



# Når barn har syke søsken

## Informasjon til foreldre og andre som har et omsorgsansvar

Alle i familien blir påvirket når et barn er alvorlig syk eller skadet, rus-avhengig eller funksjonshemmet. Hverdagen endres på så mange områder og som foreldre kan situasjonen oppleves overveldende. I slike situasjoner har også barnets søsken behov for å bli sett, hørt og involvert i det som skjer.

### Å være søster eller bror til en som er syk

Når barn opplever at en søster eller bror er syk, vil det ofte bety en stor omveltning i livet. Rollene i familien endrer seg, og rutinene i hverdagen endrer seg. Hvordan søsken reagerer, og hvilken betydning endringene vil ha for dem, vil variere fra familie til familie. Likevel er det noen fellestrekk som går igjen.

Søsken opplever ofte mindre oppmerksomhet fra foreldrene og mindre tid sammen som familie. Dette kan være et savn for dem. De ønsker å ta del i det som skjer og bidra ut fra sine forutsetninger.

Søsken kan blant annet få følelser som redsel, forvirring, mindreverdighet, skyld, skam, sinne og sjalusi. Disse følelsene kan oppleves som forbudte, og mange holder dem derfor for seg selv for å skåne foreldre som er i en krevende situasjon. Både små og store søsken er vare for ulike stemninger. De vil ikke være til bry og finner fort ut av hva voksne tåler av spørsmål. De forstår ikke alltid hva som skjer og kan føle seg alene. Søsken kan også reagere kroppslig med f.eks hodepine og magesmerter.

### Hva kan du gjøre?

Som foreldre eller nær omsorgsperson er det mange ting du kan gjøre for å ivareta barna.

- **Tidlig informasjon**  
Det er viktig at alle barna i familien vet om situasjonen til det syke barnet. Søsken flest ønsker konkrete opplysninger om diagnose, behandling, prognose, fungering i hverdagen og hva de selv kan gjøre. Å vite gir trygghet og forutsigbarhet, og kan ta bort noen av de vonde følelsene. Snakk sammen om hva søsken kan si til venner eller andre de møter. Hvis du trenger hjelp til å informere barna, spør helsepersonell som er involvert i behandlingen.
- **Vær åpen, ærlig og inkluderende**  
Søsken kan gruble over mange spørsmål. Prøv å få til en samtale om det de har opplevd, og hva de tenker og lurer på. Du kan gjerne fortelle noe om hvordan du har det og hvorfor du reagerer som du gjør. For eksempel: Hvis du gråter så fortell barna hvorfor; jeg gråter fordi ...
- **Sett ord på følelsene**  
Ta barnas tanker og følelser på alvor - og vis at du forstår at også de kan ha det vanskelig. Spør direkte, for det er ikke alltid det kommer av seg selv. Barn har godt av å vite at alle følelser er tillatt. Det er ikke uvanlig at barn kan ha skyldfølelse overfor ting som blir sagt og gjort.

- **La søsken hjelpe til**  
Søsken ønsker å hjelpe til så godt de kan. Gi oppgaver som de fint kan mestre, og som det syke barnet har et reelt behov for - og la de gjøre det på sin måte. Det er også godt for barna å være forberedt på hva som skal gjøres om noe uventet skulle skje.
- **Fordel oppmerksomhet**  
Mange foreldre kan kjenne seg slitne, og oppleve at de ikke strekker til overfor alle barna. Avlastning kan være et alternativ for å få mer tid til søsken. Det vil være med på å opprettholde hverdagslivet, noe som er viktig for søsken. Nettverket deres kan gjerne bli minnet på å fordele oppmerksomheten på alle barna. Søsken setter pris på alenetid med sin forelder.
- **La søsken leve sitt liv**  
Søsken trenger pauser fra sykdom og forståelse for å kunne si nei uten å få dårlig samvittighet. Det er andres oppgave å ta ansvar for situasjonen til det syke barnet. Søsken har behov for oppmuntring og støtte til å fortsette med egne interesser og aktiviteter. Med for stort ansvar og oppgaver hjemme kan dette bli vanskelig. Noen møter negative reaksjoner i omgivelsene, og kan være flau over en søster eller bror som skiller seg ut. Hvilke tanker har ditt barn om å gå på samme skole? I hvilken grad skal hele familien være sammen på for eksempel skoleavslutninger? Eldre barn ønsker selv å bestemme hvor mye de vil besøke sykehuset.
- **Informer nettverket**  
Snakk åpent med dem som står dere nær om situasjonen og hva dere trenger av støtte og praktisk hjelp. Dette er viktig for at dere som foreldre kan ta vare på dere selv, og finne rom for avkopling og tid til hverandre.

## Hvem kan bidra?

- **Familie og nettverk**  
Hvem kan være støttepersoner for søsknene? (naboer, venner, venners foreldre, trener)
- **Barnehage og skole**  
Ansatte i barnehage og skole trenger informasjon om hjemmesituasjonen for å kunne ivareta søsken til syke barn best mulig. Det åpner opp for å kunne bry seg om hvordan barnet har det og vise hensyn. Mange opplever det godt at de andre barna i barnehagen eller på skolen også vet om situasjonen.
- **Samlinger for søsken**  
Flere sykehus, kommuner og frivillige organisasjoner tilbyr samlinger for søsken. Mange opplever stor støtte i å dele erfaringer fra andre i samme situasjon. Frivillige organisasjoner kan også være et fristed hvor søskens sykdom ikke er tema, og barnet kan være seg selv - uten å bli definert ut fra søskens sykdom. Du kan kontakte helsepersonell for å få mer informasjon.
- **Helsetjenester for barn og unge**  
Helsetjenester for barn og unge i kommunene, som f.eks helsesøster, har god kunnskap om og tilbud for barn som står i fare for å utvikle egne problemer. Spesialisthelsetjenesten har egne avdelinger som jobber med barn og unges psykiske helse. For å få hjelp derfra trenger barnet henvisning fra lege.
- **Barneverntjenesten**  
Barneverntjenesten kan være en god støttespiller for familier. De aller fleste hjelpetiltak settes i gang etter ønske fra familiene. Eksempler på hjelpetiltak kan være råd og veiledningssamtaler, økonomisk støtte (f.eks til SFO, barnehage eller fritidsaktiviteter) og avlastning.

*Utviklet av Somatikknettverket i BarnsBeste 2013*