

Pressemelding fredag 27.mars

Vi går nå mot en ny helg etter nok en uke med en veldig annerledes hverdag. På grunn av koronaviruset og alle tiltakene som begrenser vårt daglige liv, vet vi at mange nå kjenner på ensomhet og/eller bekymring for egen og andres helse, eller familiesituasjon.

Vi vet ikke hvordan viruset vil slå til hos oss, men vi er rimelig sikker på at vi vil bli berørt, men det gjenstår å se i hvilken grad. Men det er iallfall viktig for oss at vi fortsetter å opprette tilbud som i størst mulig grad sikrer trygghet og gjør fagfolk mer tilgjengelige for befolkningen.

### **Derfor åpnes det førstkommande mandag en støttetelefon for voksne, og en kontakttelefon for barn og unge.**

Det er Tynset kommune ved kommunepsykologen og PPT i Nord Østerdal som har opprettet denne kontakttelefonen som et tilbud til alle barn og unge i Nord Østerdal. Dette er et supplement til den jevnlig gode kontakten barn og unge har med lærere/barnehagelærer og foreldre. Telefonen er betjent av ansatte i PPT Nord Østerdal.

Telefontjenesten kan tilby følgende:

- en voksen å snakke med
- du kan være anonym når du ringer
- den du snakker med har taushetsplikt
- du kan ringe uansett årsak for eksempel dele bekymringer/vanskeligheter i hverdagen
- noen å snakke med om du er engstelig, trist og lei deg, eller om det har skjedd noe bra
- ingen ting er for lite eller for stort
- vi kan lytte og snakke med deg
- dersom du trenger annen hjelp kan vi hjelpe deg å kontakte andre som kan hjelpe.

Vår regionale kommunepsykolog sier i sakens anledning:

«Vi vil at folk skal kontakte oss for selv de minste ting. Når jeg sier «minste ting», mener jeg at vi vil at folk skal kontakte oss selv om de ikke føler at deres problem er stort nok. Intet problem er for lite. Det høres litt rart ut, men sånn er det. Ring oss! Jobben vår er å være der for deg! Vi skal selvfølgelig opprettholde taushetsplikt som vanlig. Når du ringer er det helt i orden hvis du ønsker å være anonym. Du trenger altså ikke å si hva du heter.»

Det jobbes også med å bli tilgjengelig via chatt, spesielt siden barn og unge er vant til denne måten å kommunisere på.

Håpet er at disse telefonene kan gi deg trygghet og bidra til å gjøre hverdagen din bedre. Så min oppfordring er: Benytt deg av tilbudet hvis du får den minste tanke om at du kunne tenkt å ha noen å snakke med om ulike utfordringer.

**Telefon 1: «Kontakttelefon for alle barn og unge opp til 18 år i kommunene:**

Folldal, Alvdal, Tynset, Tolga, Rendalen og Os»

Åpningstid: Mandag-fredag

kl. 14.00 til 20.00

**Telefon nr. 989 06 931**

## **Telefon 2: «Støttetelefon for alle voksne»**

Denne telefonen bemannes av Psykisk helsetjeneste i Tynset kommune. De har erfaring med å møte mennesker i krise og ønsker derfor i samarbeid med kommunepsykologen å tilby åpne telefonlinjer på hverdager mellom **09:00-15:00** for voksne som ønsker kontakt. Du kan gjerne være anonym om du ønsker det. Ingen bekymring er for liten, og vi har selvfølgelig taushetsplikt.

Eksempler på ting du kanskje ønsker å snakke med noen om;

- redsel for smitte
- frustrasjon og/eller kjedsomhet
- at du er satt i karantene, blitt permittert eller annen utrygghet
- at alt vi har vært vant til er snudd på hodet
- bekymring for deg selv eller noen av dine
- ensomhet
- stress eller indre uro
- problemer i familien
- irrasjonelle tanker
- aggresjon eller fortvilelse

Ring oss gjerne på telefonnummer: **916 37 921**

Du finner oss også på facebook: «Støttetelefon for alle voksne i Tynset kommune»

Mvh ordfører Merete Myhre Moen