

# FÅ HJÆLP ELLER BLIV FRIVILLIG I FORBINDELSE MED CORONA-PANDEMIEN

Selvom vi ikke kan mødes fysisk, er der mange steder, hvor du kan få støtte, hjælp og rådgivning - eller melde dig som frivillig.

## **PRAKTISK HJÆLP**

### **Hjælpenetværket (Røde Kors)**

Hjælp til indkøb, hundeluftning, pakke- og medicin afhentning eller andre praktiske gøremål. Omfatter ikke børnepasning. Et tilbud for dig, hvis du er ældre og føler dig i risiko for at blive smittet, er særlig udsat fx pga. sygdom og derfor har valgt at gå i selvisolation, er mistænkt for at være smittet og er derfor i hjemmekarantæne, eller er syg af Coronavirus og er derfor i hjemmekarantæne. Få hjælp eller bliv frivillig hjælper. Ring mandag til søndag på 35 29 96 60 mellem kl. 9-19.

Læs mere her: <https://www.rodekors.dk/corona/hj%C3%A6lp>

### **Kirkernes Sociale Arbejde Silkeborg**

Tilbyder praktisk hjælp f.eks hjælp til indkøb. Ring 91168017

Læs mere her: <https://www.ksa-silkeborg.dk>

### **Corona Hjælpenetværk Silkeborg**

Læs mere her: <https://www.facebook.com/groups/206849357192406/>

### **Silkeborg Hjælper Hinanden**

Læs mere her: <https://www.facebook.com/groups/1435759186688462/>

## **BRUG FOR EN AT SNAKKE MED**

### **Har du brug for en at snakke med?**

Alderslyst kirkes præster sidder klar 

◆ Marianne Andreassen 24 21 56 75

◆ Poul Geil 21 40 67 73

◆ Kamilla Bundgaard 29 36 81 00

Læs mere her: <https://www.alderslystkirke.dk>

## Gratis psykologisk rådgivning til borgere ramt af corona (Wecare)

Er du ramt af Corona-viruset? Få autoriseret psykologhjælp via skrift og video gratis. Ring på 60 70 33 35

Læs mere her: <https://we.care/corona/>

## Peerlinjen

Læs mere her: [https://www.facebook.com/peerlinjen/?\\_tn\\_=%2Cd%2CP-R&eid=ARB7x0hPdtKA-06jWcRTnjDIIdaG9N6dlADyc3BueiExeu4zdvljz3j1hNjzamGPe1Xtrl07TWrTzGR-V](https://www.facebook.com/peerlinjen/?_tn_=%2Cd%2CP-R&eid=ARB7x0hPdtKA-06jWcRTnjDIIdaG9N6dlADyc3BueiExeu4zdvljz3j1hNjzamGPe1Xtrl07TWrTzGR-V)

## Lev uden vold

Det kan være svært at skabe rum til at ringe til vores nationale hotline under coronakrisen. For at sikre hjælp og rådgivning til alle i en særligt presset tid, tilbyder Lev Uden Volds hotline derfor også rådgivning på mail til voldsudsatte, voldsudøvere og pårørende. Du kan selvfølgelig stadig ringe til hotlinen på tlf. 1888 for at snakke med vores rådgivere.

Hvis du har akut brug for henvisning til et krisecenter, skal du fortsat ringe til hotlinen på tlf. 1888.

Læs mere her: <https://levudenvold.dk/2020/03/faa-hjaelp-og-raadgivning-om-vold-i-naere-relationer-paa-mail/>

## Aldrig alene

Her kan unge chatte med en voksen. Ingen skal gå alene med tunge tanker.

Læs mere her: <https://www.aldrigalene.dk/chat/akut-chat-1131>

## Fællesskabslinjen (Natteravnene)

Fællesskabslinjen er en service, hvor man, hvis man føler sig ensom, har mulighed for at blive ringet op af en Natteravn. Som Natteravn er vi er vant til at tale med alle tale om løst eller fast, når vi er på gaden. Det kan vi desværre ikke lige i øjeblikket, men til gengæld kan vi tage en snak over telefonen. Fællesskabslinjen fungerer således, at man går ind på Natteravnenes hjemmeside og udfylder en formular med sit navn og telefonnummer. Inden for 24 timer bliver man så ringet op af en Natteravn til en uforpligtende snak, som kan hjælpe mod den ensomhed og isolation, som mange føler i disse tider.

Læs mere her: <https://natteravnene.dk/faellesskabslinjen>

## Hjerteven

Hjerteven har åben telefon alle hverdage og har mulighed for at lave match mellem sårbare unge og frivillige hjertevenner pr. telefon: 22 11 48 38 eller [kontakt@hjerteven.dk](mailto:kontakt@hjerteven.dk). Alle unge i alderen 18-30 år, som kunne have lyst til at få en voksen Hjerteven er velkomne.

Læs mere her: <https://hjerteven.dk/>

## **Ældresagen telefonvenner**

Under coronakrisen oplever mange at blive isoleret derhjemme. Familie og venner kan ikke længere komme på besøg. Men behovet for samvær er der stadig, og kontakten med omverdenen føles måske vigtigere end nogensinde. Du kan få eller blive telefonven gennem Ældretelefonen og give et andet menneske og dig selv glæden ved at have nogen at snakke med. Du kan også tilmelde dig på telefon 8282 0300. Telefonen er åben hverdage kl. 9-15.

Læs mere her: <https://www.aeldresagen.dk/om-aeldresagen/lige-nu/aeldretelefonen>

## **Bange for corona-hotline (Børn, Unge og Sorg)**

Børn og unge 0-29 år og forældre kan ringe til hotline. Børn og unge, der er bekymrede for corona. Forældre, der har brug for råd og vejledning til, hvordan man taler med sine børn om corona. Familier der er ramt af corona. Se også gode råd til at tale med sine børn om coronavirus. Alle dage fra 9-16 på 69 16 16 67.

Læs mere her: <https://sorgcenter.dk/news/er-dit-barn-bekymret-for-corona-ring-til-vores-nye-hotline/>

## **Bedre Psykiatris Telefonrådgivning**

Telefonisk rådgivning til pårørende til psykisk syge. Telefonen er åben på alle hverdage kl. 10-22. Du kan ringe på telefon 86 720 112.

## **Børnetelefonen (Børns Vilkår)**

Børnetelefonen er for alle børn og unge 0-18 år og er en linje til rådgivning, trøst eller bare en voksen, der har tid til at lytte. På hjemmesiden findes spørgsmål og svar om coronavirus, få og giv tips til aktiviteter hjemmefra, video om coronavirus og breve fra andre børn. Ring 116 111. Chat. Sms. Åbningstider 11-23 alle dage.

Læs mere her: <https://bornetelefonen.dk/>

## **Center for Sexuelt Misbrugtes Telefonrådgivning**

Telefonrådgivningen er for dig, der er berørt af seksuelle overgreb. Det gælder både dig, der selv har været udsat for overgreb, og dig er er pårørende eller er bekymret for et andet menneske. Telefonrådgivningen er anonym. Her kan du tale med os om det, der fylder hos dig. Det er dig, der bestemmer indholdet af samtalen. Åbningstider: Mandag, tirsdag og torsdag kl 11.00-13.00. Tlf: 51199950.

Læs mere her: <https://csm-danmark.dk/midt-nord/>

## **ForældreTelefon (Børns Vilkår)**

Kontakt Forældre Telefonen og få gratis, børnefaglig rådgivning. Ring mandag til fredag 9-13 på 35 55 55 57.

Læs mere her: [https://bornsvilkar.dk/det-goer-vi/foraeldretelefonen/?gclid=EAlaIQobChMlj\\_qRzZG46AIVV6maCh3fSQZGEAAAYASAAEgKDdfD\\_BwE](https://bornsvilkar.dk/det-goer-vi/foraeldretelefonen/?gclid=EAlaIQobChMlj_qRzZG46AIVV6maCh3fSQZGEAAAYASAAEgKDdfD_BwE)

## **Gallo kriserådgivning**

Hvis du ønsker at få en samtale over telefonen, skal du skrive en mail til [gallo@kriseraadgivning.dk](mailto:gallo@kriseraadgivning.dk) med dit tlf.nr. og dit behov, hvorefter vi vil ringe dig op hurtigst muligt - men der kan godt gå op til 1 dag.

Læs mere her: <https://www.kriseraadgivning.dk/>

## **Headspace**

Børn og unge 12-29 år kan ringe til vores national headspace-linje. Du kan ringe hver dag kl. 12-18 på 25 97 00 00. Du kan også skrive til os på vores chat mandag til torsdag fra 12-18. Man kan stadig kontakte sit lokale center. Der kan dog opstå ventetid.

Læs mere her: <https://www.headspace.dk/>

## **Liva Rehab**

Rådgivning til kvinder, mænd og transpersoner, som har været i prostitution og/eller gråzoneprostitution og personer, der har oplevet incest, vold og/eller seksuelle overgreb samt pårørende. Den anonyme rådgivning har åbent tirsdag og onsdag fra 9-15, og du kan enten chatte med os eller ringe til os på: 53 71 61 06.

Læs mere her: <https://livarehab.dk/anonym-raadgivning>

## **Mødrehjælpens Akutlinje**

Rådgivning på chat og telefon til gravide og forældre med behov for hurtig hjælp under coronakrisen. Ring til os på 33 45 86 80 mandag og torsdag 10-14. Chat er åben torsdag 10-14.

Læs mere her: <https://moedrehjaelpen.dk/holdepunkt/akutlinje/>

## **NEFOS - netværket for selvmordsramtes telefonisk støtte og rådgivning**

Vi yder tlf. støtte og rådgivning. Uanset om det er lang eller kort tid siden, du er ramt, kan du genoptage kontakten til os. Er du ny pårørende til en selvmordstruet person, kan det være hensigtsmæssigt at kontakte én uden for familien, for at undgå at gå i panik. Corona-virus aktiverer også din sorg over at have mistet ved selvmord. Kontakt os hvis du har brug for een at tale med – i fællesskab laver vi aftale om hyppigheden af samtaler. NEFOS er åben i tiden 09.00-18.00 alle ugens dage.

Læs mere her: [www.nefos.dk](http://www.nefos.dk)

## **Projekt BRUS**

Projekt BRUS er et samtaletilbud til børn og unge mellem 0 og 24 år, som vokser op i familier med rusmiddelproblemer. Vi tilbyder samtaler på telefon og online, ligesom BRUS chatrådgivning Ring til os på 41 87 25 29.

Læs mere her: <https://www.projektbrus.dk/>

## Psykiatrifonden

Find gode råd om at tackle bekymringer i corona-tiden. Telefonrådgivningen er en personlig samtale mellem dig og en rådgiver. Tlf: 39 25 25 25

Læs mere her: <https://www.psykiatrifonden.dk/faa-hjaelp/ring.aspx?fbclid=IwAR15mhc1mSAPN6whbvqzXuhZvy36ja8QsfvoWb8TgjLrqUQ194Idnleoz eY>

## SIND telefonrådgivning

Alle er velkomne til at ringe til 70 23 27 50 og få hjælp. Det er gratis og anonymt. Alle er velkomne til at ringe. - Ved telefonerne sidder erfarne psykologer, socialrådgivere eller andre, som har faglig eller personlig viden om, hvad det vil sige at have psykisk sygdom tæt inde på livet - enten som menneske ramt af sindslidelse eller pårørende. Hverdage 11-22. Søndag og helligdage 17-22. Kan være længere ventetid grundet Corona.

Læs mere her: <https://sind.dk/faa-hjaelp/den-landsdaekkende-telefonraadgivning>

## TUBA

TUBA står for Terapi og rådgivning for Unge, der er Børn af Alkohol- og stofmisbrugere. Vi hjælper unge mellem 14 og 35 år, der er vokset op i en familie med alkohol- eller stofmisbrug. Tilbyder online og tlf terapi og har åbent mandag til torsdag 18-21 på chatten.

Læs mere her: <https://tuba.dk/#>

## Ung på linje (URK)

Ung På Linje og Ung Online er et uforpligtende og anonymt samtaletilbud til unge mellem 13 og 30 år, der mangler nogen at tale med om deres problemer og oplevelser. Skriv i chat søndag til torsdag fra 19-22. Ring på 70 12 10 00 mandag til torsdag 19-22.

Læs mere her: <https://www.urk.dk/ung-pa-linje-og-ung-online>

## **PATIENTFORENINGER**

### Diabetesforeningen

Har udvidet deres åbningstid for rådgivning, så det også er muligt at ringe om aftenen.

Læs mere her: <https://diabetes.dk/diabetesraadgiverne.aspx>

### Cancerforum

Mange kræftpatienter er i denne tid isolerede og meget alene på grund af corona-situationen. Det kan være hårdt psykisk, derfor kan du i denne gruppe finde et fællesskab med andre i samme situation. Her kan I dele tanker og erfaringer.

Læs mere her: <https://www.cancerforum.dk/grupper/livet-med-kraeft/alene-sammen-i-corona-isolation>

## Hjerneskadeforeningen

Som følge af den ekstraordinære situation med spredningen af COVID-19, vil Hjerneskadeforeningen i den kommende tid udvide støtten og rådgivningen til vores medlemmer. Vi har derfor åbent alle ugens dage i vores rådgivning, hvor vores socialrådgivere sidder klar på telefon 60 38 41 19.

Læs mere her: <https://hjerneskadet.dk/raadgivning/>

## Hjerteforeningen

Har oprettet en side med information om Corona specifikt til hjertepatienter. Hjertelinjen er desuden til rådighed på hverdage mellem kl. 9 og 16 på telefon 70 25 00 00.

Læs mere her: <https://hjerteforeningen.dk/corona/>

## Lungeforeningen

Lungeforeningen tilbyder i forbindelse med corona-epidemien særlige råd, guides, inspiration og motionsøvelser til borgere med KOL og andre lungelidelser. Det er også muligt at ringe til Lungeforeningen mandag-fredag kl. 10-15 på 35 25 71 76.

Læs mere <https://www.lunge.dk/lunger/nyheder-nye-tiltag-mod-corona-virus-covid-19-hvad-skal-du-vaere-opmaerksom-paa-som-lungesyg>

## Er du okay? (Børn, Unge og Sorg)

Er du 13-19 år? Har du en alvorligt syg forælder, eller kender du én, der har? På siden erduokay.dk kan du få hjælp og gode råd. Du kan også se, hvordan andre teenagere oplever at have en forælder, der er alvorligt syg.

Læs mere her: <https://erduokay.dk/>

## **ANDET**

### Lektiehjælp Online (Dansk Flygtningehjælp & DFUNK)

Børn og unge med flygtningebaggrund og deres forældre kan nu få hjælp i hjemmeskolen af DRC Dansk Flygtningehjælps og DFUNKS frivillige. Lektiehjælpen administreres på lukkede Facebook-grupper. Personer, der ønsker at få onlinehjælp, beder om at blive medlem af Facebookgruppen. Herefter opretter man et opslag, hvori man kort skriver, hvad man har brug for hjælp til og på hvilket niveau, f.eks. "logge ind på Aula", "matematik 9. klasse" eller "boganmeldelse, 3. klasse". En af de frivillige i gruppen melder sig nu til at hjælpe, og kontakten mellem den frivillige og forældre/barn kan nu køre videre på en anden kommunikationskanal, som parterne selv aftaler indbyrdes, f.eks. Messenger, Teams, Facetime eller andet.

Læs mere her om lektiehjælp for børn: <https://www.facebook.com/groups/514162092796698/>

Læs mere her om lektiehjælp for unge over 15

år: <https://www.facebook.com/groups/219985109114528/>

## Virtuelle Læsegrupper - Læseforeningen

I Læseforeningen har vi lanceret konceptet Sammen Hver For Sig – Virtuelle læsegrupper. Litteraturen kan noget helt særligt; den kan bringe os udsyn og indsigt, give os håb, styrke og trøst. Vi ønsker at række ud og skabe litterære fællesskaber; for alle der føler sig alene i denne tid, for de der trænger til et litterært pusterum og for alle derimellem. Her kan du mødes med andre omkring god litteratur og dele tanker, følelser og erfaringer. Det kræver ingen forberedelse at deltage. Det er vores dygtige læseguider, der udvælger og læser et stykke skønlitteratur højt og skaber rum for fælles samtale. Læsegrupperne er for alle, der har lyst til at være med. Læs mere her: <http://www.laeseeforeningen.dk/nyheder/9gcc2wcnczcxexlz26mmfsr5h6c5235-wjemy>

## Hele Danmark Synger

Når vi synger sammen, hører vi sammen. Også når vi holder afstand. Vi synger fra åbne vinduer, fra altaner og fra haver. Sådan kan vores stemmer bygge bro og knytte os sammen i en tid, hvor vi må bakke op om fællesskabet på nye måder. Følg Danmark Synger på Facebook og inviter naboer, venner og familie med, så vi bliver så mange som muligt. Husk at der stadig er morgensang på DR1 og P2 hver morgen kl. 9.05.

Læs mere her:

<https://danmarksynger.dk/?fbclid=IwAR1PIZLE8NV7zTJm8LifMr0yIxBOYbGPb5U742ZsYhfLhC76XhGSMttNkso>

## Fællessang

På DR1 og P2 kan du være med til fælles morgensang for hele Danmark, når chefdirigent for DR Pige-koret, Phillip Faber, sætter sig foran klaverets tangenter og synger for på nogle af den danske sangskats klassikere. Morgensangen vil på hverdage begynde klokken 9.05 og i weekenden klokken 10.03 og vil vare 10 minutter. Hver morgen vil der blive sunget to forskellige sange.

Læs mere her: <https://www.dr.dk/om-dr/fakta-om-dr/programaendringer/dr-inviterer-til-morgensang-alle-dage-paa-dr1-og-p2>

## Akutupulje Tuborgfondet

Søg Akutupulje fra Tuborgfondet: Til ungdomsorganisationer der hjælper dem der er mest berørt af corona-virussen.

Læs mere her: <https://www.tuborgfondet.dk/nyhed/akutupulje-under-corona?fbclid=IwAR0aEXkaqVIF-hPEI18DGeGEWObe4oUwo4cltlbkkAfrXHYmJ7ctaAgKVF4>

## **OFFENTLIGE HJÆLPETILBUD**

### Åben Anonym Rådgivning

Den åbne rådgivning er et anonymt og gratis tilbud til familier, børn og unge i Silkeborg Kommune, der har brug for at drøfte problemer eller bekymringer med en familiekonsulent fra Familie- og Ungekontakten.

Vi tilbyder 1 - 2 samtaler personligt eller pr. telefon. Er der brug for yderligere, hjælper vi med videre henvisning. Du behøver ikke en henvisning for at tale med os, og vi gør opmærksom på, at

der ikke bliver registreret nogle oplysninger om dig eller det vi taler om.  
Du bestiller tid til rådgivning på telefon 89 70 51 10 på alle hverdage eller på  
mail: [aaar@silkeborg.dk](mailto:aaar@silkeborg.dk) Samtalerne foregår på torsdage i tidsrummet kl. 15-17.  
Læs mere her: [https://fuk.silkeborg.dk/RHJ\\_Den-aabne-raadgivning](https://fuk.silkeborg.dk/RHJ_Den-aabne-raadgivning)

### **Myndighedernes Corona-hotline**

Ring til tlf. 70 20 02 33  
Læs mere her: <https://politi.dk/coronavirus-i-danmark/hotline>

### **Myndighedernes side med information om Corona**

Her finder du generel information om myndighedernes anbefalinger og retningslinjer til borgere, sundhedspersonale, kommuner, lufthavne/rejsende og virksomheder.  
Læs mere her: <https://politi.dk/corona/>

### **Social Sundheds telefonrådgivning**

Vores telefon er åben, hvor vi meget gerne hjælper med spørgsmål om: Er min aftale aflyst af sundhedsvæsenet? Kan jeg eventuelt flytte min aftale og få en ny tid? Hvordan kan jeg få hjælp, hvis jeg er i karantæne? Ring til 91550636.  
Læs mere her: <https://socialsundhed.org/>

### **Psykinfo**

Hvis du i forvejen har det svært psykisk, eller er pårørende, kan situationen omkring coronavirus give ekstra store udfordringer og bekymringer. Rådgivere sidder klar ved telefon og mail.  
Læs mere her: <https://www.psykiatri-regionh.dk/Psykinfo/Sider/default.aspx>