



HAR DU BARN ELLER UNGDOM SOM PÅRØRANDE?

Når nokon i familiaen
blir alvorleg sjuk

 **HELSE MØRE OG ROMSDAL**
– På lag med deg for helsa di

NÅR EIN I FAMILIEN BLIR ALVORLEG SJUK,

vil det berøre heile familia. Alvorleg sjukdom inneber ofte ei dramatisk endring i livssituasjonen, og barna/ungdommen sin kvardag kan bli prega av uro og bekymring. Det er viktig at vi vaksne ikkje gløymer barna og/eller ungdommane og korleis dei har det i denne situasjonen.

Denne brosjyra vender seg til foreldre og andre vaksne som ønskjer rettleiing i ein vanskeleg situasjon. Ulike sjukdomar kan arte seg på ulike måtar slik at det som passar i ein viss situasjon i ei familie, ikkje behøver å være det rette for ei anna familie. Kvar familie har sine egne minne, venner, omgangskrets, interesser og reglar. Du som foreldre kjenner ditt barn best. Likevel kan det vere bra å bli påminna om det som er spesielt viktig å tenke på for barna si skuld.

LOVERK

Vi har eit lovverk som skal ivareta barn og/eller ungdom sine rettigheter som pårørande. Dette finn vi i lov om helsepersonell § 10 a og b, 25 tredje ledd. Det betyr at helsepersonell blant anna skal tilby samtale med pasienten om barnet og/eller ungdommen sin informasjons – eller oppfølgingsbehov og tilby informasjon og rettleiing om aktuelle tiltak. Dette gjeld også som ei følge av at foreldre eller et søsken til barnet og/eller ungdommen døyr. Innanfor rammene av teiplikta skal helsepersonell også tilby barnet og/eller ungdommen og andre som har omsorg for barnet og/eller ungdommen, å ta del i ein slik samtale.

I følge Spesialhelsetenestelova § 3-7 skal institusjonar som lova gjeld, ha barneansvarleg personell, med ansvar for å fremje og koordinere helsepersonellet si oppfølging av mindreårige barn med foreldre som er alvorleg sjuke.

I HELSE MØRE OG ROMSDAL

har vi barneansvarlige på alle aktuelle seksjoner

BARN/UNGDOMMAR I SORG

BARN/UNGDOMMAR I SORG ER AVHENGIGE AV VAKSENHJELP

Barn og ungdommar opplever ikkje sorg kun når mor eller far dør, men også ved skilsmisse, flytting eller når mor eller far er alvorleg sjuke. Barn og ungdommar er svært avhengige av at dei vaksne hjelp dei gjennom sorgarbeidet. Barn og ungdommar har ikkje sjølv dei nødvendige erfaringane eller orda til å handtere dette sjølve.

BARN OG UNGDOMMAR HAR TANKAR, MEN MANGLAR ORD

Barn og ungdommar har bruk for vaksne som snakkar med dei og hjelp dei til å sette ord på kjensler og tankar. Mange foreldre kan forståeleg nok vere i tvil om kor mykje informasjon barnet/ungdomen skal ha, og kor mykje dei skal involverast når ein i familia er alvorleg sjuk eller dør. Skal ein velge taushet eller tale? Det kan vere til hjelp å vite at barn tåler smertefulle beskjedar om sjukdom og død. Barna/ungdommane vil heller involverast i vanskelege ting enn å bli heldne utanfor. Det skapar trygghet og forutsigbarheit at dei får vite. Barna/ungdommane er gode til å finne ut kva foreldra «tåler» av spørsmål, og kan halde tilbake egne reaksjonar og spørsmål for å hindre at det skal bli enda vanskelegare for foreldra.



NORMALE REAKSJONAR

- Sinne
- Tilbaketrekking
- Uro
- Søvnvanskar
- Konsentrasjonsproblem
- Skuldkjensle
- Kroppslege plager, som for eksempel hovudverk og magesmerter
- Bråmodning
- Sengevæting
- Auka trong for nærleik
- Tristheit
- Bekymring for framtida

Barna/ungdommane sine reaksjonar må alltid forståast i lys av barnet/ungdommen sin situasjon og alder. Sorg er også energikrevande og stel av barnet/ungdommen sin kapasitet. Barn/ungdommar treng derfor å vite at sorg består av mange forskjellige kjensler og uttrykk, samtidig som vi må huske på at også andre ting kan påverke barnet/ungdommen sine reaksjonar (uvennskap, vanskar på skulen, kjærleik-sorg osv.). Alle dei nemnde reaksjonane er normale. Varer dei ved betyr det at barnet bør få hjelp til å bearbeide opplevingar og kjensler. Fagpersonell kan være til hjelp med å rettleie og støtte slik at du som forelder sjølv kan formidle nødvendig informasjon til dine barn/ungdom.



KVA HJELP BARN OG UNGDOM?

INFORMASJON OG OPENHEIT

Det er ikkje alltid lett for den vaksne å svare på spørsmål. Like fullt er det viktig å stille seg open for spørsmål og svare så ærleg som mogleg. Informasjon gir trygghet og gjer det lettare å meistre ein vanskeleg livssituasjon. Det er også lov å sei at ein ikkje veit svaret, dersom det er sanninga.

TIDLEG DELTAKING

Informasjon frå deg som forelder bør starte så tidleg som mogleg i sjukdomsforløpet. Vi oppfordrar foreldre til å ta med barna/ungdommane til sjukehuset på eit tidleg tidspunkt.

ALDERSTILPASSA INFORMASJON

Informasjonen bør vere konkret, tilpassa alder og utviklingsnivå, og bli gitt jevnleg ut fra behov. Det vil være forskjellar mellom småskulebarn (1. – 4. klasse), storskulebarn (5. – 7. klasse) og ungdommar på ungdomsskule/vidaregåande skule. Desse forskjellane har betydning for barn/ungdommars opplevingar og behov for hjelp. Barn og ungdommar vil trenge nye forklaringar og bekreftingar etter kvart som dei utviklar seg og forstår meir. Det er ikkje nødvendigvis slik at små barn har mindre reaksjonar enn store barn, men reaksjonane kan vere forskjellige. Reaksjonane kan komme og gå og dei kan variere.

INFORMASJON TIL NÆRMILJØET

Vi tilrår å informere helsesøster, skule og /eller barnehage, slik at barna/ungdommane kan bli sett og ivaretatt i ein vanskeleg situasjon

KVARDAG MED SJUKDOM I FAMILIEN

Familia sine vante roller kan bli påverka ved alvorleg sjukdom og behandling. Mamma og pappa som alltid har ordna alt, kan no brått bli avhengig av andre si hjelp. Rolleforandringar kan vere vanskelege å forhalde seg til for barn/ungdommar. Barn og ungdommar er gode observatørar av omgjevnadane og konstruerer meninger sjølve, som for eksempel det å gi seg sjølv skulda for endringar. Kvardagen kan bli endr både kjenslemessig og praktisk.

I den samanhengen kan det være behov for hjelp både fra familien sine private nettverk (venner, naboar, besteforeldre) og det offentlege nettverk (helsesøster, skule, sosionom, prest).

KVA KAN HJELPE FAMILIEN?

- Sjukdomsfrie soner
- Normalisere kvardagen mest mogleg
- Kontinuitet og tryggheit i kvardagen
- Ha nokon vaksne å snakke med
- Hjelp til å sette ord på kjensler
- Treffe andre i same situasjon



RÅD TIL FORELDRA

- Tidleg informasjon
- Ver open og ærleg
- Bruk ord og uttrykk tilpassa barnet/ungdommen sin alder
- Gi barnet/ungdommen lov til å reagere
- Følg opp med samtalar undervegs
- Gi trøyst
- Gi rom for glede i kvardagen
- Samarbeid med barnehage/SFO/skule
- Trekk inn fagleg hjelp ved behov
- Gi rom for barna til å uttrykke seg gjennom leik, teikning

HUSK AT BARN/UNGDOM

- Har lov til å ha det bra
- Har lov til å være sint på mor/far
- Det er vanleg å bli både redd, sint og lei seg
- Det er ikkje di skuld
- Det er ikkje ditt ansvar å hjelpe mor eller far å bli frisk
- Du er ikkje den eineste. Det er mange andre barn/ungdommar som er i same situasjon som deg. Dei tenker og følar nesten det same som deg

BESØK VED SJUKEHUSET

Barn og ungdom er hjarteleg velkomen på besøk til sjukehusa i Helse Møre og Romsdal.

VI TILRÅR Å:

- Gje beskjed til personalet når barn/ungdommar kjem på besøk
- Forklare på ein enkel måte om sjukdom og behandling
- Forbrede på eventuelle endringar i utsjånad
- Forklare utstyret som er ved senga

Dersom du har spørsmål eller ønsker å få vite meir, ta kontakt med:

Navn på eininga:

Telefon.....

MEIR INFORMASJON:

På disse nettstadane kan du finne meir informasjon. Her kan du lese om andre barn og unge i same situasjon som deg. Lurer du på noko, kan du stille spørsmål til fagfolk.

barnsbeste.no – nasjonalt kompetansenettverk for barn som pårørende

ug.no – ungdomsgruppa i kreftforeininga

barnogunge.no – om barn sine rettigheter når mor eller far er alvorleg sjuke

regnbue.no – for barn av foreldre med alkohol eller andre rusmiddelproblemer

morild.org – for deg som har ei mor eller ein far med psykiske problemer

mentalhelse.no – informasjon om psykisk helse

helsesista.no (snapchat) – her kan du få svar på ulike spørsmål

ung.no – informasjon om unges rettigheter, moglegheiter og plikter

huba.no – nettverk for barn og unge si psykiske helse

barsnakk.no – heilt anonymt, om du vil

Alarmtelefonen for barn og unge: ring 116 111 eller 116111.no

800TRYGG (eller 800 87 944): Hjelpetilbud for barn og unge som treng å snakke om vanskelege opplevingar knyttet til voksne sitt rusmisbruk - eller om andre ting som har med rus å gjere.

helse-mr.no – Helse Møre og Romsdal si nettside