

## Råd til føresette med fokus på egen og barna si psykiske helse.

Mange reagerer no med uro og bekymring på Koronapandemien. Det er mykje usikkerheit, retningslinjer endrast stadig, og vi blir bombarderte med informasjon frå fleire kanalar. Familiar skal fungere saman heile døgeret utan den sosiale kontakten vi er vande med. Auka stress og bekymring er heilt normalt no, for nokon kan det opplevast som meir enn dei klarer å handtere.

### Her er nokre generelle råd for korleis du som føresett kan ha fokus på di eiga psykiske helse:

1. Set deg inn i anbefalingar frå myndigheiter – både nasjonalt og lokalt. Ver svært nøye på at du hentar informasjon frå pålitelege kjelder. Ver kritisk til kor informasjonen stammer frå anten du les den gjennom sosiale media, nettsider eller slekt/vener (vi veit det er mykje rykte og falske nyhende) .
2. Avgrens tida du bruker på bekymring og oppdatering kring pandemien (20 min. pr. dag er nok).
3. Oppretthald normal rytme på søvn, mat og aktivitet gjennom døgeret. Dette er dei viktigaste råda ein kan gi for å ha ei god psykisk og fysisk helse for deg og borna.
4. Ver aktiv, gjer noko de trivst med. Du finn mange tips på nettet eller spør barnehagen / skulen om råd. Det blir lagt ut hjelpemateriell på kommunen si heimeside.
5. Sjå det store perspektivet – dette vil gå over.
6. Snakk med nokon om bekymringane dine (vener, partner, eventuelt lokale tenester – sjå kontaktinformasjon lenger ned).

Barn treng også informasjon, og kan oppleve auka bekymring og stress. Barn er svært gode til å plukke opp kommentarar dei ikkje er meint å høyre, samt stemningar i familien. Det er viktig at du som forelder er medviten på korleis du ordlegg deg, samt at du aktivt etterspør kva borna har oppfatta slik at du kan korrigere misoppfatningar. Her er viktige punkt for deg som føresett for å kunne ivareta barnet ditt i denne situasjonen:

1. Snakk med barnet dit om kjenslene dei har, gi dei informasjon som dei forstår, og formidle håp. Sjå eksempel på formuleringar under.
2. Forsøk å ver roleg sjølv, dette vil barnet merke.
3. Noko av det beste du kan gje borna dine no er tålmodigheit og gode rutinar.
4. Det er heilt naturleg at ein som forelder kan kjenne på at dette er ein krevjande situasjon å vere i. Ring difor, og be om hjelp og eller rettleiing, sjå kontaktinformasjon lenger ned.

### Eksempel på gode spørsmål til borna:

Små barn:

- Døme på korleis du kan bekrefte kjensler og samtidig gje rett og tilpassa informasjon: barnet spør om vi kjem til å bli veldig sjuke. «Er du redd for at vi blir sjuke? Det skjønner eg, du har kanskje høyrte oss vaksne snakke om det. Dei aller fleste som blir smitta, blir ikkje veldig sjuke. Nokre få, særleg eldre, kan bli veldig sjuke, då er legane der for å hjelpe dei til å bli friske. Vi kan hjelpe til ved å vaske hender, og ikkje komme nær andre»
- Ved krangling/irritasjon blant dei vaksne: «Når vi no er så mykje i lag, så har eg lagt merke til at mamma/pappa og eg har krangla oftare, til dømes i stad då vi var usamde om kven som skulle ha rydda. Korleis var det for deg?» «Du blir lei deg ja, det er ikkje så rart. Det er vondt å høyre på når andre er sinte. Kva tenker du då når du høyrer oss krangle?» «Det er ikkje farleg om vi er ueinige, vi er glade i kvarandre likevel»
- Korleis er det for deg å ikkje kunne leike med andre barn vi treff ute?

- Korleis syns du det er å vere heime med oss og søster/bror heile dagen?
- Kva har gjort deg glad i dag? Kva har gjort deg lei deg/sint/redd, mm
- Har du noko du lurar spesielt på for tida som du har lyst at vi snakkar om?

Eldre barn/ungdom:

- «No er det mange som saknar venene sine, korleis er det for deg å ikkje kunne treffe dei?»
- «Mange er bekymra no for korleis det går med vener, familie og samfunnet. Korleis har du det?»
- «Det kan vere slitsamt å vere saman med familie heile tida, eg kjenner at eg syns det er både fint og litt slitsamt. Korleis er det for deg?»
- «Det er mykje informasjon om koronaviruset på nettet no, kva har du fanga opp? Er det noko du lurar på eller er bekymra for?»
- «Kva gjer du som gjev deg glede og håp?»

### **Kontaktinformasjon til lokale hjelpetenester innan psykisk helse:**

1. **Helsestasjonen i Sogndal:** Helsesjukepleiarane og jordmødrene er tilgjengelege på sine jobbtelefoner, eller du kan ringe resepsjonen på tlf. 576 29 720.
2. **Sogn barnevern:** Tlf. dag: 97506095, vakttelefon utanom ordinær arbeidstid: 400 22988. Foreldra kan sjølv ta kontakt med barnevernstenesta for råd og rettleiing utan at det vert oppretta sak. Barnevernet oppmodar om låg terskel for å ta kontakt.
3. **Psykisk helseteneste for vaksne:** tlf. 920 38 250. Ta direkte kontakt for samtale dersom du opplever engstelse, tankekøyr, grubling, søvnavanskar, sinne/frustrasjon, rusproblematikk, fråver av glede, manglande tiltakslust, mm. Dette er eit gratis kommunalt lågterskeltilbod der du kan ta direkte kontakt utan tilvising frå lege.

### **Her er lenker til gode informasjonskjelder om psykisk helse og koronavirus:**

- Råd om korleis du kan legge opp dagen til familien, kva born i ulike alderar har behov for og aktivitetar de kan gjere:  
[https://bufdir.no/Foreldrehverdag/trygge\\_rad\\_til\\_foreldre\\_i\\_korona\\_hverdagen/](https://bufdir.no/Foreldrehverdag/trygge_rad_til_foreldre_i_korona_hverdagen/)
- God og oversiktleg informasjon til foreldre, barn og unge, psykisk sjuke, og generelle råd for å handtere stress og bekymringar: <https://www.nkvt.no/aktuelt/rad-og-tips-i-forbindelse-med-korona/>
- Aftenposten sin podcast for foreldre og føresette: «Foreldrekoden – med Hedvig Montgomery:
  - «Korona-viruset – få kontroll på egen og barnas frykt»  
<https://play.acast.com/s/foreldrekoden/7cc745ea-5458-40db-9968-e88708391b89>
  - «I koronaens tid: Hvordan skape en levelig hverdag for familien?»  
<https://play.acast.com/s/foreldrekoden/d5eb4bf8-44b1-4bab-b357-b809aed1f84f>
- Gode råd for å i vareta familien frå Holmestrand kommune:  
<https://holmestrand.kommune.no/aktuelt/a-skape-normalitet-i--unormale-for-barna-vare.3695.aspx>

**Hjelpetelefonar og chat som du eller borna dine kan kontakte:**

- Alarmtelefonen for born og unge er døgnopen: tlf 116 111, sms: 41 71 61 11  
<https://www.116111.no/>
- Mental helse har fleire døgnopne linjer <https://mentalhelse.no/fa-hjelp>:
- Hjelpetelefon for alle som treng nokon å snakke med: tlf. 116 123
- Foreldresupport for alle som har familierelaterte spørsmål: tlf. 116 123 (tast 2), har også chat!
- Chattefunksjon: [www.sidetmedord.no](http://www.sidetmedord.no)
- Oversikt over ei rekke tilgjengelege telefon- og chattetenester:  
<https://psykiskhelse.no/hjelpetelefoner-og-nettsteder>

Ver rause med kvarandre! Tenk positivt om naboen/vener/butikktilsette/andre. Alle gjer så godt dei kan, dersom du reagerer på val dei tek, så tenk at dei er basert på informasjon du ikkje har.