

SÅ KAN DU SOM VUXEN HJÄLPA BARNET

När en förälder eller
annan närstående är
allvarligt sjuk.



Rädda Barnen
Åland

BARN SOM ANHÖRIGA

Barn påverkas då en närstående är allvarligt sjuk, skadats eller dör. Barnet räknas då vara en särskilt utsatt anhörig. Den här broschyren är till dig som är förälder eller närstående med en svår sjukdom, funktionsnedsättning, missbruk eller allvarlig skada. Du kan också vara en närstående till en familj som drabbats. Här kan du läsa om hur du kan uppmärksamma barnet, stöda och öka barnets trygghetskänsla.

Barn har rätt till eget stöd och vård vid behov då en vuxen familjemedlem drabbas. Det här står det om i landskapslagen om hälso- och sjukvård och i barnkonventionen. Informationen och stödet till barn är viktigt även då ett syskon drabbats av sjukdom.

Informationsmaterialet har tagits fram av Rädda Barnen på Åland i pro bono - samarbete med leg. psykolog och psykoterapeut Sonja Dolke för Ålands hälso- och sjukvård våren 2021.

I arbetet har vuxna patienter, anhöriga barn och anhöriga vuxna medverkat med viktiga erfarenheter. Vi har också lånat många kloka ord från vårdguiden 1177.se och Region Jönköpingsläns handbok Råd till föräldrar (version juni 2018, www.folkhalsaochsjukvard.rjl.se/vardstod/barn-och-unga)

Illustrationer: Sonja Dolke



LÅT BARN VARA DELAKTIGA

Barnkonventionen säger att alla barn har rätt att få uttala sig i frågor som berör dem och rätt att bli lyssnade till.

Eftersom barn märker när allt inte är som vanligt är det viktigt att förklara vad som sker, annars får de bära sin oro och sina fantasier själva. För att barn ska må bra både i nuet och längre fram i livet är det viktigt att de får reagera, känna, prata och tycka till.

Barns förmåga att förstå och hantera situationen är olika i olika åldrar, vilket är viktigt att tänka på i samtalet. Barnen behöver uppleva att det mesta kommer att fortsätta som vanligt. Barn behöver också veta att de kan lita på att vuxna fortsätter att berätta vad som händer och att de lyssnar på barnets frågor, tankar och känslor.

Behandlingar och sjukhusbesök gör att föräldern är mer frånvarande och kanske inte orkar umgås med sina barn på samma sätt som tidigare. Genom att låta barnen vara delaktiga i det som sker och låta dem hjälpa till med det de klarar av blir det lättare att hantera situationen. Barn ska däremot inte belastas med vuxenuppgifter.

Barn ska känna sig inbjudna att delta i vården. Detta gäller både i hemmet och på sjukhuset.

TA FÖRST HAND OM DIG SJÄLV

När en svår sjukdom, diagnos, skada eller död är ett faktum är det bra att prata med barn så tidigt som möjligt.

Men det är viktigt att de vuxna först hinner reglera sina egna känslor för att kunna vara lugna då de informerar barn. Det är vanligt att den som får ett svårt sjukdomsbesked själv upplever stresskänslor och chock. Man reagerar med kroppen, känslor och tankar.

- Hitta ett sätt att bearbeta informationen du fått som passar just dig. Det kan du göra genom till exempel att prata med sjukvårdspersonalen och andra vuxna runtom dig, promenera, vara i naturen, hugga ved, lyssna på musik eller skriva dagbok.
- Upprätthåll rutiner för det hjälper dig att må bra. Det är ännu viktigare än annars att äta, dricka, vila och röra på sig.
- Be om hjälp och ta emot stöd av partner, vänner och personal.

NÄR SKA BARN INFORMERAS OCH AV VEM?

Du väljer tid, plats, situation och person, vem som talar med barnet.

Det viktiga är att du kan känna dig så lugn som möjligt och att det känns tryggt för dig och ditt barn. Det kan vara bra att berätta själv, men det kan också vara skönt att göra det tillsammans med någon annan. Du kan också välja att låta någon annan som känner barnet bra vara den som pratar. Att be en annan vuxen om hjälp kan minska den egna oron och gör det lättare att möta barnets tankar och frågor.

Om det finns flera barn i familjen är det bäst om alla kan få den första informationen samtidigt, även om de är i olika åldrar. Om det inte går, låt det inte gå för lång tid gå mellan samtalen.



VAD SKA JAG SÄGA OCH HUR?

Samtalet behöver inte vara perfekt. Håll den första informationen kort och enkel. Ge barnet möjlighet att få mer information när hen är redo.

En första information handlar om att berätta om en förändring som påverkar er alla och om att ge en förklaring till vad det är som händer. Det är också ett tillfälle att visa på och säga till barnen att det är tillåtet att prata om sjukdomen eller det som hänt. Att barnet får ställa frågor och att barnet kommer att få mer information när du vet mer.

Tala rakt och enkelt. Använd inte för många ord.

Var lyhörd hur länge barnet orkar. Ta pauser och sluta prata då barnet inte lyssnar.

Ge inte mer information än barnet vill ta emot och vänta på barnets frågor. Det är inte nödvändigt att berätta allt du vet om du inte är säker på att barnet förstår eller behöver veta, men allt du säger måste vara sant.

Var inte rädd att fråga lite äldre barn vad de känner och tänker. Det är bra att de känner att det är tillåtet att prata och att det finns tid för deras frågor.

Barn märker när vuxna är annorlunda och de vill ofta veta hur de vuxna känner. Det är viktigt att vara ärlig med det. Tala om att det inte är farligt eller konstigt att du är ledsen eller orolig.

Kom ihåg att förmedla hopp.



DEN FÖRSTA INFORMATIONEN

Det är bra att du förbereder dig på vad du vill berätta. Första informationen får gärna vara kort och praktisk. Den ska också handla om barnets vardag.



Berätta för barnet om:

- Vilken sjukdom, diagnos eller besked det handlar om
- Kort om behandlingen (när, var och hur om du vet)
- Vem som tar hand om den vuxna (exempelvis doktorn)
- Barnets vardag

Tänk igenom hur barnets vardag påverkas. Till exempel att barnet kommer att fortsätta vara på dagis, i skolan, delta i hobbyn och träffa kompisar. Om du vet att barnet kommer att vara med någon annan vuxen tidvis, prata om vem och var.

Tänk igenom vilka saker i vardagen som fortsätter som förr och betona det.

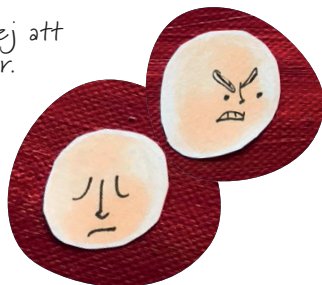
DINA EGNA OCH BARNETS REAKTIONER

Förbered dig också på reaktioner, både dina egna och barnets. Alla reaktioner är normala.

Du kan tänka igenom vilka reaktioner som är svårast för att vara beredd och kunna acceptera dem, till exempel gråt, ilska, tystnad, rädsla, oro och kanske mer oväntade reaktioner som skratt eller att inte lyssna.



Det är okej att visa känslor.



Vad heter sjukdomen? Vad betyder det? Kan det hända mig? Kan jag också bli sjuk? Vad händer nu? Vilken hjälp får den som är sjuk? Är det mitt fel?

Vem tar hand om mig nu? Kan den som är dålig dö? Kan jag dö? Kan jag hjälpa till på något sätt? Varför är jag orolig, arg eller ledsen? Varför känner jag ingenting? Kan jag berätta för andra om sjukdomen?



ÅLDERSANPASSA INFORMATIONEN

Spädbarn

Det lilla barnet känner av skiftningar i stämningläget hos föräldern. De kan ännu inte förstå orden så din röst, tonfall och hur du håller och tar i barnet förmedlar desto mer. Bär på barnet, sjung och prata lugnt när du orkar. Att du finns i närheten och att höra din röst räcker långt. Var noga med att upprätthålla de vanliga rutinerna med mat, sömn och blöjbyten.

Förskolebarn

Förskolebarn lever i nuet och ser sig själva som världens centrum. Deras förmåga att tolka och förstå verkligheten gör att de lätt kan tro att sjukdom eller olyckor är deras fel. Familjen är den trygga basen i deras liv och de är rädda för att förlora den basen. Att vardagliga rutiner rubbas kan vara mer skrämmande än att en förälder har en livshotande sjukdom. Berätta vad som har hänt på ett enkelt sätt, informera kring vardagen och var tydlig med att sjukdomen eller dödsfall inte är någons fel.

Skolbarn

Barn i skolåldern är mycket intresserade av den konkreta verkligheten och vill ha konkreta förklaringar till sjukdomen och döden. Mycket handlar om att skapa ordning, reda och begriplighet i tillvaron. Barn funderar mycket på vad som är rätt och fel. De har börjat förstå att det finns risker i livet och döden blir allt mer en realitet. Barn kan känna rädsla över att någon annan i familjen eller det självt också ska drabbas och du kan flera gånger få förklara att allvarliga sjukdomar är ovanliga.

Tonåringar

Tonåringar förstår den fulla innebörden av att vara allvarligt sjuk eller när någon dör. Tonåringar kan bli extremt familjebundna eller helt vända hemmet ryggen. Respektera deras integritet, men visa samtidigt att du finns där för dem. Berätta om sjukdomen och hur sjukdomen utvecklar sig. Låt tonåringarna själva bestämma om och när de vill följa med till sjukhuset, men försök att stötta dem i att gå dit. Tvinga inte på information och tröst och undvik bråk relaterat till sjukdomen.

VÅRDENS INFORMATION ÄR VIKTIG BÅDE FÖR DIG OCH FÖR DITT BARN

Information som du får av din läkare och annan vårdpersonal kan hjälpa dig att:

- Förstå din diagnos, vad som kan göras och vad som inte kan påverkas så mycket.
- Hålla fokus på vad som kommer att göras vid olika tidpunkter, var och av vem.
- Få information om det är något du själv behöver göra för att ta hand om dig själv.
- Påminnas om att vården finns för att du ska få behandling och hjälp.

För ditt barn kan det vara viktigt att få:

- Information om din sjukdom, diagnos eller skada på ett kort, tydligt och åldersanpassat sätt.
- Vetskap om att sjukvårdspersonalen tar hand om dig. Att du får till exempel vård, behandling och medicin samt mer konkret om när, var och hur det sker samt hur länge det tar.
- Möjlighet att ställa frågor längre fram.
- Höra att sjukdomen inte är barnets fel och att barnet inte kan göra dig frisk.



ATT TÄNKA PÅ

Acceptera barnets reaktioner eller brist på reaktioner. Barn bearbetar olika och behöver ofta ta in saker bitvis och stänga av däremellan.

Påminn om att barnet får ställa frågor och också säga till när barnet inte orkar med sjukdomsprat.

Kom ihåg att ta tid för vanligt vardagsprat och att skapa möjlighet för lek, fritidssysslor, utevistelse, läsläsning, kompisar och möjlighet för barnet att vara med och prata med också andra trygga vuxna.

Kom ihåg att allt i barnets vardag inte handlar om sjukdomen och att barnet reagerar på annat än sjukdomen också. Barn har också sina egna utmaningar och svårigheter att gå igenom som inte handlar om sjukdomen.

Informera barnet fortsatt om sådant som påverkar barnets vardag t.ex. behandlingar som barnet märker av. Kom speciellt ihåg att efteråt berätta om behandlingar som gått bra.

Det kan vara till hjälp att måla och rita med barnet för att konkret visa var sjukdomen är, men också för att låta barnet själv uttrycka sig i bild.

Kom ihåg att kommunicera hopp, men ge inte falska löften du inte kan hålla och ge inte bortförklaringar som inte stämmer.



OM DU VILL VETA MER OM VILKET STÖD HÄLSO- OCH SJUKVÅRDEN KAN ERBJUDA DIG OCH DITT BARN, PRATA MED VÅRDPERSONALEN.

KONTAKT:

.....
TELEFONNUMMER:
.....

SOCIALKURATORERNA

Socialkuratorerna erbjuder anhöriga och patienter stödsamtal samt vägledning, råd och stöd i sociala frågor.

Du når socialkuratorerna via ÅHS växel 018 - 5355.

SJUKHUSPRÄSTEN

Sjukhusprästen erbjuder anhöriga och patienter stödsamtal samt handledning och stöd i existentiella frågor.

Du når sjukhusprästen via ÅHS växel 018 - 5355
eller per telefon 0457 529 3003.



Rädda Barnen
Åland