

## När någon är sjuk - Råd till vuxna



## **När barn eller unga blir närstående.**

Den här texten handlar om både barn och unga, men i löpande text har vi valt att förenkla genom att skriva ”barn”

Sjukdom och olycka påverkar hela familjen, både känslomässigt och praktiskt. Barn har resurser att klara mycket. De har ofta en förmåga att acceptera situationen som den är. Om vi låter barnen vara delaktiga i det som sker under sjukdomstiden underlättar vi för dem att hantera situationen.

### **Vad behöver barnet veta?**

Förr ansåg man att vuxna skulle undanhålla svåra saker för barn, men nu vet vi att det gör en svår situation ännu svårare. Barn märker på vuxna när något är fel, och om de inte får information skapar de egna förklaringar med hjälp av sin fantasi och de får då bära sin oro ensamma.

Vuxna i familjen känner ofta barnet bäst och kan berätta på ett sätt som passar barnet. Oavsett ålder behöver alla barn veta vad sjukdomen heter, vad som görs för att hjälpa och vad som kommer att ske den närmaste tiden, även i barnets vardag. Barnet behöver också veta att det aldrig är barnets fel att någon är sjuk och att det är okej att må bra och skratta emellanåt även om någon i familjen är sjuk. Prata med barnet när du själv orkar, gärna tillsammans i familjen och ge barnet möjlighet att ställa frågor. Om du inte orkar det, be någon annan vuxen som barnet är trygg med om hjälp. Om det är svårt för er i familjen att samverka för barnets bästa, be om hjälp.

Sträva efter att hålla på de dagliga rutinerna. Det visar att man bryr sig om barnet och det invanda ger trygghet. Det behövs utrymme för barnets vanliga liv, där kamratkontakter och fritidsaktiviteter ofta är ett bra stöd. Det kan vara bra att informera personal inom skola och barnomsorg om situationen. Barn kan må bra av eget stöd, enskilt eller i grupp där de kan möta andra med liknande erfarenheter.

## **Åldersanpassad information**

Barn och ungdomar behöver få åldersanpassad information, så att de kan förstå och bearbeta det som sker. Uppmuntra gärna barnet att ställa frågor.

**Förskolebarn i 2-6 årsåldern** lever i nuet, de ser sig själva som världens centrum och kan därför få för sig att sjukdomen är deras fel. Att vardagliga rutiner förändras kan vara mer skrämmande än att någon är sjuk. Berätta vad som har hänt eller ska hända på ett enkelt och lättbegripligt sätt.

**7-12 åringar** är intresserade av den konkreta verkligheten. För dem kan man förklara lite mer och tillsammans söka fakta. De kan ha svårt att sätta ord på känslor, men kan svara på frågor om vad de tänker. I skolåldern börjar barnen bli medvetna om de risker som vi lever med. Det kan därför vara viktigt att förklara att det är mycket ovanligt att andra i familjen eller barnet själv ska råka illa ut, trots att någon som står barnet nära blivit sjuk.

**Tonåringar och unga vuxna** förstår den fulla innebörden och konsekvensen av att ha en sjukdom. Informera om sjukdomen och behandlingarna. Respektera tonåringens integritet. Tonåringen kan bli extremt familjebunden eller välja att avskärma sig från familjen. Låt tonåringen själv avgöra om och när han/hon vill följa med till sjukhuset. Svår sjukdom hos en förälder kan försvåra frigörelsen. Många tonåringar och unga vuxna vet inte så mycket om vanliga reaktioner efter svåra besked eller vid sjukdom. Vet man inte hur det vanligen är, kan man tolka sina egna reaktioner som udda och onormala. Kom ihåg de ungdomar som flyttat hemifrån.

## **Om du vill veta mer**

Mer information hittar du på landstingens och regionernas gemensamma webbplats [1177.se](http://1177.se).

Materialet har utarbetats med utgångspunkt från material från region Östergötland.