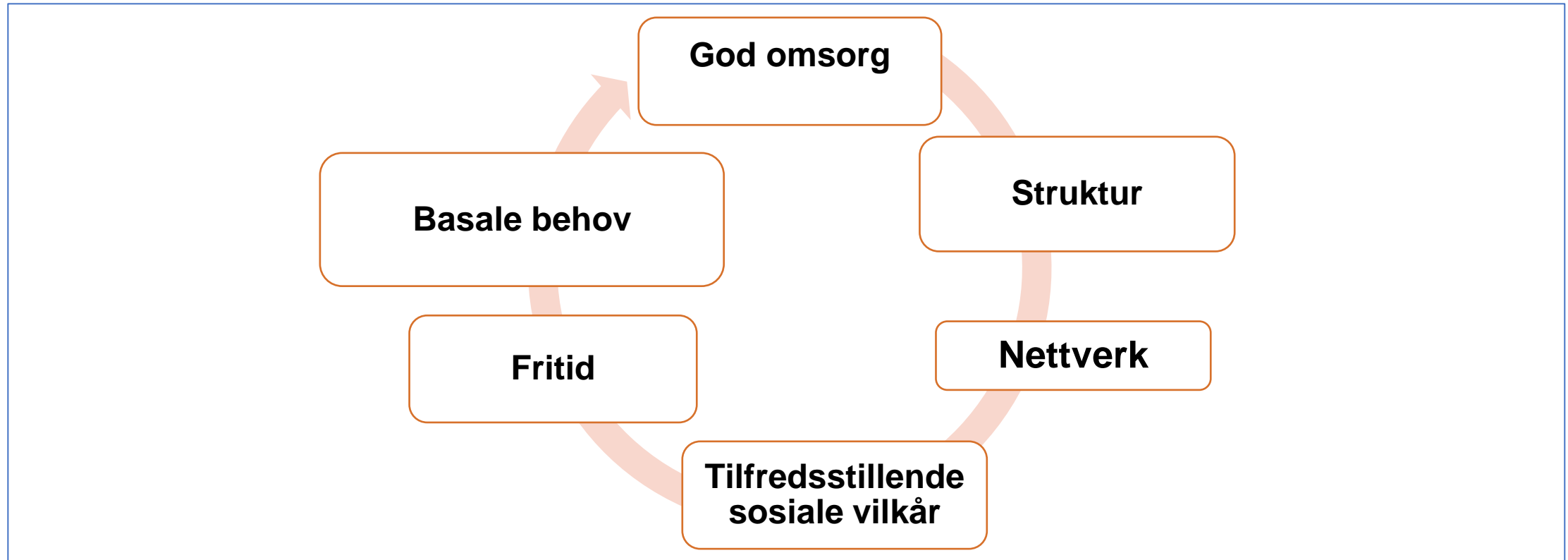




Helsefremmende arbeid i familier

Helsefremmende faktorer som er viktige for å ha det bra, som regulerer følelser og kan redusere stress



Omsorg

- Barn trenger ekstra kjærlighet, omsorg og oppmerksomhet når det er usikkerhet og stress.
- Når stresset øker er det vanlig å miste litt følsomhet for barns behov.
- Følg med på eget stressnivå og registrer egne reaksjoner.
- Husk å «ta på egen oksygenmaske» før du hjelper den som er mindre. Hva hjelper deg best når du er stresset?
 - Et dypt pust, en pause eller et par slurker med kaldt vann kan gi deg roen du trenger sånn at du kan møte barnets behov.
- Vis omsorg for andre i familien som dere ikke bor sammen med ved hjelp av telefon, Skype, osv.

Basale behov: mat og drikke

- Regelmessige måltider anbefales.
- Spis sammen med barna.
- Sørg for sunn og variert mat, det styrker immunforsvaret, husk vitaminer og grønnsaker.
- Drikk vann.
- La barna være med på matlagingen ut fra alder og interesse.
- La barna få forskjellige oppgaver tilpasset alder, la dem føle seg nyttig og oppleve mestring.

Søvn

- Hold på hverdagsrutinen, ikke lag helgerytme hver dag.
- Lag gode ritualer før sengetid, hold fast ved sang og lesing ved sengetid.
- Stå opp og gå til sengs til samme tid hver dag.
- Får du barna i ro om kvelden, kan en del av dine arbeidsoppgaver gjøres om kvelden.

Struktur og gode rammer i hverdagen

- Forutsigbarhet: Lag en dagsplan
 - Gjennomgang av dagen om morgenen.
 - Ta hensyn til at du kanskje har hjemmekontor, barna har skolearbeid, de små skal leke, aksepter at du ikke får gjort alt du bør få gjort.
 - Lag en timeplan for måltider, lek, organiserte aktiviteter, trening, skolearbeid, rolige aktiviteter, pauser og hvile, film, kos og søvn.
 - Gå en tur ut om det er mulig, følg helsemyndighetens anbefalinger for kontakt.
 - Planlegg neste dag sammen med barn og unge.

Samtale med barn – sett av tid hver dag til en prat

- Gi ærlig og alderstilpasset informasjon, beskytt mot unødvendige detaljer.
- Lytt til barnet og prøv å få tak i barnets forståelse. Har det oppstått misforståelser det er lurt å oppklare? Særlig mindre barn «fyller ut» med fantasier når det er ting de ikke forstår.
- Hjelp barnet med å uttrykke seg og sette ord på følelser.
- Behold roen og unngå dramatisering: ethvert nys betyr ikke at man er syk!
- Gi håp og forklar fakta om at de fleste blir friske og at vi *sammen* skal klare å bekjempe dette «viruset».

Struktur – informasjon og beskjeder

- Bruk pålitelige kilder om pandemien, som Folkehelseinstituttet og Helsenorge.
- Gi en beskjed om gangen.
- Gi enkle og klare instruksjoner om hva barnet skal gjøre. Barn som er redde mister lett oversikt og får ikke med seg all informasjon.
- Fremhev vår mulighet til å påvirke situasjonen gjennom det vi gjør (håndvask, avstand til andre, karantene osv).
- Tilpass informasjon om pandemien til hva barnet klarer å ta inn.

Nettverk

- Hold kontakt med familie og venner på Skype, telefon og lignende.
- Siden det frarådes samvær med besteforeldre, er det lurt å finne andre måter å holde kontakt med dem på.
- Ta en telefon til dem du bekymrer deg litt ekstra for.
- Tilby hjelp til andre. Det er også bra for barn å kunne bidra for andre så lenge man kan holde fysisk avstand.

Når du er alvorlig bekymret

- Er du selv eller barnet veldig bekymret, kontakt en hjelpetelefon, eller ring noen voksne du har tillit til.

- **Kontaktinfo:**
 - Alarmtelefon for barn og unge: 116 111
 - Barnvernvakten.no

Bekymring for økonomi

- Prøv å få oversikt.
- Ta kontakt med NAV.