



Når barn er pårørende

Støtteark til e-læringskurs



Hvem er pårørende?

- Pårørende med rettigheter og plikter etter Pasient- og brukerrettighetsloven «nærmeste pårørende».
- Øvrige pårørende, familie, nære relasjoner.
- Andre nære, kolleger, venner som «føler seg» som pårørende.

De pårørende kan sies å være alle de som kjenner at de på en eller annen måte blir påvirket av noen andres helsetilstand. Enten ved at de må leve annerledes, med flere oppgaver og mer ansvar, ta mer hensyn og kanskje avlyse egne behov for en periode. Men også ved at det kan bli vanskeligere følelsesmessig.

Tema for barn og unge pårørende:

- Hva har de tapt i den situasjonen de står i?
- Sorg
- Frustrasjon
- Angst for det som kommer
- Tro / tvil – sorg / glede
- Møter med fagpersoner og vanskelige valg
- Hvordan de skal ta imot hjelp og støtte
- Hvordan ta vare på familien
- Hvordan snakke med andre om vanskelige saker

Å snakke med barn som pårørende er en del av god helsehjelp for den som har helseutfordringer.

Det å være pårørende kan virke ulikt inn på barn, og det kan variere hvilket uttrykk det får i barnets væremåte. Det er viktig å være både observant og tålmodig ved endringer i barnets væremåte og å vise barnet oppriktig interesse.

Vær oppmerksom på at et barn som er pårørende kan være veldig velfungerende for ikke å legge ekstra byrde på familien som allerede står i utfordringer. Dette betyr ikke at barnet ikke blir påvirket av det som skjer.

Barn og unge som pårørende kan bli:

- Krevende og masete
- Positive og hjelpsomme
- Nølende og redde
- Trist og bekymret
- Fortvilte og sinte
- Avvisende

Hvis du for eksempel opplever at et barn eller en ungdom ofte er trøtt eller uopplagt, og kommer for sent: Gi gjerne uttrykk for det du ser, og spør om hvordan det er å få sove for tiden.

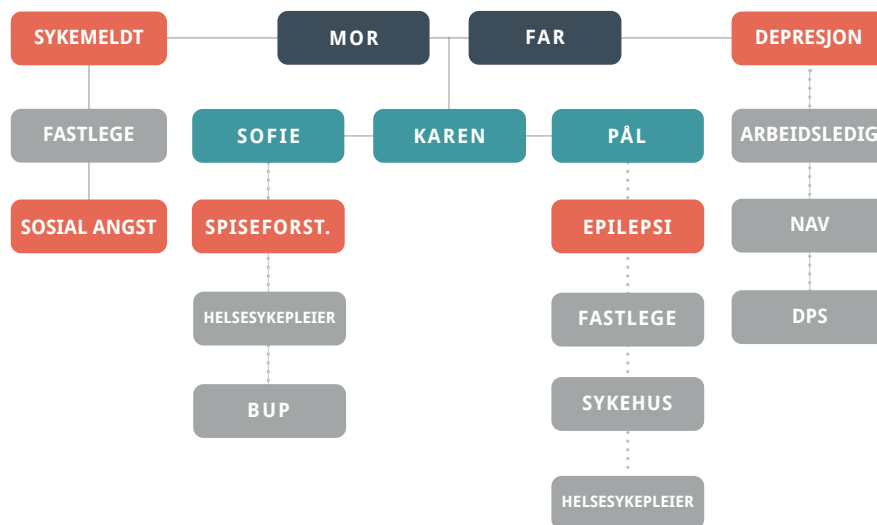
Det er ikke sikkert at du får et åpent og ærlig svar ved første forsøk. Men du har åpnet en mulighet for barnet eller ungdommen til å vite at de kan snakke med noen om hvordan de har det.



Økt helsefare for pårørende:

- Mindre sosial aktiv
- Mindre fysisk aktiv
- Økt bekymring for alt som kan skje
- Dårligere søvn pga. bekymring
- Konsentrasjonsvansker
- Manglende mestring
- Drop-out fra skolen
- Isolasjon
- Mangel på respons

Refleksjonseksempel 1:

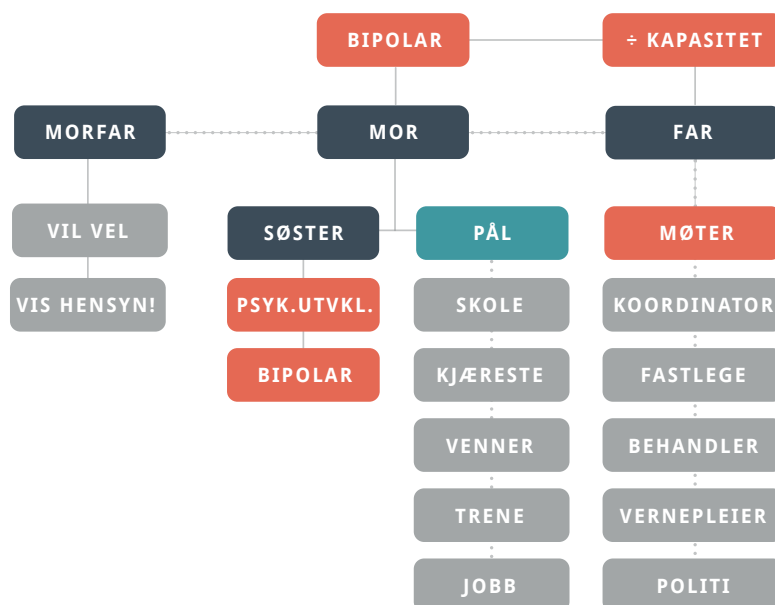


Ut fra ditt arbeidssted: Hva tenker du om barnas behov som pårørende?

Hvordan ville denne familien blitt møtt på ditt arbeidssted?

Hva tenker du vil ha innvirkning på barnas situasjon framover?

Refleksjonseksempel 2:



Hvem kan bidra til at Pål får det litt bedre?

Hvordan ville Pål blitt møtt på ditt arbeidssted?

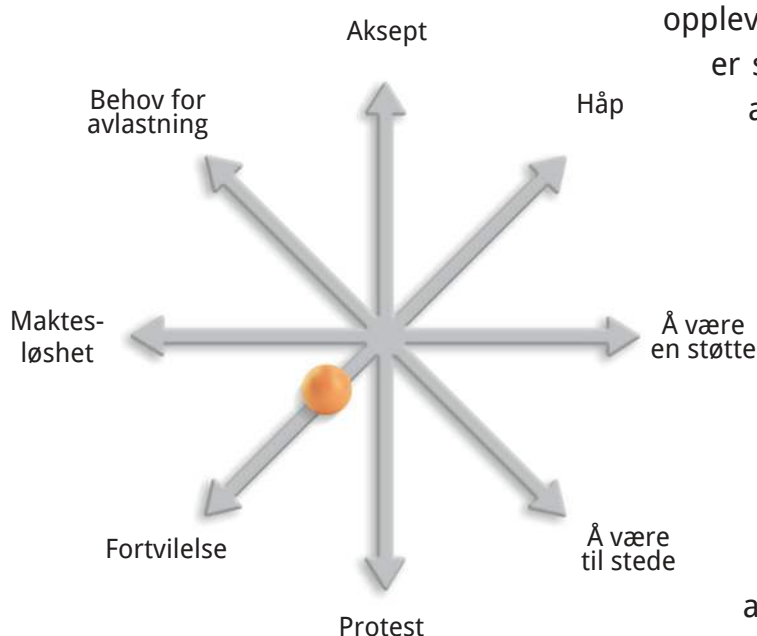
Refleksjonsspørsmål:

Hva er utfordrende for deg i møte med barn og unge pårørende?

Hva trenger du fra kolleger og ledelse på ditt arbeidssted?

Hva kan du bidra med når det gjelder barn og unge som er pårørende?

Det naturlige pendlingsrom for pårørende:



Det er helt vanlig å pendle mellom følelser som kan oppleves som motstridende alt etter hva som er situasjonen i øyeblikket og utviklingen av sykdommen og utfordringer den medfører.

Det kan være viktig å vite om dette pendlingsrommet for oss fagpersoner, for å kunne romme at de pårørende er på ulike steder med følelsene og reaksjonene sine – og at dette varierer for hver enkelt.

Bevissthet om dette kan være avgjørende for hvordan vi forstår, tolker, og møter disse følelsesuttrykkene.

Hvordan påvirker sykdom i familien barna?

- Både frisk og syk forelder kan få svekket foreldrekapasitet
- Angst og frykt
- Sinne
- Tristhet og depressive symptomer
- Søvnvansker
- Fysiske smerter
- Skolerelaterte vansker
- Sosial isolasjon
- Vekst og modning parallelt med vansker

Barn er deltakere, ikke tilskuere, når noen i familien blir syk.

Mangel på informasjon, opplevelse av urettferdighet, krevende oppførsel fra den som er syk, savn etter nærhet og tid med omsorgspersoner, bekymring, eller slitne foreldre kan gi utslag i både følelsesmessige og fysiske reaksjoner.

Kunnskap hos fagpersoner om at dette kan handle om sykdom i familien, kan være til hjelp i hvordan disse barna blir møtt. Det å bli sett og hørt av en trygg voksen som har tid og interesse kan være avgjørende for hvordan barn kan leve med utfordringene det kan gi å være pårørende.

Barn som pårørende har behov for:

- Å sette ord på tanker og følelser
- Spørre om det de lurer på, og få tilpasset svar etter alder og modenhet
- Å vite og oppleve at noen tar vare på den som er syk, og at de praktiske tingene i hjemmet er tatt hånd om
- At noen voksne i barnehagen eller skolen vet at mor, far eller søsken er syk og kan tilrettelegge for barnet ved behov
- Fri fra sykdommen ved å tenke på og gjøre hyggelige ting



Noen påminnelser:

- Barn ønsker å være som andre barn
- Barn trenger forutsigbarhet for å bli trygge selv
- Barn kan trenge hjelp til å utvikle et språk for følelser
- Barn trenger voksne som tåler å høre det barnet forteller, og som ikke har det for travelt med å trøste det bort.
- Barn kan trekke seg unna viktige aktiviteter og ta på seg for mye ansvar hjemme



Gjennom våre møter med barn og unge som er pårørende, har vi fått erfare hvor viktig det er for dem å bli sett og hørt og trodd. Vi, som fagpersoner, må være bevisst på språket vi bruker og hvordan det kan virke på de unge som er modige nok til å fortelle oss om hvordan de har det.

For å sikre at barn og unge som våger å fortelle oss noe vanskelig skal erfare å bli trodd, kan en for eksempel si:

«Dette høres vanskelig ut.»

«Hvordan er det for deg?»

«Hvor lenge har du hatt det sånn?»

Fokusområder i møte med barn som pårørende:

- | | |
|--------------------------------|---|
| • Snakke med noen du stoler på | • Tenk på det du kan og er god på |
| • Møte andre i samme situasjon | • Gjør det du pleier – fritid og venner |
| • Grupper og aktiviteter | • Søvn og hvile er bra |
| • Nettsiden UngePårørende.no | • Lytt til kroppen din |
| • Det finnes hjelp å få | • Du har lov å ha det kjekt |

Hvordan få gode møter med barn som pårørende:

- Respekt og anerkjennelse – for følelser og reaksjoner
- Toleranse – for at ting tar tid og sorg har mange uttrykk
- Medvirkning – i planlegging, samhandling og evaluering
- Kunnskap – om barns behov



BIT – Bekrefte, informere og tåle:

- B**
- Å se kan bety å se med blikket: «Hei. Du må være Maren»
 - Å anerkjenne betyr å se i overført betydning: «Det er du som er søsteren til Trine. Når det skjer noe med en vi er glad i, skjer det noe med oss også.»
 - Vis forståelse for at det å være pårørende påvirker barn: «Jeg forstår at du har dine egne følelser og opplevelser når noe skjer med Trine. Det er helt naturlig.»

I Informasjon må tilpasses alder og modenhet. Barn og ungdom trenger konkret informasjon om sykdom, behandling, hvordan hverdagen vil påvirkes, og hva som er naturlige tanker, følelser og reaksjoner hos en som er pårørende.

Vær åpen, ærlig og snakk sant, også når du ikke vet. Bruk ordentlige ord. Vonde og vanskelige fantasier oppstår under mangel på informasjon.

T Tål barnets smerte. Vi må ikke trøste bort eller bagatellisere barns følelser fordi det er for vanskelig for oss å tåle at barn har det vondt.

Vis tålmodighet og toleranse, men ikke finn deg i alt. Oppsøk støtte hos leder eller blant kolleger. Be om veiledning e.l. som bidrar til at du kan fortsette å være empatisk i møte med barn som pårørende.

Ingen kan gjøre alt alene, men alle kan gjøre sin BIT i møte med barn som er pårørende!



Pårørendelinjen
for pårørende og fagpersoner
Tlf. 90 90 48 48
eller bruk chatten på
nettsidene våre.



Professor Olav Hanssens vei 7, 4021 Stavanger

Tlf: 51 53 11 11 | Pårørendesenteret.no



Et nettsted for pårørende:
Pårørendesenteret.no



Et nettsted for barn og unge:
UngePårørende.no



Et nettsted for fagfolk
Pårørendeprogrammet.no

Ønsker du veiledning? Kontakt Pårørendelinjen:

☎ **90 90 48 48** | ✉ post@parorendesenteret.no