

BARN SOM PÅRØRANDE

NÅR MOR ELLER FAR ER PÅ SJUKEHUS



HELSE BERGEN
Haukeland universitetssjukehus

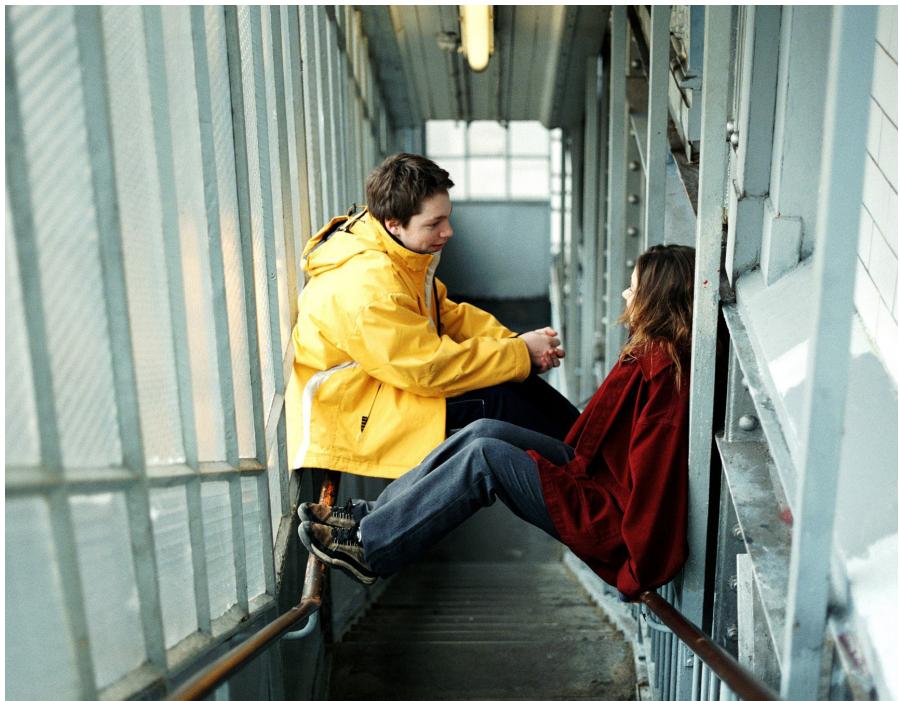
BARN OG UNGDOM SINE REAKSJONAR

I denne brosjyra finn du nyttige tips for deg som er innlagt, og har barn under 18 år.

Når ein i familien vert alvorleg sjuk rammar det heile familien, og alvorleg sjukdom inneber ofte endringar i livssituasjonen. Barna og ungdommane sin kvar dag kan verta prega av uro og frykt.

Det er viktig at dei vaksne ikkje gløymer barna/ungdommane og korleis dei har det i denne situasjonen. Barna/ungdommane vil heller verta involvert i vanskelege ting enn å verta haldne utanfor. Det skapar tryggleik å verta inkludert og å få informasjon. Fantasien er ofte verre enn verkelegheita.

Lov om helsepersonell §10a omfattar barn sine rettar til informasjon og oppfylging når foreldre vert alvorleg sjuke. Lova seier at alt helsepersonell som kjem i kontakt med pasientar med rusavhengigheit, psykisk sjukdom eller alvorleg somatisk sjukdom/skade, har ansvar for å snakke med foreldra om barna og deira situasjon.



KORLEIS HJELPA BARN OG UNGDOM MED NÆR FAMILIEMEDLEM SOM ER SJUK?

Informasjon og openheit

Det er ikkje alltid lett å svara på alle spørsmål. Det er likevel viktig å stilla seg open for spørsmål og svara så ærleg som mogeleg. Informasjon gjev tryggleik og gjer det lettare å meistra ein vanskeleg livssituasjon. Det er lov å seie at ein ikkje veit svaret, om dette er sanninga. Spør oss gjerne, sjukepleiar eller lege, om du lurar på noko.

Tidleg deltaking

Informasjon bør koma så tidleg som mogeleg i sjukdomsprosessen. Vi oppfordrar foreldra til å ta barna/ungdommane med til sjukehuset på eit tidleg tidspunkt.

Alderstilpassa informasjon

Informasjonen bør vera konkret. Det er lurt å bruka ord og uttrykk som er tilpassa barnet sin alder og å gje jamleg informasjon. Start gjerne med å gje eit kort samandrag av situasjonen, så kan detaljane koma etter kvart. Barna/ungdommane treng fleire forklaringar etter kvart som dei utviklar seg og forstår meir.



La barna og ungdommene få bidra

Barn og ungdom ynskjer ofte å bidra med noko og vera til nytte. Det er fint om dei vil ta med eller senda helsingar med biletar eller teikningar, som vi kan henge opp ved senga.

Normale reaksjonar på sjukdom kan vera:

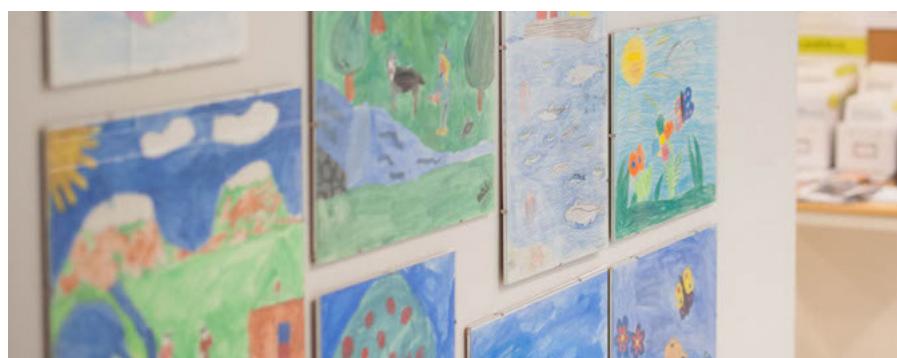
Skuldkjensle, sinne, tilbaketrekkning, uro, søvnvanskar, konsentrationsproblem, kroppslege plager som hovudverk og magesmerter, bråmodenheit, sengevæting, auka trøng for nærliek, sorg, uro for framtida.

Om reaksjonane varar over tid, bør barnet/ungdomen få hjelp til å bearbeida opplevingane og reaksjonane sine.

Det er normalt at barn/ungdom kan vera triste i den eine augneblinke for så å le og vera tilsynelatande upåverka i den neste. Gje og rom for glede i kvardagen og lat barna uttrykkja seg slik det fell seg naturleg.

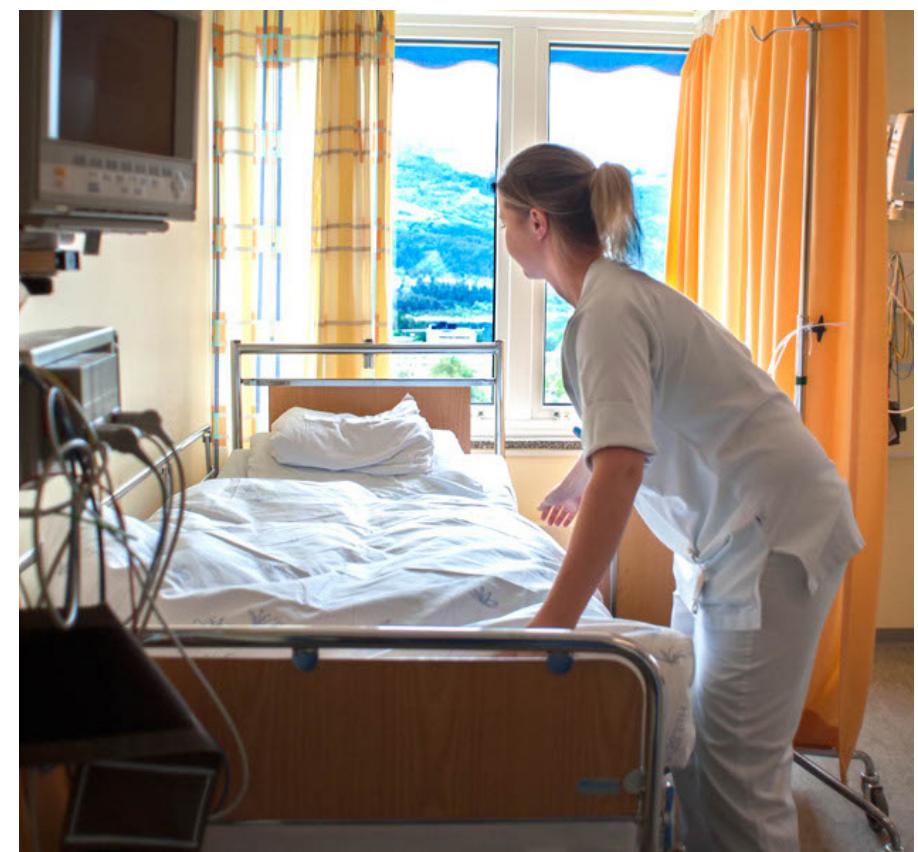
INFORMASJON TIL NÆRMILJØET

Vi anbefaler å informera skule, barnehage og helsestyrer slik at barna kan verta sett og tekne hand om der dei er. Dersom du ynskjer hjelp til å informera nokon, kan vi bidra med det.



BESØK PÅ SJUKEHUSET

- Forklar på ein enkel måte om sjukdom og behandling.
- Førebu barnet på eventuelle endringar i utsjånad til den sjuke.
- Forklar utstyr ved senga, til dømes pumper som gjev medisinar og væsker.
- Gje barna/ungdommane tid til å verta kjent i nye omgjevnader.
- Nokre vil vera inne hjå den sjuke i kort tid for så å koma att. Det er ikkje lurt å pressa dei til å besøkja den sjuke.
- Ta gjerne med ein nær person som kan avlasta dykk som foreldre og vera saman med barna og ungdommene på sjukehuset.
- Gje gjerne beskjed til personalet på avdelinga når barn/ungdom kjem på besøk.
- Vi har leiker, bøker og spel til å låna på avdelinga. Nintendospel er innelåst, så gje beskjed til personalet om du vil låna det.



STØTTE OG RÅDGJEVING

Ved sjukdom kan det vera mange utfordringar i høve til barn og familien sin situasjon. Du kan snakka med sjukepleiar eller lege på avdeling og dei kan og formidla kontakt med sosionom.

Om problema kjem i ettertid, kan helsesyster eller fastlege vera til støtte, eventuelt formidla kontakt vidare. Det er viktig for barn og ungdommar å vita at dei ikkje er åleine med tankane og kjenslene sine. Det er mange andre som er i liknande situasjonar som dei.

Her er nokre gode nettsider der barn/ungdom og du som vaksen kan finna meir informasjon:

www.kreftforeningen.no

Under «våre tilbud» finn du *Treffpunkt*, som er ein møteplass for barn og unge på Voss.

www.ungsorg.no

Laga av Senter for krisepsykologi. Her kan du mellom anna finna grupper for barn/ungdom som har mista foreldre. Det vert arrangert slike gruppessamlingar i Bergen.

www.barnsbeste.no

Eit nasjonalt kompetansenettverk om barn som pårørande. Under rubrikken »verktøy og materiell» ligg informasjon til både barn og foreldre.

www.narbarnerparorende.no

For barn som pårørande og har som visjon at barn skal takast på alvor og få ein trygg oppvekst.

www.barweb.no

Ein brukar- og interesseorganisasjon for barn i alle aldrar, som opplever foreldre med rusbruk.

www.morild.org

Nettside for barn og unge som har far eller mor med psykiske problem.

HUGSELISTE FOR BARN OG UNGE

- Du har lov til å ha det bra.
- Du har lov å vera sint på mor eller far.
- Det er vanleg å verta både redd, sint og lei seg.
- Det er ikkje din feil at mor eller far er sjuk.
- Du har ikkje ansvaret for å hjelpa mor eller far til å verta frisk.
- Det er mange andre barn og ungdommar som er i same situasjon som deg. Dei tenker og føler nesten det same som deg.





BARNEANSVARLEGE PÅ VOSS SJUKEHUS

- Barneansvarleg og koordinator Voss sjukehus:
Sosionom Anne Cecilie Kaldefoss. Tlf 56533849
- Barneansvarleg Medisinsk avdeling: Tlf 56533780
- Barneansvarleg Kirurgisk avdeling: Tlf 56533680

Nr. 2024276