



Ministeren

Frederiksholms Kanal 21  
1220 København K  
Tlf. nr.: 32 92 50 00  
E-mail: [uvm@uvm.dk](mailto:uvm@uvm.dk)  
[www.uvm.dk](http://www.uvm.dk)  
CVR nr.: 20453044

Kære elever i 5.-10. klasse

Det er en underlig og anderledes tid for jer med nedlukninger, genåbninger, restriktioner og hjemmeskole, og vi forstår godt, hvis I savner jeres skole og jeres klassekammerater. Vi savner alle en mere normal tid, hvor vi frit kan være sammen med vores venner, men det er desværre ikke muligt endnu.

Denne mærkelige situation påvirker os alle sammen forskelligt. Nogle af jer har det måske svært, nogle føler sig måske ensomme, utrygge og kede af det. Måske er det dig eller en, du kender. Hvis du mistrives, er det vigtigt at tale med de voksne omkring dig. I første omgang dine forældre eller dine nærmeste voksne. I nogle situationer kan du have behov for snakke med andre for at få hjælp. Og det er vigtigt, at du beder om hjælp, for får du hjælp for sent, vokser problemerne sig bare større. Derfor har vi også sendt breve til både jeres forældre og jeres skoler.

Dine lærere og pædagoger er også altid klar til at snakke og hjælpe. Hvis du ikke har det godt og har brug for at komme lidt hjemmefra, så kan din lærer faktisk sørge for, at du kan komme i skole. Skolen er nemlig altid åben for de børn og unge, der har brug for det. Din lærer eller pædagog kan også invitere til små "snakke-gå-ture", hvor du kan snakke om alt det, der fylder.

Vi håber også, at du vil hjælpe dine venner, hvis de har svært ved at bede om hjælp hos fx jeres lærer eller andre voksne på skolen. Du skal vide, at mange mennesker er klar til at hjælpe dig, hvis du har brug for det:

- Dine forældre og andre voksne tæt på dig
- Du kan altid ringe til en af dine lærere, en pædagog eller en voksen i klubben og snakke om det, som er svært for dig. Det er aldrig forkert at bede din lærer eller andre voksne rundt om dig om hjælp, og vi lover, at de kun bliver stolte af dig, fordi du har modet til at spørge om hjælp.
- På BørneTelefonen på **nummer 116111** kan du ringe eller chatte på <https://bornetelefonen.dk/>, uden at du behøver sige sit navn for at få hjælp fra en voksen.

3. marts 2021  
Sags nr.: 21/04749

- Hvis du er over 13 år og har nogle tanker, som du syntes, er svære at dele med andre, kan du ringe til Ung På Linje og Ung Online på **nummer 70121000** eller chatte med dem på [urk.dk/ung-pa-linje-og-ung-online](http://urk.dk/ung-pa-linje-og-ung-online) Oplever du noget ubehageligt online, kan du skrive til SletDet på <https://redbarnet.dk/sletdet/> eller ringe på deres **nummer 29270101**. De vil hjælpe dig, uden nogen andre behøver at vide det.
- Hos [headspace.dk](http://headspace.dk) kan du altid finde nogen at tale med, hvis du har problemer, som er svære at dele med andre. Der er ingen problemer, der er for små eller for store.
- Hvis du har problemer i forhold til skolen kan du sms'e eller ringe til Elevtelefon på **nummer 60402010**.
- Hvis du har alvorlige problemer derhjemme, kan du få hjælp i din kommune. Din lærer, andre voksne omkring dig eller de voksne hos BørneTelefonen, Ung På Linje og Ung Online eller Headspace kan hjælpe dig med at tage kontakt til kommunen.

Du må aldrig stå alene med dine problemer eller bekymringer. Det er voksne, der skal løse dem, ikke dig. Så hvis du har et problem eller føler dig trist og ked af det, så håber vi, at du vil række ud.

Mange hilsener

Pernille Rosenkrantz Theil  
Børne- og undervisningsminister

Astrid Krag  
Social- og ældreminister