

Til foreldre og foresatte i Sunndal kommune

Dette er en veldig rar tid for oss alle. Det er lite som er likt gårdsdagen, og vi vet ikke hva morgendagen bringer. Det vi imidlertid vet, er at verden vil bli normal igjen. Dette vil gå over. Men frem til det skjer, må vi gjøre det beste ut av en krevende og ekstrem situasjon. Vi må alle gjøre vårt for å begrense smittefaren ved Covid-19 og gjøre det vi kan for at de som er sårbare og som viruset er farlig for, ikke blir smittet. Det er med andre ord tid for å holde hjertet varmt og hodet kaldt.

Ekspertene sier at for de fleste av oss er ikke viruset farlig i det hele tatt, men at de som er gamle eller syke fra før ikke bør bli smittet. Derfor er det veldig bra at alle følger rådene om å vaske hendene ofte, være mest mulig hjemme og sammen med få personer, holde avstand når vi møter noen osv. Prøv å lag rutiner for dagen, følg undervisningen som lærerne gir barna deres og gjør ting som dere liker å gjøre hjemme og ute.

I Sunndal kommune er det mange som jobber for barn og unge og som kan være en å snakke med nå når det virker som om alt bare handler om koronavirus. I tillegg er det også mange som er tilgjengelige for foreldre til barn og unge. Det er ikke alltid lett å vite hva en skal si og hvordan en skal snakke med sine barn om situasjonen verden nå står overfor.

Personalet i skolehelsetjenesten har fått andre helse- og omsorgsoppgaver, men øvrige tjenester er tilgjengelige. Det er dessverre ikke mulig å møte opp på de ansattes kontor, men vi er tilgjengelige på telefon og e-post på hverdager. Alle har selvfølgelig taushetsplikt.

Ønsker du å snakke med noen av oss ta gjerne kontakt. Under ser du en oversikt over hvem som er tilgjengelige og kontaktinformasjon.

- Dordi Gjersvoll, Tredal skole. Tlf: 970 88 082 (0900–1500)
- Kathrine Solheim, Løykja skole. Tlf: 916 67 346 (0900–1500)
- Geir William Solheim, Ålvundfjord skole. Tlf: 996 49 167 (0900–1500)
- Gerd Rostad, Sunndal ungdomsskole. Tlf: 906 37 833 (0900–1500)
- Lisbeth Mulvik, Sande skole. Tlf: 915 70 956 (0900–1500)
- Mari Børset, Gjøra oppvekstsenter. Tlf: 934 27 737 (0900–1500)
- Linda Fredsvik, klinisk spes./spesialsykepleier- barn og unge. Tlf: 476 22 001 (0800–1600)
- Pedagogisk psykologisk tjeneste. Tlf: 909 55 788 (0800–1600)
- Kjersti Ramsøy-Halle, kulturtjenesten. Tlf: 916 02 507 eller på messenger

**Vi vet at det er barn og unge i Sunndal kommune som kanskje er ekstra redde fordi de ikke har det trygt og godt hjemme. Kjenner du/dere noen som er i den situasjonen eller som du/dere er bekymret for er barneverntjenesten tilgjengelig på telefon: 948 71 630 (dagtid)
På kveld eller helg er barnevernvakta tilgjengelig på telefon: 976 01 616**

Du kan også ringe barn og unges nasjonale alarmtelefon på telefon **116 111** eller sende sms til **41716111**. De har åpent hele døgnet nå.

Nyttige nettsteder:

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

www.koronasjekk.no

www.fhi.no følg også Folkeinstituttet har også youtubekanal.

www.ung.no

www.helsenorge.no

Generelle råd:

I en tid hvor alle barn bør være mest mulig hjemme og ha begrenset kontakt med andre – hvordan kan barn og familier da få gode dager?

Det kan være lurt å tenke, at dette er noe vi skal få til sammen og at vi kan komme langt med litt ekstra omtanke for og tålmodighet med hverandre.

Vi oppfordrer dere til å:

- Opprettholde vanlig døgnrytme med søvn og måltider
- Planlegg dagen- følg skolens dags og/eller ukeplan
- Kom dere ut hver dag. Også leik inne med fysisk aktivitet kan være lurt.

Ta vare på hverandre uten å ta på andre, følg de rådene som ekspertene gir oss og så håper vi at ting er normalt igjen om ikke så alt for lenge.