

Informasjon fra skolehelsetjenesten og PPT nå som barnehager og skoler er stengt

Tiden vi er inne i kan være utfordrende for mange av oss. Uforutsigbarhet og endret struktur på hverdagen skaper kanskje utrygghet og kan være med å gi oss nye, eller kanskje større utfordringer enn ellers.

Ønsker du å snakke med en voksen, kan du ta kontakt med fagpersoner i skolehelsetjenesten og PPT. Vi har åpen telefon alle hverdager kl. 8.30 – 15.00.

Både foreldre, barn og unge kan ringe oss om de har noe på hjertet og trenger noen å snakke med. Telefonnummeret til

Hjertetelefonen: 48 26 46 10 (Skolehelsetjenesten)

Hjertetelefonen: 96 09 22 70 (PPT)

Noen helsesykepleiere på skolene kan fortsatt kontaktes på vanlig telefon eller e-post, andre jobber nå med andre helseoppgaver. Det er ikke mulig med oppmøte på helsesykepleier sitt kontor på skolene.

De ansatte i PPT er tilgjengelig på telefon og/eller e-post. Det er ikke mulig med oppmøte på PPT sitt kontor.

Generelle råd:

I en tid hvor alle barn bør være mest mulig hjemme og ha begrenset kontakt med andre – hvordan kan barn og familier da få gode dager?

Det kan være lurt å tenke, at dette er noe vi skal få til sammen og at vi kan komme langt med litt ekstra omtanke for og tålmodighet med hverandre.

Det er viktig at vi forsøker å:

Opprettholde vanlig døgnrytme med søvn og måltider.

Planlegge dagen – følg skolens dags/ukeplan.

Å komme seg ut hver dag. Også lek inne med fysisk aktivitet kan være lurt.

Å ha mer tid sammen i familien kan for mange være krevende. Det kan også være en tid med nye muligheter:

Kanskje man i familien kan ha idemyldring med forslag til artige aktiviteter og plukke de ut som kan fungere bra. Det fins også mange gode forslag på nett for tiden.

Man kan ha kontakt med venner via apper/ tlf./facetime og lignende. Man kan eventuelt møtes med 1-2 venner ute, men da med de samme vennene.

Annen viktig info:

Barn og unge som ikke har det bra kan ringe 116 111 hele døgnet. Om du som barn eller voksen er bekymret for om noen ikke har det bra, kan man også ringe. Der treffer man profesjonelle voksne som kan hjelpe. Tjenesten kan også nås per sms på 41 71 61 11 eller E-post alarm@116111.no