

## Brev til deg som er voksen, er foreldre eller er aleneforeldre:

Av Ane Schou psykolog på Bjerke skolehelsetjeneste og Murielle Silva psykolog på Bjerke Helsestasjon og Oslo Hjelpa.

Vi er i en situasjon som har forandret vår hverdag fullstendig. Risiko for koronasmitte har betydd at vi fra en dag til den andre jobber hjemme, har barna med oss hele dagen og har fått forbud mot å treffe våre venner og nærmeste. Vi hører på urovekkende nyheter dagen rundt og føler oss slitne. I denne kritiske situasjonen er det HELT NORMALT å føle seg lammet, desorientert og urolig.

Derfor anbefaler vi en del ting som kan gjøre hverdagen lettere...

### **Skap en ny rutine.**

Å skape rutiner betyr mye for oss, og er det som vanligvis gir oss trygghet og ro, og et fristed. Som foreldre er det du som er ansvarlig for å skape den for barna dine.

Ha en dag- eller ukeplan (dette både for de som har barn, men også for de som ikke har det). Ta en dusj eller stell deg tidlig på morgen.

### **Pass på godt inneklima i familien. Ta alenetid og pauser!**

Når man bor tett med familien kan man også ha behov for alenetid. Dette er veldig naturlig og forståelig. Prøv å ta den tiden når du trenger det, eller planlegg med din partner slik at begge kan ha en pause fra "familieliv". Barna trenger også alenetid. Hjelp dem til å ta den når de trenger det.


For de som er i karantene: hvis du føler deg sliten og "med korte lunte" ta små pauser på toalettet eller på soverommet. Lukk døra, åpne vinduet og bruk 5 minutter for deg selv. Selv om det er lite, hjelper det!

Bor du alene med et barn og ikke har mulighet for kontakt med andre voksne eller avlastning, prøv å ta små pauser også. Ring familie og venner. Å ta små pauser skader ikke barnet ditt.

### **Fysisk aktivitet**

Det anbefales også å fortsette med fysisk aktivitet. Så hvis du kan (om du ikke er i karantene) ta en tur ut hver dag. Unngå at barna leker med andre, men ta turer og hold avstand.

## Noen andre råd for en bedre hverdag.

 Hvis du bekymrer deg mye, sett av en fast "**bekymringstid**". I den tiden kan du skrive ned hva du er bekymret for. Å konkretisere tankene hjelper og se dem med perspektiv og finne løsninger.

 Senter for krisepsykologi (<https://www.uib.no/sfk>) har mange gode artikler på sin hjemmeside. Vi anbefaler denne som gir konkrete råd på hvordan man kan dempe frykt og grubling. <https://www.uib.no/sfk/134548/hva-kan-dempe-frykt-og-grubling>

- ☞ Snakk med barna om det som skjer. Spør hvordan de opplever situasjonen. Se brevet til foreldrene vi har skrevet: Hvordan snakke med barn som er redde for koronaviruset? Vi anbefaler også andre hjemmesider som har konkrete råd på hvordan man kan snakke med barn: <https://www.nkvts.no/aktuelt/korona-rad-til-foreldre/>  
[https://bufdir.no/Foreldrehverdag/trygge\\_rad\\_til\\_foreldre\\_i\\_korona\\_hverdagen/](https://bufdir.no/Foreldrehverdag/trygge_rad_til_foreldre_i_korona_hverdagen/)
- ☞ Hør på nyhetene, men IKKE hele tiden. Det skaper uro og i noen tilfeller angst. Hold deg informert, men sett en tid for å se og høre på nyheter. Forhåpentligvis når barna ikke er til stede. De hører på "alt" og kan også bekymre seg mye over det som foregår.
- ☞ Hvis hjemmesituasjonen blir så vanskelig at du trenger hjelp fra noen andre, anbefaler NKVTS at du kan kontakte tjenester som:
  - [Alarmtelefonen for barn og unge](#)
  - [Kors på halsen](#)
  - [Si det med ord](#)
  - [Vold- og overgrepslinjen.](#)

Husk at barn av personer med psykisk sykdom og de med ruslidelse har mulighet til å være på skole og i barnehage på lik linje med barn av personer med samfunnskritiske oppgaver. Se linken under:

<https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus/barnehager-og-skoler?fbclid=IwARIdYmt8ZIAUsriALyywhhZQzIW23MUfWN9jFEwjmXOnFkSTi09SZF4nGvw>

- ☞ Ikke alt er som før, så ikke forvent at alt skal være perfekt. Det er naturlig å være redd og sliten. Også sint. Hjemmet er sikkert litt mer rotete enn før, barna hører ikke alltid på hva du sier. Det opplever de fleste av oss nå! Det er ganske naturlig. Prøv å senke skuldrene (lettere sagt enn gjort, men viktig å huske! )

Kilder:

#### **Senter for krisepsykologi:**

-Viruset som forandrer hverdagen, Margareth Barndon.

Link: <https://www.uib.no/psyfa/134506/viruset-som-forandrer-hverdagen>.

#### **Hva kan dempe frykt og grubling, Unni Marie Heltne.**

Link: <https://www.uib.no/sfk/134548/hva-kan-dempe-frykt-og-grubling>

#### **Nasjonalsenter for kunnskap om vold og traumatisk stress (NKVTS)**

<https://www.nkvts.no/aktuelt/rad-og-tips-i-forbindelse-med-korona/>

<https://www.nkvts.no/aktuelt/korona-informasjon-og-rad-til-barn-og-unge-i-en-sarbar-livssituasjon/>

#### **Bufdir:**

[https://bufdir.no/Foreldrehverdag/trygge\\_rad\\_til\\_foreldre\\_i\\_korona\\_hverdagen/](https://bufdir.no/Foreldrehverdag/trygge_rad_til_foreldre_i_korona_hverdagen/)