

Brug for nogle at tale med?

Rigtig mange børn, unge og familier lever lige nu i en helt ny hverdag grundet covid-19, som for mange kan virke angstprovokerende, utryk eller ensom. Det kan være, at du som barn eller ung oplever, at være bekymret for dig selv eller dine nærmeste, eller måske kan det være svært at få hverdagen til at hænge sammen. Måske oplever du som forældre, at det kan være svært at tale med dine børn om coronavirus. Som psykisk sårbar eller pårørende kan det være, at denne tid er særligt udfordrende. Nedenfor har vi samlet en række forskellige rådgivningstilbud målrettet forskellige grupper, hvor der sidder nogle klar ved telefoner og chatfora til at besvare dine spørgsmål – eller som bare er der for at lytte, til stort som småt.

OBS: Alle åbningstider er opdateret ift. særlige corona-åbningstider

Psykologisk corona-hotline for børn, unge og deres familier, Det nationale sorgcenters afdeling for børn, unge og sorg

Der er netop oprettet en national corona hotline, hvor psykologer sidder klar til at besvare spørgsmål vedrørende bekymringer om sygdom og bekymringer i forbindelse med sygdom. Telefonlinjen er både for børn, unge og forældre, der har bekymringer. Forældre kan også ringe ind for at få hjælp til, hvordan de skal tale med deres børn om covid-19.

Du kan ringe til psykologerne på 69 16 16 67 hver dag fra kl. 9:00-16:00.

Læs mere: <https://sorgcenter.dk/faa-hjaelp-paa-vores-coronahotline/>

BørneTelefonen

Mange børn og unge oplever lige nu, at det er rigtig hårdt at være hjemme i lang tid isoleret fra skole og venner Børnetelefonen er et gratis og anonymt rådgivningstilbud, hvor børn og unge i alle aldre kan ringe ind og tale om, hvad de har brug, stort som småt.. På børnetelefonen sidder der nogle klar til at lytte og give råd både på telefon, sms, chat eller igennem deres brevkasse, hvis det er mere trygt.

Du kan ringe eller sende en SMS til BørneTelefonen på 116 111 hver dag fra kl. 11:00-23:00

BørneTelefonen har desuden samlet en række spørgsmål og svar relateret til coronavirus, som kan læses her: www.bornetelefonen.dk/corona-virus-spoergsmaal-og-svar-til-boern/

ForældreTelefonen

Mange forældre har i denne tid svært ved at jonglere mellem børnepasning, hjemmeskole og arbejde. Måske er der for tiden ekstra mange konflikter derhjemme, som kan være svære at løse. Forældretelefon tilbyder gratis råd og vejledning til alle forældre og pårørende, der sidder med spørgsmål relateret til børn.

Du kan ringe til ForældreTelefonen på 35 55 55 57 mandag-fredag fra kl. 9:00-13:00

Læs mere om BørneTelefonen og ForældreTelefonen her: www.bornsvilkar.dk

Psykiatrifonden

Som psykisk sårbar kan høj grad af uforudsigelighed og begrænset social kontakt opleves som særligt udfordrende forhold. Nogle er måske ekstra bekymret i denne tid. Rådgivningen i Psykiatrifonden er målrettet mennesker med psykiske sygdomme og problemer, personer i krise og deres pårørende.

Du kan ringe til Psykiatrifondens rådgivning på 39 25 25 25 mandag-torsdag fra kl. 10:00-22:00 og fredag-søndag fra kl. 10:00-18:00

Chatrådgivningen er åben mandag og onsdag fra kl. 18:00-22:00 og hver tirsdag, torsdag og lørdag fra kl. 12:00-16:00.

Læs mere: www.psykiatrifonden.dk

Ung på linje/ung online (under Ungdommens Røde Kors)

Ung på linje er et anonymt og uforpligtende samtaletilbud til børn og unge fra 13 år og opefter, der mangler nogen at tale med. De frivillige i Ung på linje er selv unge mellem 20-30 år. For nogle kan det være rart at tale med en anden ung om det, der fylder – og det kan være alt mellem himmel og jord. De frivillige er ikke professionelt uddannet, men er oplært i at tale med unge om alle slags problemer der fylder, når man er ung. Hvis det føles meres trygt at chatte, kan du også det.

Du kan ringe til Ung på linje på 70 12 10 00 mandag-torsdag kl. 19:00-22:00

Chatten er åben mandag-fredag og søndag fra kl. 19:00-22:00

Læs mere: <https://www.urk.dk/ung-pa-linje-og-ung-online>

Headspace

Headspace tilbyder under normale omstændigheder samtaler til unge inden for en bred række temaer. I disse tider kan du chatte eller ringe med en fra Headspace og vende dine følelser og tanker, stort som småt.

Du kan ringe til Headspace på 25 97 00 00 hver dag fra kl. 12:00-18:00

Du kan chatte med Headspace mandag-torsdag kl. 12:00-18:00 på www.headspace.dk/chat

Med venlig hilsen

PPR Herlev

