





*När en förälder blir allvarligt sjuk påverkas hela familjen. Det blir förändringar på flera sätt, psykiskt, ekonomiskt, socialt och existentiellt.*

*Barn märker att något inte är som det brukar vara i familjen. De försöker förstå vad som händer och om de inte får tydlig information kan fantasin ta över. De egna fantasierna är ofta värre än verkligheten. Genom att prata om det som sker i familjen blir barnen delaktiga och kan förstå varför det inte är som vanligt.*

*Att prata med barnen är därför viktigt, men kan ibland vara svårt. En del föräldrar vet inte vad de ska säga och är rädda att det som de berättar gör mer skada än nytta. En del barn ställer frågor om vad som händer, andra blir tysta och drar sig undan.*

*I den här foldern får du veta lite mer om hur barn kan reagera, hur du kan underlätta för ditt barn och hur barn i olika åldrar tänker.*

## **Barns olika sätt att reagera**

### **När en förälder blir sjuk**

Barn upplever ofta en kris på samma sätt som vuxna. Barn som upplever kris kan reagera med sömnproblem, minskad aptit, kroppsliga symtom såsom magont och ont i huvudet, ledsenhet, oro och ilska. En del barn blir rädda att lämna sin förälder och vill inte gå till skolan. Andra barn får svårt att koncentrera sig i skolan och hamnar lättare i bråk med kamrater. Skuld och skam är vanliga känslor. De kan tro att det är deras fel att föräldern är sjuk.

## **Vad händer i familjen**

### **Förändringar**

När en förälder blir sjuk är det inte som vanligt i familjen. För barnen kan det innebära följande:

- Oro för föräldern
- Föräldern som är sjuk förändras och ligger kanske på sjukhus
- Förändrade roller i familjen
- Ändrade rutiner
- Sämre ekonomi
- Mindre tid/orke för barnen

## **Att underlätta för barnen**

### **Barn märker när något är fel**

Beskriv vad som händer i familjen. Är ni ledsna, oroliga eller arga så sätt ord på de känslorna tillsammans med barnen och förklara att de hör samman med sjukdomen. Berätta för de större barnen om sjukdomen, dess förlopp och behandling. Se till att barnen får veta om det blir förändringar. Var ärlig och om du inte vet, säg istället att "vissa saker vet jag inte".

Prata även med de mindre barnen och beskriv vad ni känner och vad som händer i familjen.

### **Låt samtalet styras av barnets frågor och mognad**

Inled gärna samtalet med att fråga vad barnet redan vet om det som hänt. Lyssna in barnets frågor och utgå från dessa i samtalet. Berätta lite i taget och förvissa dig om att barnet förstått genom att fråga. Berätta att sjukdomen inte smittar och att det inte är någons fel att föräldern är sjuk.

### **Tala om döden**

Använd inte ord som "somna in" eller "gå bort", då framför allt förskolebarns konkreta tänkande kan göra att de blir rädda när de ska sova eller om någon ska gå bort. Använd istället ord som "att dö". Svara ärligt på barnens frågor om föräldern kommer att dö.

## **Att visa känslor**

Det är naturligt att barn reagerar på olika sätt. Ge barnen möjlighet att visa vad de känner och benämna känslorna, exempelvis ilska, ledsenhet och oro. Bekräfta att alla känslor är tillåtna. Barn går lättare in och ut ur känslorna. De kan vara ledsna en stund för att sedan återgå till leken.

## **Rutiner**

Försök att behålla dagliga rutiner i hemmet samt i skola och fritidsintressen. Även om det är svårt med tid och ork försök att uppmärksamma speciella händelser, såsom födelsedagar, jul och sommarlov.

Gör barnen delaktiga i det som händer. Att få hjälpa till med enkla uppgifter ger en känsla av att behövas och samhörighet.

## **Låt barnen följa med till sjukhuset**

Barn skapar fantasier om det de inte har kunskap eller erfarenhet av. Berätta före sjukhusbesöket om föräldern är annorlunda och hur det ser ut på avdelningen. Hjälpt barnet att formulera frågor att ställa till vårdpersonalen. Om barnet vill kan det ta med ett kort på sig själv eller rita en teckning till föräldern.

Sjukvården har idag ett särskilt ansvar för att ge barn och unga stöd och information om förälderns sjukdom. Be vårdpersonalen om hjälp att förklara och underlätta besöket för barnet.

## **Prata med andra vuxna**

Prata med förskola/skola/fritids om att föräldern är sjuk. Om de som är runt barnet vet vad som händer kan de förstå om barnet reagerar annorlunda och då ge extra stöd. Undersök om det finns andra vuxna runt barnet som kan vara stöd och hjälp, t ex grannar och vänner.