

Dette er et veiledende dokument. Utarbeidet mars 2020 av Familieteamet.

KONTAKTTELFON FOR BARN, UNGE (0-18ÅR) OG DERES FORELDRE

OBS!

Veiledende tidsperspektiv på samtalen max 30 min (forberede avslutning hvis det nærmer seg tidsgrensen); skal ikke uttale tidsperspektivet dersom de ikke spør, men sørge for å passe på tiden selv.

Dette er et veiledende dokument.

Informasjon rettet mot foreldre

Generelt:

Hva er det foreldrene ber om innspill på/råd vedrørende?

Sjekk at du forstår den du snakker med riktig, spør ... :

- “Er det slik at...?”
- “Forstår jeg deg rett når...?”

Svar så godt du kan, vær hele tiden nøye med å lytte godt. Vær oppmerksom på å etterspørre familiens ressurser, styrker og hva som har fungert til nå.

- Hvordan lage en god hverdag? Hva pleier å fungere i deres familie?
- Formidle håp: “Det vil bli bedre”
- Det er en krevende situasjon og det krever ekstra mye av deg som foreldre. Vit at du gjør en stor innsats.
- Ta barnet ditt på alvor og snakke med det.
- Å kjede seg ... Ikke farlig! Hva kan kjedsomhet føre med seg?
- Opprettholde rutiner og struktur i hverdagen (undervurdert, men viktig)
 - Søvn
 - Aktivitet (fysisk og mentalt)
 - Skolearbeid
 - Jobb

Dette er et veiledende dokument. Utarbeidet mars 2020 av Familieteamet.

Hvis du føler du kommer til kort eller ikke vet hvordan du skal håndtere situasjonen, kan du si:

- Dette forstår jeg er viktig/krevende. Jeg tenker.... gi noen råd hvis du kan og/eller si i tillegg: jeg skal forhøre meg med en kollega og jeg eller hun/han kan ringe deg opp igjen. Ønsker du det/ er det i orden for deg?

Følelshåndtering hos voksne:

Hvordan håndtere egne følelser, for at disse ikke skal "smitte over" på barna?

- Viktigheten av at foreldrene forholder seg rolig (stemme, kroppsspråk). Lett å bli oppjaget og snakke "voksenprat" når det er lite kontakt med andre voksne (normaliser). Hvis mulig; utsett "voksenpraten" til barna ikke er til stede eller i seng
- Hva lager ok stemning hjemme hos dere? Hva liker du? Hva liker barnet/a ditt?
- Sette deg inn i myndighetens anbefalinger på for eksempel Helsenorge.no. Begrens lesning av tabloide aviser (OBS: sensasjon for å selge mer). Barn legger merke til eks. overskrifter og kan sette sammen egne "sannheter"
- Begrens tiden du følger med på medier / sosiale medier
- Fyll hodet med andre ting
- Bruk kroppen fysisk
- Hvis du er veldig engstelig; kjenner du en mer rasjonell voksen enn deg selv? Prat med denne, for å i større grad kople på den rasjonelle delen av hjernen (ikke bare følelshjernen)

Hvis foreldre setter ord på strev i fht egen psykisk helse, gi støtte og henviser videre til fastlege!

Ta vare på dere selv som voksne:

- Situasjonen vil kunne slite på de voksne. Ta pauser fra den innimellom.
- Når du har hatt vanskelige perioder før, Hva har du gjort, som har vært bra for deg/som har fungert, gjør dette nå.
- Understrek at det er naturlig å bli stresset nå, men vær bevisst eget stress (Stressende foreldre gir stressende barn).
- Ikke tiden for å klandre seg selv dersom man bryter egne prinsipper som eks. skjermtid for barna.
- Foreldresamarbeid og konflikter. Mange føler seg presset.
- Krevende tid for parforholdet.

Følelshåndtering hos barn:

- Normalt å føle på engstelighet og bekymring, bli sint, lei seg. Mange bekymrer seg for egne foreldre og andre kjente. Også normalt å tenke at det går bra.
- Oppfordre foreldre til å lytte til hva barnet uttrykker eller kan se ut til å uttrykke uten å måtte løse det eller gi forklaringer. La følelsen få være der.

Dette er et veiledende dokument. Utarbeidet mars 2020 av Familieteamet.

Skjerme barna, men tilstrekkelig og aldersadekvat informasjon:

- **Barn trenger ryddehjelp:** tenk hvordan du ordlegger deg når du snakker om skremmende ting
- **Barn trenger knagger** (hjelpetanker): ord og begreper som gjør at barnet forstår ut fra sitt nivå. Oppfordre til å sjekke om barnet har spørsmål.
 - **Aktivering av følelser og samtaler:** Når sterke følelser er aktivert lagres ikke forklaringer skikkelig i hjernen. Barn vil ofte trenge forklaringen flere ganger. Uheldig om forklaringer blir verre og verre, vær så ærlig som nødvendig (husk alderstilpasning) når du gir forklaring første gang.
- **Hold deg til fakta**
- **Å roe barnet:** forsikre deg om at barnet virkelig blir roet av forklaringen/samtalen. Hjelp barnet til å få kontroll på det som er vanskelig og/eller skremmende
- **Løfte frem barnas egen bidrag:** vaske hender, være hjemme fra skolen/bhg, unngå mye/nær kontakt med venner og familie.

Hva trenger barn og unge av informasjon for å skape større trygghet?

De minste barna (0-3 år)

De minste barna vil i hovedsak trenge en voksen som ikke stresser og som er til stede. Barn i denne alderen lever i øyeblikket, uten tidsperspektiv, og er mindre bekymret enn de eldre barna. Småbarna bruker foreldrene eller de nærmeste omsorgspersonene som anker, og derfor er de trygge når du er trygg.

Små barn (4-6 år)

Barn i alderen 4 til 6 år vil trenge forklaringer. Men forklaringene må være korte, slik at barnet kan forstå. Det du sier må også være sant. Forklar at barna er hjemme fra barnehagen på grunn av et virus som kan smitte mange, og at for å hindre dette må alle barn og foreldre som kan, være hjemme til smitten er stoppet opp. Si at det kommer til å gå bra.

Det er viktig at barnet får nok informasjon, for i denne alderen «fyller de inn» informasjon selv for å forstå hva som skjer i verden. Og den informasjonen de må finne på selv er ofte verre enn virkeligheten. Så lytt og forklar med så enkle og presise svar du kan.

Dette er et veiledende dokument. Utarbeidet mars 2020 av Familieteamet.

Skolebarn (7 -12 år)

I alderen 7 til 12 år utvikler barna seg mye. Blant annet utvikler de evnen til å sette seg inn i andres situasjon og å se for seg alvorlige konsekvenser. Derfor vil det være spesielt viktig for barn i denne alderen at du er en trygg voksen som hjelper barnet ved å gi trygg informasjon.

Barn i denne alderen vil kunne få informasjon fra andre enn deg som forelder gjennom det de søker på selv, ser på TV og det de leser på sosiale medier. Det skrives mye forskjellig om viruset om dagen. Det kan derfor være fint å snakke med barnet om hva de har lest. Lytt til dem og si at du forstår hvorfor de er bekymret.

Samtidig kan du rette opp i misforståelser, dersom barnet tror noe er verre enn det det egentlig er. Hjelp barnet med å forstå informasjon som kommer fra gode kilder som eksempervis Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet, eller se lenkene nederst i denne artikkelen.

Ungdom (13 – 18 år)

Ungdommene tror antakelig ikke at du som forelder sitter med fasiten. Derfor kan det være greit å spørre ungdommen litt før du selv begynner å informere og forklare – slik det er naturlig å gjøre med de yngre barna.

Det kan også være greit å vite at fra 13-14-årsalderen er venner og det sosiale nettverket det viktigste for de fleste. Derfor vil det være en stor overgang for mange ungdom å være mindre ute og mer inne med familien. Og selv om det kanskje ikke er så lett, så prøv å være den stabile og trygge voksne selv om du blir oppgitt og lei med en frustrert ungdom i hus. Vær på tilbudssiden selv om ungdommen synes du er en fossil. Så får man bare gjøre det beste ut av det, så godt man kan.

Andre tema som kan bli aktuelle:

Søskenkrangling:

- Fort gjort å bli sint (det er en krevende situasjon) og det kan vi alle bli. Bruk normalisering og hjelp til med løsningsstrategier.
- Problemløsningsstrategier:
 - “Hvordan kan vi løse dette” “vi må løse det på en måte som er ok for begge/alle”
 - Fortelle barnet ditt hva du ønsker at det skal gjøre
 - Gi ros for oppførsel/atferd du ønsker mer av (unngå tap av goder, bruk heller belønning)
 - Bryt opp og gjør noe annet.
- La barna ha ulike aktiviteter. Hvis mulig dele seg opp.

Dette er et veiledende dokument. Utarbeidet mars 2020 av Familieteamet.

Skjermtid:

- Mye bra med dette, men ingen barnevakt. Normalisere at noe mer bruk er vanlig? Også behov for direkte samspill, språklig stimulering og samhandling. Prøv å finn en ok balanse. Unngå moralisering.
- Begrense egen skjermtid også. Barnet har behov for deg og spesielt nå.

Pårørendearbeid:

- Bekymring knyttet til sykdom
- Bekymring knyttet til dødsfall hos familie og kjente
- Bekymring knyttet til å ikke kunne besøke familie og kjente som er syke, eldre o.l.

Informasjon rettet mot barn og unge

- Rutiner og struktur i hverdagen
 - Søvn
 - Aktivitet (lek, trening, sosialt)
 - Husk at dette ikke er ferie, skille på hverdag og helg
- Å kjede seg ... Ikke farlig! Hva kan kjedsomhet føre med seg?
- Savn av skolen og venner. Hvilke muligheter finnes for treff? Ta i bruk teknologi
- Savn og bekymring for slektninger
- Viktig å ikke lese alt som står om sykdom, skjerme seg selv litt (les seriøse medier; eks. Aftenposten Jr, som nå er gratis)
- Familietid, hva tenker du om det?
- Bekymring for fremtiden
- NrK Super
- Barn og unges alarmtelefon tlf 116 111
- Trygg oppvekst (?)

Hva hvis det kommer frem behov/bekymringer som må følges opp utover telefonsamtalen. Vi kan være behjelpelig med å gi ut kontaktinformasjon.

Ved bekymring

Vær observant på tema som vold, rus, selvskading og selvmord, og overgrep.

Hvis det kommer frem ting i samtalen som er bekymringsverdige, si:

Dette er et veiledende dokument. Utarbeidet mars 2020 av Familieteamet.

“Dette høres krevende ut, jeg blir opptatt av at du og familien din skal få mer hjelp enn det jeg fra kontakt-tlf kan gi, så jeg vil gjerne sette deg i kontakt med noen andre i kommunen som kan hjelpe deg. Vi har PPT, helsesykepleier, familieteam, barnevernet...”

“Du vet at du også kan ringe barnevernvakta? De har døgnåpent og kan hjelpe deg bedre med disse tingene som du beskriver at du står i”

Hvis du ikke er bekymret for vold, si:

“Jeg blir bekymret for hvordan det står til med dere der hjemme nå, har du kontakt med, hjelp fra noen i kommunen fra før? I så fall kan jeg få kontakte disse?”

Hvis ikke: “Jeg vil be om råd fra noen kollegaer og deretter ringe deg tilbake, er det ok for deg? “

Hvis du er bekymret for vold sier du ikke fra at du kommer til å drøfte med andre/melder videre.

Ved akutt bekymring

Se egen rutine for akutt og/eller alvorlig bekymring.