

Ungdom i korona-tid

Hva kan du gjøre for å ta vare på deg selv?

Hvor kan du få hjelp?



Vi i Skolehelsetjenesten og på Helsestasjon for ungdom i Stavanger kommune snakker med mange ungdommer som er lei, frustrerte og redde på grunn av korona. De nye restriksjonene etter nyttår oppleves for mange som ekstra belastende og begrensende, naturlig nok.

Det har blitt store forandringer i livet med koronasituasjonen. Alle endringene, og det at det varer så lenge, er utfordrende for alle. Det kan være ekstra utfordrende om du hadde det vanskelig fra før. Hvis du sliter psykisk, kan nye tanker, følelser og bekymringer dukke opp som følge av alt som er annerledes. Uro og engstelse kan øke. Dette er ikke uvanlig. Da er det lurt å prate med noen som kan støtte deg.

Situasjonen kan også oppleves belastende om du ikke hadde psykiske vansker fra før. Mange kan kjenne på litt mer engstelse og bekymring. Vi snakker med mange som er redde for å smitte andre. De har bekymringer for seg selv eller for andre de er glad i. Andre vi snakker med opplever at det å måtte være hjemme blir ekstra krevende når hjemmesituasjonen er vanskelig fra før grunnet vold, konflikter, rus, støy, lite plass og psykiske vansker.

Noen kjenner seg litt triste, deppa eller motløse og noen kan føle seg mer ensomme enn før. Det er veldig kjedelig at fritidsaktiviteter og andre sosiale arenaer er stengt.

Vi snakker også med noen som synes det er lettere å konsentrere seg om skole hjemmefra og at det er fint å ha en roligere fritid ellers.

Situasjonen er krevende

Denne situasjonen har krevd at vi har måttet tilpasse oss en veldig annerledes hverdag enn vi er vant til.

Det er helt naturlig å synes at alt dette er krevende. Da er det viktig at vi minner oss selv og andre om at det ikke kommer til å være slik for alltid.

Dette er en unntakstilstand som kommer til å gå over, men det tar tid og vi må holde ut enda litt lengre enn vi føler at vi orker.

Hva kan du gjøre

Det er viktig å holde seg i gang med det vanlige livet så mye du kan. Dette er gode råd for alle nå:

- Ha gode hverdagsrutiner.
- Stå opp til fast tid om morgenen og kom i gang med dagen.
- Få nok søvn.
- Spis regelmessig.
- Tren regelmessig.
- Kom deg ut i dagslys og frisk luft hver dag.
- Driv med ting som føles meningsfullt.
- Gjør ting som får deg til å føle deg fornøyd og glad.
- Husk at du også er viktig for andre, så vær også en venn og støtte for noen.
- Hold fokus på å finne noen du gleder deg over og gleder deg til fremfor å tenke på det du savner.
- Vær sosial innenfor rammene av det som er gjeldende råd.
- Hold kontakt med lærere og de som går i klassen din ved å være til stede på skolens digitale plattform.
- Bruk sosiale medier som gir deg energi.

Be om hjelp om du trenger det

Helsetjenestene er til for å hjelpe deg om du synes dette er for tungt til å håndtere alene eller med støtten fra dine nærmeste.

[Helsestasjon for ungdom | Stavanger kommune](#) er åpen, og helsesykepleier på skolen din kan være noen å prate med.

Fastlegen din kan også være en person å prate med.

Hjelpetelefoner:

Mental Helses hjelpetelefon 116 123 (hele døgnet)

Kirkens SOS Telefon 22 40 00 40 (hele døgnet)

Krisesenteret Et tilbud til deg som er utsatt for vold eller overgrep fra en partner, familie eller andre. Du trenger ikke å være i akutt krise for å få hjelp på krisesenteret. Sentrene tilbyr beskyttelse, sikkerhet, råd og veiledning til kvinner, menn og barn. Finn [senteret nærmest deg](#).

Hjelpetelefoner for barn og ungdom under 18 år:

Barn og unge pårørende Tlf **90 90 48 48** Tilbyr hjelp via telefon, chat og e-post. Se [nettsiden](#) for åpningstider.

Kors På Halsen - Hjem (rodekors.no) TLF: **800 333 21** (mandag – fredag 14-22) Ring, chat eller skriv til voksne som er frivillige i Røde Kors. Du kan også snakke med andre på din egen alder på [forumet](#).

Trenger du **akutthjelp eller er bekymret for noen under 18 år?**

- [Alarmtelefonen for barn og unge 116 111](#) (hele døgnet) Ring eller chat anonymt.
- [Stavanger kommune | Barnevernvakten 51 89 91 67, 02800](#) (hele døgnet).

Chattetjenester:

[sidetmedord.no](#) Åpningstidene chat:

Mandag 20–23

Tirsdag 12–14

Onsdag 12–14 + 20–23

Torsdag 12–14

[www.soschat.no](#) hver dag fra 18.30–22.30 (fredag frem til 01.30). Du kan også skrive en SOS-melding via [www.kirkens-sos.no](#). Du kan være anonym og du får svar innen 24 timer.

BaRsnakk

Chattetjenesten til barn av rusmisbrukere (for deg under 18 år).
(mandag til onsdag 17–20)

Nettsider:

Hjelp til Hjelp

Nettside med hensikt å gjøre det enklere å lete etter psykisk helsehjelp uansett hvor i landet du bor.

ung.no

Her finner du svar på det meste du som barn eller ung lurer på

Det viktigste er at du ikke går mye alene med økt uro og bekymring, så finn noen å dele tankene med.

**Hilsen oss helsesykepleiere på de videregående skolene
og ved Helsestasjon for ungdom i Stavanger**

