



BARN som pårørende



HVEM ER BARN SOM PÅRØRENDE?

Barn og unge er pårørende når noen av de aller nærmeste rammes av sykdom, skade eller store belastninger. Det kan være dødsfall, fysisk eller psykisk sykdom, misbruk av alkohol/rusmidler eller det å komme i fengsel. Noen barn opplever at vonde hendelser kommer brått. Andre har en familiesituasjon med sykdom eller belastninger som varer over tid, slik at det å være pårørende er en del av hverdagen.



GJERDRUM
KOMMUNE

ER MITT BARN PÅRØRENDE?

Disse spørsmålene kan kanskje være til hjelp for å finne ut hva som gjelder for dine barn og hvordan de har det.

- Hvilken relasjon har barnet til den det gjelder?
Nær eller fjern familie, mye eller lite kontakt, betydningsfull for barnet?
- Hvordan er barnet berørt av det som skjer?
Har barnet sett eller opplevd noe vanskelig? Hvordan påvirkes barnet av det som skjer? Har hverdagen eller rutinene endret seg? Har barnet fått nye omsorgsoppgaver?
- Har barnet vist noen reaksjoner du tror handler om å være pårørende?
Har barnet for eksempel kroppslige plager, engstelse/uro/bekymring, sinne, skam/skyldfølelse, ensomhetsfølelse, søvnvansker, atferdsvansker eller konsentrasjonsvansker?

«Jeg hadde trengt støtte fra venner og resten av familien»

Skoleelev i Gjerdrum, 8. trinn





«Si ifra! Ikke holde
det inni seg»

*Skoleelev i Gjerdrum,
5. trinn*

HVA TRENGER BARN SOM PÅRØRENDE?

Når barn og unge er pårørende trenger de **åpenhet**. Barn har behov for å bli sett, hørt og inkludert. Det innebærer å være tidlig ute med å snakke sammen, og dele det som er viktig for barna og familien. Barn må få spørre om det de lurer på, og vite at de voksne gir konkrete og ærlige svar som er tilpasset deres alder.

Selv om bekymringene og redselen ikke blir borte, så hjelper åpenhet barn å forstå situasjonen de lever i og til å trygge hverdagen. Det blir som et puslespill der brikkene faller på plass og gir sammenheng.

Når barn og unge er pårørende trenger de **støtte**. Barn er forskjellige, og noen mestrer det å ha det vanskelig, mens andre strever. Barn trenger å vite at det er greit med ulike følelser. Barn kan oppleve modning og vekst gjennom å erfare at de takler vanskelige hendelser.

Det er de voksnes ansvar å legge til rette for barn og unges mestring og deltakelse.

BARNEANSVARLIG

Telefon: 66 10 63 10
/66 10 60 00

helsestasjon@gjerdrum.kommune.no

HVA KAN HELSEPERSONELL TILBY?

- Avklaring av behov sammen med familien
- Informasjon/ veiledning til foreldre om hvordan ivareta barna
- Samtale med barna sammen med trygge omsorgspersoner
- Støtte til å gi relevant informasjon til andre som er rundt barna, eks. barnehage og skole
- Koordinering av tjenester

HVEM KAN STØTTE BARN OG FAMILIE?

- Familie og nettverk
- Kommune:
 - Helsetjenester
 - Barnehage og skole
 - Barneverntjeneste
 - Kultur- og fritidstjeneste
- Spesialisthelsetjeneste:
 - Barneansvarlig på aktuell sykehusavdeling
 - Barne- og ungdomspsykiatri (BUP)
- Andre aktører og nettressurser:
 - Se «Barn som pårørende» på Gjerdrum kommunes [nettside](#)



GJERDRUM
KOMMUNE

