

SNAKK MED NOEN!

Snakk med en venn eller en voksen
i nærheten av deg!



Trenger du noen andre å snakke med?

Helsesykepleier eller ungdomslos ved din skole på dagtid er her for deg

SORG

Det finnes ikke en riktig måte å sørge på. Sorg er svært forskjellig fra person til person. Noen er triste lenge, andre er ikke triste i det hele tatt. Noen reagerer sterkt rett etter dødsfallet og lite senere, mens for andre er det omvendt. Det er stor variasjon i tanker og følelser, hvor mangfoldig sorg er. Det finnes ingen oppskrift. Hver sorg har sin tone og form.

Ikke skam deg for de følelsene du måtte ha, det er ikke galt.

Les mer på: <https://krisepsykologi.no/informasjon/barn-og-unge/ungdom-og-sorg/>

Helsesykepleier eller ungdomslos ved din skole på dagtid er her for deg:

Botngård ungdomsskole:

Helsesykepleier: Nina Therese Venes Fjellheim tlf. 902 45 832

Ungdomslos (psykisk helse og rus) Jørgen Lysøbakk tlf. 47660358

Ørland ungdomsskole:

Helsesykepleier Mari Alberg Andersen tlf. 482 08 142

Ungdomslos (psykisk helse og rus) Gunn Røhmesmo tlf. 477 94 055

Fosen Videregående skole:

Helsesykepleier Nina Therese Venes Fjellheim tlf. 902 45 832

Helsesykepleier Mari Alberg Andersen tlf. 482 08 142

Ungdomslos (psykisk helse og rus) Rune Aune tlf. 46826461

Psykososialt Kriseteam:

Leder Psykososialt Kriseteam Karin H. Størseth tlf 97084446

Helsesykepleier Stina Skavdal tlf 96237739

Helsesykepleier Wenche Runde tlf 908 47 089

Psykiatrisk Sykepleier Mona Sjøli tlf 40451001

Psykiatrisk Sykepleier Toril Røstad tlf 90942380

Nasjonale hjelpetelefoner

Mental Helse hjelpetelefon har åpent hele døgnet!

Tlf. 116 123

Hjelpetelefonen er Mental Helses gratis døgnåpne telefontjeneste for alle som trenger noen å snakke med. Du kan være anonym og vi har tausetsplikt.

Alarmtelefon barn og unge

Tlf. 116 111

Alarmtelefonen er et nødnummer for barn og unge, som er gratis å ringe. Ta kontakt hvis du opplever vold i hjemmet, er utsatt for overgrep, er redd for tvangsgiftige eller opplever andre akutte og vanskelige situasjoner.

Oversikt over nasjonale hjelpetelefoner og nettsteder:

<https://psykiskhelse.no/hjelpetelefoner-og-nettsteder>

