

Til dig, der har brug for hjælp eller social kontakt under corona-krisen i Danmark

Opdateret klokken: 11.30 22. oktober 2020.

Dette er en liste over tilbud til dig, der har brug for hjælp, social kontakt eller aktiverende tiltag under corona-krisen i Danmark. Listen opdateres på hverdage klokken 12.00.

Hvis du som borger har kendskab til tilbud til borgere i Ringkøbing-Skjern Kommune, som ikke fremgår på listen, bedes du skrive til FrivilligVest på frivilligvest@frivilligvest.dk med information om:

- Titlen på tilbuddet
- En kort beskrivelse af tilbuddet
- Kontaktoplysninger eller som minimum en hjemmeside for tilbuddet.

Samvirke har samlet en liste over apps til gruppevideopkald

<https://samvirke.dk/artikler/moed-dine-venner-uden-at-moede-dem>

Kræftens Bekæmpelse

I appen Sammenholdet kan man nemt kommunikere og koordinere hjælp, hvis man selv eller en, man kender, er i isolation eller karantæne. Man opretter sit eget netværk og inviter familie og venner via appen. Her kan man oprette opgaver, som medlemmerne i netværket melder sig til.

Læs mere om appen Sammenholdet hos Kræftens Bekæmpelse lige her:

<https://www.cancer.dk/sammenholdet/>

Psykiatrifonden

Find gode råd om at tackle bekymringer i corona-tiden - og telefonnummer til rådgivning og chatfunktion.

Læs mere her: <https://www.psykiatrifonden.dk/nyheder/2019/psykiatrifonden-raad-om-angst-for-corona.aspx>

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/>

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>

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/>

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>

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/>

Dansk Folkehjælp:

Dansk Folkehjælp har i samarbejde med Ringkøbing-Skjern Kommune taget initiativ til at hjælpe udsatte ældre gennem tiden med COVID 19. Du kan få hjælp til indkøb og udbringning af mad og medicin samt hjælp til praktiske gøremål.

Ved ønske om at modtage hjælp, skal ældre borgere eller deres pårørende tage kontakt til en kommunal medarbejder og sammen med medarbejderen udfylde en blanket som kan ses på dette link:

<https://www.folkehjaelp.dk/det-goer-vi/frivilligt-socialt-arbejde/covid-19/brug-for-akuthjaelp/> Herefter vil den ældre modtage frivillig hjælp gennem Dansk Folkehjælp.

"SnakSammen"

Med SnakSammen kan man få et digital besøg, hvis man savner en at tale med. Man booker en tid via hjemmesiden SnakSammen.dk, hvor der sidder engagerede og dygtige frivillige klar til en snak, om alt hvad der er behov for. Fra et godt grin til den alvorlige snak.

Samtalerne varer 15-60 minutter og det er helt gratis. De frivillige samtalevenner er bare helt almindelige mennesker, og hverken rådgivere eller eksperter.

Hjemmeside: www.snaksammen.dk

Børnetelefonen ved Børns Vilkår

Rådgivning eller trøst for børn og unge, der ønsker at tale med en voksen.

Ring, chat, sms eller skriv en mail - det hele er anonymt og gratis.

Ring eller sms til tlf. 116111. Telefonen er åben alle dage 11-23.

Hjemmeside: <https://www.bornetelefonen.dk>

ForældreTelefon (Børns Vilkår)

Kontakt ForældreTelefonen 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=EAlalQobChMlj_qRzZG46AIVV6maCh3fSQZGEAAAYASAAEgKDdfD_BwE](https://bornsvilkar.dk/det-goer-vi/foraeldretelefonen/?gclid=EAlalQobChMlj_qRzZG46AIVV6maCh3fSQZGEAAAYASAAEgKDdfD_BwE)

Ældretelefonen under Ældre Sagen

Under coronaepidemien oplever mange at blive isoleret derhjemme. Behovet for kontakt med omverdenen føles måske vigtigere end nogensinde.

Du kan få en telefonven gennem Ældretelefonen og give et andet menneske og dig selv glæden ved at have nogen at snakke med. Et tilbud til alle over 18 år. Man behøver ikke være medlem af Ældre Sagen.

Du kan også tilmelde dig eller et familiemedlem på telefon 8282 0300. Telefonen er åben hverdage kl. 9-15.

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

Headspace

Er du ung og savner du nogen at snakke med – om Corona eller noget helt andet?

Headspace er et gratis og anonymt landsdækkende rådgivningstilbud til børn og unge mellem 12-25 år. Og i disse corona-tider også forældre.

Nummeret er 2597 0000, der er åbent alle dage kl. 12-18, chatten: www.headspace/chat

Røde Kors Hjælpenetværk:

Hjælpenetværket kan for eksempel hjælpe dig med indkøb, hundeluftning, pakke- og medicin afhentning eller andre praktiske gøremål. Bemærk vores hjælp omfatter IKKE børnepasning.

Ring for at få hjælp under corona-krisen: 35 29 96 60

Eller gå ind på hjemmesiden: www.rodekors.dk/corona

Ældresagen Tryghedsopkald:

Et tryghedsopkald vil sige, at du bliver ringet op hver morgen. Så kan du føle dig mere sikker i din hverdag og særligt under corona-tiden.

Hvis du gerne vil modtage tryghedsopkald kan du kontakte:

Bente Agerholm

Tlf: 97 32 39 75

e-mail: bethjensen5@yahoo.dk

Gratis psykologisk rådgivning til corona-ramte hos wecare.dk

Er du ramt af Corona-virusset? Få autoriseret psykologhjælp via skrift og video gratis.

Du skal ringe ind for at gøre brug af tilbuddet.

[Ring på +45 60 70 33 35](tel:+4560703335)

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/>

Hele Danmark Synger

På DR1 og P2 kan du være med til fælles morgensang for hele Danmark, når chefdirigent for DR Pigekeoret, 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.

Kontakt: Find programmet live på DR1 og P2 eller tidligere udgaver på

https://www.dr.dk/drtv/serie/morgensang-med-phillip-faber_176557

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/9gcc2wcnzcxexlz26mmfsr5h6c5235-wjemy>

Motion med DGI's hjemmetræningsvideoer

Corona-virus har midlertidigt lukket ned for megen foreningsidræt, men på DGI's hjemmeside kan du finde en række videoer, om at træne hjemme <https://www.dgi.dk/temaer/tema-saadan-kan-du-traene-hjemme-eller-paa-egen-haand>

Kontakt: www.dgi.dk

Boblberg.dk

Boblberg.dk er en digital platform for fællesskaber. Vi er helt almindelige mennesker fra hele landet, som bruger Boblberg til at skabe nye fællesskaber på baggrund af interesser og oplevelser.

På Boblberg kan du finde nye fællesskaber – eller skabe dine egne. Her inspireres du til at dele dine interesser, og måske får du endda lyst til at opsøge andres. Det er et uformelt forum, hvor det ikke handler om at opstille et perfekt billede, og det er hverken nødvendigt med profilbillede eller en profilttekst. I stedet er Boblberg et sted, hvor du har en unik mulighed for at finde andre, der står i samme situation som dig, og leder efter det samme.

Boblberg er for alle, det er uforpligtende at bruge og det er helt gratis.

På Boblberg.dk kan du finde nogen at skrive sammen med, eller måske tale i telefon med under corona-epidemien. Så I kan skabe et fællesskab "sammen hver for sig".

Hjemmeside: <https://boblberg.dk/Bobler.aspx> (skriv evt. corona i søgefeltet på hjemmesiden).

Udbringning af dagligvarer og fødevarer

Herunder ser du er en række hjemmesider, hvor du kan bestille udbringning af mad og dagligvarer til døren. Bemærk: Hvis du er i Corona- karantæne eller i en særlig risikogruppe, skal du skrive 'Stil ved hoveddøren' i kommentarfeltet, når du bestiller.

Coop

Hjemmeside: <https://butik.mad.coop.dk/>

Nemlig.com

Hjemmeside: <https://www.nemlig.com/>

Osuma.dk

Hjemmeside: <https://osuma.dk/>

Rema 1000 - Vigo

Hjemmeside: <https://shop.rema1000.dk/>

Medicinudbringning:

Hvide Sande Apotek, Ringkøbing Apotek, Skjern Apotek, Tarm Apotek, Videbæk Apotek

Online-bestilling: Du kan bestille og betale både receptpligtig medicin og håndkøbsmedicin fra apotekerne via hjemmesiden dinapoteker.dk. På siden fremgår dine recepter.

Telefonisk bestilling: Hvis du ikke har adgang til internettet har du mulighed for at ringe til apoteket og få oprettet en konto. Bemærk at du SKAL oplyse om du er smittet med corona-virus, i karantæne eller i en særlig risikogruppe, når du bestiller varen. Så sørg for buddet for at sætte leverancen på dørtrinnet.

Kontaktoplysninger:

Hvide Sande Apotek

Tlf: 97 31 32 22

Ringkøbing-Løve Apotek

Tlf: 97 32 05 11

Skjern Apotek

Tlf.: 97 35 15 44

Tarm Apotek

Tlf: 97 37 10 06

Videbæk Apotek

Tlf: 97 17 25 00

Hjemmesider:

- <https://www.apoteket.dk/findapotek>
- <https://www.dinapoteker.dk/recept-log-ind>

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>

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>

Offentlige hjælpetilbud

Myndighedernes Corona-hotline

Ring til tlf. 70 20 02 33

Læs mere her: <https://politi.dk/coronavirus-i-danmark/hotline>

Myndighedernes fælles 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/>

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>