

Barn og unge i Marker kommune

Etter mange dager med hjemmeskole, kan det kanskje bli litt mye? Er det noe som er leit eller vanskelig? Trenger du å snakke med noen i løpet av påsken? Det er du ikke alene om. Dette er vanskelig for mange av oss nå, så vi skjønner man kan bli lei, sint, frustrert, irritert og synes at det som skjer er helt håpløst. Kanskje du også er bekymret for noen du kjenner? Søsken, venner eller en nabo. Da kan det være godt å få snakke med noen. Her er det noen telefonnummer du kan ringe, hvis du trenger noen å prate med.

Hvor	Hvem	Mailadresse	Telefonnummer
Barneverntjenesten i Marker	I åpningstiden Bvt leder	jortro@marker.kommune.no	91 12 51 96
Barnevernsvakta	Den som har vakt. (utenom åpningstid)		91 38 92 93
Helsestasjon	Helsesykepleier mellom kl. 14.00 og 17.00		45 40 39 25
Skolen	Mona rektor	mws@marker.kommune.no	91 16 98 28
	Hanne SFO	hanhog@marker.kommune.no	92 24 15 72
Barnehagen	Tove, styrer på Grimsby	tsw@marker.kommune.no	98 21 17 45
UHK	Kim	Snap - kim_lunstr2020	
Indre Østfold Krisesenter	Vakttelefon 24/7		69 89 45 69
Alarmtelefon for barn og unge	Vakttelefon åpent hele døgnet		116 111

Andre hjelpetelefoner

- [Mental Helses Hjelpetelefon](#)
Telefon 116 123 (hele døgnet)
Chat-tjeneste og skrive-tjeneste: [sidetmedord.no](https://www.sidetmedord.no)
- [Kors på halsen](#) (Røde Kors)
Telefon 800 33 321 (mandag–fredag kl. 14.00-22.00)
- [Barneombudet](#)
Telefon 22 99 39 50 (mandag–fredag kl. 08.00-15.00)
- [Kirkens SOS](#)
Telefon 22 40 00 40 (hele døgnet)
- [Informasjonstelefonen \(Corona\)](#)
Telefon 815 55 015
- [DAM](#) – her ligger det også råd og tips

[Se også Rådet for psykisk helse - oversikt over hjelpetelefoner og nettsteder](#)

Trenger dere tips til hva dere skal finne på?

Det er veldig mye tips til aktiviteter tilgjengelig, bare se her:

https://www.visitoestfold.com/no/indre-ostfold/artikler/barnas_indreostfold/mye-rart-i-skogen/

På Facebook finnes det en egen side for tips til hjemmeaktiviteter med barn.

<https://www.facebook.com/groups/2510765542472648/>

Her er gode tips som 10.trinn har laget:

Gode råd for LIVET i en merkelig Corona-tid:

Lag deg en god døgnrytme (lag en plan kvelden i forveien)!

Ta vare på kroppen din – vær fysisk aktiv – det hjelper for psyken også!

Vær renslig og vask hendene ofte!

Respekter mennesker rundt deg og ta dette på alvor!

Unngå fristelser i uka med sjokolade, chips og for mye telefonbruk! Da blir du slapp og ukonsentrert!

Ha kontakt gjennom Facetime og videochat!

Treff en venn ute (unngå å bli ensom)!