

# Når barn er pårørende

## Informasjon til vaksne med omsorgsansvar for barn som er pårørende

**Mange barn opplever å vere pårørende i løpet av oppveksten sin. Når noko skjer med foreldre eller søsken, blir kvardagen til barna påverka. Livet i familien er sett saman av store og små hendingar som kan føre til at barn blir pårørende på ulike måtar.**

### Å vere barn som pårørende

Dersom noko alvorleg skjer med ei mamma, pappa eller søsken påverkar det heile familien. Kvardagen endrar seg og livet er ikkje slik det plar vera. For barn og unge kan dette påverke tryggleiken deira og opplevinga av å vere beskytta og passa på. Barn uroar seg og lurar på kva som skjer. Samtidig vil dei gjerne hjelpe til så godt dei kan.

Mange barn fortel om å vere redde og åleine. Redsla handlar ofte om ikkje å vite. Vil mamma bli frisk igjen? Er det mi skuld? Når barn ikkje veit, er det vanskeleg å forstå kva som skjer og då kan det ofte bli kaos i tankane. Nokre barn kan bli triste og leie seg, mens andre blir sinte og irriterte. Barn kan vere opptatt av ikkje å vere til bry for dei vaksne. Det er også vanleg å få vondt i kroppen, som hovudverk eller magesmerter.

Noko av det viktigaste for barn er at kvardagsrutinane fungerer slik dei plar. Dei små tinga er viktige for at barn skal vera trygge og ha det godt.

Barn er aldri for små til å få med seg ting som skjer. Dei får med seg endringar i stemningar, foreldre som det ikkje er så lett å få kontakt med og endringar av rutinar i kvardagen.

Dei fleste barn som er pårørende blir godt tatt vare på og klarer seg bra. Likevel er det nokre som kan utvikle eigne problem. Det å vere pårørende kan medverke til at barn opplever angst, depresjonar, åtferdsvanskar, konsentrasjonsvanskar, sosiale problem eller fråfall frå skule og utdanning. Ingen kan seia sikkert om eit barn vil kome til å utvikle eigne problem.

### Kva kan du gjere?

Som forelder eller nær omsorgsperson er det mange ting du kan gjere for å ta vare på barna på ein god måte. Du vil også oppdage at du ikkje treng å gjere alt sjølv. Mange oppdagar også at det er dei små tinga som kan gjere den største forskjellen.

- **Ver tidleg ute**  
Sjølv om det aldri er for seint å gjere noko, er det alltid best å begynne så tidleg som råd. Då slepp ein at uroa veks seg for stor.
- **Skaff mykje og god informasjon**  
Kunnskap hjelper både deg og barna. Søk og spør etter informasjon om sjukdommen, be handling og kva som er god hjelp for familien.
- **Ver open og inkluderande**  
Gjennom å vere open gir vi kvarandre lov til å gjere noko, både vaksne og barn. Dersom alle i familien blir inkluderte i det som skjer, blir alle rekna med og verdsett. Det er noko barn treng.

- **Ta vare på deg sjølv**  
Barna dine treng deg i så god form som du klarer å vere. Du treng ikkje ha dårleg samvit for å «kvile deg i form» til å vere der for barna.
- **Snakk med barna**  
Barn og unge treng konkret informasjon som dei forstår. La barna få vite at dei ikkje har skuld eller ansvar for det som har skjedd, og at dei har lov til å ha det bra.
- **La barna hjelpe til**  
Barn ønskjer å vere til nytte. Gi oppgåver som er til reell hjelp, men som ikkje er større enn barnet kan meistre.
- **La barnet leve sitt liv**  
Barn ønskjer normale liv kor dei gjer heilt vanlege ting. Aktivitetar kan også fungere som gode pausar frå sjukdommen eller det som er vanskeleg.
- **Gi barnet lov til å spørje og reagere**  
Det er ikkje lett å vite kva barn får med seg og kva dei lurar på. Difor er det godt for barn å vite at dei kan spørje om ting dei lurar på i staden for å gå åleine med tankane sine. Barn har også godt av å vite at det er lov å vere trist eller lei seg, sint eller glad.
- **Informer familie og nettverk**  
Snakk med nokon som står barna nær om det som har hendt, og korleis barna kan bli tatt vare på. Det kan vera den gode naboen, pedagogen i barnehagen, læraren på skulen eller fotballtrenaren.

## Kven kan hjelpe?

Dersom du er uroleg for barna bør du vurdere å be om hjelp. Barna er ikkje tente med at du slit deg ut eller at du går og uroar deg åleine. Det finst mange gode hjelparar som både kan og vil yte hjelp. Det viktige er at du finn den hjelpa som passar for deg og barna.

- **Familie og nettverk**  
Kanskje er det ei søster, onkel eller bestemor som kan ta med barna på kino eller overnattingsstur? Kanskje kan naboen hjelpe med henting på SFO?
- **Skule og barnehage**  
Viss tilsette i barnehagen eller skulen veit kva som skjer, kan dei både ta i vare barna når dei er der, og fortelje deg om kva dei ser og gjer. PP-tenesta kan hjelpe barn og familiar direkte eller hjelpe barnehagen eller skulen med korleis dei kan hjelpe barna.
- **Helsetenester for barn og unge**  
Alle kommunar har eigne helsetenester for barn og unge. Desse er enkle å kome i kontakt med og har god kunnskap om kva barn og familiar treng. Fastlegen er også ein god stad å ta kontakt. Spesialisthelsetenesta har eigne avdelingar som jobbar med barn og unge si psykiske helse. Dette er stader som hjelper barn som står i fare for å utvikle eigne problem eller som har utvikla eigne problem. For å få hjelp herfrå trengst tilvising frå lege.
- **Barneverntenesta**  
Mange kvir seg for å kontakte barneverntenesta dersom dei har behov for hjelp. Dei fleste er likevel godt nøgde med hjelpa dei får, når dei først tar kontakt. Mange veit ikkje at barnevernet samarbeider tett med familien og at dei aller fleste hjelpetiltaka er frivillige.
- **Frivillige**  
Det finst fleire frivillige og ideelle organisasjonar som kan hjelpe når barn er pårørende. Røde kors er eit døme og kan tilby turar, leksehjelp og nokon å snakke med. Kreftforeningen arrangerer turar og gruppetilbod for barn og familiar.
- **Helsetenester for vaksne**  
Helselovgivinga i Norge gir helsepersonell plikt til å bidra til å ta i vare barna til pasientane sine. Viss ingen spør deg om barna dine, kan det vera lurt å spørje sjølv: «Korleis kan eg ta vare på barna mine?» På sjukehus har dei også eigne barneansvarlege som skal sørge for at barn blir sett og tekne hand om.

## Informasjon på Helsenorge.no

Helsenorge.no er den offentlege elektroniske helseportalen. Her finn du informasjon om sjukdom, skade og avhengig-liding. Portalen har også ei eiga side for pårørende – både vaksne og barn:  
[www.helsenorge.no/Sykdomogbehandling/Sider/parorende.aspx](http://www.helsenorge.no/Sykdomogbehandling/Sider/parorende.aspx)