


# Barn som närstående

*När någon i familjen blir  
svårt sjuk eller skadad*



The background features a light, artistic illustration of various leaves and birds in flight. The leaves are in shades of grey and white, with some showing detailed vein patterns. Several birds, resembling swallows or swifts, are depicted in flight, also in light grey tones, scattered across the page. The overall aesthetic is soft and naturalistic.

**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**

Barn behöver få veta när en anhörig är svårt sjuk, skadad eller döende. Barnens förmåga att förstå och hantera situationer är olika i olika åldrar, men alla märker när allt inte är som vanligt. Det är därför viktigt att prata med barnen och förklara vad som händer för att de inte ska behöva bära sin oro och sina fantasier själva. Var lyhörd för barnens frågor och berätta i den takt barnet orkar lyssna och ta in.

Tydlighet och repetition av information är viktigt för att undvika fel-tolkningar och fantasier.

Den anhöriges sjukdom gör att mycket kraft och tid går åt till behandlingar och sjukhusvistelser, vilket kan innebära att man i familjen inte orkar uppmärksamma barnen på samma sätt som tidigare. Om barnen får möjlighet att vara delaktiga och hjälpa till med det de klarar av, kan de hantera situationen bättre.

Låt barnen följa med till sjukhuset så att de får se vad som händer där. Försök fånga upp barnens frågor och svara på dem så långt det är möjligt.

## **Behåll rutiner**

För att barnen ska känna så stor trygghet som möjligt, är det viktigt att du som förälder orkar fortsätta vara förälder. Det är viktigt att så långt som möjligt försöka behålla familjens rutiner och intressen. Låt barnen få möjlighet att fortsätta med de aktiviteter de gjort tidigare, umgås med sina kompisar och göra roliga saker.

Var inte rädd för att ta hjälp av det nätverk som finns omkring er. Släktingar, vänner, grannar; många vill hjälpa till, men kan känna sig tafatta och vågar kanske inte själva fråga vad de kan göra för er.

## **Berätta snarast**

Det är bra att prata med barnen så tidigt som möjligt efter sjukdomsdebut eller skadetillfälle. Att försöka hemlighålla tråkiga saker gör en redan svår situation ännu svårare. Barn märker alltid på vuxna när något är fel. Tänk igenom vem som kan vara mest lämpad att berätta och vilka som skall vara med. Ibland kan det kännas bra att en läkare eller annan sjukvårdspersonal finns med som stöd, eller är den som berättar. Då har barnet också möjlighet att fråga om sådant de undrar över.



## Informera samtidigt

Finns det flera barn i familjen är det bra att informera alla samtidigt, även om de är i olika åldrar. Om det inte är möjligt, låt det då inte gå för långt mellan samtalen.

### Goda råd:

- Berätta rakt och enkelt om vad som hänt/vad sjukdomen heter.
- Använd inte omformuleringar.
- Man behöver inte berätta allt man vet på en gång, men det som sägs måste vara sant.
- Prata inte för länge. Var lyhörd för hur mycket barnen orkar. Ge dem möjlighet att göra något annat, t.ex. måla, rita. Yngre barn orkar bara med information i korta sekvenser. Har de ritat teckningar kan man låta dem berätta om vad de ritat.
- Vänta på deras frågor.
- Våga fråga de äldre barnen om vad de tänker och känner. Att barnen kan känna att det är tillåtet att prata och fråga kan betyda mycket för dem.
- Barn märker att de vuxna är annorlunda och det är viktigt att vara ärlig om barnen frågar om hur man som vuxen känner. Barn kan vara ovana via att vuxna gråter och de behöver få veta att reaktionerna inte är farliga utan lika naturliga som barnets egna reaktioner. Tala om att det inte är farligt om man är ledsen och orolig och att det inte är deras fel.
- Informera återkommande. Barnen behöver få veta om viktiga förändringar sker.

# Anpassa informationen



## Spädbarn

Det lilla barnet kan ännu inte förstå vad som händer, men känner av stämningläget hos föräldern. 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. Familjen är den trygga basen i deras liv och de är rädda för att förlora den. Att familjens vardagliga rutiner rubbas kan vara mer skrämmande än att en anhörig har en livshotande sjukdom. 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. De har börjat förstå att det finns risker i livet och döden blir alltmer en realitet. 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 och vad döden innebär. Barn reagerar olika, så även i tonåren. De är inne i en frigörelseprocess som ofta leder till intensiva känslor samtidigt som de kan vara mycket rädda för att förlora kontrollen. Tonåringen 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.

Tonåringar kan bli utagerande mot sin omgivning, men också extremt familjebundna. Tvinga inte på dem information och tröst. 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. Tonårningen bemöts då bäst på samma sätt som man tidigare gjort.

## **Barns reaktioner**

Att en förälder blir svårt sjuk eller skadad, innebär stora omvälvningar i barnets och hela familjens vardag. Barnet kan därför behöva hålla det som hänt på avstånd för att stegvis kunna ta till sig det som hänt. Den första reaktionen är därför inte alltid den som man förväntar sig. En del barn kan verka helt oberörda eller vägra ta till sig de svåra beskederna. Andra kanske inte vill visa sina känslor. Vissa kan ha svårt att förstå vad en livshotande sjukdom/skada innebär. En del barn har många frågor och en del frågar ingenting.

Barn har ofta svårt att beskriva vad de känner, men kan ha lättare att svara på vad de tänker.

Så länge barnen verkar må bra och inte har ändrat sitt beteende alltför mycket, finns ingen anledning att pressa barnen att prata eller fråga mer. 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.

## **När ska man bli bekymrad?**

Trots att barn för det mesta klarar situationen bör man vara vaksam på beteendeförändringar och symtom som återkommande magproblem, huvudvärk, koncentrationssvårigheter, problem med sömnen och problem på förskola eller skola.

En del barn blir inbundna och passiva, andra blir utagerande och aggressiva. Tveka inte att söka professionell hjälp om ni tror att barnet behöver det, eller om man som förälder behöver stöd.

## Be om hjälp

Som drabbad kan man känna sig mycket ensam i sin situation. Det är då viktigt att veta att det finns hjälp och stöd att få för familjen, det minskar den egna oron. Vi som arbetar inom hälso- och sjukvården har ansvar att uppmärksamma barn som är närstående.

Informera någon viktig person på barnens förskola/skola. Kom överens med de äldre barnen vilka i deras vardag som ska få information. Det kan vara bra att lärare och elevhälsan får veta vad som hänt för att kunna stötta barnen på skolan. Tänk på att det privata nätverket med både vuxna och barnens kamrater kan vara ett gott stöd.

## Om sjukdomen förvärras

Även om barn inser allvaret i situationen behöver de få ha kvar hoppet in i det sista. Barn som har varit involverade i den anhöriges sjukdom och mående blir sällan överrumplade om denne dör. De har hunnit påbörja sin sorgbearbetning. Om det är en förälder som är svårt sjuk och dör behöver barnen veta vem som tar hand om dem och hur framtiden kommer att bli. De behöver få veta att det mesta kommer att fortsätta som vanligt med förskola, skola och kompisar.

## Boktips

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

Boken innehåller ett urval barn – och ungdomsböcker som skildrar sammanhang där barn eller ungdomar lever i sorg, nära någon med svår sjukdom, eller i familjer med missbruk. Här finns också en förteckning över facklitteratur som vänder sig till föräldrar och andra vuxna i barnets närhet.

Boken finns tillgänglig på de flesta bibliotek.



UTARBETAT AV NÄTVERKET BARN SOM NÄRSTÅENDE  
NORRLANDS UNIVERSITETSSJUKHUS  
VÄSTERBOTTENS LÄNS LANDSTING  
[www.vll.se](http://www.vll.se)

ARTIKELNUMMER 4999

PRODUKTION: LANDSTINGETS KOMMUNIKATIONSSTAB (CC) • UMEÅ • 2013