

Trenger du noen å snakke med?



Det er en svært vanskelig tid for mange med store usikkerheter og utfordringer i både arbeidsliv, i økonomien og i privatlivet. Hverdagen er snudd på hodet og det gjelder å ta vare på både seg selv og andre. Vi vil minne om at alle medlemmer som befinner seg i en vanskelig livssituasjon kan oppsøke hjelp og at det finnes noen man kan snakke med.

Her er noen av mulighetene du har hvis du trenger hjelp:

Kollegahjelpen

Kollegahjelpsordningens rolle er å gi medmenneskelig støtte, råd og veiledning. Kollegahjelpen er et konfidensielt lavterskeltilbud av og for NTFs medlemmer. Ordningen er forankret i lokalforeningene, og kontaktinformasjon til kollegahjelpere i din lokalforening finner du i oversikten over styremedlemmer på siden for lokalforeningen på NTFs nettsted.

Les mer om ordningen på www.tannlegeforeningen.no under Om NTF

Villa Sana – Modum Bad

Villa Sana tilbyr til vanlig både individuelle kurs og parkurs, men disse kursene er midlertidig utsatt på grunn av koronasituasjonen.

I stedet tilbys rådgivning på opptil 2,5 timer på telefon eller Teams (virtuell møteløsning) hvor fokus kan være kartlegging av nåværende situasjon – jobb og privat, sortering av kortsiktige og langsiktige behov, prioritering av personlige utfordringer og konkrete forslag til tiltak. Fra siste uken i april vil de også kunne tilby en-til-en rådgivning.

Tannleger som ønsker rådgivning tar selv kontakt med Villa Sana per e-post: villasana@modum-bad.no

Les mer om tilbudet på Villa Sana på www.tannlegeforeningen.no under Om NTF / Kollegahjelp

Mental Helse

Mental Helse er en medlemsorganisasjon for alle mennesker med psykiske helseproblemer, pårørende og andre interesserte, som tilbyr ulike typer hjelpetjenester.

- Hjelpetelefonen – 116 123 (åpent 24/7)
- www.sidetmedord.no – Anonyme meldinger kan sendes døgnet rundt
- Arbeidslivstelefonen – 22 56 67 00
- Foreldresupport – 116 123 (tast 2) Telefon og chat (åpent 24/7)

For mer informasjon se www.mentalhelse.no



**Den norske
tannlegeforening**