

OPPFORDRING TIL ALLE FORELDRE/ VOKSNE PÅ SØR-HELGELAND

Snakk med barn og unge om koronaviruset

Barn får gjerne med seg bruddstykker fra nyheter og samtaler rundt temaer som dette, uten å kunne sette informasjonen i sammenheng. Mindre barn kan «fylle ut» med fantasien når de ikke forstår. Dette kan oppleves skremmende. På bakgrunn av dette bes alle foreldre/ voksne på Sør-Helgeland om å snakke med barn om koronaviruset. Slik kan vi dempe unødvendig frykt blant våre yngste medborgere.

Vi skal ikke skape frykt, men dempe frykt som allerede eksisterer. Dersom barnet ikke uttrykker bekymring i samtale, frarådes det å gi temaet særskilt fokus. Det er uansett viktig å informere alle barn om smitteverntiltak m.m. Se lenker under for utfyllende informasjon om temaer som kan tas opp med barn. Dersom barnet uttrykker bekymring anbefales følgende:

1) Anerkjenn barnets opplevelse og lytt til barnet.

Si at det er lov å være redd/sint/lei seg osv. Hva er det som gjør barnet urolig? Hva er barnet redd for at skal skje? Vær nysgjerrig. Spør! *Når du spør, så finner du ut hva som er barnets bekymringer, og du kan hjelpe barnet på grunnlag av det barnet vet og tenker.*

2) Trygg barnet med faktabasert informasjon. Her er noen tips:

Vær ærlig. Vi voksne vil gjerne skåne barna for det skremmende som skjer i verden, men de får gjerne med seg mer enn vi tror. I dag vet vi at åpenhet rundt vanskelige temaer kjennes trygt for barna. Tilpass informasjonen til barnets alder, slik at barnet forstår. Vær konkret, klar og tydelig. Om barnet spør om noe du ikke kan svare på, si at du ikke vet og at du skal sjekke det opp. Undersøk og svar så snart du kan.

Barnet kan lure på hvorfor det ikke er skole og barnehage nå. Du kan f.eks. fortelle barnet at det er vanlig at mange sykdommer sprer seg på skole og i barnehagen fordi man der er mange sammen i samme rom hele dagen. Da kan man nevne f.eks. norovirus (magevondt og oppkast) og influensa, som har stor spredningsevne, og som barn kan relatere seg til fra tidligere.

Vi er hjemme nå pga. «føre var-prinsippet», for det er ingen vi har funnet at per i dag har fått korona på Sør-Helgeland. Det kan være folk som er smittet, men det vet vi ikke ennå. Siden viruset for de fleste bare blir som en forkjølelse eller influensa, er vi nå er hjemme særlig for at viruset ikke skal spre seg til sårbare grupper, dvs. folk som allerede har sykdommer og eldre. Noen av de med kroniske sykdommer og de med dårlig immunforsvar kan bli skikkelig syke og dø av Korona. Hvis en person med korona er ute hele dagen og på forskjellige steder som skole, kjøpesenter, trening osv., så kan den personen potensielt smitte ganske mange personer.

Noe mer grunnleggende informasjon per 14.03.20

- Viruset spres via dråpesmitte (nysing/hosting på hverandre) og kontaktsmitte (ta på personer/gjenstander med virus). Viruset kan trolig overleve på flater fra timer til dager.

Derfor må vi alle ta forhåndsregler for å unngå smittespredning. Her kan du lese om forskning på hvor lenge viruset overlever i luft og på flater: <https://forskning.no/a/1654346>

- De aller fleste sykdomstilfellene som har blitt rapportert (80%) har kun gitt milde symptomer. Det er lite som tyder på at barn blir alvorlig syke av viruset. Her kan du lese statistikk om koronaviruset og andre typer sykdommer vi finner globalt.

<https://informationisbeautiful.net/visualizations/covid-19-coronavirus-infographic-datapack/>

Vi voksne kan jevnlig oppdatere oss på informasjon om viruset via folkehelseinstituttets hjemmesider (<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/>).

Vær ærlig rundt de voksnes fokus på og/eller redsel for viruset:

Det kan være greit å understreke at de voksne fokuserer mye på viruset fordi de må holde seg oppdatert på «reglene» i samfunnet. Dette er de voksnes ansvar i slike situasjoner. Videre kan man si at mange voksne også blir urolige fordi man vet så lite om viruset.

Barn er vare for usikkerhet/redsel hos voksne. Det er en god regel å trygge seg selv før man samtaler med barn om skremmende temaer, slik at tryggheten kan smitte over på dem. Dersom man selv er oppriktig redd, bør man være ærlig på det samtidig som man gir betryggende informasjon. Man kan f.eks. si noe slikt som «jeg er også redd for ..., men nå gjøres mye for å bekjempe viruset – og det er bra! Vi kan bidra med å følge rådene for smitteverntiltak, som betyr ... I tillegg virker det som om de fleste som får viruset bare blir litt syke. Vi voksne får beskjed om dette skulle endre seg, og da sir jeg ifra».

Nyttige lenker til bruk i samtale med barn/unge om koronaviruset:

Klinikk for krisepsykologi: «Hva kan vi si til barn om Covid-19?»

<https://krisepsykologi.no/hva-kan-vi-se-til-barn-om-coronavirus/>

Helsedirektoratets informasjonsvideo for barn: <https://youtu.be/v1W249t1vA>

Hverdagen uten skole og barnehage

Det blir nå utfordrende å få hverdagen til å fungere tilnærmet normalt. Det er viktig å være i kontinuerlig i kontakt med venner og familie på telefon og Skype. Det er også viktig å ha en plan for dagen med fysisk aktivitet og normalt kosthold. Del gjerne med hverandre på Facebook hva dere gjør for å aktivisere barna. Her finner du råd rundt normalisering av hverdagen:

https://www.aftenposten.no/kultur/i/WbAe2G/koronaviruset-kan-foere-til-isolasjon-og-frykt-slik-takler-du-det-ifoelqe-psykologene?spid_rel=2

Aftenposten junior er nå gratis for barn. Her kan de få tilgang og blant annet lese om koronaviruset:

<https://www.aftenposten.no/familieogoppvekst/i/OpA0G3/gjoer-aftenposten-junior-gratis-for-alle-barn-vil-bidra-til-at-barn-faar-faktasjekkede-nyheter-om-koronaviruset>

Vis at det er lov å spørre!

Vær tydelig på at barn og unge kan stille spørsmål når som helst, og at de kan spørre noen voksne rundt seg. Har dere spørsmål om koronaviruset, så har Helsedirektoratet åpnet en informasjonstelefon. Nummeret dit er 815 55 015. Dette er for generell informasjon. Dersom du har spørsmål fordi du føler deg syk, ring fastlegen din. Etter stengetid er nummeret 116117 til legevakt. Ved behov for akutt hjelp, ring 113.

Informert om *håndhygiene, hostevaner og anbefaling om lite nærkontakt*

Dette er selvsagt viktig av smittevern hensyn, men det kan også være fint for barna å vite hva de kan gjøre for å bidra. Les her for retningslinjer:

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/rad-og-informasjon-til-befolkningen-om-nytt-koronavirus-coronavirus-2019-nco/>

Ikke glem ungdommen!

Denne teksten er mest rettet mot barnegruppa. Husk at også ungdom kan ha spørsmål om koronaviruset og ha behov for informasjon!

Informasjonen er utformet av kommunepsykologen, og er basert på opplysninger og anbefalinger fra Helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet og Klinikk for krisepsykologi.