

Hälso- och sjukvårdslagen säger att:

Vårdpersonalen ska uppmärksamma barn som är anhöriga och deras behov av information, råd och stöd när barnets förälder, eller någon annan vuxen person de varaktigt bor tillsammans med, avlider eller har:

- allvarlig fysisk sjukdom eller skada
- psykisk sjukdom eller funktionsnedsättning
- missbruk eller beroendesjukdom
- utövat våld mot barnet eller någon närstående till barnet

I Region Skåne ska barnet på samma sätt uppmärksammas om ett syskon har ovanstående hälsoproblem.

Be gärna vårdpersonalen om hjälp

Om du har funderingar på hur du ska prata med barnen, vilka ord du kan använda, vilken information du vill ge, kan vårdpersonalen ge stöd.



Barn som anhöriga
Region Skåne

Webbsidor för vidare läsning på svenska om och för barn som är anhöriga:

Vårdguiden 1177.se

- Avsnittet När familjelivet är svårt
- Avsnittet Att må dåligt som förälder
- När en vuxen i din familj inte mår bra

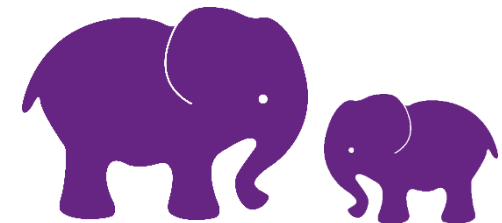
Nationellt kompetenscentrum för anhöriga (NKA) [Barn som anhöriga | Nationellt kompetenscentrum anhöriga \(anhöriga.se\)](http://Barn%20som%20anhöriga%20|%20Nationellt%20kompetenscentrum%20anhöriga%20(anhöriga.se))

Plats att skriva kontaktuppgifter:

När det finns minderåriga barn och ungdomar i familjen

Barn påverkas när föräldrar, syskon eller någon annan i familjen är sjuk eller har en funktionsnedsättning. Även ett litet barn känner av att allt inte är som vanligt.

Barn behöver få bli delaktiga och veta vad som händer i familjen. Det är viktigt att prata med barnet om familjens situation för att barnet ska slippa bära oro och fantasier ensam.



Barn vill veta

Barn blir delaktiga genom att få information på olika sätt, utifrån ålder och mognad, och genom att få möjlighet att prata kring hur det fungerar i familjen.

Uppmuntra barnet att följa med på besök i vården, om barnet vill det. Förbered genom att berätta om vårdmiljön. Barn kan ibland vilja skicka med något till vårdmottagningen eller sjukhuset, exempelvis en nalle eller teckning.

Att prata med barnet

Ett bra sätt är att först ta reda på vad barnet känner till om familjemedlemmens situation och det som händer. Låt barnet komma till tals genom att få berätta hur det känns och få ställa frågor. Försök att svara ärligt på frågorna. Om du inte vet svaret går det bra att säga det.

En del barn frågar ingenting men det behöver inte betyda att de inte har några frågor. Barn kan behöva tid och frågorna kommer ibland lite senare. Fråga gärna *vilka* frågor barnet har, i stället för att fråga *om* barnet har några frågor. Barn kan uppmuntras att *skriva ner* sina frågor.

Vilka frågor har du?

En del barn känner skuld för det som sker. Det är viktigt att klargöra för barnet att sjukdomen eller familjemedlemmens situation inte är barnets fel!

Finns det flera barn i familjen är det bra att tänka på att tala så att även de minsta barnen förstår. Ibland kan det behövas enskilda samtal utifrån barns olika åldrar och behov.

Var lyhörd för hur mycket barnet orkar. Ge möjlighet till återkommande samtal och information.

Vad kan underlätta vardagen?

Försök att behålla barnens rutiner och intressen i vardagen så långt det är möjligt. Att vara i förskola eller skola, fortsätta med aktiviteter, träffa kompisar och göra trevliga saker brukar vara bra för barnet.

Det finns även möjlighet att få stöd från vården, elevhälsan eller hos kommunen när belastningen i familjen blir för stor. Informera gärna någon person i barnets förskola eller skola som barnet känner förtroende för, om den aktuella situationen i familjen.

En del barn tar på sig stort ansvar för den vuxna, andra familjemedlemmar och hushållet. Det kan vara ett för tungt ansvar som det är viktigt att lyfta ifrån barnet. Det kan annars påverka barnets hälsa och utveckling negativt.

Barnets reaktioner

Alla människor är olika, även barn, och därför kan barn reagera på olika sätt när de fått information om en familjemedlems sjukdom eller funktionsnedsättning.

En del barn blir ledsna, andra barn verkar inte reagera alls. Reaktionerna speglar ofta barnets utvecklingsnivå. Samma barn kan dessutom visa upp olika reaktioner vid olika tillfällen.

Vissa barn reagerar genom att bli inbundna och passiva, andra blir utåtagerande och arga. Reaktioner av olika slag är inget att oroa sig för förutsatt att barnet verkar må bra i grunden. Tveka inte att söka professionell hjälp om du är orolig för ditt barn.

Om barnet mår dåligt

Barn som mår psykiskt dåligt kan visa beteendeförändringar och olika symtom som ofta är återkommande, till exempel:

- magont
- huvudvärk
- muskelvärk
- koncentrationssvårigheter
- sömnstörningar
- problem på förskola eller i skola

Exempel på verksamheter att kontakta i olika åldrar:

Barn 0–5 år:

- BVC – Barnvårdscentralen
- Psykologverksamheten vid barnmorskemottagning och BVC
- Vårdcentralen
- Socialtjänsten (ansöka om stöd)

Barn och ungdomar 6–17 år:

- Elevhälsan – Skolhälsovården
- Vårdcentralen
- Ungdomsmottagningen (12–23 år)
- En väg in, telefonrådgivning för barn och unga i Skåne när det gäller psykisk ohälsa. Föräldrar, men även barnet själv, kan ringa dit.
Telefonnummer: 020-51 20 20
- Socialtjänsten (ansöka om stöd)