har fått personnummeret ditt. Asylsøkere med D-nummer og deres familie har også rett til fastlege.

Kristiansand legevakt

Legevakten er åpen for personer med akutt sykdom eller skader som **trenger rask hjelp** og som ikke kan vente til fastlegen åpner neste dag. Legevakten er ikke et kveldsåpent legekantor. Legevakten skal også hjelpe deg når du ikke er i nærheten av fastlegen din, for eksempel hvis du er på ferie eller reise.

Kontaktinformasjon: Kristiansand legevakt
Telefon: 116117
Adresse: Egsveien 102, 4615 Kristiansand
Nettadresse: [Kristiansand kommune - Legevakt](#)

Ambulanse - medisinsk nødhjelp

Trenger du akutt helsehjelp ringer du: 113

Kontaktinformasjon: Ambulanse – medisinsk nødhjelp
Telefon: 113

Overgrepsmottaket i Agder

Overgrepsmottaket i Agder er et lavterskeltilbud til deg over 15 år som har vært utsatt for seksuelle overgrep eller forsøk på seksuelle overgrep. Du får rask medisinsk hjelp og rådgivning. Overgrepsmottaket har åpent hele døgnet og yter hjelp uavhengig av om du ønsker å politianmelde overgrepet eller ikke. Alle som jobber ved overgrepsmottaket, har taushetsplikt. Undersøkelse og behandling ved seksuelle overgrep er helt gratis for både voksne og barn.

For hjelp, ring oss på 38 07 34 00 eller kom direkte til akuttmottaket ved Sørlandet sykehus Kristiansand.

Kontaktinformasjon: SSHF Overgrepsmottaket i Agder
Adresse: Egsveien 100, bygg 10.
Nettadresse: [Overgrepsmottaket i Agder](#)

Sørlandet sykehus

Sørlandet sykehus tilbyr spesialisert behandling. Hovedoppgaver er pasientbehandling, opplæring til pasienter og pårørende, forskning og utdanning av helsepersonell. Vanligvis er det fastlegen din som henviser deg til spesialist på sykehuset.

Kontaktinformasjon: Sørlandet sykehus
Telefon: 38 07 30 00
E-post: postmottak@sshf.no
Adresse: Egsveien 100, 4615 Kristiansand
Nettadresse: [Forside - Sørlandet sykehus \(sshf.no\)](#)

Frisklivssentralen

Frisklivssentralen er en forebyggende helsetjeneste som tilbyr hjelp til å endre levevaner og mestre sykdom og helseplager. Målgruppen er de som har økt risiko for, eller som har utviklet sykdom og trenger oppfølging av helsepersonell til å endre levevaner og mestre sykdom.

Frisklivssentralen har blant annet et eget tilbud til minoritetskvinner som snakker lite eller ingenting norsk.

Kontaktinformasjon: Frisklivssentralen
Telefon: 38 07 95 55
Adresse: Kjøita Park nr.17/19 1.etg.
Nettadresse: [Kristiansand kommune - endre livsstil - voksen](#)

Noen å snakke med?

Vi kan alle føle oss triste og lei. Dette er normale reaksjoner, spesielt om du har opplevd noe vanskelig, eller det har skjedd store endringer i livet ditt. Hvis slike

vonde tanker og følelser ikke blir bedre og det blir vanskelig å sove, konsentrere seg på skolen, eller i jobb, er det viktig å få hjelp.

Lavterskeltilbud krever ingen henvisning fra lege og det er gratis. Noen av tilbudene har drop-in. Drop-in vil si at du ikke trenger å bestille time på forhånd.

Rask psykisk helsehjelp

Tilbudet er for personer over 16 år med plager knyttet til angst, depresjon og søvn i lett til moderat grad, og som ønsker å jobbe med seg selv. Tilbudet omfatter ikke psykiske lidelser, rus- eller selvmordsproblematikk i alvorlig grad.

Ved behov for akutt hjelp ring fastlege eller legevakt 116 117

Fyll ut skjemaet på nettsiden for å komme i kontakt med rask psykisk helsehjelp.

Kontaktinformasjon: Rask psykisk helsehjelp
Kontakt skjema: [Kontakt med Rask psykisk helsehjelp \(office.com\)](#)
Adresse: Kjøita park 17, 3 etg.
Nettadresse: [Kristiansand kommune - Rask psykisk helsehjelp](#)

Drop-in livsmestring

Tilbyr samtaler, veiledning og praktisk hjelp til deg som har utfordringer med å mestre hverdagen. Med oss kan du snakke om psykisk helse, belastninger, ensomhet, sorg, livsmestring, livskriser, m.m. Vi setter ikke opp avtaler, og du trenger ikke henvisning. Her kan du møte opp eller ringe i åpningstiden. Du må være over 25. Er du under 25, ta kontakt med Lavterskel for ungdom.

Åpningstider: mandag, onsdag og torsdag 09-15, tirsdag 11-15, og fredag 9-14
Mandager har vi også åpent Innbyggertorg på Nodeland, kl. 09.00 - 11.30.

Telefon: 464 41 173

Helsehuset, 2. etasje på Tangvall, kl. 12.30 - 15.00. Telefon: 464 41 173

I alle skolens ferier er Drop-in Nodeland/Tangvall stengt.

Kontaktinformasjon: Drop-in livsmestring
Telefon: 46 44 11 73
E-post: post.lavterskel.livsmestring@kristiansand.kommune.no
Adresse: Gyldenløvsgate 23, 1, etg,
Nettadresse: [Kristiansand kommune - Drop-in Livsmestring](#)

Drop-in for pårørende

Målgruppen er pårørende uansett hvem du er pårørende til. Du kan være familie, partner eller nær venn. De tilbyr samtaler, veiledning og informasjon om andre tilbud som kan være aktuelle for deg. **Åpningstider:** torsdag 10-15

Kontaktinformasjon: Drop-in pårørende
Telefon: 46 44 11 73
Adresse: Aquarama, Tangen 8, første dør til høyre for hovedinngangen
Nettadresse: [Kristiansand kommune - Drop-in for pårørende](#)

Nok. Agder

Nok. Agder er en lavterskel hjelpetilbud til personer over 16 år som har vært utsatt for seksuelle overgrep og deres pårørende. Tilbudet er gratis og det føres ikke journal. Tilbudet er et supplement til det øvrige hjelpeapparat.

Tilpasset tilbud

Alle brukere ved senteret skal møtes med respekt og likeverd. Nok. Agder ønsker å være tilgjengelige for alle personer utsatt for seksuelle overgrep og pårørende som har behov for råd, veiledning og støtte. Du kan være anonym og alle ansatte har taushetsplikt. Du kan også få tilrettelegging, tolk eller andre tilpassende tilbud.

Gi beskjed om du trenger tolk og om du ønsker tilstedeværende tolk eller telefontolk.

Kontaktinformasjon: Nok. Agder
Telefon: 38 07 11 12
E-post: kontakt@nokagder.no
Adresse: Markensgate 37, 4612 Kristiansand
Nettadresse: [Om oss - Nok. Agder \(nokagder.no\)](#)

Energiverket

Energiverket er kommunen sitt aktivitetstilbud innen psykisk helse og rus. Målet er at alle i målgruppen skal ha mulighet til å leve aktive liv, delta i meningsfulle aktiviteter og ha et godt sosialt fellesskap.

Aktivitetssentrene tilbyr et bredt spekter av aktiviteter innenfor:

- Trening
- Friluftsliv
- Kreative aktiviteter
- Sosiale aktiviteter

Felles kontaktinformasjon: Energiverket
Telefon: 90 19 52 90
E-post: post.energiverket@kristiansand.kommune.no
Vakttelefon: 41 49 45 85
Adresser:

• Energiverket Kjøita: Kjøita 25, 4630 Kristiansand	Vakttelefon: 90 76 42 61
• Vågsbygd: Nordre Hovedgårds vei 18, 4621 Kr. sand	Vakttelefon: 95 17 52 77
• Nodeland: Songdalsvegen 52, 4645 Nodeland	Vakttelefon: 90 77 05 73
• Søgne: Lundeveien 34, 4640 Søgne,	Vakttelefon: 95 10 62 45
• Lømslands vei: Lømslands vei 9, 4614 Kr. sand	

Nettadresse: [Kristiansand kommune - Energiverket](#)

Helsestasjon for ungdom

Helsestasjon for ungdom (HfU) er et gratis drop-in tilbud for ungdom under 25 år og er et supplement til skolehelsetjenesten.

Det jobber helsesykepleier, lege og psykolog på helsestasjon for ungdom.

Vi tilbyr

- Prevensjon
- Selvtest klamydia
- Testing og behandling av seksuelt overførbare infeksjoner

- Samtaler og veiledning om psykisk og seksuell helse

Det er alltid timebestilling til:

- Fjerning/bytte av p-stav
- Innsetting av spiral

Åpningstider: åpen med drop-in mandag, onsdag og torsdag kl. 14.00–18.30.

- Vår telefon besvares når vi har anledning.
- Får du ikke kontakt med oss, kontakter vi deg på SMS.
- Vi har taushetsplikt.

Kontaktinformasjon Helsestasjon for ungdom
Telefon: 482 24 395
E-post: post.hfu@kristiansand.kommune.no
Adresse: Aquarama, Tangen 8, 2. etasje
Nettadresse: [Kristiansand kommune - Helsestasjon for ungdom](#)



Tannhelse

Voksne, må selv ringe tannlegen ved behov. Voksne, i de aller fleste tilfeller, må betale for tannbehandling selv. I Kristiansand er det mange tannleger, og du bestemmer selv hvilken du vil bruke. Prisene kan variere, så det er lurt å sjekke litt rundt.

Tolk og tannlege

Trenger du tolk må du snakke med tannlegen om dette. Er behandlingen dekket av NAV, er også tolk dekket, men dersom du skal betale for behandlingen selv, er du som pasient som må også betale for tolken.

Tannlegevakt i Agder

Tannlegevakten i Kristiansand er åpen for akuttbehandling lørdager, søndager og helligdager. På tannlegevakten gis kun akutthjelp.

På tannlegevakten kan du få hjelp

- Dersom du har vært utsatt for ulykke med tannskader.
- Dersom du har fått hevelse eller en akutt betennelse, med eller uten smerter eller feber.
- Dersom du har sterk tannverk og smertestillende ikke hjelper.

Åpningstider: Lørdag og søndag, samt høytids- og helligdager, klokken 11:00-13:00.

Kontaktinformasjon: Tannlegevakten i Agder**Telefon:** 97 00 78 21**Adresse:** Egsveien 102 (Sørlandet sykehus, Kristiansand – lokaler bak legevakten).**Nettadresse:** [Tannlegevakt i Agder - Agder fylkeskommune \(agderfk.no\)](https://www.agderfk.no)

Skoletannlege

Den lokale tannklinikken kaller inn alle barn til jevnlig kontroll. Den første innkallingen kommer når barnet er i tre-årsalderen.

Barn og unge fra 0-18 år skal ha gratis tannhelsetjeneste på offentlig tannklinikk til og med det året de fyller 18. Fra det året man fyller 19 år til og med utgangen av det året man fyller 20 år, betaler man 25% av gjeldende takster.

Flyktninger og asylsøkere

- Flyktninger og asylsøkere i alderen 0–20 år har de samme rettighetene som norske barn og unge.
- I løpet av de første 6 månedene i Norge gis det akutt hjelp og foreløpig undersøkelse, og tilbud om forebyggende tjenester.
- Flyktninger og asylsøkere som er over 20 år må selv oppsøke tannlege ved behov.

Fra 1. januar 2022 er det offentlige tannhelsetilbudet utvidet til å også gjelde 21 - og 22 - åringene. Stortinget har bestemt at disse skal få 50 % rabatt på fylkeskommunale takster på nødvendig tannbehandling.

Merk: Tannregulering/kjeveortopedi er **ikke** gratis.

7. Senior

For deg som er pensjonist, finnes det flere tilbud i Kristiansand kommune.

Aktiv Senior

Aktiv senior i Kristiansand tilbyr aktiviteter, kurs og sosiale møteplasser for deg som ønsker en aktiv pensjonisttilværelse. Kristiansand kommune ønsker å tilrettelegge for at seniorer kan delta på et bredt utvalg av tilbud. Aktiv Senior er en viktig del av det helsefremmende og forebyggende arbeidet rettet mot seniorer i kommunen.

Du er velkommen til alle seniorsentrene våre, uavhengig av hvilken bydel du bor i. Det er din egen interesse som avgjør hvilke kurs eller aktivitet du vil være med på.

Kontaktinformasjon: Aktiv senior

Kristiansand kommune har fire Aktiv Senior- grupper:

- **Vågsbygd:** Camilla Collettsvei 2, 4620 Kristiansand, telefon 90 71 90 46
- **Kongens senter (sentrum):** Kongens gate 43, 4608 Kristiansand, telefon 90 71 63 15
 - **Torridal** må ringe Kongens senter sitt nummer 90 71 63 15
- **Berges hus (Lund):** Eivind Jarls gate 3 (inngang Marviksveien), 4631 Kristiansand, telefon 90 68 73 01
- **Rona:** Rona 4, etasje 3B, 4638 Kristiansand, telefon 97 61 97 85
 - **Songdalen** må ringe Rona sitt nummer 97 61 97 85

E-post: aktivsenior@kristiansand.kommune.no

Nettadresse: [Kristiansand kommune - Aktiv Senior](#)

Den Norske Turistforening (DNT)

Savner du noen å gå på tur med? DNT Senior er DNT sitt tilbud til godt voksne. Seniorgrupper over hele landet arrangerer aktiviteter fra enkle turer i nærområdet til overnattingsturer på fjellet.

Kontaktinformasjon: DNT SØR

Telefon: 38 12 07 50

Adresse: Gyldenløvsgate 2, 4611 Kristiansand

E-post: mail.dntsor@dnt.no

Nettadresse: [Senior – DNT Sør \(dntsor.no\)](#)

Kilden teater og konserthus

Kilden teater og konserthus skal være for alle – og for hele livet.

- **Senior Kilden:** Tirdager, klokken 12:00, har du en mulighet til å oppleve konserter, foredrag, teaterforestillinger og allsang.
- **Seniorkoret Sølvstrupene:** Er en sosial aktivitet og et kor for deg som har fylt 62 år og glad i å synge.

Kontaktinformasjon: Kilden teater og konserthus

Telefon: 90 58 11 11

Adresse: Sjølystveien 2, 4610 Kristiansand

E-post: post@kilden.com

Nettadresse: [Seniorer I Kilden Teater og Konserthus](#)

Helseveiledning for seniorer

Helseveiledning for seniorer (også kjent som forebyggende hjemmebesøk) er en råd – og veiledningstjeneste med fokus på forebyggende og helsefremmede tiltak. Du vil du få et personlig, skriftlig tilbud det året du fyller 80 år. Tilbudet gis kun til de som du ikke har andre kommunale tjenester. Tjenesten er frivillig og gratis.

Kontaktinformasjon: Helseveiledning for seniorer
Telefon: 41 58 32 33 eller 91 55 48 78
Adresse: Etter avtale, Gyldenløvesgate 23 (Gyldengården)
E-post: helseveiledning.senior@kristiansand.kommune.no
Nettadresse: [Kristiansand kommune - Helseveiledning for seniorer](#)

8. Norskopplæring

For å bli godt integrert i det norske samfunnet, er det helt nødvendig at man lærer seg norsk. Gode norskkunnskaper er helt nødvendig for både å kunne få seg arbeid og for å kunne beholde arbeidet. Arbeidsplassen er også en av samfunnets viktigste integreringsarenaer.

Gode norskferdigheter er i tillegg grunnleggende for at du skal kunne hjelpe dine barn med skolegang, delta i fritidsaktiviteter og forstå og delta i det norske samfunnet.

I Kristiansand kommune er det Kongsgård skolesenter som har hovedansvaret for norskopplæring.

Kongsgård skolesenter

Kongsgård skolesenter (KSS) har ulike tilbud til voksne elever. Alle minoritetsspråklige som bor i Kristiansand kommune og som ønsker å lære norsk, kan kontakte KSS.

I all hovedsak dreier det seg om voksne, minoritetsspråklige elever, men også andre voksne med spesielle opplæringsbehov. KSS har også betalingskurs.

Virksomheten består av 5 områder

- Norskavdeling
- NIA (kombinerer norskopplæring med arbeidstrening og utplassering)
- Grunnskoleavdeling
- Spesialavdeling
- Hørselsavdeling



Kongsgård skolesenter

Kontaktinformasjon: Kongsgård skolesenter
Telefon: 38 10 78 00
Adresse: Kongsgård allé 20, 4631 Kristiansand
Epost: post.kongsgard.skolesenter@kristiansand.kommune.no
Nettadresse: [Kongsgård Skolesenter \(minskole.no\)](#)

9. Introduksjonsprogram

Innvandrere mellom 18 og 55 år med gyldig oppholdstillatelse og som er bosatt i kommunen etter avtale med integreringsmyndighetene, har rett og plikt til introduksjonsprogram. Kommunen kan tilby introduksjonsprogram til de mellom 55 og 65 år hvis de ønsker det.

Formålet er at du som innvandrere så tidlig som mulig skal delta i det norske samfunnet og bli økonomisk selvstendig. Lov om integrering skal bidra til at du får gode norskkunnskaper, kunnskap om norsk arbeidsliv, formelle kvalifikasjoner og en varig tilknytning til arbeidslivet (Lov om integrering, kapittel 4).

Kommunen har ansvar for å tilby introduksjonsprogram. Dette skal minst inneholde opplæring i norsk, opplæring i samfunnskunnskap, kurs i livsmestring og arbeids – eller utdanningsrettede elementer. Deltakere som har barn under 18 år, skal delta på kurs i foreldreveiledning; International Child Development Programme (ICDP).

Som deltaker i introduksjonsprogrammet vil du få utbetalt introduksjonsstønning hver måned. Denne er skattepliktig. Introduksjonsstønning utbetales etterskuddsvis den 12. hver måned på grunnlag av registrert fremmøte på skolen, eller andre tiltak.

Når du er deltaker på introduksjonsprogrammet, vil du få tildelt en kontaktperson. Denne kontaktpersonen er din programrådgiver og har ansvar for oppfølging og koordinering av introduksjonsprogrammet ditt. Du og programrådgiver skal sammen lage en plan for din integrering; integreringsplan. Programrådgiver vil også søke deg inn på norskopplæring. Dere skal samarbeide om din integreringsplan slik at du får en god start for å få et best mulig liv i Norge.

Kontaktinformasjon: Introduksjonsavdelingen
Avdelingsleder: Pål Bjørkkjær
Telefon: 91 38 55 65
Adresse: Kongsgård allé 20, bygg 12, 4631 Kristiansand
Nettadresse: [Kristiansand kommune - Bosetting](#)

10.Utdanning

I Norge kan det være vanskelig å få seg ordinært lønnet arbeid uten skole og utdanning. Etter hvert som du lærer norsk og kommer i gang med skole, kan det bli aktuelt å jobbe litt i tillegg.

Barnehage

I Norge har barn en lovfestet rett til barnehageplass i kommunen de er bosatt i, og over 90 % av barna mellom ett og fem år går i barnehage i Norge.

Det er kommunen som har ansvaret for barnehagene i Norge. Kommunen har ansvar for å tilby barnehageplass etter søknad. Det er du som foreldre/foresatte som søker barnehageplass. Foreldre må selv betale for barnehageplass, men man kan søke kommunen om redusert foreldrebetaling. Dette er avhengig av din/familiens samlede inntekt.

Søknadsfristen for barnehageplass er 1.mars hvert år.

- Du kan søke om barnehageplass over internett. Da kan du gå inn på Foresattportalen her: [Visma Flyt Barnehage](#). Du vil trenge en elektronisk id for å søke over nettet.

Hvis du ønsker hjelp til å fylle ut søknadsskjemaet, kan du kontakte ansatte i innbyggertorget på Nodeland, Tangvall og i Rådhuskvartalet.

Kontaktinformasjon: Innbyggertorget
Telefon: 38075000
Besøksadresse: Rådhusgata 18, 4611 Kristiansand
Nettadresse: [Kristiansand kommune - Barnehage](#)

Grunnskole

Alle barn som er bosatt i Norge har rett og plikt til 10-årig grunnskoleopplæring.

Skolestart for 1.klasse. Foreldre vil få invitasjon til registrering for skole i Digipost eller Altinn. løpet av januar eller februar. Familier som flytter til kommunen etter 1.desember og fram til skolestart er ikke del av den automatiske skoleinnskrivingen. De må ta kontakt med nærmeste skole eller et av innbyggertorgene.

Det er skolehelsetjeneste på alle grunnskoler og videregående skoler i Kristiansand. Skolehelsetjenesten gir råd og veiledning, gjennomfører helseundersøkelser og vaksinasjoner.

Skolefritidsordning (SFO)

Skolefritidsordning er et frivillig omsorgs- og fritidstilbud for barn i 1. til 4. klassetrinn i grunnskolen før og etter undervisningstid.

Kommunen bruker Foresattportalen til innskriving av SFO-søknad. For pålogging kreves Min ID eller Bank ID. Kontakt skolen eller et av de tre innbyggertorgene hvis du trenger hjelp til å bruke Foresattportalen.

Foreldre må selv betale SFO. Du kan søke kommunen om redusert foreldrebetaling. Dette er avhengig av din/familiens samlede inntekt.

Kontaktinformasjon: Innbyggertorget
Telefon: 38075000
Besøksadresse: Rådhusgata 18, 4611 Kristiansand
Nettadresse: [Kristiansand kommune - Skole og SFO](#)

Videregående skole

De som har fylt 15 år og fullført 10 års grunnskole har rett til 3 år videregående skole eller 4 års yrkesfag. Rådgiver på grunnskolen hjelper med å søke videregående skole. De kan søke yrkesfag som kvalifiserer til fagbrev, eller studiespesialisering som kvalifiserer til studier på universitet og høyskoler.

Personer over 25 år som ikke har, eller ikke har fullført videregående opplæring kan ha rett på videregående opplæring for voksne, se Opplæringsloven §4A-3: [Lov om grunnskolen og den videregående opplæringa \(opplæringslova\) - Lovdata](#)

Karriere Agder

Karriere Agder tilbyr karriereveiledning på telefon, som fysisk møte eller på Teams. Som karrieresenteret har vi også ansvar for videregående opplæring for voksne.

Kontaktinformasjon: Karrierer Agder
Tlf: 38 17 00 51, tirsdag og torsdag kl. 12:00-14:30
Nettadresse: [Karriere Agder Kristiansand - Agder fylkeskommune \(aqderfk.no\)](#)

Høyskole og universitet

Du kan søke studier på universitet og høyskoler i hele Norge. I Kristiansand finner du Universitetet i Agder (UIA).

På grunnlag av vitnemål fra godkjent opplæring fra videregående skole kan man søke seg til høyere utdanning på høyskoler og universitet.

Offentlige universitet og høyskoler er gratis, men man må betale studieavgift og bøker, i tillegg til livsopphold og husleie. I Norge har du en egen bank for elever og studenter, **Statens lånekasse for utdanning**. Her kan man søke lån kun til studier. Deler av lånet kan bli omgjort til stipend ved bestått eksamen.

9.Arbeid

I Norge kan det være vanskelig å få seg lønnet arbeid uten skolegang og utdanning. Etter hvert som du lærer norsk og kommer i gang med skole, kan det bli aktuelt å jobbe litt i tillegg. For mange er det lurt å skaffe seg erfaring gjennom arbeidspraksis for å øke mulighetene til arbeid senere.

Jobbsøknad

Det er mange måter å søke arbeid på og det er viktig at du selv er aktiv når du skal søke arbeid. Det er også viktig å ha en god søknad som øker sjansene for at du skal komme til intervju. En jobbsøknad består av CV og en personlig søknad.

CV:

- Utdannelse
- Arbeidserfaring
- Praksis
- Referanser

Personlig søknad:

- Overskrift og kort om hvem du er
- Hvorfor du søker (motivasjon)
- Hvorfor du passer til jobben (Erfaringer og spesielle kunnskaper)
- Dine personlige egenskaper

Skatteetaten

Hvorfor betale skatt

Samfunnet er som en stor felles pengekasse, et spleiselag. Alle skal betale skatt etter evne og motta ytelser når de trenger det. Alle skal ha mulighet til å gå på skole og hvis du blir syk skal du få behandling på sykehus. Du som bor i Norge, har glede og nytte av mange velferdsordninger i samfunnet. Det koster penger. Derfor er det viktig at alle er med på å betale. Det gjør vi ved å betale skatt av blant annet arbeidsinntekt.

Det er arbeidsgiver som innhenter skattekort fra skatteetaten. Om du trenger å endre dette må du selv ta kontakt med skatteetaten, enten digitalt, på telefon eller ved oppmøte. Ved oppmøte må du bestille time på forhånd.

Frikort.

Et frikort er et skattekort som viser at arbeidsgiver ikke skal trekke skatt dersom du tjener 65 000 kroner eller mindre i løpet av året.

kontaktinformasjon: Skatteetaten
Telefon: 800 80 000
Besøksadresse: Kjøita 42, 4630 Kristiansand S.
Postadresse: Postboks 9200-Grønland,0134 Oslo
Nettadresse: [Kristiansand - Skatteetaten](#)

10. Andre tjenester

Folkeregisteret (Skatteetaten)

Folkeregisteret omfatter nøkkelopplysninger om alle som er eller har vært bosatt i Norge. Her melder du flytting, at du gifter deg eller dødsfall, endrer navn eller bestiller attester.

Det er Skatteetaten som har ansvaret for et fullstendig oppdatert folkeregister. Du som utenlandsk borger plikter å melde ifra til oss når du flytter, slik at adresseopplysningene dine i folkeregisteret er korrekte.

Melde flytting

Den folkeregistrerte adressen er den offisielle adressen din og har betydning for dine rettigheter og plikter i samfunnet, som blant annet retten til introduksjonsprogrammet. Folkeregisteret gir dessuten grunnlag for den offentlige statistikken, som også er viktig ved planlegging av skoler, barnehager, eldretilbud, sykehjemsplasser og andre offentlige tjenester.

Du kan melde flytting til posten på nett eller i papirform.
Du kan samtidig melde flytting til folkeregisteret.

Er du over 18 år, må du melde flytting selv.

Flyttemelding må du sende tidligst 31 dager før flytting og senest 8 dager etter flytting. Du har meldeplikt, ulovlig, innen 8 dager etter flytting-skattekontoret.

Kontaktinformasjon: Folkeregisteret
Telefon: 80 08 00 00
Adresse: Kjøita 42
Bestille time: [Velkommen til Skatteetaten sin timebestilling – Skatteetaten \(enalog.se\)](#)
Nettadresse: [Flytte - Skatteetaten](#)

Selvhjelp for innvandrere og flyktninger (SEIF)

SEIF er en frivillig og uavhengig organisasjon som ble opprettet i 1986. Selvhjelp har medarbeidere med forskjellig kultur- og språkbakgrunn. SEIF har absolutt taushetsplikt. SEIF ønsker å hjelpe nye borgere til å finne fram i det norske samfunnet og tilegne seg nok informasjon til å løse egne problemer.

- SEIF kan gi veiledning/informasjon
- Hjelpe med henvisninger
- Praktisk hjelp med: bistand til å klage på vedtak, utfylling av skjemaer/søknader, kontakt med saksbehandler, timebestillinger og følge som støtteperson.

Kontaktinformasjon: SEIF Kristiansand
Telefon: 38071177/95226794
Besøksadresse: Skippergata 2A
Postadresse: 4611 Kristiansand
Nettside: [Kristiansand | SEIF \(wpcomstaging.com\)](#)

Barneverntjenesten

Barneverntjenesten hjelper barn og familier som har en krevende og vanskelig livssituasjon. Barneverntjenestens ulike avdelinger er lokalisert på alle Familiens hus.

Kontaktinformasjon: Barneverntjenesten
Telefon: 38 07 54 00
E-post: post.barnevern@kristiansand.kommune.no
Nettadresse: [Kristiansand kommune - Om barnevernet](#)

Barnevernvakten

Barnevernvakten er barneverntjenestens akuttberedskap. Hovedoppgaven er å hjelpe barn, unge og familier i akutte situasjoner. Barnevernvakten skal først og fremst sikre at barn og unge har det trygt. Alle tiltak barnevernvakten setter i gang er hjemlet i lov om barneverntjenester.

Åpningstider for barnevernvakten: man-tors. 8.00-23.00, fre. 8.00-24.00, lør. 17.00-01.00, søn.17.00-23.00

Etter stengt tid besvares Barnevernvaktens telefon av Alarmtelefonen for barn og unge på telefonnummer **116111** (døgnåpen).

Kontaktinformasjon: Barnevernvakten
Telefon: 38 07 54 00
E-post: Barnevernvakta@kristiansand.kommune.no
Besøksadresse dagtid: Gyldenløvsgate 23, Gyldengården 4.etg.
Besøksadresse kveld og helg: Kristiansand politistasjon, Tollbodgata 45, Kristiansand
Nettadresse: [Kristiansand kommune | Barnevernvakten](#)

11. Frivillige/ideelle organisasjoner

Frivilligheten er en viktig del av forebyggende arbeid rettet mot flyktninger og asylsøkere. Frivillige aktører og organisasjoner bidrar til å utfylle det offentlige arbeid og tilbud, men er også en selvstendig aktør for å fremme integrering og livsmestring.

Språkkafe hos Kristiansand folkebibliotek

Bli kjent med andre i nærmiljøet ditt, samtidig som du lærer deg norsk. Det er ingen påmelding og det serveres kaffe.

Kristiansand hovedbibliotek: Hver søndag kl.12:30, andre etasje.

Vågsbygd bibliotek: hver lørdag kl.12:00

Kontaktinformasjon: Kristiansand folkebibliotek
Telefon: 90 76 54 72
Adresse: Rådhusgata 11
Nettadresse: [Språkaffe](#)

Redd Barna

Redd Barna har jobbet for barns rettigheter i mer enn 100 år. Redd Barna er partipolitisk- og religiøst nøytral organisasjon.

- Besøksgruppe- skap gode opplevelser for barn som har opplevd vold
- Mottaksgruppe på asylmottak
- En god nabo
- Åpne møteplasser for barn og barnefamilier

En god nabo

Redd Barna har rekruttert frivillige til å gjøre aktiviteter sammen med nylig bosatte flyktningfamilier. Sammen finner de frivillige og familiene på hyggelige aktiviteter som å gå på tur, dra til lekeplassen sammen, lage mat, besøke biblioteket, bowle og lignende. Målet er bli kjent med frivillige som bidrar til å gjøre overgangen til det norske samfunnet litt lettere for barn og familier som er helt nye i landet.

Kontaktinformasjon: Redd Barna Kristiansand
Telefon: 22 99 09 00
E-post: regionsor@reddbarna.no
Besøksadresse: Arkivet Fred- og menneskerettighetssenter, Vesterveien 6 4616 Kristiansand
Nettadresse: [Redd Barnas lokallag og frivilligrupper i region Sør-Norge](#)

Kristent interkulturelt arbeid (KIA)

KIA jobber for mer flerkulturelt fellesskap, for likeverd, omsorg og vennskap mellom alle mennesker i Norge, uansett kulturbakgrunn, språk eller religion. De tilbyr aktiviteter, grupper og sosiale sammenkomster for ulike målgrupper.

- Språkopplæring
- Språkkafe (tirsdag kl.16:00)
- Norsk kurs (for kvinner)

- Mannsgrupper (jobb og utdanning)

Kontaktinformasjon: Kia Sør
Telefon: 93 61 68 97
Adresse: Tangen 11, 4608 Kristiansand
Nettadresse: [KIA Norge – KIA Sør](#)

Hjelp oss å hjelpe

Hjelp oss å hjelpe er en frivillig organisasjon som hjelper vanskeligstilte i forskjellige situasjoner. De hjelper med mat, klær, møbler, bursdager, etc.

- Levering av donasjoner (tirsdag og torsdag, kl.17-19)
- Utdeling i byen (onsdag)
- Øvrig, gratis butikk (onsdag og fredag, kl.11-15)

Kontaktinformasjon: Hjelp oss å hjelpe
Telefon: 901 95 905
Adresse: Kristian IVs gate 67, 4608 Kristiansand
Nettadresse: [Agder - Hjelp oss å hjelpe \(hoah.no\)](#)

Norske Kvinners Sanitetsforening

Kristiansand Sanitetsforening samler kvinner med ønske om å gjøre en innsats for andre. Vi arbeider for at alle barn skal få en trygg oppvekst og eldre en god alderdom. For at minoritetskvinner skal få delta aktivt i samfunnet og for å stoppe vold mot kvinner. Alle aktivitetene er gratis.

- Flerkulturell kafe (annen hver mandag)
- Omsorgsberedskapsgruppen
- Kløvertun
- Barselgruppe

Kontaktinformasjon: Kristiansand sanitetsforening
Telefon: 99 09 27 78
E-post: lisbeth@kristiansandsanitetsforening.no
Nettadresse: [Kristiansand Sanitetsforening](#)

Kristiansand Domkirke

Domkirken er hovedkirken i Agder og Telemark bispedømme. Den er også en av de største kirkene i landet. Kristiansand Domkirke ligger sentralt på torvet i byen og er det mest iøynefallende og sentrale byggverket i Kvadraturen.

Domkirken er for **alle** og tilbyr ulike aktiviteter som blant annet:

- Konserter
- Velkomstsenter
- Kulturkafe
- Kor
- Babysang
- Seniordans
- Formiddagstreff

Velkomstsenteret

På velkomstsenteret møter asylsøkere og flyktninger frivillige. Det tilbys leksehjelp, øvelse i uttale og generell norsktraining. Hver gang kl.15:45 er en liten bolk med fokus på ulike praktiske og kulturelle tema. For de som har med barn, tilbys barnepass i lekerommet. Kaffe og te er gratis. Suppe og pølse kan kjøpes.

Åpningstid: torsdager fra kl. 15.00-17.00.

Flerkulturell kafe

Kulturkaféen er for mennesker med utenlandsk bakgrunn og de som har bodd i Norge i generasjoner. Her kan du bli kjent med nordmenn og folk med ulik nasjonalitet.

Åpningstid: Hver første lørdag i måneden kl. 15.00-18.00

Kontaktinformasjon: Kristiansand Domkirke
E-post: domkirken.menighet@kristiansand.kommune.no
Besøksadresse: Gyldenløvsgate 9, Domkirkens menighetshus
Nettadresse: [KRISTIANSAND + DOMKIRKE - Forsiden](#)

Blå kors Kristiansand – kommet så langt!

Blåkors er en organisasjon som hjelper mennesker som sliter med alkohol-, rus-, og spilleavhengighet, psykiske utfordringer og mobbing. Organisasjonen satser også på forebyggende tiltak i tillegg til behandling, rehabilitering og ettervern av mennesker og deres familier.

Lokale aktiviteter:

- Blå Kors aktivitetspark
- Blå Kors arbeid og inkludering
- Blå Kors barnas stasjon
- Blå Kors foreningen
- Blå Kors gatenært
- Blå Kors gjenbruk
- Blå Kors kompasset

- Blå Kors frivilligsentral
- Blå Kors kulturskole
- Blå Kors steg for steg Kristiansand

Nasjonale aktiviteter:

- Blå Kors ferier
- Blå Kors chat-senter

Åpningstider Blå Kors Kristiansand, Gyldenløves gate 60: man-fre. 8:30-16:00

Kontaktinformasjon: Blå Kors Kristiansand
Telefon: 38 02 02 73
Adresse: Gyldenløves gate 60, 4614 Kristiansand
E-post: kristiansand@blakors.no
Nettadresse: [Om oss - Blå Kors Kristiansand \(blakors.no\)](#)

Kristiansand Røde kors

Kristiansand Røde kors mobiliserer de frivillige gjennom omsorgsaktiviteter, rednings- og beredskapsarbeid.

Røde kors Kristiansand tilbyr ulike aktiviteter som blant annet:

- Besøksvenn
- Flyktningguide
- Leksehjelp
- Seniorgruppe
- Jenter og aktivitet (JoA)
- Puff, samtalegruppe
- Ferie for alle
- Barnas Røde Kors (BARK)
- Gatemekling for ungdom
- Treffpunkt

Røde kors hjelper ikke bare mennesker lokalt, men i hele Norge og internasjonalt med blant annet:

- Oppsporing (leter etter savnede personer over hele verden).
- Nødhjelp og katastrofer
- Regler i krig

Fellesverket

Fellesverket er et gratis aktivitetshus for Ungdom mellom 15-25 år. Sosial møteplass, arbeidstrening, gatemekling, leksehjelp og treffpunkt. Det er åpent tre ganger i uken med gratis varmt måltid.

Åpningstider: Mandag, onsdag og torsdag fra kl. 15.30-20. Gratis måltid kl. 16-17. Drop-in.

Kontaktinformasjon: Fellesverket, Røde Kors
Besøksadresse: Vestre Strandgate 22, 4611 Kristiansand
Nettadresse: [Fellesverket - Røde Kors \(rodekors.no\)](http://Fellesverket - Røde Kors (rodekors.no))

Flyktningguide

I møte med en ny hverdag i Norge, har mange behov for informasjon og kunnskap om lokalsamfunn, kultur og språk. Å møte en frivillig flyktning-guide kan gjøre overgangen letter. Som regel møtes flyktning-guiden og flyktingen et par timer i uker eller måneden og de gjør aktiviteter som begge trives med. For mer informasjon, ta kontakt med Kristiansand Røde Kors.

Mentorfamilie

Mentorfamilie er et tilbud for personer over 18 år som har vært utsatt for negativ sosial kontroll, tvangsekteskap eller andre former for æres relatert vold. En mentorfamilie skal tilby et positivt pusterom i hverdagen hvor unge kan føle tilhørighet, dele hverdagsopplevelser og oppleve mestring og trygghet. For mer informasjon, ta kontakt med Kristiansand Røde Kors.

Kontaktinformasjon: Kristiansand Røde Kors
Besøksadresse: Vesterveien 6, 4616 Kristiansand
Tlf: 22 05 40 00
E-post: kristiansand@redcross.no
Nettadresse: [Kristiansand Røde Kors - Røde Kors \(rodekors.no\)](http://Kristiansand Røde Kors - Røde Kors (rodekors.no))

Kirkens bymisjon

Alle har behov for å bli sett og hørt. Det er viktig og godt å høre til i et fellesskap som er åpent, inkluderende og støttende. Kirkens bymisjon er til for dette.

Kirkens bymisjon er en organisasjon som arbeider i over 20 byer i Norge. De har flere tilbud som er rettet mot flyktninger og asylsøkere. Organisasjonene har som mål å legge til rette for å skape nye nettverk og muligheter, samtidig som de ønsker å bidra til en hverdag uten fattigdom og bedre utnyttelse av egne ressurser.

Kirkens bymisjon arbeider med:

- Arbeidstiltak
- Barn og unge
- Fattigdomstiltak
- Flerkulturelt arbeid
- Frivilligsentraler
- Gatenært
- Kafeer og aktivitetshus
- Åpen kirke

Kontaktinformasjon: Kirkens bymisjon

Telefon: 38 12 01 70

Adresse: Gravane 6, 4664 Kristiansand

Nettadresse: [Kristiansand - Kirkens Bymisjon](#)

Kudos kafe

Tilhørighet, mulighet og mestring. Et godt værested for ungdom i Kristiansand. Gjennom aktiviteter, arbeid og nye møter bidrar Kudos til felleskap, økt livskvalitet og mestring. Kudos er en trygg møteplass i sentrum for ungdom i Kristiansand i alderen 15-20 år.

- Kudos Kafe (er inngangsportalen til møteplassen. Der er alle velkommen).
- Kudos fritid
- Kudos kjeller

Åpent tirsdag – fredag, kl 10 – 18, og lørdag kl. 12-16.

Kontaktinformasjon: Kudos kafe

Telefon: 41 64 23 62

Besøksadresse: Rådhusgata 6, Kristiansand

Nettadresse: [Kudos - Vår by, våre ungdommer - Kirkens Bymisjon](#)

Interaktiv

Gode opplevelser i flerkulturell felleskap med asylsøkere, flyktninger og andre kristiansandere. Annenhver lørdag mellom klokken 15 og 18.

- Flerkulturell kafe
- Samfunnsgruppe
- Utflukter og kulturelle aktiviteter

Kontaktinformasjon: Interaktiv

Telefon: 97 70 88 28

Adresse: Gravane 6, Kristiansand, 4664 Kristiansand

Nettadresse: [Interaktiv - sosial møteplass for flyktninger og nordmenn sammen - Kirkens Bymisjon](#)

Frelsesarmeen

Frelsesarmeen er en kristen menighetsbevegelse og organisasjon som arbeider i over 130 land og har til sammen 300 enheter rundt i Norge.

En sentral del av arbeidet er tjenester og tilbud for mennesker som lever i fattigdom, ensomhet eller rusavhengighet, de som sitter i fengsel, er utsatt for omsorgssvikt eller er ofre for menneskehandel, og de som er psykisk syke, arbeidsledige eller arbeidsinnvandrere.

Dette er noen av tilbudene Frelsesarmeen tilbyr i Kristiansand:

- Gudstjenester
- Familietilbud - Superonsdag og Familiespeiding
- Ungdomstilbud - Samms garage og ungdomsklubb (gaming)
- Velferd - matutdeling for økonomisk vanskeligstilte
- Velferd - Girlpower - flerkulturell kvinnekafe
- Musikk - Hornmusikk (brassband) og Gospelkor
- Gatefotball
- Home-Start
- Arbeidsrettet tiltak: Systue. Fretex butik

SAMMs garasje

Et tilbud til unge i Kristiansand som liker å skru. Det skal være en mekkeklubb hvor man kan lære å skru fra hverandre mopeder, motorsykler og motorer for så å skru dammen og få alt til å fungere igjen.

Kontaktinformasjon: Frelsesarmeen i Kristiansand
Telefon: 45 91 60 61
Besøksadresse: Marviksveien 120,
Nettadresse: [Kristiansand - Frelsesarmeen](#)

Tilbud- og tiltaksoversikt

Her finner du informasjon om hvor du kan henvende deg dersom du selv trenger hjelp, kjenner noen som trenger hjelp og/eller lurer på hvilke tilbud og tiltak kommunen eller frivillige organisasjoner kan tilby i kommunen. [Kristiansand kommune - Tiltaksoversikt](#)

Ønsker du å jobbe som frivillig?

Ta kontakt med organisasjonen du ønsker å jobbe for, eller gå inn på Kristiansand kommune sin hjemmeside: [Kristiansand kommune - Bli frivillig](#)

12. Familiegjenforening

Mange flyktningfamilier har blitt adskilt fra hverandre i forbindelse med krig, katastrofer eller flukt. Familiemedlemmene kan hver for seg, eller sammen, ha vært utsatt for store belastninger og traumatiske hendelser. Selv om familiene har lengtet etter å bli gjenforent, kan familiegjenforening også innebære store utfordringer og omstillinger.

Både RVTS, UDI, IOM og Røde Kors har informasjon om familiegjenforening.

Røde kors sin håndbok om familiegjenforente.
[familiegjenforening_norsk_utgave.pdf \(rodekors.no\)](#)

Har du spørsmål om familiegjenforening, ta kontakt med ressurscenteret i kommunen, se s.4. eller nettsider i kap.18.

Oppsporing

Har du mistet kontakten med nær familie eller venner kan du kontakte Røde Kors og Frelsesarmeen for å høre om de kan bistå i oppsporingen.

Røde Kors

Kontaktinformasjon: Oppsporingstjenesten
Telefon: +47 22 05 40 00
E-post: tracing@redcross.no
Nettadresse: [Leter du etter savnet familie og nære venner? - Røde Kors \(rodekors.no\)](#)

Frelsesarmeen

Kontaktinformasjon: Frelsesarmeen
Telefon: 22 99 85 00
E-post: post@frelsesarmeen.no
Nettadresse: [Søk etter savnede personer - Frelsesarmeen](#)

13. Transport

Buss

Busstasjon ligger i sentrum, **Vestre Strandgate 33**. Det er mange forskjellige busselskaper i Kristiansand. Agder Kollektiv Trafikk (AKT) har ansvaret for all kollektivtrafikk i Agder.

Kontaktinformasjon: AKT Kristiansand kundesenter
Telefon: 38 03 83 00
Adresse: Tollbodgata 22
Nettadresse: [Agder kollektivtrafikk \(akt.no\)](http://www.agderkollektivtrafikk.no)

Taxi

Det er mange forskjellige taxi-selskaper i Kristiansand. Det koster mer å ta taxi på kveld/natt og i helger.

Agder taxi: 07000. **Nettadresse:** <https://www.agdertaxi.no/>
Ridel bestilles på nett. **Nettadresse:** [Ridel Taxi - Billig, grønt, enkelt og trygt - hele veien](#)
Taxi Sør: 380 28000. **Nettadresse:** [Taxi Sør AS | 380 28000 \(taxisor.no\)](http://www.taxisor.no)
Holdeplasser: [Holdeplasser - Agder Taxi](#)

Tog

Togstasjonen ligger i sentrum. Togstasjonen har eget venterom. Det er også kiosk, toaletter, billettautomat, oppbevaringsbokser og p-plasser tilgjengelig. Du kan også bestille togbillett på internett.

Kontaktinformasjon: [Bane nor](http://www.bane.no)
Telefon kundesenter: 47 77 00 98
Adresse: Vestre Strandgate 43, 4612 Kristiansand

Fly

Kristiansand har egen flyplass, Kristiansand Lufthavn Kjevik. Denne ligger ca. 16 km nordøst fra sentrum. For å komme til flyplassen kan man ta buss nummer 35 fra sentrum.

Flyselskap er [SAS](#), [Norwegian](#) og [Widerøe](#).

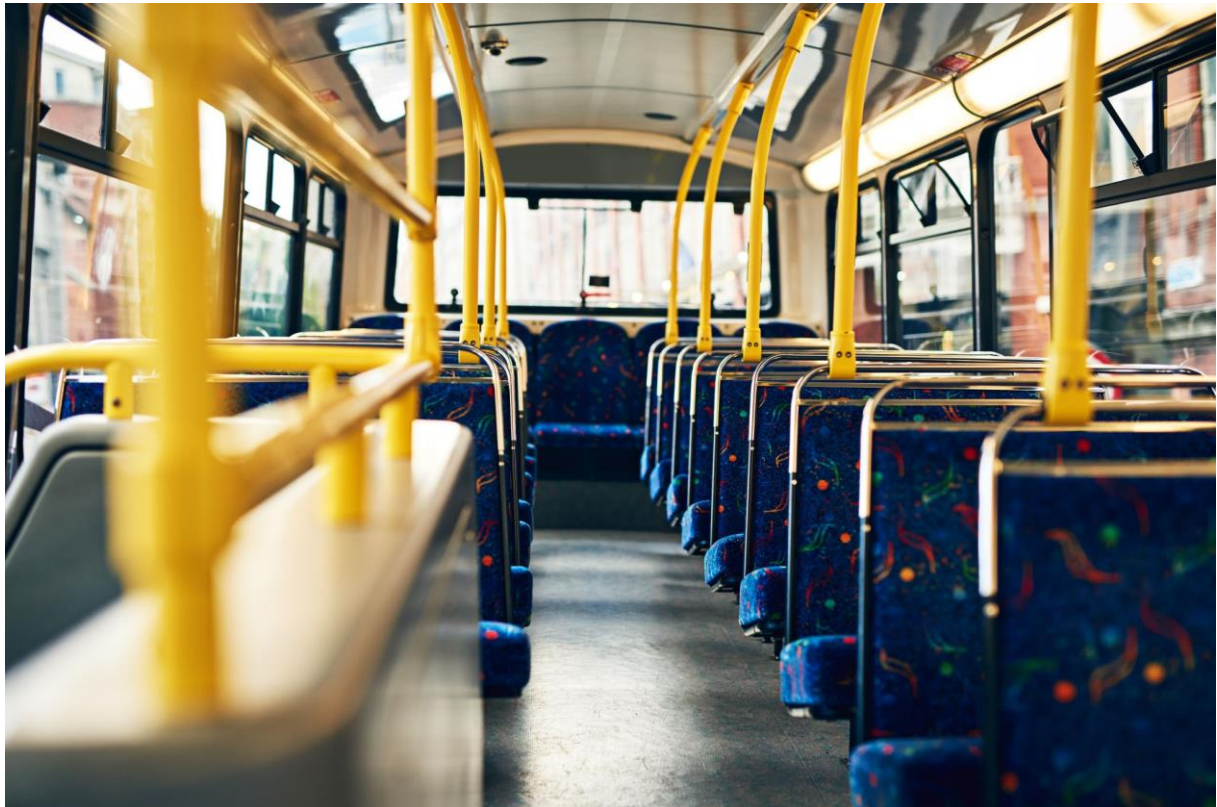
Kontaktinformasjon: Kristiansand lufthavn, Kjevik
Telefon: 67 03 04 00
E-post: post@avinor.no
Adresse: Kjevikveien 211, 4657 Kjevik
Nettadresse: [Kristiansand Airport - Avinor](http://www.kristiansandairport.no)

Ferge

Kristiansand har egen fergeterminal. Denne ligger i sentrum. Superspeed fra Color Line og Fjord FSTR fra Fjord Line har daglige avganger til Hirtshals i Danmark. I tillegg går det ferge mellom Kristiansand og Eemshaven i Nederland.

Fergeselskap er Color Line, Fjord Line og Holland Norway Lines. Billetter bestilles på internett.

Kontaktinformasjon: Kristiansand havn
Telefon: +47 38 00 60 00
Besøksadresse: Gravane 4, 4610 Kristiansand
Nettadresse: [Kristiansand Havn \(portofkristiansand.no\)](http://portofkristiansand.no)



14. Fritidsaktiviteter og arrangementer

Aktiviteter i fritiden er viktig med tanke på å treffe andre mennesker, skaffe seg et nettverk og bli kjent med det norske samfunnet.

I Kristiansand kommune finnes det mange fritidsaktiviteter å velge mellom. Mange av disse aktivitetene er gratis og åpne for alle. Noen aktiviteter slik som lagidrett, krever at du forplikter deg til å komme etter oppsatte planer.

Idrett i Kristiansand kommune

Idrettsenhetens visjon er å bli «verdens sprekkeste by!». Befolkningen får gode opplevelser og oppnår bedre helse, trivsel og livskvalitet gjennom godt tilrettelagte idretts- og aktivitetsanlegg. Kristiansand har et godt utvalg innenfor idretten.

- Svømming
- Kunstløp
- Ishockey
- Innebandy
- Treningsstudio
- Badminton
- Friidrett
- Fotball
- Håndball
- Volleyball
- Basketball
- Turn
- Klatring
- Dans
- Fekting
- Curling
- Ski
- Seiling

Aktivitetsguide

Aktivitetsguide er et gratis tilbud som hjelper barn og unge mellom 6-18 år og deres familie med å finne veien inn i et idrettslag.

Kontaktinformasjon: Prosjekt Aktivitetsguiden (Kristiansand Idrettsråd)
Telefon: +47 97 73 22 04
E-post: Andrew.johnson@idrettsrad.no
Nettadresse: [Aktivitetsguiden - Idrettsglede for alle](#)

Fritidsfond

Kristiansand kommune har et eget fritidsfond. Formålet med fritidsfondet er å sikre en bredere deltakelse og inkludering av flere barn og unge i organisert fritidsaktiviteter. Du kan søke fritidsfondet om å få dekket utgifter i forbindelse med utgifter til organiserte fritidsaktiviteter.

Fritidsfondet gjelder for barn og unge opp til 18 år i Kristiansand kommune. Ønsker du å søke, men trenger hjelp, ta kontakt med et av Kristiansand kommune sine innbyggertorg, se s.4.

Kontaktinformasjon: Fritidsfond
Nettadresse: [Kristiansand kommune - Fritidsfond](#)

Friluftsliv

Mange nordmenn liker å være ute i naturen, til alle årets tider. Noen liker å trene, noen finner ro og stillhet, andre søker naturopplevelser, plukke bær og sopp eller gå på jakt i jaktseasonen. Med andre ord kan naturen være det perfekte sted for å være alene, eller sammen med andre.

Allemannsretten

I Norge har vi noe som kalles allemannsretten. Den gir oss en rett til å gå og oppholde oss gratis i naturen, i utmark. **Utmark** omfatter det meste av fjell, innsjøer, vann, strender myr og skog. Dette er et felles gode og en svært viktig del av den norske kulturarven. På nettsidene til blant annet Norsk Friluftsliv vil du kunne finne informasjon om Allemannsretten.

Norsk Friluftsliv

Norsk friluftsliv er en fellesorganisasjon for 18 norske frivillige friluftslivsorganisasjoner. Noen av oppgavene deres er å styrke friluftslivets posisjon og utbredelse i samfunnet, arbeide for et trygt og mangfoldig friluftsliv for alle, styrke allemannsretten, styrke kunnskap om friluftslivets gevinster for den enkelte og for samfunnet og fremme naturvennlig og hensynsfull ferdsel på eget ansvar.

Noen av medlemmene er:

- Den Norske Turistforening
- 4H
- Naturlos
- Ut.no
- Midt Agder friluftsråd
- Norges Jeger-og Fiskerforbund
- Norges klatreforbund
- Norsk Orientering
- Norges Speiderforbund
- Norges sopp-og nyttevekstforbund

Fisking

Det er mange muligheter for å drive med fisking i Norge. Allemannsretten gjør det er lov å fiske og høste fra den norske naturen, men det finnes regler (se Norsk Friluftsliv, «Slik er fiskereglene i Norge»).

Fiskekort

Fiskekort kan kjøpes på nett.

Det er regler for hvor og når du kan fiske.

BUA

Utlån av fritidsutstyr:

BUA jobber aktivt med å bedre folkehelsen, redusere forskjeller og senke dagens forbruk. **Åpningstider:** mandag, onsdag og torsdag 17-20

Alle som har bostedsadresse i Norge og Norsk mobiltelefonnummer kan låne utstyr. Du kan låne uansett om du er ung eller gammel, fattig eller rik. Du kan teste nye aktiviteter og bli med på sport, lek og friluftsliv uten å måtte kjøpe utstyr.

Kontaktinformasjon: BUA Kristiansand
Telefon: 90 27 02 88
Adresse: Sparebanken Sør-Arena, Stadionveien 21, 4632 Kristiansand
Nettadresse: [Utlånsordninger | BUA](#)

Kulturelle tilbud

Kristiansand er en by med mange kulturelle tilbud for ulike aldre og interesser, som blant annet:

- Kristiansand Folkebibliotek
- Museer
- Kristiansand teater
- Kilden teater og konserthus
- Samsen kulturhus
- Kristiansand kino
- Dyreparken
- Knuden kulturskole
- Aquarama

Aktivitetskalender

Kristiansand kommune har en oversiktskalender til aktiviteter i Kristiansand [Kunst og kultur i Kristiansand | Festivaler, konserter, teater og utstillinger \(visitorslandet.com\)](#)

[Hva skjer i Kristiansand - Konserter, festivaler, teater og utstillinger \(visitorslandet.com\)](#)

Kristiansand Folkebibliotek

Kristiansand har bibliotek i flere bydeler, men hovedbiblioteket ligger i Kristiansand sentrum.

Har du lånekort kan du låne gratis bøker på biblioteket.

Biblioteket er mer enn bare utlån av bøker, film, lydbøker med mer. Du kan skrive ut, kopier og skanne. Det er plasser hvor du kan sitte og studere, det er datamaskiner du kan låne. På datalaben tilbys ulike kurs. Biblioteket tilbyr mer enn bare utlån av bøker, filmer, lydbøker m.m. De tilbyr også ulike arrangementer som blant annet:

- Fredagslunsj
- Språkkafe
- Datakurs
- Torsdagskringla
- Babytreff

Åpningstider: mandag til fredag 10:00-19:00

Kontaktinformasjon: Kristiansand folkebibliotek, hovedbibliotek
Telefon: 38 12 49 10
Adresse: Rådhusgata 11, 4611 Kristiansand
Nettadresse: [Kristiansand kommune - Bibliotek](#)

15. Generelt om Norge

Punktlighet

I Norge er det viktig å komme på tiden. Det vil si at når f.eks. skolen begynner 08.30, så sitter man klare i klasserommet senest klokken 08.30. Om man har bestilt time hos f.eks. lege, eller tannlege og ikke møter opp uten å gi beskjed må man likevel betale gebyr for timen. Ofte er det ventetid før man får time og det vil kunne oppfattes respektløst og ikke gi beskjed når man ikke kan benytte avtalt time.

Hvordan hilse

I Norge er det ulike måter å hilse på, avhengig av hvor godt man kjenner vedkommende man hilser på. Det er vanlig å håndhilse når man treffer noen for første gang. Et fast håndtrykk, øyekontakt og gjerne et lite smil blir oppfattet som tillitsvekkende og respektfullt. I tillegg er det vanlig å presentere seg ved å si navnet.

Sosialisering

Nordmenn er stort sett vennlige og imøtekommende, men ikke alltid like enkle å forstå når man er vant til andre sosiale normer. Nordmenn gjør ofte ting i grupper på bakgrunn av felles interesser som for eksempel gå tur, synge i kor, eller holde på med samme idrett, altså gjøre ting sammen. Om du ønsker å bli kjent med andre kan det være lurt å melde seg inn i en klubb, forening, eller benytte deg av noen av de frivillige tilbudene som finnes i Kristiansand.

Demokrati

Norge er et monarki og har en demokratisk styreform, også kalt folkestyre. Det betyr at innbyggerne har direkte, eller indirekte innflytelse på hva som besluttet. Kjennetegn ved demokrati er frie, uavhengige valg, flertallsstyre, retten til å være uenig med flertallet og at individets grunnleggende rettigheter ivaretas. Det motsatte av demokrati er diktatur, der en eller noen få personer bestemmer over alle andre.

Likestilling

Likestilling handler om like muligheter og rettigheter for alle kvinner og menn, uavhengig av etnisitet, religion, funksjonsevne og seksuell legning.

Likeverd

Det norske samfunnet og den humanistiske tradisjon bygger på en grunntanke om at alle mennesker er like verdifulle og har verdighet. Menneskeverdet er medfødt og iboende hos alle mennesker, og er derfor uavhengig av individuelle evner og egenskaper. Ideen om menneskeverdet er uttrykt i en rekke dokumenter som den norske stat bygger på og har tilsluttet seg. Menneskeverdet danner grunnlag for FNs menneskerettserklæring fra 1948 og ligger til grunn for den norske grunnloven.

Rasisme

I Norge er det ulovlig å behandle noen dårligere fordi de har annen hudfarge, religion, kommer fra et annet land, eller har annen etnisk opprinnelse. Blir man dømt for rasisme kan man få bot, eller inntil 3 års fengsel.

Ytringsfrihet

Alle mennesker i Norge har frihet til å gi uttrykk for hva man mener, og ønsker å si noe om, uansett hva slags medium man benytter og uten innblanding fra myndighetene. Likevel har man ikke ubegrenset ytringsfrihet. Begrensningene gjelder hatefulle ytringer, trusler og oppfordring til straffbare handlinger, krenkelse av privatlivets fred, hensynsløs adferd eller sjikane, alvorlig personforfølgelse og ærekrenkelse.

Tros- og livssynsfrihet

Tros- og livssynsfrihet betyr at enkeltmennesker og grupper skal få tro på det de vil og tilbe den de vil. Norge er et kristens land. Ca. 69 % er registrert som medlemmer av den norske kirke (ref. statistisk sentralbyrå 2019). Alle verdensreligioner er representert i Norge. I Norge står Norges lover over alle religioner. Det er f.eks. lov å brenne hellige bøker du eier selv, men det er ikke lov å utøve noen form for vold som gjengjeldelse/straff om noen gjør det.



16. Viktige telefonnummer

Brann:	110
Politi:	112
Ambulanse:	113
Nødnummer for hørselshemmede:	1412

Oppgi alltid hvem som ringer, hva det gjelder og hvor du ringer fra (adressen hjelpen trenges).

Politi:	02800
Barnevernvakt:	38 07 54 00
Ungdomstelefonen:	40 00 07 77
Krisesenteret for kvinner:	38 10 22 00
Krisesenteret for menn:	91 36 65 24
Overgrepsmottaket	38 07 34 00
Giftinformasjon:	22 59 13 00
Vern for eldre:	800 30 196

[Informasjon – Vern for eldre](#)

Alarmtelefonen for barn og unge 116111

Nødtelefon for deg som opplever rus, vold eller overgrep. Vi oppfordrer også til å ringe om du tror at noen har det sånn. Det er gratis å ringe 116111. for mer informasjon gå inn på www.116111.no

Voksne som er bekymret for barn kan også ringe.

Du kan ringe oss hele døgnet og hele døgnet kan vi skaffe tolk på de fleste språk.

Røde Kors telefonen om tvangsekteskap og kjønnslemlestelse: 81 55 52 01

[Røde Kors-telefonen om tvangsekteskap og kjønnslemlestelse](#)

17. Mer informasjon: nettsadresser delt inn i kapitler

<p>Kristiansand kommune</p>  <p>HOVED NETTSIDE</p>	<p>Kristiansand kommune</p>  <p>Om Kristiansand</p>	<p>Kristiansand kommune</p>  <p>facebook</p>	<p>Kristiansand kommune</p>  <p>Twitter</p>
<p>Kristiansand kommune</p>  <p>YouTube</p>	<p>Kristiansand kommune</p>  	<p>Kristiansand kommune</p>  <p>SKJEMAER</p>	<p>Kristiansand kommune</p>  <p>INNBYGGERTORG</p>

Velkommen til Kristiansand

Kristiansand kommune:	Kristiansand kommune - Startside
Om Kristiansand	Kristiansand kommune - Om Kristiansand
Facebook:	Kristiansand kommune Facebook
Twitter:	Kristiansand kommune (@krskommune) / Twitter
YouTube:	Kristiansand kommune - YouTube
Instagram:	Kristiansand kommune 🌸 (@krskommune) • Instagram-bilder og -videoer
Ulike søknadskjemaer Kristiansand kommune:	Kristiansand kommune - Skjemaer
Innbyggertorget	Kristiansand kommune - Innbyggertorg

Turistinformasjon	Kristiansand kommune - Turistinformasjon
Visit Sørlandet Oversikt	Visit Kristiansand - Aktiviteter og opplevelser i Kristiansand (visitorsorlandet.com)
Kristiansandsguide	Digital Kristiansandsguide 03c4368b-edd0-4af6-9905-37cf9116052f.pdf (simpleviewinc.com)
Hva skjer i Kristiansand Oversikt	Åpningstider for butikkene i Kristiansand (kvadraturen.no)
Facebook	Hva skjer i Kristiansand - Startside Facebook

Innbyggertorg

Innbyggertorg Kristiansand kommune	Kristiansand kommune - Innbyggertorg
--	--

Ressurssenteret

Ressurssenteret	Kristiansand kommune - Ressurssenteret
------------------------	--

Ny i Norge	Ny i norge Norge.no
NOAS	Norsk organisasjon for flyktninger og asylsøkere (NOAS)
Flyktning.net	Flyktning.net
Norge.no	Framsida Norge.no

1.Tolk

Tolk sør:	Kristiansand kommune - Tolketjenesten TolkSør
IMDI:	Tolking i offentlig sektor IMDi
Pasient og tolk Brosjyre ulike språk:	Pasient og tolk - Helsedirektoratet
Tolkens erfaring Film	Film: Tolkenes stemmer. Åtte tolker deler sine erfaringer - Kompetansebroen Kompetansebroen
Rettigheter Norske rettskilder	Lov om pasientrettigheter (pasientrettighetsloven) - Lovdata
Pasient- og brukerrettighet	Rett til medvirkning og informasjon - Helsedirektoratet

2.Bosetting

Bosetting i Kristiansand	Kristiansand kommune - Bosetting
Til leie i Kristiansand Oversikt	Bolig til leie FINN Eiendom
Husleiekontrakt Eksempel	Husleiekontrakt : Forbrukerrådet (forbrukerradet.no)
Bosetting Brosjyre på flere språk:	informasjon-om-bosetting.pdf (imdi.no)
Bosetting IMDI	Bosetting IMDi

3.Økonomi

Rådgivning	Kristiansand kommune - Gjeldsrådgivning
Rådgivning	Trenger økonomi- og gjeldsrådgivning - nav.no
Kurs	webinar registration - Finansiell Helse
Ressurser	Birgers norskside - 18. Økonomi, penger, budsjett (google.com)
Sparetips	Birgers norskside - Personlig økonomi - noen tips (google.com)
	Birgers norskside - Personlig budsjett (google.com)
Betale regninger i nettbanken	Å betale regninger Lingu

NAV

Nav Kristiansand	NAV Kristiansand - nav.no
NAV Økonomi og gjeldsrådgivning	Trenger økonomi- og gjeldsrådgivning - nav.no
Økonomisk sosialhjelp Informasjon	Økonomisk sosialhjelp - nav.no
Økonomisk sosialhjelp Søknader	Kristiansand kommune - NAV Kristiansand
Barnetrygd Informasjon	Barnetrygd - nav.no
Barnetrygd Søknad	Barnetrygd - Søknader - www.nav.no

Elektronisk ID

Elektronisk ID Ulike typer	Hva er en elektronisk ID (e-ID) eid.difi.no
Bank ID App	BankID

4.Helse

Gyldengården helsesenter	Kristiansand kommune - Flyktninghelsetjenester Kristiansand kommune - Flyktninghelsetjenesten er klare!
Fastlege:	Rett til fastlege - helsenorge.no
Hva koster det?	Eigendelar for helsetenester - Helsenorge
Film: Ambulanse:	Hvem er 113 ambulanse og amk - YouTube
Kristiansand Legevakt	Kristiansand kommune - Legevakt
Nasjonalt nummer Brosjyre, legevakt	116 117 Nasjonalt legevaktnummer - informasjonsbrosjyre - web - bokmål.pdf (helsedirektoratet.no)
Sørlandet sykehus	Forside - Sørlandet sykehus (sshf.no)
Frisklivssentralen	Kristiansand kommune - Frisklivssentralen
Facebook	Frisklivssentralen Kristiansand kommune Facebook
Instagram	Frisklivssentralen Kristiansand kommune på Instagram • Bilder og videoer
Brosjyre	Changing lifestyle habits.pdf (helsedirektoratet.no)
Brosjyre på ulike språk, sunn mat:	Nøkkelhullet - Enkelt å velge sunnere - Helsedirektoratet
Tiltaksoversikt Kristiansand kommune	https://lalineia.healthline.no/kristiansand
Helsetjenester til asylsøkere, flyktninger og familiegjenforente:	Innvandrere, asylsøkere og flyktninger - Helsedirektoratet
Helsedirektoratet	Helsedirektoratet
Sitt liv, din plan Brosjyre, ulike språk	Ditt liv, din plan - Til deg som kan ha behov for langvarige og koordinerte tjenester - Helsedirektoratet
Helse Norge timebestilling	Timeavtaler - helsenorge.no

Trenger du noen å snakke med?

Noen å snakke med? Kristiansand	Kristiansand kommune - Trenger du noen å snakke med?
Lavterskeltilbud Oversikt	15.01.21oversikt-over-lavterskeltilbud-innen-rus-og-psykisk-helse-i-kristiansand.pdf
Rask psykisk helsehjelp	Kristiansand kommune - Rask psykisk helsehjelp
Rask psykisk helsehjelp Facebook:	Rask psykisk helsehjelp Kristiansand Facebook
Drop-in livsmestring Lavterskel livsmestring	Kristiansand kommune - Drop-in Livsmestring
Drop-in for pårørende Lavterskel pårørende	Kristiansand kommune - Drop-in for pårørende
Pårørendetilbud Oversikt	Kristiansand kommune - Pårørende
Pårørende Filmer	Pårørendefilm (pfilm.no)
Nok. Agder Lavterskel seksuelle overgrep, ulike språk	Om oss - Nok. Agder (nokagder.no)
Energiverket	Kristiansand kommune - Energiverket
Energiverket Facebook	
Ungdom Lavterskel for ungdom	Kristiansand kommune - Lavterskel ungdom
Mental helse	Forsiden - Mental Helse
Hjelpetelefonen	Hjelpetelefonen - Mental Helse
Mental helse Blogg	Psykobloggen - Mental Helse

Psykisk helse Filmer	Psykisk helse - det er godt å snakke om det - UDI
Hva er psykisk helse og hvordan ta vare på den.	Psykisk helse - helsenorge.no
Brosjyre ulike språk: Rettsikkerhet ved tvang	Rettsikkerhet ved tvang – Kontrollkomisjonene i det psykiske helsevern - Helsedirektoratet
Rådet for psykisk helse Oversikt	Hjelpetelefoner og Nettadresseer Rådet for psykisk helse
Psyk hverdag Podkast	Psyk Hverdag - YouTube Psyk Hverdag on Apple Podcasts
SinnSyn podkast	WebPsykologens Podcast Webpsykologen
Hos Peder podkast	Hos Peder - NRK Radio
NOIA	NOIA (noiapodcast.no)

Skolehelsetjeneste

Skolehelsetjenesten for videregående	Kristiansand kommune - Skolehelsetjenesten i videregående skole
Helsestasjon for ungdom	Nettadresse: Kristiansand kommune - Helsestasjon for ungdom

Facebook	Helsestasjon for ungdom Kristiansand Facebook
Kjønnslemlestelse Brosjyre ulike språk:	Helsekonsekvenser og helsehjelp etter kjønnslemlestelse - Helsedirektoratet
Min kropp, mitt valg Filmer	Min kropp, mitt valg - UDI
Informasjon om kroppen på ulike språk:	Startside Zanzu

Tannhelse

Tannlegevakt i Agder	Tannlegevakt i Agder - Agder fylkeskommune (agderfk.no)
Tips ved tannskader:	Tips ved tannskader - Agder fylkeskommune (agderfk.no)
Skoletannlege Tannregulering er ikke gratis:	Tannregulering til barn og unge - hels norge.no
Hvem betaler?	Hvem betaler tannlegeregningen din? - hels norge.no
Gratis tannlege?	Pasienter med rett til gratis tannhelsetjenester - Agder fylkeskommune (agderfk.no)
Tolk hos tannlegen	Finansiering - Helsedirektoratet
Tannhelse-Agder Oversikt	Tannhelse - Agder fylkeskommune (agderfk.no)
Friske tenner-barn Film, ulike språk	Happy Teeth
Tannvern Film, ulike språk	Tannvern (tkmidt.no)
Lovdata:	Lov om tannhelsetjenesten (tannhelsetjenesteloven) - Lovdata
Munnhelsedagen 20.mars, hvert år.	Viktigere enn noen gang med forebygging og gode rutiner - Verdens munnhelsedag 20. mars - Tannlegeforeningen

5.Gravid

Er du gravid? Brosjyre på ulike språk	Er du gravid? Venter dere barn? Graviditet, fødsel og barseltid i Norge - Helsedirektoratet
Forberedelse til fødsel. Filmer	Film: Fødselsforberedende filmer - Kompetansebroen Kompetansebroen
Tips til foreldre, pluss filmer	10 smarte tips - SSS (stinesofiestiftelse.no)

Familiens hus

Helsestasjoner i Kristiansand	Kristiansand kommune - Helsestasjon
Helsekort for gravide:	Helsekort for gravide, veiledning og oversikt over innhold i konsultasjonene - Helsedirektoratet
Når barnet skader seg Brosjyre ulike språk	Barns miljø og sikkerhet / når barnet skader seg - Helsedirektoratet
Jordmortjenesten	Kristiansand kommune - Jordmortjenesten i Familiens hus
Familieveiledning	Kristiansand kommune - Familieveiledning
Foedreveiledning i grupper (ICDP)	Hjem - ICDP Norge
ICDP Agder/Kristiansand	Foreldreveiledning i grupper (ICDP) (bufdir.no)

Barnas stasjon, Blå Kors

Nettadresse	Kristiansand - Blå Kors barnas stasjon (blakors.no)
Facebook	Blå Kors barnas stasjon, Kristiansand - Startside Facebook
Instagram	#barnasstasjonkristiansand emneknagg på Instagram • Bilder og videoer

Barseltreff

Barseltreff	Barsel treff for kvinner fra ulike kulturer Kristiansand er
Babytreff	Tangvall bibliotek Events Kristiansand folkebibliotek (krsbib.no)

Omskjæring jenter Film	Film: Kvinnelig omskjæring - Kompetansebroen Kompetansebroen
Omskjæring gutter Brosjyre ulike språk	Rituell omskjæring av gutter – informasjonsskriv til foreldre - Helsedirektoratet
Gode levevaner Brosjyre	Gode levevaner før og i svangerskapet - Helsedirektoratet
Kosthold Brosjyre på ulike språk:	Mat og måltider for spedbarn - Helsedirektoratet
Om puberteten for dem mellom 11 og 13 år Brosjyre:	Layout 1 (helsedirektoratet.no)

6.Senior **Aktiv senior**

Aktiv Senior Kristiansand	Kristiansand kommune - Aktiv Senior
Aktiv Senior Kristiansand Facebook:	Aktiv Senior Kristiansand kommune Facebook

Den Norske Turistforening

DNT Senior	DNT senior – Den Norske Turistforening
DNT Sør	Senior – DNT Sør (dntsor.no)
DNT Sør Facebook	DNT Sør - Startside Facebook

Kulturrullatoren

Kulturrullatoren	Kristiansand kommune - Kristiansand KulturRullator
Kulturrullatoren Program H-22	Final_web_Kristiansand_kommune_-_Kulturrullatoren_høst_22_20x20cm_05.22_(1).pdf (knuden.no)

Helseveiledning for seniorer

Helseveiledning Kristiansand kommune	Kristiansand kommune - Helseveiledning for seniorer
Helseveiledning Film	Forebyggende hjemmebesøk - YouTube
Helseveiledning Film	Leve hele livet – Forebyggende hjemmebesøk - YouTube
Helseveiledning Brosjyre	Helseveiledning for seniorer DIGITAL (kristiansand.kommune.no)

Tannhelse for eldre Brosjyre	Tannhelse - DIGITAL (kristiansand.kommune.no)
Hjelp i hjemmet	Kristiansand kommune - Hjemmesykepleie og praktisk bistand
	65+ øvelser som holder deg i form - Helsedirektoratet

7.Norskopplæring

Kongsgård skolesenter	Kongsgård Skolesenter - Nyheter (minskole.no)
Krav til norsk i arbeidslivet	Norskkrav i arbeidslivet - Kompetanse Norge
For voksne innvandrere Veileder- kvalifiseringsløp	Opplæring i norsk og samfunnskunnskap IMDi
Podkast	Norskpodden Lingu
Nettsider for å lære norsk Oversikt	Nettressurser for å lære norsk - Kompetanse Norge
Test og tren deg på norskprøven	Kompetanse Norge
Nasjonale prøver. Eksempler på oppgaver	Eksempeloppgaver nasjonale prøver (udir.no)
Åpen ressurs Beregnet for grunnskolen	Norsksidene
	GRATIS KURS OG ANDRE RESSURSER - Norsk for innvandrere

8.Introduksjonsprogram

Introduksjonsprogrammet Kristiansand kommune	Kristiansand kommune - Bosetting
Introduksjonsprogrammet Informasjon på ulike språk:	Velkommen til introduksjonsprogrammet IMDi
Integreringsloven Film	Informasjonsfilm om integreringsloven on Vimeo
Introduksjonsprogram Regjeringen	Introduksjonsprogram - regjeringen.no

9.Utdanning

Tolk	Behov for tolk i barnehage og skole (udir.no)
Skoleruta skolens fridager	Kristiansand kommune - Skoleruta
barnehage og opplæring Informasjon ulike språk	Informasjon til nyankomne: Barnehage og opplæring i Norge (udir.no)

Barnehage

Søk barnehageplass over nettet	Visma Flyt Barnehage
Priser og redusert foreldrebetaling	Kristiansand kommune - Priser og redusert betaling

Grunnskolen

Grunnskole Kristiansand kommune	Kristiansand kommune - Grunnskole
Innskriving	Kristiansand kommune - Innskriving i skolen
Skolestart	Kristiansand kommune - Skolestart
Barnehage og skole Filmer	Filmer – NAFO (oslomet.no)
Informasjon om skoleturer Brosjyre på ulike språk:	Tema Morsmål - Informasjon om ekskursjoner og leirskole (morsmal.no)
Opplæringsloven	Lov om grunnskolen og den videregående opplæringa (opplæringslova) - Lovdata
Grunnskole	Grunnskole – NAFO (oslomet.no)
Grunnskole For voksne	Grunnskole for voksne (udir.no)
	Minoritetsspråklige elever og flyktninger i skolen (udir.no)
Skolefritidsordning Kristiansand kommune	Kristiansand kommune - Skolefritidsordningen
SFO	SFO (udir.no)

Videregående skole

Slik søker du	Slik søker du videregående Utdanning.no
Vigo Søknad	vigo.no
Hva vil du bli Oversikt	Videregående opplæring - vilbli.no
Skolekassa	Om videregående – skolekassa.no
Vgs. i Agder Oversikt	Videregående skoler i Agder - Agder fylkeskommune (agderfk.no)
Film	Filmer – NAFO (oslomet.no)
Karriere Agder	Karriere Agder Kristiansand - Agder fylkeskommune (agderfk.no)

Facebook:	Karriere Agder - Kristiansand Facebook
Søke vgs. for voksne Facebook, filmer	Hvordan å søke på videregående opplæring for voksne Det er litt over én måned siden søknadsperioden for videregående opplæring for voksne har startet. Synes du at det er vanskelig å finne deg til rette på... By Karriere Agder - Kristiansand Facebook
Lånekassen Stipend og lån	Hjelp og kontakt (lanekassen.no)

Høyskole og universitet

Universitetet i Agder	Forside - Universitetet i Agder (uia.no)
Samordna opptak Søknad	Søk opptak til utdanning i Norge - Samordna opptak

Godkjenning av utenlandsk utdanning

Nokut:	Godkjenning av utenlandsk høyere utdanning (bachelor, master, ph.d.) Nokut
---------------	--

Ordbok:	Bildetema - HTML5 - enkle språkvalg (oslomet.no)
Ordbok:	LEXIN (oslomet.no) ordbøkene er laget spesielt for minoritetsspråklige elever i grunnskolen, videregående og voksenopplæring. Ordbøkene inneholder ord og uttrykk som er nyttige når man bor i Norge.
Flyktning.net:	Utdanning og arbeid 🌟 Flyktning.net

10.arbeid

Cv	
Jobbsøknad	

Skatteetaten

ID nummer	Norsk identitetsnummer - Skatteetaten
Skatt Film på ulike språk:	Informasjonsfilmer om skatt på flere språk - Skatteetaten
Skatt Film	Hva er skatt? - YouTube
Svart arbeid Film	Svart arbeid: Bare ett argument for. Veldig mange mot! - YouTube
Skatt	Skatt i Norge - Skatteetaten

11.Andre tjenester

Selvhjelp for innvandrere og flyktninger

SEIF Kristiansand	Kristiansand SEIF (wpcomstaging.com)
--------------------------	--

Facebook:	Selvhjelp for innvandrere og flyktninger (SEIF) - Startside Facebook
-----------	--

Folkeregisteret

Flyttemelding hos folkeregisteret	Du må melde ifra når du flytter - Skatteetaten
Meld flytting Skjema	rf1400b-flytte-i-norge.pdf (skatteetaten.no)
Meld flytting til dem som ikke bruker folkeregisteret	Folkeregisteret - Flytteportalen
Flyttemelding hos posten og ettersending av post	Meld adresseendring til oss når du skal flytte (posten.no)
Hemmelig adresse (kode 6 og 7)	Behandling av opplysninger om personer med adressesperre

Barneverntjenesten:

Barneverntjenester Oversikt	Kristiansand kommune - Barneverntjenester
barnevernet Film	Barnevernet - Stavanger kommune (txt) - YouTube
Barnevernsvakten Kontaktinformasjon	Kristiansand kommune Barnevernsvakten
Barneverntjenesten Kristiansand kommune	Kristiansand kommune - Om barnevernet
Hjelpetiltak Kristiansand barnevern	Kristiansand kommune - Hjelpetiltak i barnevernet
Familieråd Til barn/ungdom	Kristiansand kommune - Til deg som er barn eller ungdom
For nettverket rundt Film	Familieråd - en film for foreldre, familie og nettverk - YouTube
Familieråd Film	Familieråd (norsk tekst) - YouTube
Om å grue seg Film	Familieråd: om å grue seg - YouTube
En film for barn Film	Mitt familieråd - en film for barn - YouTube
Om å være med Film	Familieråd: om å være med - YouTube

12.Frivillige/ideelle organisasjoner

Oversikt	Frivillig.no
Arrangementer Oversikt	Frivillighet (kristiansander.no)

Redd Barna

Redd Barna Sør-Norge	Redd Barnas lokallag og frivilligrupper i region Sør-Norge
En god nabo	Kontaktinformasjon til regioner og lokale grupper - Redd Barna

Kristent interkulturelt arbeid (KIA)

KIA Sør	KIA Norge – KIA Sør
Språkopplæring	KIA Norge – Velferd & Arbeid Kristiansand
Norskurs	KIA Norge – A1/A2 og B1-nivå norskurs i Kristiansand

Hjelp oss å hjelpe

Hjelp oss å hjelpe Vest agder	Agder - Hjelp oss å hjelpe (hoah.no)
Hjelp oss å hjelpe Facebook	Hjelp oss å hjelpe Vest-Agder Facebook

Kvinneres sanitetsforening

Norske kvinners Sanitetsforening Film	Norske Kvinners Sanitetsforening - YouTube
Facebook	Kristiansand Sanitetsforening - Startside Facebook

Domkirka

Kristiansand Domkirke	KRISTIANSAND + DOMKIRKE - Forsiden
Facebook	Domkirken menighet Kristiansand - Startside Facebook
Velkomstsenteret	Velkomstsenter - KRISTIANSAND + DOMKIRKE
Flerkulturell kafe	Kulturkafe - KRISTIANSAND + DOMKIRKE
Verdensmiddag	Verdensmiddag - KRISTIANSAND + DOMKIRKE

Blå kors

Blå kors Hjemmeside	Blå Kors Kristiansand (blakors.no)
Blå kors Facebook	Blå Kors Kristiansand Facebook
Blå kors Instagram	Blå Kors Kristiansand (@blakorskr) • Instagram-bilder og -videoer

Blå kors Youtube	Blå Kors Kristiansand - YouTube
Lokale virksomheter Oversikt	Virksomheter - Blå Kors Kristiansand (blakors.no)
Etter skoletid:	Etter skoletid - Blå Kors Kristiansand (blakors.no)
Blå Kors Ung	Blå Kors Ung Kristiansand - Blå Kors Kristiansand (blakors.no)

Røde kors

Kr.sand Røde Kors Hjemmeside	Kristiansand Røde Kors - Røde Kors (rodekors.no)
Fellesverket	
Facebook	Fellesverket Kristiansand - Startside Facebook
Flyktningguide link til filmen:	Flyktningguide - Røde Kors (rodekors.no)
Mentorfamilie	https://rodekorstelefonen.no/mentorfamilie
Tvangsekteskap og kjønnslemlestelse Hjelpetelefon	Røde Kors-telefonen om tvangsekteskap og kjønnslemlestelse
Oppsporing	Leter du etter savnet familie og nære venner? - Røde Kors (rodekors.no)

Kirkens bymisjon

Kirkens bymisjon Kristiansand	Kristiansand - Kirkens Bymisjon
Kudos	Kudos - Vår by, våre ungdommer - Kirkens Bymisjon
Facebook	Kudos - Startside Facebook
Instagram:	Logg inn • Instagram
Kudos kafe	Kudos Kafé - Kirkens Bymisjon
Kudos fritid	Kudos Fritid - Kirkens Bymisjon
Kudos kjeller	Kudoskjelleren - Kirkens Bymisjon
Veiviser	Deltaker - Kirkens Bymisjon
Interaktiv	Interaktiv - sosial møteplass for flyktninger og nordmenn sammen - Kirkens Bymisjon

Frelsesarmeen

Frelsesarmeen Kristiansand	Kristiansand - Frelsesarmeen
SAMMs garasje Ungdom 13-20 år	SAMMs garasje, ett tilbud til unge i Kristiansand som... - Frelsesarmeen

Kristiansand folkebibliotek

Språkkafe Kristiansand	Språkkafe Kristiansand folkebibliotek (ksbib.no)
----------------------------------	--

Språkkafe Nodeland	Nodeland bibliotek Events Kristiansand folkebibliotek (krsbib.no)
------------------------------	---

Tilbud- og tiltaksversikt

Tilbud- og tiltak Kr.sand kommune	Kristiansand kommune - Tiltaksversikt
Film	LaLinea juni-22 (vimeo.com)
Oversikt	https://lalineahline.no/kristiansand

Ønsker du å jobbe som frivillig?

Bli frivillig	Kristiansand kommune - Bli frivillig
Kurs i frivillighet Filmer på ulike språk	Lynkurs i frivillighet Frivillighet Norge
Alle trenger å høre til film	Alle trenger å høre til, et sted de kan kalle «hjem» * Flykting.net

13. Familiegjenforente

Familiegjenforening	
RVTs	
UDI Skal søke, informasjon	Skal søke: Familieinnvandring - UDI
IOM Informasjon	IOM Norge Familiegjenforening
Røde kors En håndbok	familiegjenforening_norsk_utgave.pdf (rodekors.no)
Utrop Regler	Hvordan er reglene for familiegjenforening? Utrop
Familiegjenforente Filmer	Familiegjenforening * Flykting.net
NOA Film	Familiegjenforening - YouTube
Tidligere søker Personlig erfaring	UDI Hjelpen: Familiegjenforening - Steg for steg
UNE Avslag?	Familieinnvandring - Utlendingsnemnda (UNE)
Helsetjenester	Helsetjenester til asylsøkere, flyktninger og familiegjenforente - Helsedirektoratet
Oppsporing, Røde Kors Informasjon på ulike språk, film og Podcast.	Leter du etter savnet familie og nære venner? - Røde Kors (rodekors.no)
Røde Kors Oppsporingsskjema	oppspringsskjema-rode-kors (rodekors.no)
Frelsesarmeen	Søk etter savnede personer - Frelsesarmeen

14. Transport

Hvor vil du reise? Rutetider, oversikt	Vy Tog Buss Vybil Taxi Billetter vy.no
Kollektivtransport Kristiansand	Kristiansand kommune - Kollektivtrafikk

Buss

Rutebilstasjon	Kristiansand kommune - Rutebilstasjonen
Agder kollektivtrafikk Hjemmeside	Agder kollektivtrafikk (akt.no)
Linjekart akt	linjekart-kristiansand-fra-280621-til-nett.pdf (akt.no)
Reiseplanlegger akt	Reiseplanlegger og avgangstider - Agder kollektivtrafikk (akt.no)
Rutetider 177 Akt, telefon	Ruteopplysning tlf 177 Agder - Agder kollektivtrafikk (akt.no)
Skoleskyss akt	Skyss til grunnskolen - Agder kollektivtrafikk (akt.no)
Last ned APP akt	AKT Reiseplanlegger for Agder - Agder kollektivtrafikk

Taxi

Agder taxi AS	07000 Agder Taxi - Bestill taxi på nett eller i app Kristiansand og omegn
Holdeplasser	Holdeplasser - Agder Taxi
Taxi Sør	Taxi Sør AS 380 28000 (taxisor.no)
Ridel	Ridel Taxi - Billig, grønt, enkelt og trygt - hele veien

Togstasjon

Kristiansand togstasjon	Kristiansand - Bane NOR
--------------------------------	---

Flyplass

Kjevik Kristiansand lufthavn	Kristiansand lufthavn - Avinor
--	--

Fergeterminal

Kristiansand fergeterminal	Ferge Kristiansand Havn (portofkristiansand.no)
Bestille billett	Til og fra Kristiansand - Priser og Bestilling Online (directferries.no)

15.Fritidsaktiviteter og arrangementer

Fritid Oversikt	Kristiansand kommune - Fritid
Arrangementer Oversikt	Arrangementer Kristiansand er
Hva skjer i Kristiansand Oversikt	Hva skjer i Kristiansand - Konserter, festivaler, teater og utstillinger (visitorslandet.com)
Kristiansand folkebibliotek	Kristiansand folkebibliotek (krsbib.no)
Bøker Ulike språk	Verdensbiblioteket
Bøker Ulike språk	Det flerspråklige bibliotek (nb.no)
Leseproblemer	Forsiden - Leser søker bok (lesersokerbok.no)
Leseproblemer Film	Leser søker bok - YouTube
BUA Kristiansand kommune	Kristiansand kommune - BUA - gratis lån av sportsutstyr
BUA Sør Arena	Utlånsordninger BUA
BUA Facebook	BUA Kristiansand - Startside Facebook

Idrett i Kristiansand kommune

Idrett Hjemmeside	Kristiansand kommune - Idrett
Aktivitetsguide	Aktivitetsguiden - Idrettsglede for alle
Film på ulike språk	Aktivitetsguiden (xn--idrettsrd-d3a.no)
Hvem og hvorfor	Guider barn og unge til idretten IMDi
Facebook	Hva er "Aktivitetsguiden" og hva... - Kristiansand Idrettsråd Facebook
Fritidsfond Hjemmeside	Kristiansand kommune - Fritidsfond

Friluftsliv

Allemannsretten Reglene	Allemannsretten - regjeringen.no
Allemannsretten Oversikt, ulike tema	Allemannsretten Norsk Friluftsliv
Allemannsretten Filmer	Filmene om allemannsretten - Norsk Friluftsliv
Lag og foreninger Kristiansand, Oversikt	Kristiansand kommune - Lag og foreninger
DNT Kristiansand	Forside — DNT Sør (dntso.no)
4H	Om 4H - 4h
Naturlos	Naturlos - Midt-Agder Friluftsråd Naturlos Facebook
Ut.no	UT.no Forsiden
Midt Agder friluftsråd	Midt-Agder Friluftsråd

Norges jeger- og fiskerforbund	Kristiansand S Jeger- og Fiskerforening (njff.no)
Norges klatreforbund	Norges Klatreforbund (klatring.no)
Klatreverket	Klatreverket Kristiansand – Klatresenter i Kristiansand (klatreverketkrs.no)
Norges speiderforbund Speiding.no	Norges speiderforbund - forside (speiding.no)
Sørlandet krets Speiding.no	Startside - Sørlandet krets (speiding.no)
Frikirkens speider	Speider Frikirkens Barn & Unge (fribu.no)
Norsk Orientering	Orientering.no - Norsk Orientering
Kristiansand Orienteringsklubb	Kristiansand Orienteringsklubb (kok.no)
Norges sopp- og nyttevekstforbund	Forside Norges sopp- og nyttevekstforbund (soppognyttevekster.no)

Fiske

Norsk Friluftsliv Generelle regler for fiske	Slik er fiskereglene i Norge - Norsk Friluftsliv
Fiskekort Oversikt	Statskogs Norgeskort for innlandsfiske inatur.no
Fiskekort Oversikt Agder	Kjøp fiskekort på mittfiske.no med Vipps eller bankkort
Om fiskekort Oversikt	Om fiskekort inatur.no
Om fiskekort Oversikt	Fiskekort - Kjøpe fiskekort i Norge? Dette må du vite - Hooked
Fiskeopplevelser Kristiansand	Fiskeopplevelser i Kristiansand - Tips til fiske i Kristiansand (visitorsorlandet.com)
Fisking i Norge Innlandsfiske i Agder	Innlandsfiske i Agder (fiskinginorge.no)
Innlandsfiske Agder fylkeskommune	Forvaltning av innlandsfisk - Agder fylkeskommune (agderfk.no)
Innlandsfiske, statsforvalteren	Innlandsfiske Statsforvalteren i Agder

Kulturelle tilbud

Kristiansand kommune	Kristiansand kommune - Kultur
Museer	Welcome to Vest-Agder Museum - Vest-Agder-museet (vestagdermuseet.no)
Kilden Teater og konserter	Kilden teater og konserthus i Kristiansand
Teater	Teateret - Kristiansand
Kristiansand kino	NFkino
Samsen kulturhus	Forside - Samsen kulturhus
Kultur Rullatoren	Kristiansand kommune - Kristiansand KulturRullator
Knuden kulturskole	KNUDEN - Kristiansand kulturskole
Dyreparken	Dyreparken - Stort for voksne, større for barn!
Aquarama	Aquarama Kristiansand

Kristiansand folkebibliotek

Fredagslunsj	Arrangementer Kristiansand folkebibliotek (krsbib.no)
Torsdagskringla	Arrangementer Kristiansand folkebibliotek (krsbib.no)

16. Generelt om Norge

Nyheter på ulike språk	Ny i Norge (nrk.no)
Samfunnskunnskap	Samfunnskunnskap.no
Rettsstaten Film	Zmekk - Rettsstaten / Norsk - YouTube
Rettsstaten på 3.min. Film	Rettsstaten på 3 minutter - YouTube
Demokrati og valg	Hva er ytringsfrihet? — Ung.no
Ytringsfriheten Film	Hvorfor er ytringsfrihet viktig og hvor går grensen for hva som er en hatefull ytring? - YouTube
Ytringsfrihet og idrett Film	Ytringsfrihet og idrett med Birgit Skarstein - YouTube
Kjønn og likestilling Film	Zmekk - Kjønn og likestilling / Norsk - YouTube
Menneskerettsloven Lovdata	Lov om styrking av menneskerettighetenes stilling i norsk rett (menneskerettsloven) - Del I – Rettigheter og friheter - Lovdata
Seksuell identitet Film	Zmekk - Kjærlighet og seksualitet / Norsk - YouTube
Lhbtq Ordliste	Lhbtq-ordlista Bufdir
Skeive begreper	Er du skeiv og trenger fine ord som kan beskrive deg på arabisk eller somalisk? IMDi
Nora Informasjon ulike språk	Innhold på Nora IMDi
Homofili Film på ulike språk	Er du skeiv og trenger fine ord som kan beskrive deg på arabisk eller somalisk? IMDi
Hatytringer	Hatytringer – hjelp, råd og kunnskap Bufdir

17.Viktige telefonnummer

Brannvesenet Midt IKS Nødnummer	Viktige nødnummer - Brannvesenet Midt IKS (brannmidt.no)
Alarmtelefonen for barn og unge	Bruk ditt språk når du ringer Alarmtelefonen for barn og unge (116111.no)
Alarmtelefonen for barn og unge	Alarmtelefonen for barn og unge (116111.no)
Krisesenteret for kvinner og menn	Sørlandet Krisesenter – Stiftelsen Sørlandet Krisesenter – Et bo- og veiledningstilbud til personer utsatt for vold i nær relasjon. Drifter tre krisesentre plassert i Kristiansand. (krisesenteret.net)
Facebook	Stiftelsen Sørlandet Krisesenter - Startside Facebook
Andre hjelpetilbud	Andre hjelpetilbud – Sørlandet Krisesenter (krisesenteret.net)
Overgrepsmottaket	Overgrepsmottaket - Sørlandet sykehus (sshf.no)
Barnevernvakten	Kristiansand kommune Barnevernvakten

FIDA	Forum for Integrering og Dialog Agder (fidanorge.no)
Mirasenteret	https://mirasenteret.no

VI KAN HJELPE DEG!
Alarmtelefonen for barn og unge er en nødtelefon for deg som opplever rus, vold eller overgrep. Vi oppfordrer også til å ringe om du tror at noen har det sånn. Det er gratis å ringe 116111. For mer informasjon kan du gå inn på www.116111.no

Stine Sofies Stiftelse jobber for at alle barn skal kunne oppleve en barndom uten vold. Gå inn på www.forbarnasbeste.no for å se om du tør å si ifra hvis et barn ikke har det bra.

BRANN	110
POLITI	112
AMBULANSE	113
ALARMTELEFONEN FOR BARN OG UNGE	116111

Kan denne deles ut sammen med heftet?



Kristiansand
kommune

