

Når barn er pårørende til foreldre som er syke

Som foreldre ønsker vi å gi barna en trygg og god oppvekst, skåne og beskytte dem fra påkjenninger og vonde opplevelser. Fra naturens side er vi utrustet med et biologisk omsorgs- og beskyttelsessystem og er slik sett laget for den oppgaven. Derfor er det noe naturstridig ved at barn skal være pårørende. En pårørende skal være en bauta, en som står som en pæle, og ikke et lite, sårbart barn. Men, når vi som foreldre blir syke, blir altså barna blant våre nærmeste pårørende.

Barn har en medfødt evne til å gi empati, og selv de aller minste barna kan gi omsorg og trøste deg. Som foreldre er det vår oppgave å balansere det hele; gi barna informasjon og la dem få ta del i fellesskapet i familien, men samtidig passe på at omsorgsoppgavene og ansvaret aldri blir for tungt til skuldrene som skal bære det.

Fra forskning har vi kunnskap om at sykdom hos foreldre kan ramme våre foreldreferdigheter negativt, for eksempel ved at vi lett blir slitne, kanskje mer irritable. Vi vet dessuten at barnets alder, modenhet og egen sårbarhet spiller en rolle for hvordan sykdom påvirker barna. Samtidig har vi også kunnskap om at sykdom hos foreldre kan gi barna erfaringer som fremmer deres vekst og utvikling senere i livet. Mye avhenger av hvordan dere som voksne håndterer situasjonen.

Hva trenger barna?

Barn vil forsøke å forstå hva sykdom hos foreldre innebærer. De knytter gjerne det som skjer i familien til seg selv, og er ofte med i sine egne årsaksforklaringer. De kan være redde for å miste den som er syk eller at de skal ha det vondt, og for at den andre forelderen eller de selv eller søsken skal bli syke. Derfor trenger de informasjon om sykdom og symptomer, årsak, behandling og hvordan det trolig vil gå med den som er syk og med familien som helhet.

Forklaringene dere gir blir viktige knagger de kan henge opplevelsene sine på. Da blir det lettere for dem å forstå sine egne og andres reaksjoner, og stemningene i familien som de bare fornemmer. Uten forklaringer blir de overlatt til egne fantasier som kan være langt mer skremmende enn virkeligheten.

Det kan være lurt å legge egne bekymringer litt til side når dere snakker med barna om sykdommen. Som foreldre kan vi være bekymret for det aller verste utfallet av sykdommen, for eksempel å skulle dø av kreft. Det er en helt naturlig bekymring å ha, men barna trenger den ikke. De trenger informasjon om sykdommen, for eksempel hva legen sier, at målet med behandlingen er å bli helt frisk. Det er lettere å formidle informasjonen uten frykt i stemmen hvis vi er bevisst hva som er fakta og hva som er egne bekymringer.

Barn trenger heller ikke alle detaljer, men en tommelfingerregel er at det vi forteller barna skal være sant, men at vi ikke trenger å fortelle dem alt som er sant.

Ved å snakke med barna om sykdommen og endringene de merker i hverdagen sin, formidler dere at det er trygt for dem både å reagere følelsesmessig, og at de kan spørre om alt de lurer på. Dere formidler at dere skjønner at de også blir berørt av det som skjer.

Tips til samtaler med barn

Det kan være lurt å begynne samtalen med å knytte an til erfaringer barnet nettopp har hatt, for eksempel: «Husker du jeg (mamma eller pappa) var til legen her om dagen...» eller «Du merket sikkert at jeg/vi var litt irritert i går...».

Det kan være en god innfallsvinkel å generalisere og fortelle om andre barns reaksjoner på sykdom, for eksempel:

- «Jeg vet at mange barn kan bli sinte, engstelige og lei seg når foreldre blir syke» eller
- «Jeg vet at noen barn får vonde følelser inni seg når de er sinte på at pappa eller mamma ikke kan være med dem slik de ønsker. Noen ganger lurer jeg på om det er det slik for deg også?»

- «Jeg vet at barn kan bli lei av å høre om sykdom, kanskje måtte ta hensyn til den som er syk, si ifra til meg hvis du har det slik, da kan vi være sinte sammen».

Slike invitasjoner gir barna tillatelse og aksept til å føle det de føler, og viser at dere tåler dem. Det kan dere også gjøre ved å la barna reagere følelsesmessig, og sette ord på følelsene dere tror barnet har, for eksempel:

- «Nå ser det ut som du ble veldig lei deg, og det skjønner jeg.»

På slutten av en slik samtale er det lurt å spørre barnet om han eller hun lurte på noe. Si gjerne at de kan spørre om hva som helst, når som helst, hvis de kommer på noe senere.

«Det trengs en landsby for å oppdra barn»

Fellesskapet rundt barn er viktig, og kanskje aldri så viktig som ved sykdom i familien. Det betyr ikke at alle skal informeres, men de som er sentrale for barnet trenger å vite. Barn kan ha behov for støtte fra andre voksne, og det kan være trygt at andre viktige personer vet at mor eller far er syk. Tenk derfor igjennom hvem som bør vite hva dere står i, for eksempel barnehage, kontaktlærer, fotballtrener, familien rundt dere eller mammaen til en venn. For noen kan det også være godt å snakke med en helsesykepleier eller bare vite at de kan komme og snakke ved behov.

Informasjon tilpasset barnets alder

Barn kan være lik i alder, men likevel ha ulik modenhet. Dere kjenner barnet best, men her er noen generelle råd.

Barnehagebarna

Små barn forstår ikke alltid hva sykdom betyr. Men selv de aller minste barna merker når noe er som det ikke pleier. De fornemmer stemninger og er følsomme for endringer i rutiner. Først og fremst trenger de trygghet og nærhet, forutsigbarhet og faste rutiner. Trygghet formidles gjennom det barnet erfarer, en rolig stemme, et vennlig ansiktsuttrykk, øyekontakt og nærhet, at du er fysisk og følelsesmessig tilgjengelig. De trenger enkle og konkrete forklaringer på endringene de merker i sin hverdag, og kanskje også at det ikke er

deres skyld: «Mamma er syk og må hvile seg mer enn før. Det er ikke fordi du har gjort noe galt, men fordi hun har blitt syk. Doktoren og vi voksne passer godt på henne slik at hun blir frisk igjen».

Barneskolealder

Barn som går på barneskolen forstår mer, og et barn i mellomtrinnet (5.–7. trinn) forstår mer enn et barn som går på småskoletrinnet (1.–4. trinn). Samtidig kan de fortsatt ha fantasier om sykdom og misforstå. De trenger forklaringer på hva sykdommen innebærer, hva som kommer til å skje, hvem som kan hjelpe, bekreftelse på at det er lov å leke og være med venner og ha det bra. Eksempel: «Pappa har en sykdom som gjør at han blir sliten og ikke kan gå på jobb akkurat nå. Men legene passer godt på han. Først kommer han kommer til å bli litt syk av medisinene han får fordi medisinene må være sterke, men så sier legene at han kommer til å bli frisk».

Små barn har lett for å knytte det som skjer rundt dem, til seg selv og hva det konkret innebærer for dem. Et eksempel er at mors sykdom betyr at hun ikke kan leke. De kan også tenke at mamma ble syk fordi de gjorde noe dumt, og få skyldfølelse. Dessuten føler barn ofte et ansvar for å gjøre foreldrene glade og for å muntre dem opp. Uten fakta er barn overlatt til egne forestillinger.

Foreldre kan bli usikre på om de skal bruke ordet kreft fordi mange forbinder det med å skulle dø. Hvis dere har fått beskjed om kreftsykdom, er det lurt å bruke det ordet. Det er bedre at dere sier det og kan forklare at de fleste ikke dør av kreft lenger fordi en har så gode medisiner, enn at de bare hører ordet kreft av andre, kanskje uten betryggelsen som dere kan gi.

Tenåringer

Tenåringen din forstår sykdom mer slik dere som voksen gjør. De trenger å få den informasjonen dere har om sykdommen og forløpet, samtidig som de trenger frihet og aksept til å leve sitt eget liv med venner og interesser. Noen reagerer sterkt følelsesmessig mens andre virker tilsynelatende som om de ikke bryr seg.

Tenåringer kan ha «voksen-bekymringer», for eksempel om familiens økonomi og søskens situasjon. De kan også være opptatt av eksistensielle temaer, som rettferdighet, mening og lidelse. Samtidig kan de tenke mye på hvilken påvirkning foreldrenes sykdom kan ha på dem. Ungdomstiden er en brytningstid med løsrivelse og utforming av egen identitet, der man skal finne seg selv og sin plass blant venner. Da er opplevelsen av å være i sentrum for det som skjer naturlig.

Noen ungdommer mestrer ved at de ikke vil snakke om problemer eller dele følelser med foreldre. Samtidig får de informasjon fra mange ulike kilder, ikke minst fra nettet. Hør med dem om hva de vet om sykdommen, og oppklar misforståelser.

Oppsummert

Barn i alle aldre trenger å vite: hva skjer, hvorfor det skjer, er det min skyld, hvem passer på meg og hva skjer videre. Prøv å vær ærlig, konkret, trygg og tilpass informasjonen til barnets alder. Samtidig trenger barna at det vanlige livet med barnehage, skole, venner og fritidsaktiviteter fortsetter. Ytre rammer og stabilitet gir trygghet i en situasjon som kan være kaotisk både på inn- og utsiden.

Nyttige lenker

- <https://www.parorendesenteret.no/barn-som-parorende/>
- <https://www.sshf.no/helsefaglig/kompetansetjenester/barnsbeste/>
- <https://www.helsenorge.no/parorende/barn-som-parorende/>