

Att prata med barn om föräldrars ohälsa



Till dig som är förälder

Varför är det viktigt att prata med barn om föräldrars ohälsa?

Hela familjen påverkas när någon i familjen mår dåligt eller får en allvarlig sjukdom under kortare eller längre tid. Även små barn kan känna av när en förälder inte mår bra. Om vi i välmening försöker skydda våra barn genom att inte tala med dem om vad som pågår blir de i värsta fall lämnade ensamma med sina frågor, sina funderingar och sin rädsla. Barn i förskoleåldrarna missförstår ofta situationen när föräldrarna inte mår bra, och tar lätt på sig skulden. De kan tro att sjukdomen eller skadan beror på något de själva har gjort. Både barn och vuxna blir ofta lugnare om de får möjlighet att prata.

Att berätta för barn i förskoleåldrarna vad som händer är extra viktigt om föräldern behöver läggas in på sjukhus för vård eller om sjukdomen får stora konsekvenser för familjen och/eller barnet. Det är bra om barnet får möjlighet att besöka föräldern på sjukhuset om de själva vill det, och föräldern inte är för sjuk för att ta emot besök.

Hur gör man?

Barn som får information och förklaringar anpassade till sin ålder har lättare att förstå vad som händer. Mottagningar inom hälso- och sjukvården är skyldiga att hjälpa till genom att ge barn information när en förälder är allvarligt fysiskt sjuk eller skadad, har en psykisk störning eller en psykisk funktionsnedsättning, har ett missbruk, är beroende eller när någon vuxen i familjen plötsligt dör (Hälso- och sjukvårdslagen, 1982:763, 2 g §). Vänd er till den läkare eller mottagning som är **ansvarig för föräldrarnas behandling**. Man kan också be om mer information från **barnombudet** på den avdelning eller den mottagning som sköter vården av föräldern. Kanske har din familj redan kontakt med någon som ni känner förtroende för som kan vara med när ditt barn informeras. Om det behövs kan barnet få mer stöd av andra verksamheter, t ex vårdcentralen, BVC eller elevhälsan (se sista sidan).

Vanliga reaktioner hos barn

Barn reagerar olika vid en kris i familjen. Många yngre barn kan till en början reagera kraftigt, för att sedan bete sig som om inget hade hänt. Det kan fortsätta med snabba växlingar mellan stark oro och att barnet inte verkar bry sig.

Barnet kan få svårt att sova, få minskad aptit, få ont på olika ställen i kroppen, bli oroligt eller bara dra sig undan. En del barn får svårt att koncentrera sig på förskolan eller i skolan eller hamnar i bråk. Andra kan anpassa sig för mycket för att inte oroa de vuxna.

Några reaktioner som kan visa sig hos barn i olika åldrar är att de känner sig annorlunda än andra barn och ungdomar. Om föräldern förändrats mycket eller beter sig på annat sätt än vanligt kan barnet undvika att vara med sina kamrater för att slippa förklara. De känner skuld känslor, skäms, är ledsna eller besvikna och ibland arga. Barn tar ibland stort ansvar för den förälder som är sjuk och försöker kanske till och med vara som en förälder för sin egen förälder. Andra blir osäkra för att ingen vuxen har orkat ta ansvar i familjen och satt gränser för vad man får och inte får göra. Det händer att barn förnekar sina egna behov och känslor och väljer bort tid med kompisar eller fritidsaktiviteter för att kunna vara hemma mer. De kan bli skrämda av att föräldern förändras, eller oroliga för att någon av föräldrarna ska dö. De blir oroliga för att de inte ska kunna bo kvar hemma tillsammans med föräldrarna.

Vad du som förälder kan göra för att hjälpa ditt barn

- Öppenhet - berätta snarast vad som hänt, enkelt och kort men korrekt i sak.
- Svara på barnets frågor, men inte mer än vad de frågat om. Vill barnet veta mer kommer följdfrågor. Visa också att du vill lyssna på barnet.
- Försäkra barnet om att du/barnet inte också kommer att försvinna/bli sjuk/skadas, etc.
- Håll fast vid familjens vardagsrutiner, men acceptera att barnet under en tid kan behöva extra kontakt och närhet för att känna sig tryggt.
- Gå tillbaka till förskola och ev fritidsaktivitet så fort som möjligt, och informera personalen om barnets reaktioner.
- Tillåt barnet att ta upp händelsen i sina lekar, det har en bearbetande effekt.
- Ha en sansad ton om du talar med andra vuxna om händelsen när barnet hör på.

Stödverksamhet för barn

I många kommuner erbjuds barn möjlighet att delta i olika stödgrupper där man får träffa andra barn i samma ålder som har liknande erfarenheter. Där får barnen möjlighet att uttrycka sin oro och sina tankar, känslor och funderingar. Din kontaktperson inom vården eller kommunens socialtjänst kan ge dig information om vilka stödgrupper som finns där ni bor.

Socialtjänsten

Kontaktinformation hittar du på din kommuns hemsida eller via kommunens telefonväxel.

Information för barn som kan läsa själva

1177 Vårdguiden *När en vuxen i familjen inte mår bra*

<http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/Barn-och-foraldrar/Familjeliv-och-relationer/Forandrad-livssituation/Nar-en-vuxen-i-familjen-inte-mar-bra/>

1177 Vårdguiden *Hur vården ska hjälpa dig som är barn*

<http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/Patientlagen/Barn-och-unga/Patientlagen-for-barn/>

www.kuling.nu

En webbaserad mötesplats för barn och ungdomar vars föräldrar har någon form av psykisk ohälsa.

Publiceras av psykiatri i Region Örebro län.

<http://www.livlinan.org/>

En hemsida för unga som lever nära någon med psykisk ohälsa.

Publiceras av Suicidprevention i Väst och Göteborgs Universitet.

Information till vuxna

1177 Vårdguiden *Om du är förälder och har en allvarlig sjukdom eller skada*

<http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/Barn-och-foraldrar/Familjeliv-och-relationer/Forandrad-livssituation/Om-du-ar-foralder-och-har-en-langvarig-sjukdom-eller-skada/>

<http://spes.se/>

Riksförbundet för SuicidPrevention och Efterlevandes stöd