

BREV **FÅR INTET SØVN**

Hej børnetelefonen.

Jeg skriver fordi at jeg har næsten ikke sovet de sidste par dage.

Det er skræmmende at jeg overhovedet ikke har sovet, og bare har kigget på mobil.

Jeg har selvfølgelig sovet lidt, men jeg ender med at falde i søvn klokken 5 og skal op i skole klokken 7.

Jeg har intet energi om dagen, og det er forfærdeligt, men jeg kan bare ikke få sovet nok om natten.

Håber i kan hjælpe mig,

Hilsen Dreng på 14

DRENG, 14 ÅR

BREV

SOVER ALT FOR SENT

Jeg er en pige på 13 år og som overskriften siger så falder jeg alt for sent i seng.

Kl er snart 1 om natten når jeg skriver det og har skole imorgen så det er ikke så rart. Da jeg var 11-12 begyndte jeg at gå meget sent i seng. Vi taler om at falde i søvn kl 2 midt om natten og nogle gange endnu senere. Jeg er bange for at komme ind i den vane igen.

Ved godt at jeg kan sove tidligere fordi det har jeg gjort men jeg falder hele tiden tilbage i mine gamle vaner. Har også været oppe hele natten 2 eller 3 gange og er slet ikke glad for det. Stresser meget over det. Min mor siger at det er min telefons skyld men det tror jeg ikke fordi jeg kan se telefon lige inden jeg skal sove og falde i søvn med det samme.

Er det noget jeg kan gøre så jeg ikke falder så sent i seng?

PIGE, 13 ÅR

BREV

AFHÆNGIG AF TELEFON

Brevet er anonymiseret af BørneTelefonen

Hej brevkassen

Jeg er en pige på 13, som desværre er blevet ret afhængig af min telefon.

Jeg tjekker For eksempel hele tiden TikTok af ingen grund, men bare fordi det er blevet en vane.

Mine forældre er også blevet ret træt af at jeg hele tiden er på telefonen.

Håber i har nogle tips eller noget

Knus mig

PIGE, 13 ÅR

BREV

MOBILAFHÆNGIG?

Hej.

Jeg er en pige på 11 år,

og bruger min telefon ALT for meget.

Jeg ligger i min seng fra 21 til ca. 23 hver aften.

Jeg ved ikke hvad jeg skal gøre.

PIGE, 11 ÅR