

Denna folder vänder sig till dig som är förälder eller annan vuxen i barnets närhet.

# Att möta barn som anhöriga

Ibland behöver barn och unga extra stöd och hjälp. En sådan situation är när någon nära barnet blir sjuk, skadad, missbrukar, utsätts för våld eller avlider. Med rätt information och stöd från vuxenvärlden, och från hälso- och sjukvården, minskar barnets oro, fantasier får mindre utrymme och det förebygger ohälsa hos barnet nu och i framtiden.



Reviderad december 2022.

# Hur kan du hjälpa?

## **Lyssna och skapa trygghet**

Barn skyddar gärna vuxna från sin egen oro och ledsenhet om barnet märker att de vuxna har svårt att hantera situationen. Barn har också oftast sett och förstått mer än vi vuxna tror.

Tala därför om det svåra, men även om det som är hoppfullt och vilken hjälp som finns runt den sjuke. Visa att ni finns där för varandra genom att bekräfta barnets frågor och känslor. Förmedla trygghet genom att tillåta alla frågor och lyssna klart.

## **Vardagliga rutiner**

Barn mår oftast bra av att behålla sina vardagliga rutiner, så långt det bara är möjligt. Det ger struktur och trygghet i en svår situation. Att få gå till förskola och skola, träffa kompisar och fortsätta med olika fritidsaktiviteter normaliserar tillvaron för barnet.

## **Hjälp barnet att uttrycka sina känslor**

Barnet behöver få veta vad som hänt och vad som händer. Förklara för barnet, lyssna på barnets funderingar och hjälp barnet att uttrycka sina känslor. Det kan såklart ske i ett samtal, men tänk på att barnet även kan vilja uttrycka sina känslor på andra sätt. Till exempel genom att rita, dansa, leka, peka på bilder, skriva ett brev till någon. Bara fantasin sätter stopp för hur ni tillsammans kan kommunicera det ni känner.

## **Samtal på barnets villkor**

Barn vänder sig oftast till den de känner sig trygg med. Kanske dig som förälder men även till andra i er närhet, eller någon i skolan de litar på. Tonåringar pratar gärna med kompisar. Låt barnet ta tid på sig för att ställa sina frågor och fokusera på de tankar och funderingar som är viktigast för barnet.

Benämndet som händer vid dess rätta namn, var så konkret som det går. Svara så sanningsenligt du kan på barnets frågor. Om du inte vet – säg det. Be att få återkomma när du har mer information. Eller hjälp barnet att få kontakt med någon i vården som kan besvara barnets frågor och stötta er.

Ju äldre ett barn är, desto mer information kan barnet eller ungdomen behöva för att känna sig tillfreds. De äldre barnen kan ha nytta av informationsmaterial, chattrum och samtal med andra i liknande situation, exempelvis genom samtalsgrupper. Tveka inte att be om hjälp för att hitta rätt stöd för barnet.

### **Vara beredd på det värsta**

Om någon nära er är så sjuk att personen kommer att dö behöver barnet få vara delaktig i den sista tiden av livet. Anpassa, så gott det går, delaktigheten till hur barnet vill och orkar vara närvarande. Att kunna ta avsked, att inte bli utelämnad, stärker barnets egen hälsa senare i livet och hjälper barnet att bearbeta sina känslor. Det gäller även vid olyckor där någon har dött.

### **Stöd till de vuxna**

Även du som vuxen kan behöva stöd i en situation som denna. Att få praktiskt hjälp och avlastning, eller möjlighet till en stunds vila kan vara ovärderligt. Det hjälper dig att orka finnas där för ditt barn. Fråga andra i din närhet om hjälp, eller vänd dig till oss i vården för råd och stöd.

Om du lever i en våldsutsatthet är det extra viktigt att du söker hjälp, skydd och stöd för både dig själv och för barnet.



# Barn reagerar olika

## Krisreaktion

Barns och ungas krisreaktioner liknar till viss del krisreaktionerna hos vuxna. I ett tidigt skede av kris kan dock barns reaktioner skilja sig en del från den vuxnes. Många yngre barn kan inledningsvis reagera kraftigt, för att sedan återgå till en aktivitet som om inget har hänt. Detta kan sedan fortsätta som snabba växlingar mellan oro och till synes oberördhet. Det brukar ibland kallas för att barnet sörjer randigt när de går in och ut ur sin oro och sorg.

## Beteendeförändring - ett sätt att hantera det svåra

Barn och unga har, precis som vi vuxna, olika strategier för att hantera svåra situationer. De kan få svårt att sova, få minskad aptit, få ont på olika ställen i kroppen, bli oroligt eller bara dra sig undan. Några barn får koncentrationsproblem i skolan eller hamnar i bråk. Andra kan bli överdrivet anpassliga i hopp om att inte oroa de vuxna.

Informera när så är lämpligt förskola och skola om vad som händer, så att de kan stödja barnet på rätt sätt. Tveka inte att fråga vården, familj eller vänner om hjälp om situationen känns akut eller om barnets besvär blir långvariga.

## Skuld och skam

Barn kan även känna skuld eller skam. De kan tro att sjukdomen, skadan, missbruket eller våldet beror på något de själva har gjort. Om föräldern förändrats mycket eller betar sig på annat sätt än vanligt kan barnet undvika kamratkontakter och sluta ta hem vänner för att slippa förklara.

# Barnets ålder och mognad påverkar

**Det späda barnet** känner av andras känslöstämningar och när omgivningen är orolig. Men de saknar oftast förmåga till tal och ord för sina känslor. Eftersom det späda barnet inte kan uttrycka sig med ord är det viktigt att vara särskilt uppmärksam på vad barnet uttrycker med kroppen och vad de kan tänkas behöva där och då. Rösten och tonfallet bidrar till hur barnet uppfattar vår kommunikation. Något annat som är viktigt att tänka på är hur vi håller barnet. I tider av oro behöver det späda barnet uppmärksamhet från en vuxen som kan förmedla trygghet och lugn. Om det är möjligt behöver de yngsta barnen skyddas lite extra från starka känslolntryck, höga ljud och ovisshet. Se till att deras behov av närhet, ögonkontakt, mat och dryck samt sömn och vila tillgodoses.

**Förskolebarnet** är ofta ”här och nu” i uppfattningen om sig själv och sin omgivning. Samtidigt ser de världen omkring sig mer i bilder än i ord. I den här åldern har barnen rik fantasi och använder sig gärna av den när de ska förklara det de ser och det som händer runt dem. Förskolebarn har en diffus uppfattning om både sjukdom och död och kan behöva konkret och upprepad information om vad som händer. Ibland kan de i denna ålder tro att sjukdom eller annat som händer beror på barnet självt. Det är viktigt att förklara att barnet varken har ansvar eller skuld.

**Skolbarnet** är ofta mer medveten om andras situation. Förmågan till förståelse för sig själv och andra växer med stigande ålder och mognad. Det kan också öka barnets oro för att de själva, eller andra runt dem, ska drabbas av något allvarligt. Det är bra med tydlig information och ibland mer detaljerade förklaringar om situationen ni är i. Barn som lever i ovisshet är extra känsliga för hur vuxna pratar och betar sig. Det ökar deras vaksamhet på omgivningen men utvecklar också förmågan till empati och omsorg om andra. I den här åldern är barnets behov av delaktighet extra viktig att uppmärksamma. Respektera både när barnet vill vara med, eller om de väljer att avstå.



**Tonåringen** inser oftast fullt ut vad en allvarlig sjukdom eller skada innebär. I den åldern vet de att döden är oåterkallelig, så undanhåll inte information om det. För en tonåring är det oftast viktigt att ”vara som alla andra” och de har tidvis stort behov av att värna sin integritet. Fundera gärna tillsammans med den unge hur dessa behov kan få finnas vid sidan av den situation ni befinner er i. Bli inte orolig om inte frågorna kommer med en gång. Ibland behövs tid för att smälta informationen, situationen och de egna känslorna. Respektera tonåringens integritet men var samtidigt tillgänglig och svara på deras frågor så långt det är möjligt.

## Några råd

- Avlasta barn från ansvar och skuld. Var tydlig med att det som händer inte är orsakat av henne eller honom.
- Berätta om vad som händer den som är sjuk och varför. Informera om viktiga förändringar, men kanske inte alla små. Överinformera inte.
- Du behöver inte berätta allt, men det du berättar ska vara sant!
- Få vardagen att fungera så bra som möjligt. Tala om hur era rutiner kommer se ut. Till exempel vem som lämnar på förskolan och vem som skjutsar till fritidsaktiviteter.
- Kom ihåg att barn och unga ofta har ett ökat behov av närhet vid kris i familjen och att de kan ha svårt att uttrycka det behovet i ord.
- Låt vissa dagar få vara vanliga dagar.
- Säg som det är, även om det är smärtsamt. Fantasier är oftast värre.
- Var försiktig med symbolspråk. Särskilt små barn tolkar det vi säger bokstavligt.
- Berätta när så är lämpligt för personalen i förskolan eller skolan om vad som händer eller hänt. De kan hjälpa till att stötta barnet.

# Barn har rättigheter och vuxna har ansvar!

Barn har rätt till information, delaktighet, god hälsa och skydd enligt Barnkonventionen.

Barn har också laglig rätt att få information, råd och stöd från hälso- och sjukvårdspersonalen när någon nära dem är allvarligt fysiskt sjuk eller skadad, har en psykisk störning, psykisk funktionsnedsättning, har ett missbruk, är beroende, lever i våldsutsatthet eller om någon nära dem avlider. *Hälso-och sjukvårdslagen 5 kapitlet 7§*

Vänd dig till oss i verksamheten för mer information, råd och stöd.

Verksamhetens namn: \_\_\_\_\_

Kontaktperson hos oss: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Epost: \_\_\_\_\_

Du kan också läsa mer om barns behov och rättigheter som anhörig på

[www.1177.se](http://www.1177.se) och på [www.anhoriga.se](http://www.anhoriga.se)