

Kontaktpersoner Bergen kommune

Christel Wolff, tlf. 53 03 50 00

*Kontaktperson for forsvarsbarn
Psykologspesialist
Byrådsavdeling for barnehage, skole og idrett*

Lillian Brekke, tlf. 55 56 57 00

*Kontaktperson for forsvarsbarn
Avdelingsleder barne- og familietjenesten
Byrådsavdeling for barnevern og sosiale tjenester*

Målet med brosjyren er å

- skape forståelse for barnas situasjon og behov
- gi informasjon om hvor de kan få hjelp og støtte

Revidert 27.07.2023



BERGEN
KOMMUNE

FORSVARSBARN

Barn med foreldre som er i tjeneste eller har tjenestegjort for forsvaret i utlandet



Foto: Torbjørn Kjosvold, Forsvaret

Slik kan du støtte dem

Mulige reaksjoner

Reaksjonene barna kan få er ganske like reaksjoner barn ellers kan få når de lever med påkjenninger:

- savn og lengsel
- konsentrasjonsvansker
- intensivering av følelser, for eksempel tristhet eller sinne
- frykt for sikkerheten til mamma eller pappa
- kan være bekymret både før, under og etter at forelderens drar ut
- kan fremstå som yngre enn de egentlig er
- De fleste av barna er stolte over forelderens innsats. Barna får ikke nødvendigvis reaksjoner som blir utfordrende for dem.

Hvordan støtte og hjelpe?

- Skaff gjerne oversikt over hvilke barn som har foreldre i utenlandstjeneste.
- Lytt til barna. Hør hva de formidler med ord og kommuniserer på annet vis. Vit at barna har en spesiell belastning som kan påvirke dem.
- Samarbeid med hjemmet. Legg til rette for at barna får alderstilpasset informasjon om forelderens tjeneste.
- Ha mestring i fokus. Støtt opp om barnets ønsker og interesser som kan hjelpe det å håndtere situasjonen. Det kan være praktisk hjelp til lekser, eller tilrettelegging for at barnet kan delta på fritidsaktiviteter.
- Husk at god hjelp til familien kan være god hjelp for barnet!

Her kan du få hjelp

Forsvaret har oppfølgingsprogram for barn og familier, se forsvaret.no/hjemmehelt.

Familievernkontor kan gi familier et tilbud ved samlivs- og relasjonsproblemer.

Barne- og familiehjelpen har ulike lavterskeltilbud for barn, ungdommer og familier.

Pedagogisk psykologisk senter er en støttefunksjon til barnehager og skoler for å imøtekomme barnets behov.

BUP er et spesialisthelsetilbud i psykisk helsevern for barn og unge.

Livskrisehjelpen er et tilbud til mennesker i akutte livskriser, tlf. 55 56 87 54.

Hjelpetelefon i Bergen for veteran og familie, tlf. 905 16 900

Helsestasjon og skolehelse-tjenesten i barnets bydel

Barnets **fastlege**