

Hva slags type hjelp finnes?

- Samtale med barna og de voksne om sykdommen/dødsfallet og det å være barn som pårørende.
- Praktisk hjelp i hjemmet.
- Støttende/veiledende samtaler hos helsesøster, psykisk helsearbeider eller familiekonsulent om utfordringer i foreldrerollen.
- Ekstra støtte i barnehage/skole.
- Oppfølging av fritidsaktiviteter.
- Støttekontakt.
- Sorggrupper.

Noen steder finnes også:

- Helgeturer/ferieturer i samarbeid med frivillige organisasjoner.
- Avlastningsfamilie, kveld eller helger.
- Home Start – Familiekontakt for småbarnsforeldre.
- Ulike gruppetilbud (foreldre-/barngruppe, barnegruppe, ungdomsgruppe).



Andre som kan hjelpe

- Barneansvarlig på sykehuset.
- Fastlege og helsesykepleier i din kommune.
- Du finner oversikt over tilbud til barn i din kommune.

Relevante nettsteder

- **Kirkens SOS i Norge Krisetelefon**
Tlf. 22 40 00 40, SOS melding og SOS-chat.
- **Røde Kors-telefonen for barn og ungdom**
Tlf. 800 33 321 (chat eller skriv e-post)
- **Alarmtelefonen for barn og unge**
Tlf. 116 111
- **Voksne for barn**
Tlf. 48 89 62 15
- **Barnefaglig rådgivning**
Tlf. 810 03 940
- **Norske Kvinners Sanitetsforening (NKS)**
Veiledningssenter for pårørende Nord-Norge
 - Alta, tlf. 957 23 262
 - Bodø, tlf. 468 55 262
- **www.helsenorge.no**
- **www.barnsbeste.no**
- **www.kreftforeningen.no**
- **www.barnekreftforeningen.no**
- **www.upsanddowns-nordland.no**
- **www.prematurforeningen.no**
- **Diabetesforbundet, tlf. 815 21 945**
 - www.diabetes.no
- **Norsk Forbund for utviklingshemmende**
 - www.nfunorge.org
- **Foreningen for hjertesyke barn**
 - www.ffhb.no

NLSH 3151

Snakk med barna

Søsken som pårørende



Når mor, far eller søsken er syk, påvirker det hele familien

Foreldre er glade i sine barn og ønsker det beste for dem. Det som er viktig å vite er om man er i stand til å ivareta og respektere sine egne og barnas behov. Det er viktig å kartlegge egne ressurser og få støtte og hjelp der man kommer til kort.

Når søsken er alvorlig syk, eller ved dødsfall, påvirker dette hele familien.

Noen barn reagerer med:

- Sinne og utagering
- Uro og konsentrasjonsvansker
- Søvnproblemer
- Kroppslige plager, som for eksempel hodepine og magesmerter
- Sengevæting
- Økt behov for nærhet
- Tristhet
- Bekymring for fremtiden
- Blir ekstra stille, snille og hjelpsomme (påtar seg for mye) eller gjør seg "usynlig"

Hva trenger barna?

- Tilpasset informasjon om sykdommen.
- Konkret hjelp til å mestre tilværelsen, både psykisk og fysisk.
- En trygg voksenperson som barna kan snakke med.
- En voksen som fritar barna for ansvar og skyld.
- Noen som gir barna ekstra positiv oppmerksomhet og bekreftelse.
- Møte andre barn i samme situasjon slik at de kan dele erfaringer og støtte hverandre.
- Vite hvem som skal ta hånd om barna hvis mor eller far ikke har anledning til dette.
- Mulighet til å være med på fritidsaktiviteter som vanlig.
- At barnehage/skole/helsestasjon/fritidsledere vet nok til at de kan støtte barna.

Hva trenger foreldre som er på sykehuset med sykt barn?

- Noen å snakke med om barna.
- Noen som overtar ansvaret for friske søsken hvis man selv er på sykehus med syke søsken.
- Åpenhet rundt psykiske reaksjoner/krisereaksjoner.
- Aktiv og vedvarende støtte i foreldrerollen, både når barna bor hjemme eller er under omsorg av andre.
- Hjelp til å formidle kontakt med hjelpeapparatet og samordne tiltak.

Informasjon til barna

Det er veldig viktig at barn får tilpasset informasjon om sykdommen og tilstanden til det syke søskenet.

Mangel på informasjon fører lett til at barn lager sine egne forestillinger, fantasier og mestringsstrategier.

Dette skaper utrygghet i barnas hverdag. Barn tar også lett på seg skylden for søskens sykdom hvis de mangler informasjon.

Barn som pårørende har en lovpålagt rett til å få informasjon når mor, far eller søsken er psykisk syk, rusmiddelavhengig, somatisk syk eller skadet. Helsepersonell har plikt til å bidra til at barn får informasjon tilpasset alder og utvikling, støtte og nødvendig oppfølging - i samarbeid med den som er syk (Jfr. Helsepersonelloven §10a).

