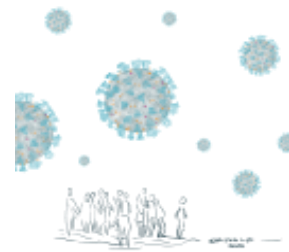


Til foreldre

Coronaepidemien er erklært som en internasjonal folkehelsekrise og pandemi av Verdens Helseorganisasjon. Det har spredd seg til nesten alle land i verden. Alle nyhetssendinger og svært mye av det som står på nettsider omhandler denne situasjonen. Det er også det helt dominerende samtaleemne blant alle voksne mennesker og blant ungdommer. Situasjonen er unik og vi antar at alle foreldre må ha samtalt med sine barn, inkludert i alle fall større barnehagebarn som må lære å vaske seg. Det er stadig skremmende nyheter som presenteres, fra dødsfall til verstefall-scenarier. Når vi ikke kan leke som før, reise som før, være sammen med familie som før så brer det seg frykt og engstelse. Barn mangler erfaring som de bruke til å fatte den informasjonen de får. Det betyr store utfordringer for foreldre som selv strever med å skjønne hva som skjer.



I denne situasjonen må barn tas på alvor, fakta formidles og deres tanker og fantasier om virus og sykdom møtes av voksne, både lærere og foreldre. Når vi som voksne frykter konsekvensene, vil selvfølgelig barn frykte for hva som skjer om ikke mor eller far tjener penger lengre.

«Barn mangler erfaring som de kan bruke til å fatte den informasjonen de får»

Foreløpig vet ikke ekspertene nok. Ut fra tall fra Kina og andre land må helsemyndigheter planlegge ut fra ulike scenario. Når de har satt i gang så alvorlige tiltak som å stenge ned store deler av vårt samfunn, så er det for å sikre at antallet alvorlig syke ikke skal overstige den behandlingsskapasitet som norsk helsevesen har. De fleste har sett kurvene som viser hvor mye bedre kapasiteten vil være om vi kan skape en flat kurve i motsetning til en høy 'bølge'. Men dette betyr også at det vil ta lang tid før smitten 'dør' ut og vi kan si at faren er over. Nå forstår de fleste hvor viktig disse tiltakene er og statsminister, regjering og helsemyndigheter vil at vi alle skal delta i en dugnad for å verne de som tilhører risikogrupperne som er de gamle og de som har sykdom, spesielt de lungesyke. Når dere foreldre snakker med deres barn om barnas bekymringer og tanker, og forklarer og instruerer i smittevern, bidrar dere i denne dugnaden.



Helsemyndighetene må planlegge ut fra at det verste kan skje. Selv om de fleste ikke blir alvorlig syke, er det mange som kan bli det. Men fordi vi er ukjent med en slik fare og vi kan ikke se den, er det usikkerhet til stede, noe som øker frykten hos mange. Frykten vil øke når flere blir smittet og dør, spesielt når det skjer i vårt land, nær vårt hjemsted eller i egen familie. Når all virksomhet unntatt butikker og apotek stopper opp øker frykten, fordi tiltak signaliserer fare som et slags «emosjonelt signal».

Noen fakta om Coronaviruset

(Kilde hovedsakelig Folkehelseinstituttet og norske helsemyndigheter, se <https://www.fhi.no/sv/smittsomme-sykdommer/corona/> og <https://helsenorge.no/sykdom/infeksjon-og-betennelse/coronavirus>)

Under følger noen fakta om sykdommen som kan formidles til barn. Økende alder gir økende behov for detaljert informasjon for å forstå.

- Utbruddet av det som kalles Coronavirus kan gi luftveisinfeksjon hos mennesker. For mange gir det mild sykdom, men dødstallene har på verdensbasis steget fordi så mange smittes. Selv om bare noen få av de som smittes dør, blir det store tall på verdensbasis. Det antas at smitten opprinnelig kommer fra dyr, men det kan smitte mellom mennesker.
- Det startet i en storby i Kina (Wuhan) i desember 2019, men sykdomstilfeller er rapportert i de fleste land i verden.
- Helt fra starten har leger og annet personell delt informasjon om viruset, og gradvis lærer vi mer om de spørsmål som står under:
 - ✓ Hvor kommer viruset fra?
 - ✓ Hvordan sprer det seg?
 - ✓ Kan noen som ikke (enda) viser tegn til sykdom, smitte andre selv om de ikke er syke?
 - ✓ Hvem blir syke og hvor syke blir de?
 - ✓ Hvordan kan de best behandles?
- Som med alle infeksjoner så er det viktig med god håndhygiene, med håndvask med såpe og vann – eller med Antibac eller lignende. Så skal vi holde avstand – minst en meter – og ikke håndhilse eller klemme hverandre.
- Foreløpig finnes det ingen vaksine eller forebyggende medisin mot sykdommen. Det arbeides det med, men det tar tid.
- På Helsenorge.no og Folkehelseinstituttet sine nettsider oppdateres informasjon om sykdommen.

Siden viruset har spredd seg over hele verden er dette svært mye omtalt i aviser, på TV og Internett. Det er nesten som alt dreier seg om viruset. Det er viktig å huske at barn leser avisenes forsider, de er aktive på Internett og de snakker med hverandre om hva de ser og leser. Dramatiske oppslag skaper nysgjerrighet. I tillegg får de med seg hva de voksne snakker om, og de skjønner at noe er farlig eller skummelt når de ikke kan gå i barnehagen eller skolen som vanlig.



Vi kan ikke beskytte eller hindre barna å få med seg hva som skjer. Selv små barn i barnehagealderen får dette med seg. Bilder og reportasjer, f.eks. fra sykehus eller fra

stengte barnehager, skoler, bedrifter osv. kan virke skremmende og må forklares for barn. Det hjelper ikke barna at informasjonen nyanseres i reportasjer, den informasjonen er det kanskje bare voksne som får med seg. Barn tar inn mye informasjon, og de trenger trygge voksne som kan forklare og tolke denne informasjonen sammen med dem.

«Barna trenger voksen ryddehjelp slik at misforståelser kan ryddes bort, og slik at de kan forstå det som skjer»



Vårt mål med å forklare barna om Coronavirus og de tiltak som er igangsatt for å begrense spredning, er at de skal bli tryggere enn det mye av informasjonen de tar til seg skulle tilsi. Det er urettferdig at barn skal gå rundt å være mye reddere enn oss voksne, hvis de ikke trenger å være det. For eksempel er det vanskelig for barn å forstå hvorfor skole eller barnehage stenger. Da må vi forklare om hvordan et virus spres seg og at det er når mange er sammen at det sprer seg mest. Så må de fortelles at akkurat som voksne ikke samler seg på arbeid og mange jobber hjemmefra for at viruset ikke skal spre seg, så må barna la være å gå på skole. Det betyr ikke at ingen blir syke, men da blir det ikke så mange syke på en gang. Da kan sykehuset klare å behandle de som blir så syke at de må på sykehus.

Så må de beroliges med at de fleste som blir syke blir ikke veldig syke, men sånn syk som vi blir inni mellom uten at det er farlig. Derfor behøver de ikke være veldig redde for mamma og pappa (eller de som bor i hjemmet). De kan fortelles at de er med på å hjelpe andre når de ikke går på skolen.

Det er mange *nye og ukjente begrep* som barna må forklares. Barn kjenner heller ikke til hva beredskap eller karantene er. Hjemmekontor kjenner mange til, hygiene, smittevern osv. og andre ord som de overhører må forklares på en enkel, men sannferdig måte. De kan få med seg at det mangler utstyr og da må de forklares hva som gjøres for å lage eller å få tak i utstyr. Når norske myndigheter sier de har beredskap er forberedt må det forklares for barn og det samme gjelder karantene og isolasjon. Her må det forklares hvorfor de som kommer fra utlandet må være i karantene i 14 dager og at de som er syke isoleres.

Vi anbefaler deg som forelder å samtale med barnet ditt. Du sjekker opp hva ditt eller dine barn har fått med seg, slik at du kan korrigere mulige feiloppfatninger og gi dem en begripelig forklaring som de kan bygge videre på.

Gi dem også håp: fortell at nå er det svært mange som jobber for å begrense virus-sykdommen og at selv om det er alvorlig så er alle med på å gjøre sitt for at dette skal lykkes. Mange jobber for å utvikle en vaksine, som betyr at en får en sprøyte som gjør at kroppen stopper viruset fra å utvikle seg til sykdom.

Hva vi kan si til barna?

Hva er Coronavirus?

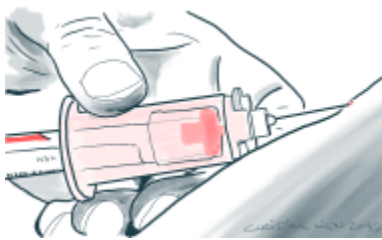
Nyhetene er fylt av stoff om Coronavirus. Jeg vet ikke hvor mye du tenker på det, men tenkte vi kunne snakke litt om det. Først skal jeg si litt om det jeg vet (her må du som forelder gjerne supplere med ny informasjon som kommer fra sikre kilder (offentlig helsevesen)).



Det startet i Kina der flere personer ble smittet av sykdommen. De tror at den først smittet fra dyr til mennesker, men vi vet ikke hvordan de første menneskene ble smittet. Fordi sykdommen smitter gjennom kontakt mellom mennesker og mange ikke visste om hvordan den smittet, fikk flere sykdommen.

Så har den spredd seg videre til andre land og mange i Norge har fått den fra noen som har vært i utlandet. Sykdommen sprer seg bare gjennom kontakt fra en syk til en frisk, gjennom håndkontakt eller ved at en frisk person kommer i kontakt med kroppsvæske fra den syke. Kroppsvæske er spytt, svette, blod, oppkast, urin (tiss), og avføring (bæsj).

Om en syk tar i et håndtak, bord eller vask kan smitten bli der mange timer. Derfor er det så viktig at vi ikke skal være så tett sammen, helst en meter fra hverandre, og være flinke til å vaske hendene og hoste inn i papir eller i albukroken.



Det er mange som arbeider med å finne ut mer om viruset, slik at det kan lages vaksine som beskytter mot det. Det tar det mange måneder å gjøre så enda finnes det ikke noen vaksine. De som blir syke får det som kalles en luftveisinfeksjon, de hoster og kan få lungebetennelse. Noen får lette plager, som kalles symptomer, andre alvorlige.

I verden er det mange som har dødd, men det er likevel veldig få av de som er smittet som dør. Dette er litt vanskelig å forstå. Men tenk deg at alle i en stor by er samlet på en plass, kanskje så mange som 100 000 mennesker. Om alle disse ble smittet ville nesten alle blitt friske igjen, men noen ville kunne bli så syk at de døde. Om du har lært om prosentregning så vet ikke ekspertene hvor mange prosent som dør, men det er under 5 prosent. Det betyr at det av innbyggerne i byen vil være over 95000 som blir friske. Vi vet at viruset er mest farlig for de som allerede har en alvorlig sykdom, spesielt de med lungesykdommer og som er gamle med svakere kropper. Det er voksne som har ansvar for din kontakt med besteforeldre eller andre eldre eller syke i familien.

Er Coronavirus farlig?

Ja det er farlig for mange som er syke og gamle. For de fleste av oss er det ikke farlig, men vi kan bli syke når vi er i kontakt med en syk. Alle de som skal hjelpe de syke vet dette og vil beskytte seg. Nå beskytter alle vi andre oss ved å være forsiktige og vasker hender og holder avstand. De aller fleste som blir smittet får ikke alvorlige symptomer, men vi må si at sykdommen er farlig fordi den er dødelig for en del mennesker. Men heldigvis veldig, veldig få. Helsepersonell som møter syke pasienter kan bli og har blitt smittet, men det har mest skjedd fordi de har vært på reise og fått viruset der de var. Nå er de blitt enda mer forsiktige for å unngå smitte fra de syke til de som hjelper. Fra tidligere utbrudd av smittsomme sykdommer har de lært å være nøye med å beskytte seg, så derfor er det sjelden at helsepersonell blir smittet.



Om du lurer på om Coronaviruset er farlig for barn, så er de ikke det for de fleste, men kan være det for de som har en alvorlig sykdom. Barn blir vanligvis bare litt syke, og mange blir ikke smittet i det hele tatt. Og de fleste voksne som er friske har kroppene som godt klarer seg om de skulle bli syke, om du skulle være redd for mamma eller pappa.

Hvorfor snakker vi så mye om dette viruset?

Når voksne er så opptatt av dette, så er det fordi det er så mange som smittes i land over hele verden. Alt som er truende for oss og som vi ikke vet mye om er skummelt og gir oss uro og usikkerhet. Nå som så mye i Norge ikke er som det pleier, blir det også noe som vi snakker mye om. Derfor blir det mye reportasjer i media og så gir det mer frykt og uro. Og selv om de som leder vårt helsevesen ikke tror at sykdommen er veldig farlig for Norges befolkning, må de forberede seg på at flere kan få sykdommen.

Går det over?

Vi vet ikke hvor lenge barnehager og skoler vil være stengt, men det vi vet er at de vil åpne igjen. Vi vet bare ikke når, for det viktigste nå er å bremse spredningen slik at vi kan hjelpe de som blir syke. I Kina som først mange ble smittet er de fleste nå friske igjen. Det viser at det som vi sammen gjør nå virker. Så snart vi vet mer om dette skal vi fortelle deg om det, men det vil nok gå uker og kanskje måneder før vi vet helt hva som skjer. Da må vi leve med situasjonen slik den er og lytte til hva de som leder landet og Helsevesenet sier.

Hva kan barn gjøre?



Det er de voksne som har ansvaret for å jobbe med sykdommer. Det er på sykehus at de blir tatt vare på og derfor trenger ikke du å bekymre deg. Om din mamma eller pappa jobber på sykehus eller i helsevesenet, så skal du vite at de er godt forberedt om de skal behandle noen syke der de jobber. Og de som arbeider der vil være

nøye med å beskytte seg. Men nå er du sammen med de voksne med å gjøre noe for at ikke viruset skal spre seg til andre. At du ikke går på skolen eller går på trening er med på å hindre at flere blir syke.

Disse ting kan du også gjøre:

- Du skal passe på så du ikke sprer rykter, at du forteller ting som ikke er sant eller deler noe fra nettet som du ikke vet er sant
- Du må passe på så du ikke skremmer små barn (søsken).
- Lek som før hjemme og gjør hyggelige ting og forsøk å tenke så lite som mulig på det som skjer.
- Snakk med voksne og be dem å forklare deg hva som skjer og hva som er nytt, om du tenker på sykdommen. En fast 'snakketid' hver dag kan være bra.
- Tenker du på dette veldig mye så kan du høre med dine foreldre om de har gode råd for å tenke mindre. En god metode er å sette av en tid til å tenke på bekymringene dine (bekymringstid på f.eks. 10 minutter) og om de skulle dukke opp i tankene dine utenom bekymringstiden så sier du hver gang til deg selv «Det utsetter jeg til bekymringstiden min». Gjør du dette hver gang vil det etter hvert skje automatisk.

Til småbarnsforeldre

Barn er forskere, de hører, ser, leser og trekker sine konklusjoner. De er faktisk forskere på en ny og annen måte enn for bare et ti-år siden. Nettet er blitt en del av hverdagslivet. En bestefar fortalte at hans barnebarn på fire år spurte om han hadde lært seg å søke på nettet. Det var en del av familiens dagligliv. Det er absolutt aktuelt å lytte til barn i barnehagealder, på hva de har «forskert» seg fram til når det gjelder Coronaviruset.

Vi vet at småbarna ofte får med seg skremmende nyheter. Det kan være bruddstykker fra TV og radio eller de overhører de voksnes samtaler. Ofte er det også eldre søsken eller venner som snakker om sykdommen eller forteller videre nyheter, og da gjerne upresist og unyansert. Barn plukker opp at dette er skremmende, men de mangler forutsetninger for å vurdere i hvilken grad dette angår dem.

Vi anbefaler at foreldre til de eldste småbarna (4-6 år) tar initiativ til å sjekke ut hva barna har fått med seg. Spør barna om hva som er i nyhetene eller hva de har hørt om virus/sykdom slik at du kan korrigere feiloppfatninger. Dersom barna ikke viser interesse for temaet er det greit at du lar det ligge – men det vet du først etter at du har sjekket ut hva de tenker på.



De små barna mangler erfaring, derfor kan de bli unødig redde og forvirret. Det kan være nyttig å tenke på at barn trenger knagger fra oss voksne som de kan henge fra seg engstelse på. I første omgang kan du tenke at de trenger to. På den første skal de henge fra seg unødig frykt, om det handler mye av det som står i denne «veilederen» vår. På den andre skal de henge unødvendig forvirring.

Generelle råd for samtale med barn:

1 Ikke vente å se – gå for å se

Som voksen for barn skal du aktivt sjekke ut hva barna har fått med seg dersom du tenker at de er unødig uroet av det som skjer. Stadige 'farlige' nyheter og endring i hverdagen, i tillegg til at de skjønner at voksne er bekymret, merkes av barn og unge. Husk at alle aviser har en barneside – det er forsiden. Alle barn som kan lese får den midt i ansiktet fra stativet og fra salongbordet. De verste forsidene skal faktisk ikke ligge der.

2 Barn trenger ryddehjelp

Tenk på hvordan du skal ordlegge deg når barnet ditt har fått med seg forsider i avisen eller nettsider med krigstyper. Når vi ikke kan beskytte dem i mediehverdagen, må vi hjelpe dem å rydde, slik at de kan lagre frykten på et rolig sted i hjernen. Husk at du kan prøve ut det du har tenkt å si sammen med andre voksne – bruk Face-time, Skype etc.

3 Barn trenger knagger

Gode knagger er ord og begreper som gjør at barnet kan forstå på sitt nivå. Får barnet faste knagger kan de henge fra seg mye unødig frykt og bekymring, og de kan snakke om det som henger der. For små barn kan forsikringer av typen «Jeg er ikke redd, mamma eller pappa kan ikke få sykdommen», «Nå arbeider alle for å stoppe at andre får sykdommen» være nødvendige om de har fått dette med seg. Større barn trenger at du forklarer hvorfor du kjenner deg trygg, men kan bli syk men sjeldent alvorlig.

Sjekk om barna har spørsmål, og svar ærlig på disse. Vet du ikke svar, så si det, eller si at du skal undersøke. Barn bygger opp sin erfaring gjennom spørsmål og spør ofte om samme ting flere ganger for å få bedre grep om informasjonen.

4 Våre beste voksenforklaringer

Hvis det er sterke følelser i sving, får ikke barna lagret forklaringen skikkelig i hukommelsen. De må få den flere ganger. De blir forvirret dersom det er store variasjoner fra gang til gang. Forklaringene må ikke bli verre etter hvert. Derfor må det verste være med i den første samtalen. «Det er en sykdom som mange i verden har blitt syke av og mange er døde. Men det er bare få av de mange som blir syke som dør. Derfor får ikke de syke være sammen med andre som de kan smitte, og de som skal hjelpe dem må beskytte seg (munnbind, vaske hender, Antibac etc.). At du er hjemme fra skolen og ikke går på trening med andre, betyr at du hjelper til også. Da vil ikke sykdommen så lett kunne spre seg til andre».

Barn vil ha, og de fortjener, vår beste voksenversjon. Myndighetene gjør alt de kan for å hindre at sykdommen sprer seg i Norge og at mange skal bli syke og derfor må alle leve annerledes nå slik at ikke mange blir syke på en gang. Når noen blir alvorlig syke, så vet leger og sykehus hva de skal gjøre.

5 Åpne for å forstå – lukke for å få ro

Den vanskelige samtalen har som mål at barnet skal forstå og bli roet av å snakke om det. Da må vi forsikre oss om at de virkelig blir det. Når vi med vår samtale åpner opp for å snakke om det verste, må vi forklare barnet at vi gjør det for at de skal få kontroll over de plagsomme tankene. Det er ikke et mål å fremkalle sterke følelser, det er et mål å dempe de som allerede er der.



6 Hold deg til fakta

Coronaviruset ble først folk i en by i Kina syk av. Siden har det blitt syke i nesten alle land også mange i Europa og Norge. Forskere tror den har smittet fra dyr (flaggermus er ofte nevnt) til mennesker, men de vet ikke sikkert. Nå smitter sykdommen mellom mennesker (se flere fakta tidligere i teksten).

7 Hva kan de selv gjøre?

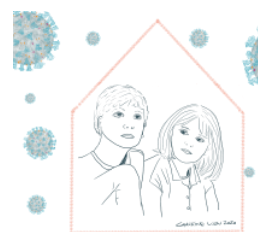


Gjenta at de alle gjør noe for andre ved å la være å gå på skole og treningssamlinger. Da hindrer de at viruset spres. Når de er flinke til å vaske hendene sine når de kommer utenfra og hjem, før de spiser, eller etter å ha vært på toalettet, så hindrer de smitte. Det samme gjelder om de lar være å klemme venner, ta andre i hånden eller være så nært at de kan bli smittet om noen nyser eller hoster. Og om de er forkjølet kan de hoste eller pusse nesen inn papirlommetørkler og om ikke de har det, hoste eller nyse inn mot albuen. Da hindrer de smitte fordi sykdommer slik som influensa og forkjølelse, kan smitte via kroppsvæsker.

Voksne kan også bruke situasjonen til å lære barn om kroppen, fortelle hva som skjer når vi blir syke og hvordan kroppens ulike deler samspiller for at vi skal leve. Barn som spør om døden må få enkle forklaringer på hva som skjer i kroppen når vi dør; at alle livsfunksjoner stopper, at en ikke kan kjenne smerte lengre og at de døde ikke kan komme tilbake.

Familieliv i en ny hverdag

Lukking av barnehager, skoler og fritidsaktiviteter har skapt en ny situasjon for foreldre. Den er verst der medlemmer av familien er i karantene. Mens det å være sammen er kjekt i helg og ferier, kan det å være sammen hele tiden uten skole og fritidsaktiviteter og vanlig samvær med venner, bli slitsomt. Kanskje ikke spesielt de første dagene, men over tid. Det kan gi irritabilitet og slitasje mellom voksne og mellom barn.



Vi har noen råd vi deler om denne situasjonen:

1 Lag faste rutiner i hverdagen

Faste, kjente rutiner i hverdagen gir trygghet og stabilitet. Det gjør godt i en usikker situasjon. Sats på å ha faste fellesmåltider til faste tider, gjennomfør leggerutiner som vanlig og hold på de grenser barna vanligvis har for hva de har lov til og ikke. Hvis større irritabilitet oppleves, er det en god idé å gjøre noe sammen som er kjekt.

2 Gjøre kjekke ting sammen

Ta barna med på råd og kom opp med ideer for hva dere kan gjøre den nærmeste uken. Lag en plan og foreslå noen faste familietider der dere kan spille kort, spill, gå tur eller gjøre andre ting som dere vet at de fleste liker. Tenk på hva som fanger interessen i ferier. Mange av de interaktive spillene som finnes, kan voksne være med på. Her er en sjanse for voksne å lære fra barn.



3 Nettbrett er bra, men ingen barnevakt

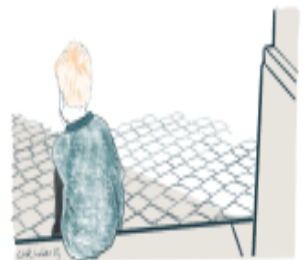
Nettbrett og mobiltelefoner er fantastisk å bruke når det blir mye fritid som ikke fylles av organiserte aktiviteter. Både ensomspill og samspill er engasjerende og gir god distraksjon. Det er fullt forståelig at barn får lov til å benytte mer tid på mobil og brett. Men barn trenger også direkte samspill med voksne. De utvikler sosial kompetanse i samspill med andre. Spesielt de små barna trenger språklig stimulering og samhandling med voksne. Så finn en god balanse mellom direkte samhandling og lek, og barnas bruk av mobil og brett.

4 Hold god kontakt med familie og venner

Ta med barna i samtaler med besteforeldre, venner og andre viktige personer for familien. Bruk de løsninger dere vanligvis holder kontakt gjennom. Det gjør at barna kjenner seg mindre alene og understreker hvor viktig vi er for hverandre. Sannsynligvis vil mange litt større barn allerede møte både nære og fjerne venner gjennom spill. Voksne kan oppmuntre til slik kontakt og kanskje spesielt til at de tar kontakt med noen i klassen eller venneflokk som de vet er ensomme eller ikke har mange de har kontakt med.

5 Diskuter hvordan dere kan stoppe unødvendige bekymringer

Bekymringer er naturlige når verden har endret seg så mye i det siste. De skal møtes av voksne, slik at barna vet at de kan snakke med dere om dem. Men når dere har lagt en plan for hva dere skal gjøre med håndvask, nærkontakt osv., blir mye bekymringer bare plagsomt. Forklar barna at om de blir svært bekymret, så kan det være godt å distrahere seg med noe som tar tankene vekk fra bekymringene. Lær de gjerne å utsette bekymringene. La de sette av 15-20 minutter på ettermiddagen hvor de kan tenke på bekymringene. Dersom bekymringstankene kommer inn før eller



etter denne tiden, så kan de si til seg selv uten å bli irritert; «Nå kom det en bekymring inn i tankene mine. Den utsetter jeg til bekymringstiden min». Dersom de gjør dette hver gang, så vil utsettelsestanken komme automatisk. Det trengs å trene på dette, så det er viktig at de ikke gir opp om de ikke får det til med en gang. Voksne kan ha like stor nytte av metoden som barn.

6 La ikke nyheter stå på i bakgrunnen på radio/TV – begrens nyhetsoppdateringer

Både voksne og barn uroes av et konstant nyhetsinntak om sykdom og sykdommens konsekvenser. Hold dere til noen få oppdateringer hver dag fra pålitelige kilder. Det demper uro og engstelse. Følg gjerne noen daglige nyheter sammen med barn. Vi foreslår nyheter som er laget for barn, slik som [Supernytt](#), eller sider for barn i de største avisene. En fast daglig snakketid kan i en periode være bra.

7 Ta vare på dere selv som voksne



Den spesielle situasjonen vil kunne slite på dere som er voksne. Det er en slitsom situasjon og det er bra at du tar pauser fra den innimellom. Om dere er to, kan dere skifte på å ha ansvar for barna, og en kan få slappe av eller gjøre noe for seg selv. Det er som et langdistanseløp hvor en ikke vet hvor mange runder en skal løpe. Da er det viktig å økonomisere med kreftene. Om det er mulig gjør du det som har virket bra for deg før i stressende perioder av ditt liv. Stressede foreldre gir stressede barn.

Kan stressnivået holdes nede er det godt for alle parter. Samtidig er det viktig at en anerkjenner at det er helt normalt at når livet blir endret så mye, så er det naturlig at det er stressende, og det kan ta tid å finne frem til nye rutiner som fungerer.

Les mer på våre nettsider www.krisepsykologi.no/

Denne artikkelen står i sin helhet på nettsiden til Klinikk for krisepsykologi, psykologsenter i Bergen.

De ansvarlige bak artikkelen er:

Atle Dyregrov. Professor, dr. Philos. Spesialist i klinisk psykologi, Klinikk for krisepsykologi, Bergen
Magne Raundalen. Psykologspesialist, Kriseledelse, Foredragsholder, Prosjektleder, Sakkyndig