

Hei, alle elever og foresatte ved Blindern VGS!

Vi i Skolehelsetjenesten er tilgjengelig for dere! Normalt er vi tilgjengelig for dere på skolen, men nå, i denne koronatiden, er mye annerledes. Vi vet at mange av dere normalt ville ha kommet innom kontoret vårt med små og store spørsmål og temaer som dere tenker på. I tillegg kan det oppstå reaksjoner på at skolene nå er stengt – dere kan få mer tid til vanskelige tanker, det kan være krevende å være tett på familie store deler av døgnet, og noen kan kjenne på bekymringer og uro.

Vi må alle ta godt vare på oss selv og andre i denne perioden. Dere må opprettholde vanlig døgnrytme og rutiner. Det skaper trygghet og forutsigbarhet. Derfor er det viktig å følge opp hjemmeundervisningen fra skolen, selv om det kan føles rart og annerledes. Å holde kontakten med venner blir kanskje viktigere enn noen gang. Dere vil nå være mer sammen digitalt, som på facetime, snapchat og andre steder. Husk å inkludere alle her! Bruk disse arenaene til å dele tanker, samtaler, gi tips og gode råd. Å inkludere noen du ellers ikke har så mye kontakt med til vanlig, kan være viktig! Alle blir glade for kontakt 😊

Vi oppfordrer til å følge anmodningene fra helsemyndighetene om å unngå kollektivtrafikk, helst ikke besøke venner. Det er greit møte 1-2 venner ute, men pass på å holde avstand. Å møtes mange på én gang, spille ball, arrangere fester o.l. er ikke greit nå. Korona er ikke en farlig sykdom for unge og friske, men disse oppfordringene er for å hindre at utsatte personer blir smittet.

En tur ut hver dag er bra for både kroppen og hodet, sammen med noen eller alene. Bevegelse i kroppen kan få i gang bevegelse i tanker og følelser. Snakk med familie og venner! Å lufte tanker kan noen ganger gjøre at ting føles lettere, og at vi får nytt pågangsmot til å komme oss greit gjennom denne tiden.

Dere kan ta kontakt med kontaktlæreren din, en av faglærerne eller med en av rådgiverne. Kontaktinformasjon står på skolens nettsider. Og, du kan snakke med en av oss i Skolehelsetjenesten. Vi er tilgjengelige for telefonsamtaler dersom det skulle være behov for det. Etter hvert vil det kanskje bli mulig med videosamtaler.

- Psykolog **Sigrid**: Telefon/sms **90021981**, eller e-post: sigrid.caroline.ramdal@bna.oslo.kommune.no.
- Helsepsykeleier **Grete**: Telefon/sms **90666008**, eller e-post grete.salater@bna.oslo.kommune.no.
- Miljøterapeut **Ozan**: Telefon/sms **90958767**, eller e-post ozan0203@osloskolen.no.

Om du ikke får tak i oss med en gang, send en sms og vi tar kontakt tilbake Se neste side over andre kontaktsteder som kan nås.

Følg **Blindernhelsa** på Snapchat 😊

I disse tider: Ta vare på deg selv og de du har rundt deg! 😊

Hilsen Skolehelsetjenesten, Blindern VGS

Her en liste med andre kontaktsteder som kan benyttes ved behov:

Alarmtelefonen 116 111

SMS 47 71 61 11

E-post: alarm@116111.no

Tlf. fra utlandet: +47 95 41 17 55

Nødnummer for barn og unge.

Åpningstider kl.15-08

På grunn av samfunnssituasjonen for tiden er nå alarmtelefonen døgnåpen for barn, unge og voksne.

Kors på halsen

Tlf: 800 333 21

Chat: <https://korspaahalsen.rodekors.no/>

Mandag-fredag kl.14-22

Mental helse hjelpetelefon 116 123

Døgnåpen

Kirkens SOS

Kirkens SOS har døgnåpen telefon 22 40 00 40 hvor du møter et lyttende medmenneske når du er i krise. Kirkens SOS har også en meldingstjeneste der du får svar innen 24 timer og en chattetjenesten. Alt er anonymt, og alle er velkomne.

RUStelefonen

Informasjonstjeneste hvor du anonymt kan ta kontakt via telefon 08588, chat eller spørreskjema hvis du lurer på noe om rusmidler eller rusproblematikk.

BARsnakk

BARsnakk.no er en chattetjeneste for deg som har en mor eller en far (eller andre du bryr deg om) med rusproblemer. De frivillige som jobber der sitter klare for å prate med deg hver mandag og tirsdag fra 17.00 til 20.00. Du er anonym når du chatter på BARsnakk.

Barnevernvakten i Oslo

22 70 55 80

22 70 55 81

9283 8328

48016832

Døgnåpen tlf. Du kan være anonym.

www.barnevernvakten.no

Informasjonskanal til ungdom

www.ung.no

Gir informasjon om rettigheter, muligheter og plikter for barn og ungdom.

Muligheter for å sende inn anonyme spørsmål.