

När barn är anhöriga i svåra situationer

– Trygga barnet och förebygg ohälsa.

Råd till föräldrar och andra vuxna i barnets närhet.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Barn som är anhöriga

Ibland behöver barn, unga och deras familj extra stöd och omsorg för att hantera och förstå något svårt som händer.

En sådan situation är när ett barn är anhörig till någon nära dem som blivit sjuk, skadad, har beroendeproblematik, utsätts för våld eller dör. Barn har i dessa situationer rätt att få information, få må så bra de kan, känna sig delaktiga och få stöd i sin vardag.

Med rätt information och stöd från vuxenvärlden, och från hälso- och sjukvården, kan barnets oro vid situationen som anhörig lindras och skrämmande inre bilder ges mindre utrymme.

Forskning har visat att om barn som anhöriga får information, får sätta ord på det som händer och ges stöd att uttrycka sina känslor och tankar, förebygger det ohälsa hos barnet nu och i framtiden.

Varje barn och familj är unik och därför finns det inga råd som passar alla barn i en familj. Men tanken med den här skriften är ändå att hjälpa er vuxna runt barnet med några råd och fakta som kan vara särskilt viktiga för att ert barn ska få omsorg och må så bra som möjligt.



Hur kan vuxna hjälpa?

Lyssna på barnet, skapa trygghet och lindra oro

Barn har, precis som vuxna, olika strategier för att hantera situationer som känns svåra. 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, det som hänt, runt er som familj. Visa att ni finns där för varandra genom att bekräfta barnets frågor och känslor. Förmedla trygghet genom att tillåta alla frågor och lyssna klart.

Lämna inte barn och unga ensamma efter svåra besked, men respektera samtidigt deras rätt till integritet och ge varje familjemedlem möjlighet att reagera på sitt sätt och i sin takt.

Hjälp barnet att uttrycka sina känslor

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 försök stödja barnet genom att fokusera på de tankar och funderingar som är viktigast för barnet.

Din uppgift som barnets förtrogne är i första hand att lyssna. Det kan såklart ske i ett samtal, men tänk på att barn och unga 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 sätta ord på det som händer och uttrycka det ni känner.

Barn och unga som har erfarenhet av anhörigskap har också berättat att det ibland kan kännas enklare att prata om ni samtidigt gör något tillsammans. Till exempel tar en promenad eller fikar.

Vad kan vi säga

Benämn det 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 vården, eller andra runt familjen, om hjälp för att hitta rätt stöd för barnet.

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.

Informera de för barnet viktiga vuxna på förskola, skola och fritidsaktiveteter om vad som händer så att de kan stödja barnet att fortsätta närvara och delta.

Stöd till de vuxna

Även du som vuxen och er familj kan behöva stöd i en svår situation. Det är lätt, och mycket mänskligt, att känna sig otillräcklig. Det kan vara svårt att hinna med och att få ihop sin och familjens vardag när någon blir sjuk eller något allvarligt händer.

Avlastning och praktisk hjälp kan vara ovärderligt. Att vila och koppla av ibland är nödvändigt, både för dig och för barnet. Våga be familj och vänner om hjälp till exempel med vardagssysslor som matlagning, städning, skjutsa barn etc.

Saknar ni stöd eller behöver mer stöd än vad den närmaste omgivningen kan ge? Berätta det för oss i vården så kan vi hjälpa till med kontakt till andra som ger sådant stöd. Till exempel en samtalskontakt, stöd från socialtjänsten, kontakt med kommunens anhörigkonsulent.

Om du lever i våldsutsatthet är det extra viktigt att söka hjälp, skydd och stöd för både dig själv och 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 hälsa senare i livet och hjälper barnet att bearbeta sina känslor. Det gäller även vid olyckor där någon har dött oväntat och hastigt.



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 lek eller 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.

Ibland oroas vuxna av detta beteende, men det är barnets sätt att bearbeta det som händer. Att leka är läkande och det ger barnet möjlighet till återhämtning.

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.

Låt barnet veta att du ser deras uttryck för sin oro och sorg. Prata tillsammans om hur barnet kan sätt ord på det svåra och ta hand om sina känslor och tankar på ett mer hälsosamt 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. Det är inte ovanligt att barn funderar över om sjukdomen, skadan, beroendet eller våldet beror på något de själva har gjort, eller kunnat undvika att göra.

Om den som är sjuk förändras mycket eller beter sig på annat sätt än vanligt kan barn ibland undvika kamratkontakter och sluta ta hem vänner för att slippa förklara. Fundera gärna tillsammans med barnet om hur ni kan prata med andra om er situation på ett sätt som blir bekvämt för barnet.

Det finns inget skydd i tystnaden!

Barnets ålder och mognad påverkar

Barn i olika åldrar, i olika utvecklingsfaser, har förmågor och behov som påverkar hur de kan uppfatta information, händelser och känslor när något svårt händer. Ni känner ju ert barn väl och har därför en god chans att möta ert barn i deras specifika ålder och behov.

Kom ihåg!

Barn och unga har ofta egna kloka förslag på vilket stöd och vilken hjälp de behöver för att må bra och klara sin vardag!

Generellt brukar barns behov av närhet och kontroll öka när något svårt händer. Det behovet kan ta sig många olika uttryck, både i form av konstruktiva och ibland negativa handlingar. Om barnet verkar fastna i oro, ovisshet och negativa känslor och uttryck behöver vi vuxna:

- visa empati och tålamod,
- göra situationen begriplig och
- öka barnets känsla av att vara delaktig på ett sätt som känns bekvämt för barnet.

Här följer några fakta om barns behov i olika delar av barndomen när vardagen utmanas och de är anhöriga.

Det späda barnet känner av andras känslostämningar och när omgivningen är orolig. Men de saknar oftast förmåga till tal och ord för sina känslor. När 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. Våra röster och vårt tonfall 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 känslointryck, 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 dom.

De yngre barnen har ofta en diffus uppfattning om både sjukdom och död och kan behöva konkret och upprepad information om vad som händer. De försöker ofta hitta egna orsaker och förklaringar till det som händer och skapar då egna inre bilder som ibland blir skrämmande.

Oftast vill de vara hjälpsamma och de kan också i denna ålder tro att sjukdom eller annat som händer beror på barnet självt. Det är därför viktigt att lyssna på deras tankar, ge dem de fakta som går att dela och förklara att barnet varken har ansvar eller skuld. Om de vill hjälpa till i situationen så tveka inte att ge dem en rimlig uppgift. Till exempel få ge den sjuke något att dricka, rita en teckning till personen etc. Det hjälper barnet att känna delaktighet och stärker barnets känsla av sammanhang, att få höra till.

Skolbarnet är mer medvetet om andras situation och kan ibland, beroende på ålder, se saker ur flera perspektiv. Det är bra med tydliga och i vissa fall mer detaljerade förklaringar.

Förmågan till förståelse för sig själv och andra ökar med stigande ålder. Det kan också öka deras oro för att de själva, eller annan familjemedlem, ska drabbas av något allvarligt. Det är heller inte ovanligt att barn i denna, och senare åldrar, känner ett ansvar för att deras föräldrar, syskon eller andra runt familjen ska må bra.

Alla barn som lever i ovisshet är känsliga för hur vuxna pratar och beter sig. Det ökar deras vaksamhet på omgivningen men utvecklar också förmågan till empati och omsorg om andra.

Att vardagsrutiner fortsätter och att få fortsätta träffa och leka med vänner ger kraft att klara påfrestningar. Underlätta därför för barnet att vara i skolan och på fritids. Men visa också förståelse för att det kan vara svårt att prestera i sitt lärande när det finns oro för någon som barnet bryr sig om. Ta hjälp av skolan så att det blir en balans för barnet i att fortsätta närvara, klara skolan, och att orka hantera det som händer i er familj.



Tonåringen inser oftast fullt ut vad en allvarlig sjukdom, skada, beroende 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 om hur dessa behov kan få finnas vid sidan av den situation ni har att hantera. 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. I den här åldern söker de mycket av sin information via digitala plattformar. Titta gärna tillsammans med ditt barn på vilka sidor och forum som är sakliga och stöttande i just er unika situation.

Några sammanfattande råd

- Berätta om vad som händer med den som är sjuk och varför. Informera om viktiga förändringar, men kanske inte allt.
- Lyssna till ert barn och svara på barnets frågor och tankar, men överinformera inte.
- Du behöver inte berätta allt, med det du berättar ska vara sant!
- Var försiktig med symbolspråk. Särskilt små barn tolkar det vi säger bokstavligt.
- Säg som det är, även om det är smärtsamt. Fantasier och egna inre bilder är oftast värre.
- Berätta att alla barnets känslor är okej. Lyssna och visa intresse för barnets frågor och reaktioner.
- Det är bättre att få information under trygga former än att bara läsa om det på nätet.
- Avlasta barn från ansvar och skuld. Var tydlig med att det som händer inte är orsakat av barnet.
- 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.
- Få vardagen att fungera så bra som möjligt. Tala om hur era rutiner kommer se ut. Till exempel vem som lämnar på förskolan, när ska ni äta, vem som skjutsar till fritidsaktiviteter m.m.
- Låt vissa dagar få vara vanliga dagar.
- Lämna inte barn ensamma efter svåra händelser/besked, men respektera barnets integritet. Ibland räcker det att bara finnas i närheten.
- Berätta för era närmaste och för personal i förskola, skola om vad som händer eller hänt. De kan hjälpa till att stötta ert barn och er familj.



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

Barn har 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 beroendeproblematik, lever i våldsutsatthet eller om någon nära dem dör.
Hälso-och sjukvårdslagen 5 kapitlet 7§.

Du och ditt barn kan vända er till oss i verksamheten för information, råd och stöd.

Verksamhetens namn: _____

Kontaktperson hos oss: _____

Telefon: _____ **E-post:** _____

Övrig information: _____

_____

_____

_____

Du kan läsa mer om barnets behov och rättigheter som anhörig på **www.1177.se**

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN