

Informasjon

Dersom du trenger hjelp eller veiledning til å snakke med dine barn om det som er vanskelig, så kan du få hjelp til det.

Det viktigste er at du informerer helsesykepleier, barnehagelærer eller lærer om at familien vil ha en uforutsigbar situasjon fremover grunnet sykdom eller alvorlig skade.

Dere vil så bli ivaretatt i tråd med Østre Toten kommune sine rutiner for ansatte, som skal ivareta barn som pårørende.



Nyttige nettsider med mer informasjon

Helsedirektoratet
[Helsenorge – din helse på nett - Helsenorge](#)
Kreftforeningen - Vi er til for alle rammet av kreft
[SNAKKETØYET \(snakketoyet.no\)](#)
[BarnsBeste - Sørlandet sykehus HF \(sshf.no\)](#)



Barn som pårørende



Barn som er pårørende trenger å bli sett, lyttet til og å få den informasjonen, støtten og oppfølgingen de trenger når en i familien er alvorlig syk.



Når noe skjer med foreldre/foresatte eller søsken, påvirkes ikke bare barnet selv, men også deres hverdag

Årsaker til at barn blir pårørende kan være mange, her er noen eksempler:

- Psykisk sykdom
- Fysisk sykdom
- Skade
- Rusmisbruk
- Dødsfall
- Å være vitne til vold
- Foreldre som sitter i fengsel

Denne listen er ikke uttømmende, og det kan være andre faktorer som medfører at familien er i en belastende situasjon.

Oppretthold rutinen og tryggheten

For at barna skal ha det bra og være trygge, er det viktig at rutine i hverdagen opprettholdes så langt det er mulig.

Det er viktig at de voksne sørger for at barna blir inkludert, sett og hørt.

Tips når du snakker med barna dine:

- Vær åpen, ærlig og tilgjengelig
- Tilpass samtalen ut fra barnets alder og modenhet
- Bruk enkelt og forståelig språk
- Forklar hva som skjer og hvilke konsekvenser det vil få i hverdagen
- Gode arenaer for samtaler kan være bilen, på sengekanten o.a.



Barn av pasienter med alvorlige helseproblemer har ofte behov for informasjon og nødvendig oppfølging;

- for å forstå hva som skjer
- for å kjenne seg trygge
- for å føle seg inkludert
- for å få hjelp til å mestre situasjonene de lever i

Barn som er pårørende trenger å bli sett, lyttet til og å få den informasjonen, støtten og oppfølgingen de trenger når en i familien er alvorlig syk.