

Tonåringar kan bli utagerande mot sin omgivning, men också extremt familjebundna. Respektera deras integritet men visa också att du bryr dig och finns där för dem.

Tonåringar har normalt ett skiftande humör och kan vara utagerande utan att det behöver ha med den uppkomna situationen att göra. Tonåringen bemöts då bäst på samma sätt som man tidigare gjort.

Att tänka på

Att hålla kvar de dagliga rutinerna ger trygghet och visar att man bryr sig om. Barn vill att föräldrar ska fortsätta vara just föräldrar.

Informera förskola/skola om vad som hänt, så att de kan vara observanta på barnens mående och beteende.

Det finns bra, åldersanpassade böcker att låna på biblioteken som hjälp i att få igång samtal kring svåra saker.

Det kan kännas skönt att få stöd och avlastning. Var inte rädd att be om hjälp!

Boktips

Sorg, saknad, sammanhang: böcker om barn och ungdomar i svåra livssituationer – en sammanställning av Gunilla Brinck och Anna Lindberg.

UTARBETAT AV NÄTVERKET BARN SOM NÄRSTÅENDE
NORRLANDS UNIVERSITETSSJUKHUS
VÄSTERBOTTENS LÄNS LANDSTING
www.vll.se

ARTIKELNUMMER 4998

PRODUKTION: LANDSTINGETS KOMMUNIKATIONSSTAB (CC) • UMEÅ • 2013



 VÄSTERBOTTENS
LÄNS LANDSTING

Tala med barnen
När allvarlig sjukdom eller skada
har drabbat någon i familjen

Barn som närstående

Barn har enligt hälso- och sjukvårdslagen (HSL) och patientsäkerhetslagen (6 kap. §5) rätt till information och stöd för egen del då en familjemedlem drabbas av svår sjukdom/skada, eller oväntat avlider.

Att uppmärksamma barnen är viktigt för att de skall kunna fortsätta att känna sig så trygga och omhändertagna som möjligt i en svår situation.

Som vuxen kan man behöva hjälp för att minska den egna oron och göra det lättare att möta barnens frågor, tankar och känslor.

Familjens vardag

En allvarlig sjukdom hos en anhörig påverkar hela familjen, både känslomässigt och praktiskt. Barnens förmåga att förstå och hantera situationer är olika i olika åldrar, men alla märker när allt inte är som vanligt. Om man låter barnen vara delaktiga i det som sker under sjukdomstiden känner de att de bättre kan hantera situationen.

Anpassa informationen

Spädbarn

Det lilla barnet kan ännu inte förstå vad som händer, men känner av stämningläget hos föräldrarna. Det viktigaste för det lilla barnet är bibehållen trygghet och upprätthållande av rutiner. Bär på barnet och sjung eller prata lugnt med det för att förmedla att du finns där för det.

Förskolebarn

Förskolebarnen har en begränsad förståelse av det som händer. De lever i nuet och ser sig själva som världens centrum. De kan lätt tro att sjukdom eller olyckor är deras fel. Att familjens vardagliga rutiner rubbas kan vara mer skrämmande än att en anhörig är sjuk. Berätta vad som hänt på ett enkelt sätt och var tydlig med att det som hänt inte är deras fel.

Skolbarn

Barn i skolåldern är mycket intresserade av den konkreta verkligheten och vill ha gripbara förklaringar till det som hänt. Mycket handlar om att skapa ordning och begriplighet i tillvaron. Barnen funderar mycket på vad som är rätt och fel. Barnen kan känna rädsla över att de själva eller någon annan i familjen också ska drabbas. Man kan behöva upprepa flera gånger att det är ovanligt att föräldrar eller barn blir allvarligt sjuka.

Tonåringar

Tonåringar förstår helt och hållet vad det innebär att vara allvarligt sjuk. De avvisar ofta erbjudanden om stöd och man kan tro att han/hon inte oroar sig så mycket. En anhörigs sjukdom kan vara svår att ta in, vilket kan leda till att tonåringen försöker undvika känslorna. Deras oro visar sig ofta indirekt genom till exempel sömnproblem, mindre intresse för skolan, håglöshet.