

Vår omsorg for barn og unge blir satt på prøve – består vi?

Det er uvirkelige tider for oss alle, ikke bare i Norge, men over store deler av verden. Pandemien endrer det meste i hverdagene våre, og livet er vanskelig for mange av oss. Hvor lenge dette vil vare, vet vi ikke, men vi vet at vi alle må bidra til denne nasjonale dugnaden. Det som er nærmest ubegripelig for oss voksne, er også uvirkelig for barn.

Barn og unge er veldig like oss voksne. De trenger trygghet og forutsigbarhet, oppmerksomhet og omsorg, utfordringer og mestring. I dag er over 75 000 barnehagebarn og elever i Trøndelag hjemme. Hipp hurra sier sikkert noen, men etter hvert kommer savnet etter hverdagen.

Selv om de fleste av oss regner hjemmet som en trygg havn, er det også barn i Trøndelag som opplever hjemmet som farlig farvann. For noen kan det stå om livet, faktisk. Disse barna har vi som samfunn et helt spesielt ansvar for å ta vare på! Barnevernet er beredt til å håndtere de alvorligste sakene, men dette krever at du, jeg og andre voksne bidrar. Vi har alle et ansvar for å se, gjøre og handle når det er nødvendig, spesielt i koronatider. Hva kan du gjøre?

Det viktigste du som forelder eller voksenperson kan gjøre nå

Er du hjemme med dine egne barn, og skal balansere dette med å tilfredsstille arbeidsgiver, har du kanskje kjent på økt frustrasjon og stress. Er du hjemme fordi du er permittert, råder kanskje usikkerheten for fremtiden også. Hva trenger barn og unge som tilbringer sine hverdager med oss voksne nå?

For det første må vi gi barna tid til å tilpasse seg endringene. Vi voksne må gi oss selv tid. Vi ser nye sider av barna våre; noen er selvstendige, mens andre krever mye oppfølging gjennom dagen. Hvis vi legger lista for høyt for barna hjemme, slik at de ikke opplever mestring i situasjonene, så forsvinner gjerne også motivasjonen. Med mas og stress blir ungene enda mer slitne og viser økt frustrasjon. Relasjonene blir utfordret. Ta i stedet en telefon til arbeidsgiver. Ta en telefon til læreren. Senk forventningene. Barna trenger voksne som er der for dem nå, som lytter, og som hjelper dem med å sette ord på følelsene sine. Voksne som tar pauser, herjer i snøen, leker, og som gjør det viktigste skolearbeidet sammen med dem.

Har du barn som stort sett er selvdrevne, som får dekket noen sosiale behov digitalt, og som du ikke ser stort mer av nå enn da skolen var åpen? Still spørsmål om de digitale plattformene, om spillene hvor flere deltar, om sosiale medier. Driv digital oppdragelse, engasjer deg, og hjelp barnet eller ungdommen med å inkludere flere. Opplever du at poden er alene, også digitalt? Ta en telefon til skolen. Lærerne kan ta i bruk allerede eksisterende læringspartnere eller læringsgrupper og styre det digitale livet mer, eller arrangere Kahoot i «langfri».

Har du barn hjemme, og kjenner at du ikke håndterer den nye hverdagen? Det er ingen skam i det, og det finnes hjelp å få. Dette er landets største dugnad – benytt deg av den! Både familievernkontor, barnevernstjenester, fastleger og helsesykepleiere er tilgjengelig, og kan bistå. Det er ekstra press på helsetjenestene nå, så søk også støtte hos andre, som familie, venner, en god nabo, eller en lærer eller barnehageansatt som du stoler på. Men spør. Be om hjelp. Om ikke for deg selv, så for barnet ditt.

Det viktigste du som er bekymret for et annet barn kan gjøre

På NRK.no kunne vi den 30. mars lese at sykehusene er bekymret for at de nå ikke får inn barn med tegn på vold og omsorgssvikt i like stor grad som tidligere. Som babyer og barn med blåmerker eller andre skader. Politiet forteller om utsatte tilrettelagte avhør av barn i voldssaker. Disse barna er våre – de er Trøndelag sine barn! Er det noe den nasjonale dugnaden må omfatte,

så er det disse. Er du bekymret for et barn som ikke er ditt? Nå er tiden inne for å strekke ut en hånd, i billedlig forstand. Noen barn trenger å vite at det er en voksen der ute som det kan ta kontakt med når det er utrygt og farlig hjemme.

Er du besteforelder, tante, onkel eller en annen som barnet kjenner - utforsk det digitale livet sammen! Har du noen gang hatt eventyrstund på Facetime? Eller bare en kveldsprat over telefonen? Forsøk, eller la barnet gi deg et hurtigkurs i Skype, Teams, Hangout, eller andre digitale samtaleplattformer – *det* gir mestring for barnet det!

Spør alltid hvordan barnet har det!

Det viktigste du som arbeider med de sårbare i samfunnet kan gjøre nå

Ansatte i hjelpetjenester, skoler og barnehager kan symbolisere håp og trygghet ved å vise omsorg for de ungene som trenger det aller mest. Skolen eller barnehagen er for mange et pustehull fra vanskelige forhold i hjemmet, og denne friplassen er nå blitt borte. Selv om hjemmebesøk i mange tilfeller utgår nå, kan ansatte, på lik linje med slekt eller naboer, holde kontakten gjennom digital kommunikasjon eller telefonsamtaler. Åpne opp for kommunikasjon, og la barnet eller ungdommen erfare at terskelen for å ta kontakt er lav. Husk at vi aldri vet hvordan barnet har det, før vi har snakket med det! Eller ta med en foresatt som trenger veiledning med ut på tur – med et par meters avstand selvsagt.

Det er tid for nasjonal dugnad, smitten skal overvinnes – det er bra. Men det er også tid for en annen dugnad, en som barna vinner på. Vi skal leve videre også etter koronaviruset. Forhåpentligvis uten tap av barneliv - og der alle barn og unge kommer først!

Alarmtelefonen for barn og unge kan nås hele døgnet på telefon 116 111