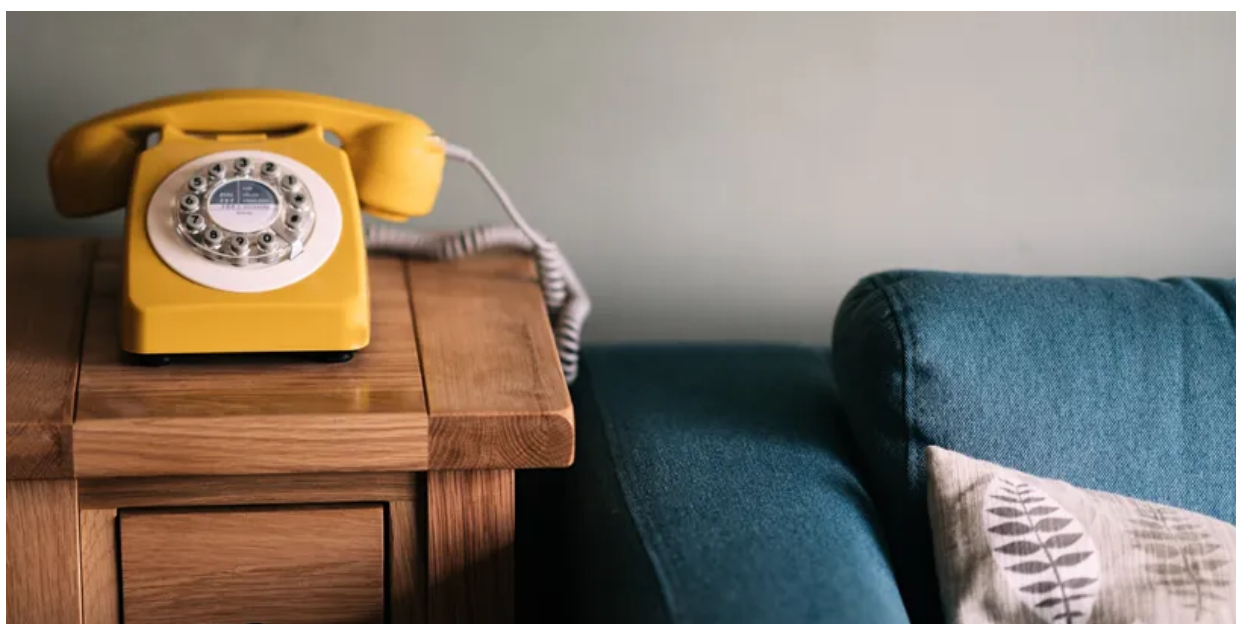


## Langåpent på Pårørendelinjen

Hver mandag og onsdag er Pårørendelinjen betjent fram til klokken 1900 både på chat og telefon.



I fellesferien har det vært jevn pågang på Pårørendelinjen som har holdt åpent hver dag fra klokken 1000-1500. Fra og med mandag 10. august og framover utvides åpningstiden hver mandag og onsdag til klokken 1900 slik at flere skal kunne benytte seg av tilbudet.

### **Hele landet**

– Veldig mange blir gående alene med bekymringene sine fordi de ikke vil belaste venner eller andre i familien. Vi er jo opplært til å klare oss selv og skal jo heller ikke klage. Flere av de som kontakter oss har gått så lenge med egne bekymringer og belastninger at store deler av hverdagslivet påvirkes, - både økonomi, sosialt liv og egen helse, sier fagkonsulent og psykisk sykepleier Ingvil Aarrestad Godeset som daglig snakker eller chatter med folk over hele landet via den nasjonale Pårørendelinjen.

Alle veilederne ved den nasjonale Pårørendelinjen er fagfolk med taushetsplikt, og tjenesten er gratis.

### **Ring oss uansett!**

– Mange er usikre på om de er pårørende. Til de som lurere på dette vil jeg si: Ring oss! Vi er her for deg, oppfordrer Ingvil.

Nummeret til Pårørendelinjen er 90 90 48 48. Alle veilederne ved Pårørendelinjen har helse- og sosialfaglig utdanning og taushetsplikt. Du kan også benytte chatten som kommer opp nederst til høyre i vinduet når du går inn på Pårørendesenterets nettside.



Tekst:

**Bethi Dirdal Jåtun**

Journalist