

## Information från Folkhälsans familjerådgivning gällande beredskapssituationen för att förhindra smittspridning av Covid-19

Situationen är exceptionell och det är naturligt att reagera med oro inför den osäkerhet samhället befinner sig i. Besluten om distansarbete och att skolorna stängs och tillhandahåller undervisning på distans samt rekommendationen att hålla barnen hemma från dagvården påverkar oss alla, men speciellt mycket barnfamiljer.

Det kan finnas oro om att insjukna, om hur arbetet blir skött, om permitteringar och speciellt för egenföretagare om hur situationen påverkar familjens ekonomi. När familjerna samtidigt med all denna oro uppmanas att hålla sig hemma kan detta orsaka en stor stress för hela familjen, då nerverna är på helspänn. För en del familjer kan en karantänliknande situation upplevas som en positiv sak, där familjen får tillfälle att vara i lugn och ro och umgås mer med varandra. I familjer där det från tidigare finns spänningar i relationerna, missbruk eller sjukdom, kan situationen bli väldigt stressande, ansträngd, obehaglig eller till och med hotfull.

Familjerådgivningen koncentrerar nu sina resurser till att stöda familjer, föräldrar och par att klara av den akuta situationen genom att erbjuda telefonrådgivning och möjlighet till webbmöten, då många är förhindrade att komma till mottagningen. Familjerådgivningen strävar överlag att ha distansmöten för att bistå att förhindra smittspridning.

Familjerådgivningen kan kontaktas säkrast vardagar kl. 9-11 på telefon 018-527048. Även övriga tider försöker vi vara anträffbara eller ringer upp vid telefonbud. Du kan även kontakta via e-post [aland.famrad@folkhalsan.ax](mailto:aland.famrad@folkhalsan.ax).

19.3.2020

Folkhälsans familjerådgivning

Rigmor Laurén

Maria Hajo

Carita Gullans

Helena Wachowiak