

Barn som pårørende

Informasjon til deg som forelder



Informasjon til deg som er forelder til barn som lever i en familiesituasjon der noen i familien har:

- langvarig stress og belastninger
- psykisk sykdom
- rusmiddelavhengighet
- alvorlig somatisk sykdom/skade
- funksjonsnedsettelse

Vi vet at når en i familien er syk eller har store utfordringer, merker barn det og kan bli påvirket. Som forelder kan det være vanskelig å strekke til når en selv er syk/har belastninger, eller noen i familien har behov for mye oppfølging og hjelp. Det er viktig å gi barn informasjon, da det å snakke sammen kan være til stor hjelp.

Barn trenger:

- å få informasjon
- å bli hørt og møte voksne som støtter barnet i å uttrykke egne behov
- å bli sett, og å få litt egentid meg deg
- å få være barn, og å ha et fristed med lek og aktivitet.
- å ha sosial støtte
- at du ber om hjelp og støtte fra andre når familien har behov for det

Barn merker mer enn du tror

Barn merker endringer når noen i familien er syk eller har store utfordringer. De merker hvordan du og andre i familien har det, selv om dette er noe vi prøver å skjule. Ditt barn merker små endringer i din og andre familiemedlemmers atferd eller kroppsspråk. Slik som når den voksne er trist, bekymrer seg eller sliten.

Veldig mange barn skjuler hvordan de har det dersom de bekymrer seg for noen i familien. Barn kan la være å si at de har det vanskelig, er redd eller trist. Enten fordi de vil skåne foreldrene, eller fordi de synes det er vanskelig å være åpne om det vanskelige og ubehagelige. Mange barn kan tro at det er deres skyld at noen er sint eller sliten.

Barnet ditt trenger at du forteller og involverer det i det som skjer i familien, slik at barnet kan forstå. Barnet ditt trenger informasjon om hvordan du, familien og barnet selv blir påvirket av sykdom/utfordringer. Barnet trenger forklaringer på ting det lurer på eller bekymrer seg for. Barn trenger også informasjon om hvilken hjelp, oppfølging eller behandling den som er hjelpetrengende får.

Snakk med barnet ditt

Snakk om sykdom og utfordringene, det gir trygghet og mindre bekymring. Ta utgangspunkt i det barnet har opplevd og sett. Bruk ord og forklaringer som barnet forstår. Du trenger ikke å fortelle alt, men alt du sier skal være sant. Bruk barnebøker og tegninger som hjelpemiddel i samtalen.

Spør hva barnet har opplevd. Lytt til hva barnet forteller og anerkjenn det det sier. Husk at ingen opplevelse av situasjoner er feil. La barnet fortelle fritt om sine opplevelser, og unngå å korrigere.

Barna opplever det trygt når vi voksne bekrefter det barnet sier, ved å gi små nikk eller vennlige blikk. Bekreft at alle reaksjoner er normale, og at det er lov å vise alle typer følelser; sinne, tristhet og likegyldighet. Det er også viktig at barn får vite at det er lov å ha det bra – leke og vise glede.



Spør hva barnet har opplevd. Lytt til hva barnet forteller og anerkjenn det det sier. Husk at ingen opplevelse av situasjoner er feil.

Gi informasjon

Gi barnet mer informasjon og forklaringer dersom barnet har feil forståelse av fakta. Slik som f.eks. at all sykdom er farlig eller at det er min feil at mamma/pappa er sint. Barnet kan ha spørsmål, tanker og fantasier omkring sykdom som det er viktig å snakke om.

En god prat kan føre til at barnet kan snakke om sine opplevelser og følelser, samt at barnet deler sine spørsmål eller bekymringer. Barnet har behov for voksne som forstår dets reaksjoner og er nysgjerrige på hvordan barnet blir påvirket av situasjonen.

Noen ganger trenger barn hjelp til å organisere følelsene og sette ord på de kroppslige/følelsesmessige reaksjonene. Da må vi som foreldre gjette hva barnet har opplevd og hvilke følelser barnet har. Dette kan vi gjøre ved å beskrive det vi ser, og hva vi tror er årsaken til barnets reaksjon; «Jeg skjønner at du blir sint når ...», eller «Nå ser jeg at det er noe du er lei deg for, har det skjedd noe som var dumt?».



Vi vet at barn mestrer bedre å leve med sykdom og utfordringer i familien når man snakker åpent om situasjonen.

Vær åpen

De yngste barna trenger i tillegg hjelp til å regulere egne følelser. Det å få gi uttrykk for følelser, behov og opplevelser kan hjelpe barn å mestre. Husk at barn trenger kontinuerlig oppdatering, og at barn kan trenge å få informasjon flere ganger.

Vi vet at barn mestrer bedre å leve med sykdom og utfordringer i familien når de får informasjon og det er åpent om situasjonen. Åpenhet gjør det mulig å være nær og ha gode relasjoner. Hemmelighold kan skape avstand og gjøre hverdagen til barnet vanskelig. Når barn og unge forstår mer av det som skjer, blir deres hverdag tryggere og mer forutsigbar.

Åpenhet kan gjøre det lettere for hele familien å finne gode måter å være sammen på, og å få utnyttet de gode dagene til å gjøre hyggelig ting sammen. En felles forståelse, og en plan for å håndtere de vanskelige dagene er god omsorg til hele familien. Hold på rutiner, slik som felles måltider, leggetider og lignende.

Barn som har søsken som er syk eller har et stort hjelpebehov

Søsken til barn med stort hjelpebehov kan blir påvirket, og opplever ulike former for stress og belastninger i hverdagen. Som forelder kan det være vanskelig å strekke til når et av barna krever mer oppfølging og hjelp. Da kan søsken kjenne på sjalusi over at foreldre bruker mer tid med søsken. Snakk om vanskelige følelser, slik som sjalusi overfor søster/bror.

Noen søsken blir "gode" på å sette egne behov til side. Og dårlig på å vite hva de trenger, samt å prioritere egne behov. Søsken som er pårørende blir som oftest gode på å ta ansvar, gi omsorg og greie seg selv. Dette kan både være en ressurs, men kan også bli ei utfordring om de undertrykker egne behov og følelser. Pass på at barnet ikke tar for mye hensyn, er for hjelpsom eller påtar seg ansvar for at andre har det bra. Søsken kan trenge støtte på at det er lov å be om hjelp og støtte for egne del. Sjekk ut at barnet ikke bærer for mye ansvar.

Støtt barnet i å gi uttrykk for egne behov. Vær nysgjerrig på hva som er viktig for ditt barn - hvilke ønsker og behov har barnet ditt. Dette kan være knyttet til tid sammen med deg, praktiske spørsmål, og andre forhold som påvirker hverdagslivet til ditt barn.



Søsken kan trenge støtte på at det er lov å be om hjelp og støtte for egne del. Sjekk ut at barnet ikke bærer for mye ansvar.

Søsken trenger:

- å vite at foreldrene er der også for dem når de trenger dem
- bli skjermet for skremmende hendelser og evt. utageringer
- støtte til å be om hjelp for egen del



Nettverk:

Det er viktig for deg og barnet at det er flere som vet om familiens situasjon. Slik kan både foreldre og barna få støtte og hjelp fra de voksne som er rundt dere. Dette kan være familie, venner og barnehage/skole eller helsesykepleier.

Sørg for at barnet vet hvem som kjenner situasjonen og hvem de kan snakke med. Barn trenger også hjelp til å finne ut hva de skal si til venner og andre om det som skjer. Det er også viktig at ditt barn kan snakke med de voksne i barnehagen/skolen. Helsesykepleier kan også bidra med samtaler og veiledning til barnet eller deg.

Se kommunes nettsider for mer informasjon

På kommunes nettsider finner du informasjon om tilbudet i kommunen. Her finner du også informasjon om gruppetilbud til barn og unge som lever med stress og belastninger over tid.

Nyttige nettsider

helsenorge.no/parorende informasjon og veiledning knyttet barn som pårørende og pårørenderollen. Samt informasjon om rettighetene til pårørende.

bufdir.no/foreldrehverdag

parorendesenteret.no

snakketoyet.no (Et samtaleverktøy fra BarnsBeste)

nrk.no (Søk på: Kort fortalt - Livsmestring)

