



Nyttige nettsider med informasjon

Nedenfor kan du finne mer informasjon for deg som voksen.

[Helsedirektoratet.no](https://helsedirektoratet.no)

[Helsenorge.no](https://helsenorge.no)

[Kreftforeningen.no](https://kreftforeningen.no)

[Snakketoyet.no](https://snakketoyet.no)

[Sshf.no](https://sshf.no) / barnsbeste

[Parorendesenteret.no](https://parorendesenteret.no)

KONTAKTINFORMASJON

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

Helsestasjonen

Telefon: 952 64 320

Ledende helsesykepleier Helèn Bye

Telefon: 907 67 525

Leder av ressursgruppe for «barn som pårørende» i Sortland kommune - Helsesykepleier Viviann Skog

Telefon: 952 64 232

Du kan finne mer informasjon på vår hjemmeside:

[Sortlandkommune.no](https://sortlandkommune.no)

Helsepersonell har plikt til å hjelpe foreldre til å ivareta barnas behov (Helsepersonelloven §10a).

BARN SOM PÅRØRENDE



Til foreldre / foresatte og de som arbeider med barn og unge

Når livet er vanskelig,
påvirker det hele familien.



Sortland kommune



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

- Psykisk sykdom
- Fysisk (somatisk) sykdom
- Rusmisbruk
- Dødsfall
- Å ha vært vitne til vold i familien
- Forelder/foresatt som sitter i fengsel
- Demens
- Krybbedød
- Premature barn

Når noe skjer med

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

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

Vær oppmerksom på om barnet...

- Blir overdrevent føyeilig
- Får kroppslige plager som hodepine og magesmerter
- Isolerer seg

- Begynner å skulke skolen

- Får søvnproblemer og mareritt

- Begynner med sengevæting

- Får økt behov for nærhet

- Endrer oppførsel i barnehage eller skole

- Slutter å leke

- Slutter å ta med venner hjem

Oppretthold rutine og

tryggheten



For at barna skal ha det bra og være trygge, er det viktig at rutineene 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 senggekanten o.a.