

Trenger du noen å snakke med?

Det er mange som gjerne vil støtte barn, unge og voksne i den spesielle tiden vi nå er inne i, og det finnes både lokale og nasjonale tilbud. Vi har laget en oversikt over steder du kan kontakte, og i tillegg lagt ved en del tips og råd.

Familieenheten i Lierne kommune

Tjeneste for psykisk helse og rus:

Lisa Madsen, psykisk helsearbeider, mob. 974 33 024

Emma Persson, sosionom, mob. 90015 480

Helsestasjon:

Ellen Totland Elstad, helsesykepleier, tlf. 743 43 507

Olga Elisabeth Strøm, fagansvarlig barn og unge/ helsesykepleier, tlf. 743 43 457/ 974 33 362

Lierne helsestasjons- og skolehelsetjeneste på Facebook

Nasjonale tilbud

For barn og unge: (0-18 år)

- 116 111: Alarmtelefonen for barn og unge
- 116 123: Mental helse hjelpetelefon
- 111 006: Vold og overgrepslinjen for utsatte
- "Barnehusgro" på Snapchat og Instagram
- 800 333 21: Røde Kors- kors på halsen hjelpetelefon
- 22 40 00 40: Kirkens SOS krisetelefon
- 08588: Rustelefonen for rusproblematikk

For voksne:

- 116 123: Mental helses hjelpetelefon
- 116 123: tast 2 Foreldresupport
- 800 40 008: Støttesenteret for kriminalitetsutsatte
- [Sidetmedord.no](https://www.sidetmedord.no) (chat og forum).
- Arbeidslivstelefonen kan nås på 22 56 67 00.

Stressreducerende tiltak ved karantene og isolasjon

Generelt vil vi i kommunen oppfordre deg til å være oppmerksom og følge med på hvordan andre har det. Om vi ikke kan treffes fysisk, kan kontakte hverandre i form av en melding eller en telefonsamtale.

Å være i hjemmekarantene eller isolasjon kan være en stressende situasjon. Det er vanlig å bli bekymret, anspent, irritert, rastløs og ha vansker med å konsentrere seg. Mange blir triste, føler seg ensomme eller sliter med å sove. For de fleste vil imidlertid karantene- og isolasjonsperioden gå fint, og eventuelle psykososiale reaksjoner være forbigående.

Når man blir satt i hjemmekarantene eller isolasjon, endrer hverdagen seg for hele familien. Man kan ikke gå på jobb, skole, i barnehagen eller møte andre på samme måte som før. Det fører ofte til at man er mindre fysisk aktiv, spiser mindre regelmessig, og kanskje sover mye mer eller mindre enn normalt. De fleste har mye skjermtid.

Gode tiltak

Hold deg oppdatert på nyhetsbildet – men ikke la det ta overhånd. Det kommer mye viktig informasjon og nyttige råd, men overdrevent fokus på nyhetsoppdateringer kan ta for mye plass i hverdagen og bidra til bekymring. Ønsker du å holde deg oppdatert, bruk pålitelige kilder som Folkehelseinstituttet og Helsenorge sine nettsider.

Lag struktur på dagen

I en hjemmesituasjon blir det viktig å skape nye rutiner. Prøv å opprettholde en normal døgnrytme. Skole og jobb bidrar for mange til struktur, mening og trygghet i hverdagen. Finn gode måter å gjøre arbeidet ditt på om du jobber hjemmefra. Det er også fint å aktivisere seg gjennom hobbyer.

Sørg for daglige doser fysisk aktivitet og dagslys.

Livet i karantene kan lett bli preget av en stillesittende tilværelse innendørs. Fysisk aktivitet, turer i naturen og dagslys virker positivt inn på psyken og på søvn. Ved uteaktivitet, følg Folkehelseinstituttets retningslinjer.

Oppretthold sosial kontakt

Selv om du er i hjemmekarantene eller isolasjon, er det muligheter for å snakke med andre gjennom sosiale medier og telefon. Lag gjerne faste

avtaler om å holde kontakt med for eksempel familie, venner, medelever og kollegaer.

Gode tiltak for barn, unge og familier i karantene eller isolasjon

Yngre og eldre barn kan ha ulike reaksjoner på å være i hjemmekarantene eller isolasjon. Noen kan føle seg stresset, trist, redd, sint eller irritert, mens andre ikke har noen vonde følelser knyttet til å være i karantene. Noen får vondt i magen, hodet eller deler av kroppen, og man kan lure på om man er syk. Man kan også være redd for at foreldre eller søsken er syke. Alle disse følelsene er vanlige. Og for de aller fleste vil disse reaksjonene gå over. Det kan likevel være utfordrende for hele familien når hverdagen endrer seg på denne måten. Vi vet at det er flere ting som kan være fint å gjøre når man er i en situasjon der man må være i karantene som familie med barn: **Snakk med barna!**

Barn trenger forståelig informasjon om hvorfor de er i karantene eller isolert, og hva de selv kan gjøre. Det er viktig at barn får vite at de gjør en innsats for å forhindre at andre blir smittet ved å være i karantene. Spør hva barna lurer på, og gi tydelige svar. Husk at barn får med seg mer enn du tror. Barn kan også føle skyld for situasjonen, eller bli veldig redde. Ikke vent på at de skal komme og spørre deg. Spør hva de har fått med seg av informasjon og nyheter, og svar på det de lurer på.

Trygghet smitter

Når du er trygg, blir barna trygge. Når barn er redde, trenger de trøst og omsorg. Ta noen dype pust og finn din egen trygghet. Skap trygghet ved å anerkjenne barnets følelser, og hjelp barnet å håndtere alle følelser. De kan trenge at voksne er litt ekstra tålmodighet i denne fasen.

Hold på rutinene

Selv om man ikke kan gå i barnehagen eller på skolen, er det lurt å ha faste aktiviteter hver dag – som å stå opp og legge seg til vanlig tid, være fysisk aktiv og gjøre skolearbeid. Sunne, regelmessige måltider, søvn og fysisk aktivitet senker stress i kroppen både hos barn og voksne. Leggerutiner kan forstyrres når barn er redde og/eller syke. Ha faste trygge leggerutiner. Unngå at barna sitter for mye alene med telefon og nettbrett. Det er lurt å legge unna skjerm og telefon en time før leggetid. Det er vanlig at barn våkner i løpet av natten og kommer inn til foreldre. Det går over.

Sosial kontakt

Ha kontakt med venner og familie på sosiale medier og telefon. Det er

både støttende, oppmuntrende og senker stress.

Gjør det som fungerer for dere. Gjør ting du og familien din liker å gjøre som å se film, lese bøker, høre på musikk eller lydbok. Familietid kan være positivt, men respekter også at barn kan trenge tid alene.

Kilde: helsenorge.no, 16. mars 2020,

Råd til barn og ungdom som sliter psykisk

For noen av de barna og ungdommene som sliter psykisk, kan nye tanker, følelser og bekymringer dukke opp som følge av store forandringer i hverdagen.

Koronaviruset har gjort at vi har en akutt situasjon i Norge. Det kommer til å gå over. Ting vil bli som vanlig igjen, vi vet bare ikke hvor lang tid det vil ta.

Når uvanlige ting skjer, som et koronavirus som spres raskt og til mange mennesker samtidig, kan det man sliter med føles enda vanskeligere å håndtere.

For noen av de barna og ungdommene som sliter psykisk, kan nye tanker, følelser og bekymringer dukke opp som følge av store forandringer i hverdagen. Dette er helt vanlig. Det er lurt å snakke med en voksen du stoler på om dette.

Bruk strategier du vet hjelper når følelsene tar overhånd. Det kan for eksempel være å legge seg til faste tider, spise regelmessig, gjøre aktiviteter du liker, og å hold kontakt med venner og slektninger på sosiale medier.

Hold kontakt med læreren og de som går i klassen din med å være til stede på din skoles digitale plattform.

For deg som til vanlig snakker med for eksempel helsesykepleier eller psykolog, kan du prøve å ta kontakt med dem på telefon eller sosiale medier.

Hvis du ikke har noen å snakke med, ta kontakt med Kors på Halsen eller Si det med ord.

Kilde: nkvts.no 16. mars 2020

Råd til deg som sliter psykisk

Koronasmitten og smitteverntiltakene kan medføre ekstra belastninger for alle, og kanskje særlig for deg som har psykiske plager og/eller rusproblemer.

Se vår samleside med råd til ulike grupper; voksne, barn, sårbare familier og personer som sliter psykisk.

Bekymringer og stress knyttet til situasjonen vil kunne forverre de psykiske helseplagene du har eller medføre at nye symptomer dukker opp. I tillegg kan de iverksatte tiltakene i samfunnet gjøre det vanskeligere å bruke de mestringsstrategiene som ellers er til hjelp. Dette gjelder særlig dersom du er i karantene eller isolasjon på grunn av koronasmitte.

Følgende råd kan være nyttige:

- Det er viktig at du forsøker å holde deg til den vanlige behandlingsplanen din. Ta kontakt med din behandler eller annet hjelpepersonell ved behov eller dersom du har spørsmål. Dette er spesielt viktig dersom du opplever at din psykiske helsetilstand forverrer seg betydelig. Unngå at fokuset på smittevern går på bekostning av å ta vare på helsen din.
- Det er utarbeidet egne råd for å håndtere psykiske belastninger for personer i karantene og isolasjon. Disse rådene vil også være nyttige for personer med psykiske helseplager.
- Husk å ta i bruk de mestringsstrategiene som har hjulpet deg før. Hvis disse ikke lar seg gjennomføre på grunn av de nåværende smittetiltakene, forsøk å finne alternativer. Ta kontakt med behandler eller hjelpeapparat dersom du trenger hjelp og råd til dette.
- Det er viktig å opprettholde en normal døgnrytme og struktur, særlig dersom du er i karantene/isolasjon eller er forhindret fra å delta i vanlige aktiviteter på grunn av smittetiltak.
- Oppretthold sosial kontakt med venner, familie og andre som er en støtte for deg, eventuelt over telefon eller sosiale medier dersom du ikke kan møte dem fysisk.
- Anerkjenn at dine psykiske helseplager og din historie kan påvirke hvordan du tenker, føler og reagerer på korona-situasjonen.

- Det er ikke uvanlig å være engstelig, stresset eller å bli bekymret.
- Husk at selv om tiltakene som gjøres nå er omfattende, er hensikten å hindre at flere blir smittet og å beskytte dem som er særlig sårbare for koronaviruset.

Kilde: [NKVTS.no](https://www.nkvts.no) - 13. mars 2020