

## Familielivet med koronatiltak – for foreldre

Link til råd:

[https://bufdir.no/Foreldrehverdag/trygge\\_rad\\_til\\_foreldre\\_i\\_korona\\_hverdagen/](https://bufdir.no/Foreldrehverdag/trygge_rad_til_foreldre_i_korona_hverdagen/)

[https://www.lp.no/nyheter/seks-rad-for-a-dempe-uro/?fbclid=IwAR2\\_UYiCLe04FMI1E\\_qPy6voEMOrYkJHO8BD4N05CMzrtnqca3QLFb6lYeM](https://www.lp.no/nyheter/seks-rad-for-a-dempe-uro/?fbclid=IwAR2_UYiCLe04FMI1E_qPy6voEMOrYkJHO8BD4N05CMzrtnqca3QLFb6lYeM)

Har du behov for råd og veiledning fordi familiesituasjonen hjemme er ekstra krevende i denne perioden? Det kan være fint å snakke med noen som lytter, støtter og gir råd. Hvem i kommunen kan man ta kontakt med?

- Har du allerede kontakt med noen i hjelpeapparatet kan du ta kontakt med vedkommende
- Har du barn som ikke går i barnehage, ta kontakt med helsestasjonen på telefon **94 13 58 29**
- Har du barn som går i barnehage, ta kontakt med styrer eller ansatt i ditt barns barnehage.
- Har du barn i skolealder kan du snakke med lærer, rektor, evt. sosiallærer tilknyttet skolen til ditt barn. Helsepsykiatere i skolehelsetjenesten har i denne perioden svært begrenset kapasitet pga arbeid med smittevern.
- Du kan også kontakte barneverntjenesten i Gran på **telefon 476 35 660**.
- Foreldresupport kan også kontaktes: **116 123** (tast 2)
- Det er en døgnåpen telefon- og chattetjeneste for omsorgspersoner som trenger hjelp, veiledning eller har behov for å luften tankene sine med noen. Det er veiledere fra Mental Helsehjelpetelefon som svarer på henvendelsene. [www.foreldresupport.no](http://www.foreldresupport.no)

## En vanskelig hverdag med koronatiltak – for barn og unge

Nå som skoler og barnehager holdes stengt vet vi at noen barn og unge må tilbringe mer tid sammen med voksne som ikke er trygge for dem.

Har du det vanskelig hjemme bør du ta kontakt med noen som kan hjelpe deg. Selv om skolen er stengt er det fullt mulig å snakke med læreren din eller andre trygge voksenpersoner på skolen.

Barneverntjenesten i Gran tar i mot telefoner fra barn og unge på nr:  
**47635660**

Det finnes også en egen Alarmtelefonen til barnevernet som er åpen hele døgnet alle dager i uken. Den er for deg som er utsatt for vold, overgrep eller omsorgssvikt, eller om du er bekymret for en du kjenner. Ring **116 111** så vil de hjelpe deg.

Det er også mulig å ringe Mental Helses hjelpetelefon på **116 123** hvis du ønsker noen å snakke med som har tid til å lytte, som kan gi deg råd og informasjon. Det er et døgnåpent tilbud. [www.hjelpetelefonen.no](http://www.hjelpetelefonen.no)