

## NYTTIGE NETTSIDER

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

[www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)



[www.parorendesenteret.no](http://www.parorendesenteret.no)



[www.ungeparorende.no](http://www.ungeparorende.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 Gol kommune

**Stine Ljungberg Roe**

Gol helsestasjon

Tlf: 40 80 19 65

**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.

