

# Barn som pårørende



Barn kan også være pårørende. For noen oppstår det akutte kriser, som sykdom eller død hos foreldre eller søsken. Andre barn er pårørende i store deler av barndommen, og tilbringer mye tid på sykehus eller må bli passet av andre fordi resten av familien må ta vare på den som er syk.

Alvorlig sykdom i familien påvirker alltid barn og unge, enten det gjelder foreldre, søsken eller andre nære. Barn og unge må inkluderes tidlig når en de står nær blir alvorlig syk. Før tenkte man ofte at det var best å ikke involvere barna når det skjedde kriser i familien, men dette kan skape mye uro og redsel hos barn. Barn skånes ikke ved å bli holdt utenfor, men trenger informasjon tilpasset sitt aldersnivå.

## Vanlige reaksjoner hos barn som er pårørende

Det er store individuelle forskjeller på hvordan barn og unge reagerer ved alvorlig sykdom i familien. Ved å skaffe deg kunnskap om vanlige reaksjoner, kan du som voksen bli mer oppmerksom på eventuelle forandringer hos barna og vite hvordan møte dem.

Noen barn reagerer med tristhet, noen blir stille, andre gir uttrykk for sinne, mens noen ser ut til ikke å reagere i det hele tatt. Alle varianter er normale. Varer reaksjonene lenge eller blir svært omfattende, kan de gå ut over barnas livskvalitet og utvikling.

Barns reaksjoner vil avhenge av en rekke faktorer som alder, modenhet, personlighet, aktuell situasjon og tidligere erfaringer. Mindre barn kan reagere med avvisning og gå tilbake i utvikling mens større barn kan bli i overkant forståelsesfulle og hjelpsomme.

## Vanlige reaksjoner hos ungdom som pårørende

Ungdom som er pårørende har behov for informasjon, delaktighet, god kommunikasjon og fellesskap. Samtidig trenger ungdom muligheten til å kunne leve sine egne liv.

Å snakke åpent om situasjonen og i fellesskap komme fram til hvordan dere skal ha det sammen i familien er bra for alle. Ungdom kan gjerne bidra hjemme, men det er nødvendig å finne en god balanse mellom plikter og ansvar på den ene siden og frihet til å leve sitt eget liv på den andre. Ungdom jobber med å løsrive seg fra foreldrene, og denne løsrivelsen blir vanskeligere som pårørende. Det er to vanskelige roller å ha

samtidig. Ungdom kan også være mer private i sin sorg, og ha behov for å være litt alene med tankene sine. Det er likevel viktig at foreldre, eller andre omsorgspersoner, er en trygg base de kan komme til når de kjenner behovet.

### **I listen under vil du finne ulike tegn du kan være oppmerksom på.**

Ser du at barnet ditt har disse plagene over tid, kan det være et tegn på at du bør søke støtte fra omgivelsene eller fagpersoner:

- Konsentrasjon og oppmerksomhetsplager
- Engstelse, uro og bekymring
- Skam og skyld
- Nedstemthet og sinne
- Søvnvansker
- Kroppslige plager
- Endret oppførsel
- Å kjenne seg alene og med mindre verdi

## Hvem kan hjelpe oss og barnet mitt?

Det kan være vanskelig å vite hvordan man skal snakke med barn om alvorlige hendelser. Av og til er det godt å få hjelp. Dersom man er åpen med de rundt seg om hva man står i, er det lettere å få støtte. Fastlegen eller helsesykepleier på skolen kan bli informert, eller de ansatte i barnehagen eller på skolen.

Pårørendelinjen er åpen for pårørende, etterlatte, og fagpersonene som møter dem, alle hverdager fra kl. 10:00 til 17:00.

Chat eller ring dem på tlf. 90 90 48 48 eller send en e-post til [post@parorendesenteret.no](mailto:post@parorendesenteret.no).

De tilbyr også oppfølgingssamtaler for de som trenger det.



Les mer om barn som pårørende på [Ta vare på barna - Pårørendesenteret](#)