

Råd til foreldre som er hjemme med barn

- **Dette kommer til å gå bra.** Vi gjør noen alvorlige grep nå, for å passe på oss selv og hverandre. Det kan ha store konsekvenser for noen, men dette kommer til å gå over, og det kommer til å gå bra. Vi lever i et samfunn som tar vare på hverandre. Det kan være godt å gjenta for seg selv og andre.
- **Følg myndighetenes råd til en hver tid.** Men unngå å sjekk nyheter for ofte. Hold deg til helsenorge.no, NRK.no eller andre seriøse kilder.
- **Aksepter egne og andres følelser.** Noen er redde, noen tar det med ro. En sånn variasjon er normalt. Vær raus med deg selv og andre.
- **Pust dypt.** Det er naturlig å bli både fortvilet, sliten og sint når vi forstyrrer den vanlige balansen i hverdagen. Kjenner du at du er veldig sint så fjern deg fra situasjonen, ro deg ned og kom tilbake når du har litt mer kontroll.
- **Skap en rutine i hverdagen.** En fast rytme i dagen - det vil si, når man står opp, spiser, er i aktivitet og legger seg - er viktig for både barn og voksne. I tillegg kan dette være med å dempe konflikter og stress og ikke minst gjøre det lettere å komme tilbake til en vanlig hverdag etterhvert.
- **Snakk med barna og ungdommene.** Ikke vær redd for å snakke med barna om det som skjer. Tips til hvordan finner du her: [Hva kan vi si til barn om Coronavirus \(COVID-2019\)?](#)
- **Gjør noe for andre.** Unngå nærkontakt med andre, men hjelp gjerne til med å handle for noen eller ta en telefon/ facetime til en venn eller et familiemedlem.

♥ Keep updated! ♥ Śledź informację! ♥ رکھیں نظر پر معلومات ترین تازہ ♥ Hãy cập nhật thông tin liên tục!

Informasjon om det som foregår nå på flere språk:

[Brosjyre og video med generell informasjon om koronavirus på flere språk](#)

Foreldretelefon i Nittedal - hvordan håndtere familieliv med korona?

- For deg som opplever at familiesituasjonen hjemme nå er så krevende at du er rådvill og ikke helt vet hva du skal gjøre - så kan du ringe til foreldretelefonen for å snakke med en av oss om situasjonen. Vi lytter, støtter og gir råd.
- Send en sms til **46 81 36 31** så ringer vi tilbake. Foreldretelefonen er **åpen 09-14 og 20-22**.
- Foreldretelefonen tilbyr ikke helsehjelp. For spørsmål om smitte og symptomer, gå inn på helsenorge.no. Ikke ring fastlege eller legevakt dersom du ikke er så syk at du trenger legehjelp. Her er en oversikt over andre å snakke med: [Trenger du noen å snakke med?](#)



NITTEDALKOMMUNE
der storby møter marka

Med hilsen fra
Enhet for barn,
unge og familier