



Når barn er pårørende

Informasjon til voksne med omsorgsansvar for barn som er pårørende

Mange barn opplever å være pårørende i løpet av sin oppvekst. Når noe skjer med foreldre eller søsken, påvirkes barnas hverdag. Livet i familien består av store og små hendelser som kan gjøre barn til pårørende på ulike måter.

Å være barn som pårørende

Hvis noe alvorlig skjer med en mamma, pappa eller søsken påvirker det hele familien. Hverdagen endrer seg, og livet er ikke slik det pleier å være. For barn og unge kan dette påvirke tryggheten deres og opplevelsen av å være beskyttet og passet på. Barn bekymrer seg og lurere på hva som skjer. Samtidig vil de gjerne hjelpe til så godt de kan.

Mange barn forteller om å være redde og alene. Redselen handler ofte om ikke å vite. Vil mamma bli frisk igjen? Er det min skyld? Når barn ikke vet, er det vanskelig å forstå hva som skjer og da kan det ofte bli kaos i tankene. Noen barn kan bli triste og lei seg, mens andre blir sinte og irriterte. Barn kan være opptatt av ikke å være til bry for de voksne. Det er også vanlig å få vondt i kroppen, som hodepine eller magesmerter.

Noe av det viktigste for barn er at de hverdagsrutinene fungerer som de pleier. De små tingene er viktige for at barn skal være trygge og ha det godt.

Barn er aldri for små til å få med seg ting som skjer. De får med seg endringer i stemninger, foreldre som det ikke er så lett å få kontakt med og endringer i hverdagens rutiner.

De fleste barn som er pårørende blir godt ivaretatt og klarer seg bra. Likevel er det noen som kan utvikle egne problemer. Det å være pårørende kan medvirke til at barn opplever angst, depresjoner, atferdsvansker, konsentrasjonsvansker, sosiale problemer eller frafall fra skole og utdanning. Ingen kan med sikkerhet si at et barn vil utvikle egne problemer.

Hva kan du gjøre?

Som forelder eller nær omsorgsperson er det mange ting du kan gjøre for å ivareta barna på en god måte. Du vil også oppdage at du ikke trenger å gjøre alt selv. Mange oppdager også at det er de små tingene som kan gjøre den største forskjellen.

- **Vær tidlig ute**

Selv om det aldri er for sent å gjøre noe, er det alltid best å begynne så tidlig som mulig. Da slipper bekymringene å vokse seg for store.

- **Skaff mye og god informasjon**

Kunnskap hjelper både deg og barna. Søk og spør etter informasjon om sykdommen, behandling og hva som er god hjelp for familien.

- **Vær åpen og inkluderende**

Gjennom å være åpen gir vi hverandre lov til å gjøre noe, voksne som barn. Hvis alle i familien inkluderes i det som skjer, blir alle regnet med og verdsatt. Det er noe barn trenger.

- **Ta vare på deg selv**

Barna dine trenger deg i så god form du klarer å være. Du trenger ikke ha dårlig samvittighet for å "hvile deg i form" til å være der for barna.

- **Snakk med barna**

Barn og unge trenger konkret informasjon de forstår. La barna få vite at de ikke har skyld eller ansvar for det som har skjedd, og at de har lov til å ha det bra.

- **La barna hjelpe til**

Barn ønsker å være til nytte. Gi oppgaver som er til reell hjelp, men som ikke er større enn barnet kan mestre.

- **La barnet leve sitt liv**

Barn ønsker normale liv hvor de gjør helt vanlige ting. Aktiviteter kan også fungere som gode pauser fra sykdommen eller det som er vanskelig.

- **Gi barnet lov til å spørre og reagere**

Det er ikke lett å vite hva barn får med seg og hva de lurer på. Derfor er det godt for barn å vite at de kan spørre om ting de lurer på i stedet for å gå alene med tankene sine. Barn har også godt av å vite at det er lov å være trist eller lei seg, sinna eller glad.

- **Informér familie og nettverk**

Snakk med noen som står barna nær om det som har hendt, og hvordan barna kan ivaretas. Det kan være den gode naboen, pedagogen i barnehagen, læreren på skolen eller treneren på fotballen.

Hvem kan hjelpe?

Hvis du er bekymret for barna bør du vurdere å be om hjelp. Barna er ikke tjent med at du sliter deg ut eller at du går og bekymrer deg alene. Det finnes mange gode hjelpere som både kan og vil bidra. Det viktige er at du finner den hjelpen som passer for deg og barna.

- **Familie og nettverk**

Kanskje det er en søster, onkel eller bestemor som kan ta med barna på kino eller en overnattingstur? Kanskje kan naboen hjelpe med henting på SFO?

- **Skole og barnehage**

Hvis ansatte i barnehagen eller skolen vet hva som skjer, kan de både ivareta barna når de er der, og fortelle deg om hva de ser og gjør. PP-tjenesten kan hjelpe barn og familier direkte, eller hjelpe barnehagen eller skolen med hvordan de kan ivareta barna.

- **Helsetjenester for barn og unge**

Alle kommuner har egne helsetjenester for barn og unge. Disse er enkle å komme i kontakt med, og har god kunnskap om hva barn og familier trenger. Fastlegen er også et godt sted å ta kontakt. Spesialisthelsetjenesten har egne avdelinger som jobber med barn og unges psykiske helse. Dette er steder som hjelper barn som står i fare for å utvikle egne problemer, eller som har utviklet egne problemer. For å få hjelp herfra trengs en egen henvisning fra lege.

- **Barneverntjenesten**

Mange kvier seg for å kontakte barneverntjenesten hvis de har behov for hjelp. De fleste er allikevel godt fornøyd med hjelpen de får, når de først tar kontakt. Mange vet ikke at barnevernet samarbeider tett med familien, og at de aller fleste hjelpetiltakene er frivillige.

- **Frivillige**

Det finnes flere frivillige og ideelle organisasjoner som kan hjelpe når barn er pårørende. Røde kors er et eksempel og kan tilby turer, leksehjelp og noen å snakke med. Kreftforeningen arrangerer turer og gruppetilbud for barn og familier

- **Helsetjenester for voksne**

Helselovgivningen i Norge gir helsepersonell plikt til å bidra til å ivareta barna til pasientene sine. Hvis ingen spør deg om barna dine, kan det være lurt å spørre selv: "Hvordan kan jeg ta vare på barna mine?". På sykehus har de også egne barneansvarlige som skal sørge for at barn blir sett og ivaretatt.

Informasjon på Helsenorge.no

Helsenorge.no er den offentlig elektroniske helseportalen. Her finner du informasjon om sykdom, skade og avhengighet. Portalen har også en egen side for pårørende – både voksne og barn: www.helsenorge.no/Sykdomogbehandling/Sider/parorende.aspx