



Til foreldre, og andre voksne som finner det aktuelt

Dette er et informasjonsskriv til foreldre, og andre voksne, i Krødsherad kommune. Det er en krevende tid vi er inne i, og helsestasjon – og skolehelsetjenesten ønsker å bidra med kvalitetssikret informasjon som kan være med å lette hverdagen.

Dersom dere trenger råd, eller veiledning utover det som nevnes her er dere velkomne til å ta kontakt med helsesykepleier på telefon 92 87 70 09.

### 6 råd til å dempe uro

Det er mange som reagerer med uro på Korona-pandemien. Alle som er sårbare for stress kan oppleve en økt aktivisering og bli engstelige, irritable og opptre mindre rasjonelt enn ellers.

Når vi aner at noe er farlig reagerer kroppen automatisk. For eksempel kan musklene bli anspent og fordøyelsen kan stoppe opp. Når vi merker at kroppen går i faremodus blir vi redd. Det er naturlige reaksjoner, som hjelper oss til å flykte eller kjempe i farlige situasjoner. Når faren er diffus og teoretisk blir de naturlige reaksjoner forstyrrende. Da tenker vi mindre med fornuften og mer med følelsene.

### Her er 6 råd til å dempe uro og engstelse

- 1. Sett deg inn i myndighetenes anbefalinger**  
Den beste informasjon om koronaviruset fins på helsenorge.no. NRK.no er også nøktern og lett forståelig. Det er ikke lurt å søke informasjon i mindre seriøse medier, som kan overdrive og forvrengte for å skape sensasjon.
- 2. Begrens tiden du følger nyheter om pandemien**  
Vi trenger å følge rådene til myndighetene, men vi trenger ikke å oppdatere oss på nyhetene hele tiden - det vil bare øke stress og engstelse.
- 3. Fyll hodet med noe annet**  
Det er bra å holde seg opptatt med noe annet enn pandemien. Det kan være underholdning, spill, lek, lesing av romaner, fagbøker, tidsskrifter, podcast, hobbyer.
- 4. Bruk kroppen**  
Det enkleste og beste er i grunnen å være i fysisk aktivitet. Gå en tur. Det demper kroppens og hodets uro, styrker robustheten og gjør det lettere å sovne på kvelden.
- 5. Gjør noe for andre**  
Hjelp andre med praktiske ting eller med å roe seg ned. Hjelp gjennom å prøve ikke å bli syk og ikke å bringe smitte videre til andre, og gjennom ikke å handle mer enn en trenger. Det er også en hjelp for andre å dempe sin egen uro, være en trygg person for andre.
- 6. Behold døgnrytmen**  
Stå opp tidlig, spis frokost, lunsj og middag på samme tidspunkt hver dag, gå i seng på samme tid. Rutiner skaper trygghet og forutsigbarhet, og forebygger konflikter. Kroppen er et vanedyr, mangel på struktur skaper uro.



## Her følger det mange gode internettsider med trygg og pålitelig informasjon til hvordan du kan håndtere hverdagen under Koronakrisen:

### Råd til foreldre under pandemien:

-Hverdagen er plutselig snudd på hodet. Voksne har hjemmekontor, noen har karantene, andre er isolert og barna er hjemme fra skole og barnehage. I slike perioder blir vi satt på prøve. Hverdagen vil ikke være perfekt fremover, reduser egner forventinger og vær tilstede for hverandre (og ta små pauser fra hverandre). Husk at barn ikke klarer å holde fokus på skolearbeid 7 timer om dagen. Gjør ditt beste og støtt opp om barnas læring. Pauser og avkobling er helt nødvendig både for voksne og barn.

-Hvis du som far eller mor blir frustrert og merker at den nye situasjonen blir vanskelig å håndtere anbefaler vi å ta kontakt med noen du stoler på. Dette kan være partner, venner eller familie. Har du behov for å snakke med noen nøytrale kan vi anbefale; "Foreldresupport" som er en døgnåpen telefon- og chattetjeneste for omsorgspersoner som trenger hjelp, veiledning eller har behov for å luften tankene sine med noen:  
<https://mentalhelse.no/fa-hjelp/foreldresupport>

-Husk at det er en foreldreoppgave å sette grenser for sine barn. Barn og ungdom skal ikke omgås med mange venner. Ungdommer skal ikke møtes i grupper for å henge. I følge myndigheten er det tillat med begrenset sosial kontakt: Det er bedre og møtes utendørs. Hold 2 meters avstand til hverandre. Begrens antall personer du møtes med. Det kan være lurt å finne seg en "gjensidig koronavenn", det er ikke lurt å leke med flere venner fordelt på forskjellige dager.

-Råd til fosterforeldre under pandemien:

[https://bufdir.no/aktuelt/temaside\\_koronavirus/fosterhjem/informasjon\\_om\\_og\\_til\\_fosterhjem\\_knyttet\\_til\\_pandemi/](https://bufdir.no/aktuelt/temaside_koronavirus/fosterhjem/informasjon_om_og_til_fosterhjem_knyttet_til_pandemi/)

### Råd til hvordan foreldre kan snakke med barn om koronaviruset:

-Bufdir kommer med generelle tips til en god "korona hverdag" for familier. I tillegg til tips til hvordan du kan snakke om koronaviruset alt etter hvor gamle barn du har:  
[https://bufdir.no/Foreldrehverdag/trygge\\_rad\\_til\\_foreldre\\_i\\_korona\\_hverdagen/](https://bufdir.no/Foreldrehverdag/trygge_rad_til_foreldre_i_korona_hverdagen/)

-Klinikk for krisepsykologi har skrevet råd til hvordan foreldre kan snakke med barn. Her er det både generelle råd for samtaler med barn og konkrete råd til hva man kan si til barn om koronaviruset. Siden inneholder også lettfattelig informasjon om koronaviruset.  
[https://krisepsykologi.no/hva-kan-vi-se-til-barn-om-coronavirus/?fbclid=IwAR3K3JPJV4yoXXEGk9ralQHsJoRq1z8ovW\\_DUoqjM9XoAzeoQ3Q5wEkPNDO](https://krisepsykologi.no/hva-kan-vi-se-til-barn-om-coronavirus/?fbclid=IwAR3K3JPJV4yoXXEGk9ralQHsJoRq1z8ovW_DUoqjM9XoAzeoQ3Q5wEkPNDO)



-I linken under har Helsedirektoratet svart på en rekke vanlige spørsmål fra barn om Koronaviruset:<https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/rad-om-a-snakke-med-barn-og-unge-om-koronavirus-covid-19?fbclid=IwAR0VBvgP4psCtrCyjour9d1fk0gBupvgqxt7XnRl6qswfPucF-2iFU-SW84>

**Råd til hvordan man kan holde på gode rutiner i en vanskelig periode:**

-I linken under kommer Blå Kors med enkle råd for å holde på gode rutiner under pandemien:

[https://www.blakors.no/hverdagstips/?fbclid=IwAR2gLbXzOO5HVoxr\\_iaPj27u-cFW5bwVQJro4S84OVT863lOJr1tCMVEgKM](https://www.blakors.no/hverdagstips/?fbclid=IwAR2gLbXzOO5HVoxr_iaPj27u-cFW5bwVQJro4S84OVT863lOJr1tCMVEgKM)

**Til deg som opplever bekymringen som plagsom og forstyrrende:**

-Video fra Kommunepsykolog i Bamble kommune, hvordan håndtere plagsom bekymring:  
<https://www.facebook.com/bamblekommune/videos/752203121978319/>

-"Everymind" har i koronakrisen åpnet opp for gratis tilgang til sine internett kurs mot Panikkangst og søvnnvanser:

<https://www.everymind.no/panikkangst>  
<https://www.everymind.no/sovnbehandling>

-Isolasjon og karantene kan være særlig vanskelig for dem med psykiske lidelser eller rusproblemer; klikk på linken, bla ned og finn gode tips til hvordan du kan håndtere hverdagen under koronakrisen: <https://www.nkvts.no/aktuelt/rad-og-tips-i-forbindelse-med-korona/?fbclid=IwAR0p7J16rjkPzga83kb5zO1vjSwQdIMAsMBbmoIlgXMPHMFC4UZ1Z1N4hdM>

-I følge Helsedirektoratet skal barn under omsorg av foreldre med psykiske lidelser og/eller ruslidelser få tilbud om skole og barnehageplass:

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus/barnehager-og-skoler#barn-som-bor-i-utrygge-hjem-skal-fortsatt-fa-tilbud-om-barnehage-skole-eller-annet-dagtilbud>

**Informasjon om karantene og isolasjon på flere språk:**

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-til-personer-som-er-smittet-eller-har-vart-utsatt-for-smitte/informasjon-om-hjemmekarantene-og-isolasjon-pa-ulike-sprak/?fbclid=IwAR1xzB0-Dfh7ES4ZNR8rSRVcQJxDuw6soP93hPIZDZh3j1WqKmOek2OIHoM>

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLuArDsXNEjNLV95bgBpZfijDbZ35buTZy&fbclid=IwAR0AVKA6aezc0FXcp4\\_ec1gh23X-EVZz5VucYgVA0tuk94wbPAoSGIZF38k](https://www.youtube.com/playlist?list=PLuArDsXNEjNLV95bgBpZfijDbZ35buTZy&fbclid=IwAR0AVKA6aezc0FXcp4_ec1gh23X-EVZz5VucYgVA0tuk94wbPAoSGIZF38k)