



Li-Nytt



Lierne
nasjonalpark-
kommune

Utgiver: Lierne kommune, 7882 Nordli E-post: postmottak@lierne.kommune.no
Tlf.: 74 34 34 00 Fax: 74 34 34 90 Hjemmeside: www.lierne.kommune.no
Dagens redaktør: Jorunn Margrete Granheim
Ansvarlig redaktør: Rådmann Karl Audun Fagerli

Dato: 14. april 2020

Uke 16

KOMMUNAL / STATLIG INFORMASJON

LI-NYTT KOMMER I POSTKASSA TIL ALLE HUSSTANDER I
LIERNE UKE 17 (ONSDAG 22. APRIL)

Gratis annonsering for næringslivet og lag og foreninger.

15. APRIL KAN DU STARTE Å LÅNE E-BØKER OG LYDBØKER PÅ APPEN BOOKBITES



Den erstatter eBokBib, som slutter å fungere 30. april.
Last ned appen BookBites. Registrer deg med e-post og passord.
Du trenger også lånekortnummer og pinkode. Ta kontakt med
biblioteket dersom du lurer på noe.

Lierne folkebibliotek

OPPDATERT OVERSIKT OVER LAG, FORENINGER OG ORGANISASJONER

I disse årsmøtetider så blir det noen skifter på kontaktpersoner for lag, foreninger og organisasjoner.

Ber dere benytte denne lenken <https://www.lierne.kommune.no/sd/skjema/LKO035/> slik at vi har en fullstendig oppdatert liste.

Oppdatert liste finnes etter hvert på vår hjemmeside under kultur og fritid.

Etter hvert som dere har oppdatert oss vil dere få til sendt en lenke for å kunne søke inn midler til deres lag, forening organisasjon. Oppvekst og kulturetaten



LIERNE KOMMUNE PÅ FACEBOOK

Li-Nytt: Manusstopp tirsdager kl 12:00 - på nett tirsdag ettermiddag - utgis onsdager

Møteinnkalling

Utvalg: Lierne formannskap
Møtested: Lierne kommune, Videomøte
Dato: Torsdag 16.04.2020
Tidspunkt: 13:00

Ta kontakt med Rådmannskontoret om du ønsker å overvære møtet, tlf 74 34 34 00.

Til behandling:

Saksnr. **Arkivsaksnr.**
 Tittel

22/20	20/2552 REFERATER FORMANNSKAPET 16.04.2020
23/20	20/2254 SØKNAD - OMRÅDE FOR OBLIGATORISK OPPLÆRING FOR BELTEMOTORSYKKELFØRERE - LIERNE KOMMUNE
24/20	20/2540 DISPENSASJON FRA BESTEMMELSENE OM GESIMS- OG MØNEHØYDE OG BYA - OPPFØRING AV FRITIDSBOLIG - CHRISTINA LYNG FOSSUM - GNR/BNR8/24
25/20	20/2333 DISPENSASJON FRA BESTEMMELSENE I REGULERINGSPLAN FOR SLÅTTMYRVIKA ID 2014005
26/20	20/1112 REKVISISJON AV KARTFORRETNING - SØKNAD OM DELING AV GRUNNEIENDOM - AMUND GRINDALEN 024001 - KJØPER: SVEIN ROGER NORDBAKK
27/20	20/2550 SPEIELLE MILJØTILTAK I LANDBRUKET, LOKALE RETNINGSLINJER LK - SMIL
28/20	20/2501 PRIVATISERING AV KALDALVEIEN
29/20	20/2461 ORGANISERING AV FAGARBEIDERSTILLINGER I SKOLE OG SFO

- 30/20 20/2557
BEMANNING BARNEHAGENE I LIERNE 2020-2021
- 19/20 20/1800
VALG AV MEDDOMMERE TIL TINGRETTE, LAGMANNSRETTE OG JORDSKIFTERETTENE 2021-24
- 31/20 20/1033
ØKONOMIPLAN FOR LIERNE KOMMUNE 2021-2024
- 32/20 20/2551
ORIENTERINGER OG SPØRSMÅL FORMANNSKAPET 16.04.2020

Lierne 14. april 2020

Bente Estil, sign
Ordfører

<p>MØTE I RÅD FOR PERSONER MED FUNKSJONSNEDESETTELSE 22. april 2020 er avlyst. Rådmannen</p>
--

INFORMASJON OM KRISEPAKKEN TIL IDRETT, KULTUR OG FRIVILLIGHET

14. april kan frivillige lag og organisasjoner og arrangører i kultursektoren søke om kompensasjon for korona-avlyste, utsatte eller stengte arrangementer. Fordi det er kort søknadsfrist, er det lagt til rette for at søkerne kan bruke tiden fram mot 14. april på å forberede seg.

Over hele Norge har en rekke arrangementer innen idrett, kultur og frivillighet blitt avlyst, utsatt eller stengt. Krisepakken, en stor kompensasjonsordning på en milliard kroner, er ment å avhjelpe situasjonen.

Det åpnes for søknader 14. april, men allerede nå ligger det mye god informasjon, veiledning og spørsmål og svar på nettsidene til Lotteri- og stiftelsestilsynet og Kulturrådet, som forvalter de to ordningene.

Lotteri- og stiftelsestilsynet har den delen som retter seg mot idrett og frivillighet (inkludert kulturfrivillighet). Kulturrådet har den delen som retter seg mot arrangører i kultursektoren.

Les mer om disse ordningene på deres nettsider www.lottstift.no og www.kulturradet.no

TELERESTRIKSJONER INNFØRES PÅ ALLE KOMMUNALE VEGER I LIERNE KOMMUNE

i henhold til vegliste fra og med **lørdag 18.04.20 kl: 00:00 og inntil videre.**

Eventuelle spørsmål kan rettes til Plan- og utviklingsetaten Rådgiver teknisk,
74 34 34 32.

Plan- og utviklingsetaten

KIRKE

GUDSTJENESTE I LIERNE

Alle oppsatte gudstjenester i Lierne er avlyst inntil videre. Innmeldte kirkelige handlinger så som dåp, vielser og gravferd kan gjennomføres men med sterke begrensninger i antall deltakere. Kontakt kirkevergen (90965630) for nærmere opplysninger om hvilke muligheter som finnes. Etter anmodning fra kirkerådet er vårens konfirmasjoner utsatt til etter sommerferien.

Med forbehold om reduserte smittevernsrestriksjoner så gjennomføres **konfirmasjonene i Lierne** på følgende datoer:

Lørdag 19.09	Nordli kirke kl. 11.00
Lørdag 19.09	Tunnsjø kirke kl. 14.00
Søndag 20.09	Sørli Kirke kl. 11.00

DIVERSE

**JEG ØNSKER INGEN OPPMERKSOMHET PÅ DAGEN MIN
I DISSE KORONATIDER**

Sigvart Totland



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

Rus- og psykiatritjenesten:

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 Helsenorger 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](https://www.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