

Till föräldrar och viktiga vuxna:

Att prata med barn när någon i familjen är:

- allvarligt sjuk eller skadad
- psykiskt sjuk
- funktionsnedsatt
- missbrukare av alkohol eller droger
- utsatt för våld i hemmet
- död

I den här foldern får du veta lite mer om hur barn kan reagera, hur du kan underlätta för barnet och hur barn i olika åldrar tänker, samt hur du som vuxen kan få stöd att informera barnet.



Att prata med barn

I den här foldern får du veta lite mer om hur barn kan reagera, hur du kan underlätta för barnet och hur barn i olika åldrar tänker, samt hur du kan få stöd att informera barnet.

När en närstående till barnet blir allvarligt sjuk eller skadad, psykiskt sjuk, har funktionsnedsättning, har missbruksproblem eller dör är det mycket som förändras och hela familjen påverkas.

Barn märker att något inte är som det brukar vara, eller när något inte fungerar. 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 barnet är viktigt, men kan ibland vara svårt. En del barn ställer frågor om vad som händer, andra blir tysta och drar sig undan. Som vuxen kan man uppleva att man inte vet vad man ska säga. Man kan vara rädd för att det man berättar gör mer skada än nytta. Men oftast är det precis tvärtom. Om du behöver eget stöd kan du vända dig till din vårdcentral.

Barns olika sätt att reagera

Barn 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 eller sitt syskon 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 och barnet kan även tro att det är deras fel.

Ge barnet möjlighet att visa vad de känner och sätt ord på 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 aktivera sig med något annat.

Viktigt med vardagsrutiner

Försök att behålla eller skapa dagliga rutiner i hemmet, i skolan och på fritiden. Gör barnen delaktiga i det som händer. Även om det är svårt med tid och ork försök att uppmärksamma speciella händelser, såsom födelsedagar, jul och sommarlov.

Barnet har rätt till information, råd och stöd

När någon i barnets familj eller annan närstående drabbas av allvarlig sjukdom eller skada, psykisk sjukdom eller funktionsnedsättning, missbruksproblem eller dör har barnet rätt till information, råd och stöd. Barnet har rätt att få träffa någon och prata med för att få svar på sina frågor. Om barnet mår dåligt har barnet rätt att få stöd och hjälp.

Att samtala med barnet

När du bjuder in barnet i samtal om det som har hänt visar du att det är okej att prata om det. Barn märker när något är fel. Beskriv vad som händer i familjen. Förklara att barnet inte har ansvar eller skuld för situationen.

Prata med de mindre barnen och beskriv vad ni känner och vad som händer i familjen. Berätta för de större barnen om sjukdomen eller missbruket, dess förlopp och behandling. Se till att barnen får veta om det blir förändringar.

Om någon närstående har dött eller riskerar att dö behöver barnet också få prata om det. Svara ärligt på barnens frågor om någon kommer att dö eller varför någon har dött.

Var ärlig och om du inte har kunskap om det barnet frågar om, säg istället att ”vissa saker vet jag inte”. Inled gärna samtalet med att fråga vad barnet tänker och vad barnet redan vet om det som hänt. Lyssna in barnets frågor och utgå från dessa i samtalet. Berätta lite i taget och fråga om barnet har förstått. Avrunda samtalet så att barnet känner att det är ok att komma med fler frågor vid ett senare tillfälle.

Att prata med barnet utifrån barnets mognad

0-2 år Barnet känner av om något tråkigt händer, även om barnet inte har tillräckligt språk för att uttrycka det. Röst och tonfall samt hur man håller i barnet är vägen till kommunikation med ett litet barn. Barnet behöver stillhet och fysisk kontakt med sin förälder. Bär på barnet och sjung och prata med det för att förmedla att du finns där.

3-6 år Barnet lever i nuet och har sig själv i centrum och kan därför få för sig att sjukdom eller annat som händer är deras fel. Förklara att ett barn inte har ansvar eller skuld. Barnet har ett diffust begrepp om både sjukdom och död. Använd inte ord som ”somna in” eller ”gå bort” då barnet kan bli rädd för att sova eller om någon ska gå bort. Använd konkreta ord som ”att dö”. Informationen kan behöva upprepas. Att vardagliga rutiner förändras kan vara mer skrämmande än att någon är sjuk, skadad eller har missbruksproblem.

7-12 år Barnet är mer konkret i sitt tänkande och vill ha mer detaljerade och tydliga förklaringar. Förmågan till ökad förståelse ökar också deras oro för att de själva eller annan familjemedlem ska drabbas av något allvarligt. De kan ha svårt att sätta ord på känslor, men kan svara på frågor om vad de tänker. De börjar bli medvetna om risker som finns i vardagen. Det kan därför vara viktigt att förklara att det är mycket ovanligt att andra närstående eller barnet själv ska råka illa ut, trots att någon i familjen har drabbats av sjukdom, skada, missbruk eller dödsfall.

13-18 år Tonåringen inser oftast fullt ut vad en allvarlig sjukdom, skada eller missbruk innebär. Likaså vet de att döden är oåterkallelig. Respektera tonåringens integritet men var samtidigt tillgänglig och förklara så långt det är möjligt. Tonåringen kan bli extremt familjebunden eller välja att avskärma sig från familjen.

Vilket stöd passar barnet?

Elevhälsan (t.ex. skolsköterska, skolkurator) jobbar för att elever i skolan ska må bra. Vi kan lyssna på eleven och ge samtalsstöd när du upplever en kris i familjen. Vi kan även hjälpa till att hitta rätt till andra i samhället som kan stödja barnet och familjen. Kontakta elevhälsan på barnets skola.

Barn- och ungdomshälsan kan du vända dig till för att barnet ska få hjälp att må bättre. Barn och ungdomshälsan arbetar med familjer och barn mellan 6-18 år. Vi är vana vid att prata med barn och unga om olika problem. Vi har alltid barnets bästa i fokus. Ring 0470 – 58 20 30 eller mejla oss på barn-och-ungdomshalsan-6-18ar@kronoberg.se.

Socialtjänsten, eller soc som många kallar det, ansvarar för att ge stöd och hjälp till barn och unga som inte har det bra. Soc kan hjälpa till när någon i familjen mår dåligt, dricker mycket alkohol eller tar droger, blir slagen, hotad eller är utsatt för sexuella övergrepp, gör brottsliga saker eller när pengarna inte räcker till. Kontakta socialtjänsten i din kommun. www.kollpasoc.se

Familjefrid finns för dig som upplevt våld i familjen. Du eller barnet kan prata med oss enskilt eller i grupp med andra i samma situation. Allt man säger stannar mellan oss och det kostar inget. Om vi märker att barnet eller någon i familjen far illa samarbetar vi med socialtjänsten. Vi finns i Växjö men kan komma till en plats nära dig. Ring 0470-79 60 47 eller mejla oss på familjefrid@vaxjo.se.

Glimten finns till för barn som har någon i sin familj som missbrukar. Glimten ger barn och ungdomar mellan 6-20 år möjlighet att träffa andra barn och ungdomar i liknande situationer. Ring 0470-79 60 47 eller mejla oss på familjefrid@vaxjo.se.

Sorggrupper finns till för både barn och vuxna när någon i familjen har dött. Det kan hjälpa att träffa andra som varit med om samma sak och vet vad det handlar om. Ring 0470-58 84 49 eller mejla oss på clv-lekterapi@kronoberg.se.

BRIS är till för barn som vill skriva eller prata om det man funderar mycket på eller vill ha hjälp med. Ring gratis till 116 111 eller gå till www.bris.se för att skriva eller chatta. Barnet kan vara anonymt.

UMO är ungdomsmottagningen på nätet och vänder sig till ungdomar över 13 år. På UMO kan man hitta svar på frågor om familj, hälsa, relationer och sex: www.umo.se/Familj/.

Kuling.nu är mötesplatsen för barn som har en förälder med psykisk sjukdom: www.kuling.nu.

www.1177.se har information om olika sjukdomar. Där kan du också läsa mer om barn som närstående. Det går även att ringa dem på telefonnummer 1177.

