

Når skal man melde til barnevernet?

Bekymret for barn

Jeg synes det er så vanskelig å vite når man bør gripe inn når man tror at barn ikke har det bra. Jeg mistenker sterkt at en venninne av datteren min ikke har det bra hjemme. Hun er alvorlig, og det er noe ved hele oppførselen hennes som bekymrer meg. Jeg har spurt henne noen ganger, men hun unnviker spørsmålet mitt, eller så svarer hun bare delvis. Men hun vil ikke hjem når hun er hos oss, og ingen ringer og etterlyser henne. Hun er 12 år. Jeg har ringt foreldrene hennes noen ganger for å spørre om det er greit at hun overnatter, men jeg får aldri svar, og jenta sier at hun har tillatelse. Jeg gikk hjem dit en gang, men de åpnet ikke selv om jeg skjønte at noen var hjemme.

Jeg har snakket med læreren hennes, som sier hun også reagerer på at jenta er møkkete og ikke alltid har med seg mat. Jeg spør datteren min, men hun sier bare at det går greit, og at hun ikke vil sladre. Hva gjør jeg? Jeg kan jo ikke melde til barnevernet basert på en vond magefølelse? Jeg synes dette er vanskelig.

Berit

Vi voksne kan sende en bekymringsmelding til barnevernet når vi er alvorlig bekymret for at barn ikke har det bra. Det oppfordres vi faktisk til, selv om

vi ikke har bevis for omsorgssvikt. Vi må bry oss, noen ganger mer enn det som er behagelig for oss selv. Alle skriftlige meldinger som kommer til barnevernet, er barnevernet pliktig til å undersøke. Slike regler er lagd for å beskytte barn mot omsorgssvikt og overgrep. Hva din datters venninne plages av, er ikke godt å si siden du ikke kjenner familien bedre enn du gjør. Og det er ikke bra å presse datteren din for opplysninger. Barn er lojale og godt er det, de skal ikke ha foreldreansvar og omsorg for sine foreldre. Hvis din datter har vært venninne med denne jenta i flere år, har du antakelig sett mye, derfor synes jeg du skal gjøre noe med din bekymring. Du har alt snakket med jentenes lærer. Hva skolen har gjort er ikke godt å vite, men de er i alle fall blitt informert av deg. Jeg foreslår at du ringer til barnevernet. Spør om tips og råd for hva du videre bør gjøre. Lykke til!

Hilsen Solveig

Langsom metabolisme

Først vil jeg takke for mange fine innlegg. Jeg tok en hårmineralanalyse for sju uker siden og fikk bekreftet at jeg hadde langsom metabolisme (type #1) Lav Mg, Na, k og Fe. Jeg har nå gått på anbefalt kosttilskudd og kosthold

Hanne

i tre uker. Jeg skal gå på det i tre måneder. Når disse månedene er over, skal man da fortsette med kostsanbefalingene eller kan man sakte ta inn flere matvarer igjen?

Hilsen Monica

Ja, du bør fortsette behandlingen med kostendringer og kosttilskudd i tre måneder. Etter tre måneder bør du ta en ny håranalyse for å se hvor mye bedre mineralverdiene er blitt, og om du vil trenge videre behandling framover. Dersom du i løpet av de tre første månedene begynner å føle deg bedre, så bør du fortsette med samme kosthold som du nå spiser, inntil svaret på den nye analysen foreligger. I den nye analysen kan det hende at du vil få noen nye kostråd som skal følges i den videre behandlingen. Vanligvis vil behandlingstiden være 6–12 måneder for å kunne oppnå best mulig resultat med helsen din. Lykke til.

Dr. Luneng

Psoriasis

Jeg er så plaget med psoriasis, og denne årstiden med kulde og tørr inneluft forverrer tilstanden. Har du noen råd?

Det viktigste er mindre stress, riktig mat og drikke, mosjon og frisk luft, riktig sjampo og såpe. Stress i kroppen øker hvis du spiser feil mat for din blodtype. Jeg tipper at du er blodtype O. Ikke spis hvete-mel. Bruk spelt, havre, rug og bygg. Ikke spis appelsiner eller drikk appelsinjuice, da ser du fort utslag i huden. Ikke drikk melk eller spis poteter eller ost av kumelk. Bruk geitemelk, rismelk, soyamelk eller havremelk. Det er viktig å bruke meierismør. Det vil du fort se at huden liker. Ta vitamin D-test. Bruk mye fisk, rent kjøtt, helst vilt. Ikke sukker eller frukt sukker, men hvis du må, er frukt sukker fra Dansukker ok.

Ikke bruk vanlig såpe. Gå på helsekosten og se etter f.eks. Weleda, det er produkter som er bra for deg med psoriasis. Vær forsiktig med ting som tørker deg ut, f.eks. alkohol, kaffe og i hvert fall brus. Bruk en god bodylotion, tilfør huden fuktighet og ikke fett. Drikk mye vann, gjerne med kullsyre. Har du mulighet til å få sol og saltvann på kroppen, er det bra. Ønsker deg lykke til.

Hilsen Mona

Neste uke: Er croissanter laukarbo?

Ekspertene svarer deg



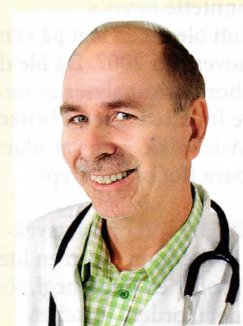
Solveig Vennesland, samlivsterapeut



Mona Thaulow, homøopat og akupunktør



Victoria Telle Hjellset, Ph.D. i forebyggende medisin



Rolf Luneng, allmennlege

Tror du ekspertene våre kan hjelpe deg? Send spørsmålet ditt i en e-post til helsepanelet@allers.no eller i et brev til Allers, p.b. 1169 Sentrum, 0107 Oslo. Merk konvolutt «Helsepanelet». Fortell oss gjerne hvem du ønsker svar fra. De som får svar, kommer på trykk i bladet.