

# Hvordan snakke med barn og unge om atomsikkerhet

Siden starten av august har vi sett militære kamphandlinger rundt kjernekraftverk i Ukraina. Barn i barnehage- og skolealder får med seg nyheter og kan bli bekymret. Da er det viktig at voksne tar seg tid til å snakke med barna.

---

**ARTIKKEL** | SIST ENDRET: 23.09.2022

---

[Råd om hvordan du kan snakke med barn og unge om krig, frykt og alvorlige hendelser.](#)

[Råd om korleis snakke med barn og unge om krig og frykt for atomulykker \(Helsedirektoratet\)](#)

Barna kan bli bekymret for atomsikkerheten og hvilke følger det kan få dersom det skulle skje et utslipp av radioaktive stoff i Ukraina. De kan også kjenne uro og frykt overfor en usikker situasjon som de skjønner voksne er opptatt av. Derfor bør de voksne skape et trygt klima der de kan snakke med barna.

## Her er noen råd til samtalen:

- Sett av tid til å snakke med barna og elevene, spesielt når de selv tar initiativ til det
- Snakk på en rolig måte, og sørg for at de føler at de kan stole på deg
- Tilpass informasjonen etter barnas utviklingsnivå, og svar så faktabasert og direkte på spørsmål som du kan
- Det er fint å være konkret, for eksempel å vise på kartet at det er langt unna
- Barns reaksjoner kan være forskjellig. Spør og lytt til det de er opptatt av

Det kan være lurt å presisere at alvorlige hendelser skjer svært sjelden. Du kan også skape trygghet ved å

fortelle at vi i Norge har en beredskap for tiltak dersom det er nødvendig.

## **Beredskap og jodtabletter**

Direktoratet for strålevern og atomberedskap: Distribusjon av jodtabletter til kommunene

Helsedirektoratet: Jodtabletter til kommunene