

Ålesund 16.mars 2020

**Hei alle elever ved Valderøy ungdomsskule,**

**Viktig info frå miljøterapeuten Catherine 😊**

### **Trenger du noen å snakke eller chatte med?**

Når ting blir vanskelig, kan det virke som om hele verden er i mot deg og at du er den eneste som har det sånn. Her finner du en oversikt over telefonnumre eller chattjenester som kan hjelpe deg.

Eg har samla ein del telefonnummer og linkar til tjenester som kan hjelpe deg om du har behov for nokon å snakke med. Desse er åpne heile året, ikkje kun i desse corona-tider 😊 Det kan vere ekstra utfordrande tider no, så ikkje nøl med å kontakte nokre av desse hjelpelinjene.

I tillegg kan dei som ynskjer kontakte meg på SNAP. Eg skal forsøke å svare så mange eg kan, men ha tolmod om eg får mange snap kan det ta noko tid. Eg snakkar allereide med mange ungdomar ved skulen, så ikkje ver redd for å sende meg snap 😊



**cath.hess**

Snap eller ta skjermbilde for å legge til

### Alarmtelefonen for barn og unge

Telefon: 116 111

Sms: 417 16 111

Gratis nødtelefon for barn og unge som har det vanskelig hjemme. Alarmtelefon er åpen 15:00 -08:00. Åpent hele dagen i helger og helligdager.

<http://www.barnavirus.no/tilbud/barsnakk/> Et praterom for deg som har en mor eller far, eller andre du bryr deg om, med rusproblemer.

Åpent kl 17-20 mandag til onsdag.

### Kors på halsen

Telefon: 800 333 21

På nettsiden til Kors på halsen kan du chatte eller sende mail til voksne som er frivillige i Røde Kors.

Chat er åpen kl 14 – 22 mandag til fredag

### BLÅ KORS

Chat 100% anonymt med en trygg

voksen. [SnakkOmMobbing.no](http://SnakkOmMobbing.no) og [SnakkOmPsyken.no](http://SnakkOmPsyken.no) er nasjonale chat-tjenester for barn og unge mellom 9-19 år. Her kommer du i direkte kontakt med en fagperson, helt gratis og helt anonymt.

Snakk om Psyken er åpen: Mandag - torsdag fra kl 09:00 - 21:00

Fredag fra kl 09:00 - 15:00

Søndag fra kl 15:00 - 21:00

Snakk om Mobbing er åpen: Mandag - torsdag fra kl 09:00 - 21:00

Fredag fra kl 09:00 - 15:00

Søndag fra kl 15:00 - 21:00

Eg ynskjer dykk alle lukke til med tida framover. Ikkje nøl med å ta kontakt!

**Stor klem frå**

**Miljøterapeuten Catherine 😊**