

Ta vare på barna

Alvorlig sykdom i familien påvirker alltid barn og unge, enten det er foreldre, søsken eller andre nære som er blitt syk. Barn og unge må inkluderes tidlig når en de står nær blir alvorlig syk. Barn skånes ikke ved å bli holdt utenfor.



Begrepet *barn* brukes om alle barn og ungdommer som er under 18 år. Barn er pårørende når en av foreldrene eller annen næromsorgsperson blir syk, skadet eller har en funksjonsnedsettelse eller et rusmiddelproblem. Barn er også pårørende når det et søsken som er sykt eller har tilstander som krever spesiell oppmerksomhet.

Det kan være naturlig å tenke på barn som pårørende også i situasjoner som ikke handler om sykdom. For eksempel opplever mellom seks og ni tusen barn i Norge hvert år at en av foreldrene er i fengsel. Som regel er det far. Behovet for informasjon vil da være like stort for barna som ved sykdom.

Også når en av foreldrene deltar i internasjonale operasjoner som bistandsarbeider eller gjennom forsvaret, vil barn ha behov for informasjon fra sine omsorgspersoner.

Noen viktige faktorer:

De fleste barn som er pårørende får den hjelpen, støtten og kjærligheten de trenger gjennom sin egen familie og andre nære omsorgspersoner. Det er særlig tre ting som kjennetegner disse familiene:

Tidlig ute: Selv om det aldri er for sent å gjøre noe, er det alltid best å begynne så tidlig som mulig. Da slipper barn og unges bekymringer å vokse seg store.

Åpen og inkluderende: Åpenhet bidrar til fellesskap og mestring. Hvis alle i familien inkluderes i det som skjer, blir alle regnet med og verdsatt. Barn trenger denne tilhørigheten og tryggheten.

Tilpasset barna: Barn er forskjellige og har ulike behov. Involveringen tar hensyn til barnas alder, personlighet og modenhet.

Kanskje uroer du deg for hva barna oppfatter og hvordan de opplever endringene sykdommen medfører? Kanskje er mor plutselig hjemme på dagtid? Kanskje får dere hyppig besøk av helsepersonell hjemme? Kanskje er far lei seg hele tiden? Livet er ikke slik det pleier å være. I slike situasjoner trengte barn og unge voksenhjelp.

For barn og unge kan sykdom påvirke tryggheten deres og opplevelsen av å være beskyttet og passet på. De bekymrer seg og lurer på hva som skjer. Samtidig ønsker de å hjelpe til. Som foreldre er det viktig å huske at barn og unge er gode observatører. De observerer sine omgivelser og tillegger mening til det som skjer. Noen ganger konstruerer de forklaringer og sammenhenger som ikke er virkelige, som for eksempel at det er deres skyld at mor eller far er blitt syk. Vær oppmerksom på at barn og unge er gode til å finne ut hva foreldrene «tåler» av spørsmål. De kan noen ganger

holde tilbake egne reaksjoner og spørsmål for å hindre at foreldrene får det vanskeligere.

De fleste barn som er pårørende klarer seg bra, men noen utvikler egne problemer. Dette er problemer som kan melde seg i oppveksten eller bli synlige når barna blir voksne.

“ Ethvert barn og enhver familie opplever vanskelige perioder – de hører livet til. Det viktigste er hvordan man lever med vanskeligheter og hvordan man møter dem.

«Hvordan hjelper jeg barnet mitt», Voksne for barn 2006

Noen foreldre kan kjenne at det er vanskelig å ivareta barna når sykdom rammer. Selv om du som voksen ønsker det aller beste for barna dine, er det ikke alltid lett å ha krefter nok til å gjøre det du ønsker. Det er ikke uvanlig å kjenne på dårlig samvittighet og bekymring for barnets trivsel og livssituasjon. Alle barn og foreldre er forskjellige og takler vanskelige situasjoner ulikt.

Du som forelder kjenner ditt barn best. Likevel kan det være vanskelig å vite hva som er lurt å gjøre, særlig i en situasjon preget av sterke følelser og store krav til hva du skal håndtere.

Å vite at egen sykdom gir barna vanskelige dager, er ikke godt å tenke på. Noen voksne kan kjenne på skyld og skam for egen situasjon. Andre igjen har så mye sinne og uro, at det rett og slett er vanskelig å legge merke til og ta innover seg hvordan barna har det.

Ingen kan med sikkerhet si at et barn vil utvikle egne problemer. Noen situasjoner er imidlertid mer risikofylte enn andre, blant annet hvis:

- Sykdommen er en familiehemmelighet
- Barnet har ikke tilstrekkelig informasjon og holdes utenfor
- Barnet mangler beskyttelse for krenkende handlinger, både verbal og fysisk utagering. For barna er det skadelig både å bli utsatt for vold og å være vitne til vold og aggresjon
- Familien har et lite sosialt nettverk

- Flere samtidige belastninger som sykdom, skolevansker, fattigdom og rusbruk i familien

Nettressurser for barn som pårørende



- [UngePårørende.no](https://www.ungeparorende.no)
- [Korspåhalsen.no](https://www.korspaahalsen.no)
- [Barnavirus.no](https://www.barnavirus.no)
- [Alarmtelefon for barn og unge](https://www.alarmtelefon.no)
- [Ifengsel.no](https://www.ifengsel.no)

Opprinnelig publisert: 1. februar 2017

Sist oppdatert: 25. januar 2023