

NYTTIGE NETTSIDER

På nettsidene nedenfor finner du informasjon om barn som pårørende til deg som er voksen.

www.helsenorge.no



www.pårørendesenteret.no



www.ungeparørende.no



KONTAKTINFORMASJON

Dersom du ønsker hjelp eller veiledning om hvordan du skal snakke med dine barn om det som er vanskelig, så kan du få hjelp til det.

Barneansvarlig i Hol kommune:

Helle C. Schiellerup

Helsesykepleier

Tlf: 32 09 22 65 eller 95 98 00 34 man-tors

Du finner mer informasjon om barn som pårørende på kommunens hjemmeside:



Helsepersonell har plikt til å hjelpe foreldre/foresatt til å ivareta barnas behov.



Barn som pårørende

Til foreldre/foresatte



Når livet er vanskelig,
påvirker det hele familien



Livet i familier består av store og små hendelser som kan gjøre barn til pårørende ved:

- Psykisk sykdom
- Fysisk sykdom
- Rusavhengighet
- Dødsfall
- Funksjonsnedsettelse
- Ulykker og skader
- Foreldre/foresatt som sitter i fengsel
- Å ha vært vitne til vold i familien

Når noe skjer med foreldre/foresatte eller søsken, påvirkes ikke bare barnet selv, men også deres hverdag.

Begrepet “barn” brukes om alle barn som er under 18 år. Mange barn opplever å være pårørende i løpet av sin oppvekst.

Vær oppmerksom på om barnet:

- Blir overdrevent føyeelig
- Får fysiske plager som hodepine og magesmerter
- Begynner å skulke skolen
- Isolerer seg
- Får søvnproblemer og mareritt
- Begynner med sengevæting
- Får økt behov for nærhet
- Endrer oppførsel i barnehage eller skole
- Slutter å leke
- Slutter å være med venner hjem

Oppretthold rutinene og tryggheten

For at barn og unge skal ha det bra og være trygge, er det viktig at rutinene i hverdagen opprettholdes så langt det er mulig.

Det er viktig at de voksne sørger for at barna blir inkludert, sett og hørt.

Tips når du snakker med barna dine:

- Vær åpen, ærlig og tilgjengelig
- Tilpass samtalen ut fra barnets alder og modenhet
- Bruk et enkelt og forståelig språk
- Forklar hva som skjer og hvilke konsekvenser det vil få i hverdagen
- Gode arenaer for samtaler kan være i bilen, på sengekanten o.l.

