

Å snakke med barn mellom 8 og 13 år

Å snakke med barn om sykdom, kan redusere deres bekymringer og hjelpe dem å forstå og håndtere situasjonen. God informasjon og involvering vil sammen med fellesskapet i familien bidra til opplevelse av forutsigbarhet og trygghet. Her får du noen enkle tips til hvordan du kan snakke om sykdom med barn mellom åtte og tretten år.



Barn i alderen åtte til tretten år klarer i stor grad å skille mellom virkelighet og fantasi. De ordlegger seg gjerne konkret om det de har opplevd, hva de tenker og hva de føler. Barnet forstår sosiale sammenhenger som uavhengige av seg selv. De kan også fortelle en historie i sammenheng selv om deres logiske slutninger ikke alltid er rett.

Mange barn i denne alderen ønsker detaljerte forklaringer. De vil gjerne at forklaringene gjentas og har ofte mange spørsmål. Det er sentralt at voksne prøver å hjelpe barna å forstå situasjonen gjennom begrepene de bruker.

Det er avgjørende for barnets mulighet til å mestre alvorlig sykdom i familien at de forstår det samme som resten av familien (samforståelse) og deler opplevelsen i fellesskap (medopplevelse). Uten opplevelsen av å dele felles forståelse med andre kan barnet bli stående alene med en sterk følelsesmessig erfaring.

Barns evne til å ta imot språklige budskap er i denne alderen er større enn deres evne til å selv å uttrykke seg.

Barns reaksjoner på stress og belastninger

Følelsesmessig stress og belastninger vil i denne alderen kunne påvirke barnets evne til å konsentrere seg og tenke klart. Barna kan fungere sammensatt og ujevnt, fra å framstå modne og mestrende til å virke yngre enn deres faktiske alder.

**“ Ingen kan klare alt når sykdom rammer.
Senk kravene og unn deg selv et pusterom
når du kan. Å la andre hjelpe kan gjøre veien
videre litt lettere.**

| BarnsBeste.no

Strategiene barn bruker for å håndtere følelser kan være mer eller mindre synlige og forståelige for omgivelsene. Noen barn blir ekstra oppmerksomhetskrevende, andre trekker seg tilbake og blir tause, noen blir svært pliktoppfyllende mens andre blir sinte.

Barn tyr gjerne til kjente handlinger i stressende situasjoner i et forsøk på å skape en kjent og trygg situasjon i en verden som er i endring. Å gå ut og leke eller spille fotball rett etter å ha fått en alvorlig beskjed, kan være en måte å skape seg en form for trygghet og stabilitet. Reaksjonen er normal og forståelig som respons på en vanskelig situasjon.

Brå forandringer i oppførsel kan være tegn på at barnet trenger ekstra oppmerksomhet. Barn håndterer vonde følelser lettere dersom omsorgspersoner aksepterer at de innimellom reagerer voldsomt eller aggressivt.

Noen ganger har ikke barn og ungdom sterke reaksjoner på dramatiske hendelser, men ser ut til å klare seg godt. Fravær av sterke reaksjoner er også normalt. I slike situasjoner skal ikke voksne tvinge frem reaksjoner eller samtaler, men være oppmerksom på og åpne for eventuelle reaksjoner dersom de skulle dukke opp på et senere tidspunkt.

Gi barnet ærlig, alderstilpasset informasjon

- Gi ærlig og konkret informasjon. Gjenta og fortell gjerne på ulike måter. Unngå metaforer.
- Ta utgangspunkt i hva barnet har erfart og vet, og hva de har ønsket informasjon om.
- Fortell litt om sykdommen og hvordan den behandles.
- Fortell hvem som tar ansvar for behandlingen.
- Forklar hvordan sykdom og behandling påvirker den som er syk.
- Fortell på hvilken måte hverdagslivet til familien vil påvirkes.

Følelser og reaksjoner

Forklar at det er normalt å bli lei seg, sint og redd. Vær tydelig på at ingen reaksjoner hos barnet er feil.

Vær åpen for at barnet kan spørre så mye de ønsker. Respekter om barnet ikke ønsker å snakke. Barn kan ha stor glede av å lese historier som ligner deres egen.

Inkluder nettverket

Fortell barnet hvem som kjenner til situasjonen og si at det noen ganger kan være lurt å snakke med andre enn sine foreldre om det man opplever. Kom gjerne med forslag til hvem barnet kan snakke med.

Snakk med barna om skolehverdagen. Informer helsesykepleier, lærer eller andre sentrale voksenpersoner. Spør om barna vil at vennene og klassekameratene skal få vite, hva de skal få vite og om barna vil ha hjelp til

å fortelle.

Lag en «Plan for familien» og la barnet få delta i utformingen

Prøv å oppretthold hverdagslivets rutiner. Rutiner gir forutsigbarhet og trygghet.

Vis at du ser hvilke oppgaver de utfører og hvordan de håndterer sykdommen i familien. Gi tydelig uttrykk for at du er stolt av dem – både for at de bidrar inn i familien, men også for at de gjør ting som er bra for seg selv.

Legg til rette for at barna kan fortsette med sine fritidsinteresser. Vær tydelig på at dere vil at barnet skal fortsette med sine fritidsinteresser og at det er lov å være glad selv om noen er syke.

Søk støtte dersom du er bekymret for barnet ditt

Helsestasjon, helsesykepleier og fastlege kan være et godt sted å starte.

I de fleste kommuner finnes det gode støtte- og hjelpetiltak for familier i krise. Se kommunens hjemmesider for mer informasjon.

Opprinnelig publisert: 1. februar 2017

Sist oppdatert: 24. februar 2023