

Når noen i familien er syke

Tips og råd til barn

Mange barn har noen i familien sin som strever med sykdom eller noe annet. Det kan være foreldre, søsken, besteforeldre eller andre.

Når en i familien er syk, kan du bli trist, redd, sint eller synes det er flaut. Alle disse følelsene er helt vanlige. Du kan også glemme det hele innimellom og være glad. Du kan lure på om det er din skyld. Det er det ikke. Og du kan få vondt i magen, vondt i hodet og bli trøtt. Det kan være vanskelig å følge med på skolen. Noen synes det blir vanskelig å være sammen med andre, fordi de ikke har det som deg. Det kan også hende du har mange ting du lurer på og er bekymret for.

Hvis den som er syk, er en du er veldig glad i, kan det være ekstra trist. Hvis sykdommen gjør at den syke forandrer seg, kan det oppleves som om personen du kjenner er borte. Kanskje liker du ikke lenger eller blir irritert på den som er syk, eller kanskje blir du redd. Da vil du på en måte både kunne savne den syke og samtidig ønske at han ikke var der.

Når en i familien blir syk, kan mye i hverdagen bli annerledes. Kanskje får du ikke så mye tid med de voksne som før. Kanskje kan du ikke være med på de samme aktivitetene eller være like mye sammen med venner som før. Det kan føles urettferdig. Kanskje får familien dårligere råd. Kanskje er det trist hjemme med mer krangling og mindre prat. Eller kanskje snakker dere mer sammen og blir flinkere til å huske på hvor viktige alle i familien er. Og kanskje må du hjelpe til mer hjemme enn du pleier.

Hva kan du gjøre?

Det er de voksne som har ansvar for å passe på deg. Men noen ganger kan de være litt for opptatt av det som skjer og glemme at de også skal huske på deg. Kanskje fordi de har mye å tenke på eller gjøre. Da er det fint hvis du sier ifra eller snakker med noen andre voksne. Det er også noen andre ting du kan gjøre for å få det bedre.

Spør om det du lurer på og fortell hvordan du har det

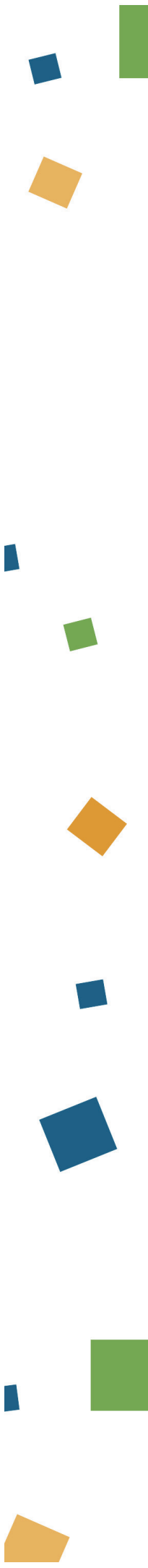
Spør en voksen hvis du lurer på noe. Fortell hvis du er redd, sint eller lei deg eller hvis du savner at de er sammen med deg. Mange barn synes det hjelper å få være mer med på det som skjer og få hjelpe til. Fortell det hvis du har det slik og si at det hjelper deg å være med. Å ikke vite hva som skjer kan gjøre at du for eksempel kan misforstå, være redd for at du eller andre i familien også skal bli syke eller tenke at det er din feil, når det ikke er det.

Fortell andre om det som skjer

Det kan være lurt å fortelle de du er ofte sammen med om det som skjer i familien din. Da er det lettere for de som er rundt å forstå hvis du er trist eller sint, og heller trøste deg enn å trekke seg unna. Du slipper også at andre misforstår eller at du får spørsmål når du ikke føler deg klar til å svare. Kanskje kan en voksen være med og fortelle klassen din.

Si ifra hvis du synes det er vanskelig når mye blir annerledes

Det kan føles urettferdig og trist hvis de voksne får mindre tid til deg eller hvis hverdagen blir veldig annerledes. Det kan også være vanskelig om du må hjelpe til hjemme så mye at du får mindre tid for eksempel til venner. Det kan vært godt å føle at en kan hjelpe til, men de voksne må passe på at du ikke får for mye ansvar. Snakk med dem om hvordan du har



det. Du kan også snakke med læreren din, helsesøster på skolen eller andre, dersom det er vanskelig å snakke med de voksne i familien. Kanskje er det andre dere kjenner som kan hjelpe til. For eksempel kan du kanskje sitte på med noen andre til treningen, istedenfor å slutte.

Prøv å ta en pause – gjør noe gøy

Det kan være vanskelig å gå og tenke på det som er trist hele tiden. Da kan det være godt med en slags pause fra det triste. Det er godt for kroppen å le og ha det gøy innimellom, selv om det kan føles rart. Kanskje kan du være med en venn hjem etter skolen, kanskje kan noen ta deg med på en aktivitet som du synes er gøy. Eller kanskje hele familien kan ta en pause sammen og dra på en tur.

Si ifra når du trenger trøst og støtte

Når vi er triste, sinte eller ikke vet helt hva vi skal gjøre, kan det være godt om noen kan trøste oss eller støtte oss. Kjenner du noen som kan trøste deg? For mange er det voksne hjemme som pleier å trøste. Noen synes det er lettere og bedre å snakke om det som er vanskelig med en onkel, en lærer, helsesøster, en trener, mammaen til en venn eller en nabo. Du vet best hvem som best kan trøste deg.

Finnes det noen som har opplevd det samme som deg

Mange barn synes det kan være godt å være sammen med eller snakke med noen som har opplevd det samme eller noe lignende. Det kan være at det føles som de forstår deg på en måte som ingen andre gjør. Noen synes det er godt bare å snakke om hvordan de har det, mens andre synes det er godt å høre hvordan andre har fått det bedre og hvordan det skjedde. Mange steder finnes barnegrupper. Det er ikke sikkert de andre barna i gruppen har opplevd akkurat det samme som deg, men det kan hende de har kjent de samme følelsene og forandringene i hverdagen. Spør en voksen, for eksempel foreldrene dine eller helsesøster på skolen, om det finnes noen slik gruppe der du bor.

Hvem kan bidra?

For mange er det mamma eller pappa som er den beste å snakke med eller få trøst av. Men for andre kan det være en annen i familien, mammaen til en venn, en lærer, helsesøster på skolen eller en annen. Det viktigste er at personen bryr seg om deg og at du opplever det trygt å snakke med ham/henne. Det kan også være at det er flere voksne som kan støtte deg, og kanskje på forskjellige måter. Kanskje en er god å snakke med, mens du kan ha det gøy med en annen. Kanskje en på sykehuset kan fortelle deg om sykdommen på en måte du forstår.

Det finnes også forskjellige steder på nett hvor en kan spørre om ting en lurer på, eller finne noen å snakke med:

www.morild.org

www.barneombudet.no

www.nasjonalforeningen.no/no/demens/Demenslinjen/

www.alarmtelefonen.no

www.bymisjon.no/Virksomheter/Parorendeskolen/Barn-som-parorende/