

HVORDAN SNAKKE MED BARN OM SYKDOM I FAMILIEN

*Johanna Stenberg,
Jan-Henry Stenberg
& Aino Plattonen*



sanofi



Innledning

Alvorlig sykdom, akutt eller kronisk, rammer ikke bare den som er syk, men berører hele familien og spesielt de som står deg nærmest. Barn er som oftest i en ekstra sårbar situasjon fordi de ikke har de samme forutsetningene som voksne til å takle brå og vanskelige endringer.

Livet kan by på situasjoner du ikke nødvendigvis er forberedt på, og det går ikke alltid slik du håper. Når en familie opplever sykdom, behøver barn og unge både støtte i den krevende situasjonen, samt rom for vekst og utvikling. I denne brosjyren vil du som voksen kunne finne råd og tips om hvordan du kan involvere barn når alvorlig sykdom rammer familien.

INNHOLDSFORTEGNELSE

| | |
|---|-----------|
| Innledning | 3 |
| Når familien får dårlige nyheter | 3 |
| Inkluder barnet når en i familien bli syk | 4 |
| Hvorfor skal vi involvere barn og unge i situasjonen? | 4 |
| Hvordan kan vi involvere barn og unge i situasjonen? | 6 |
| Tips for å håndtere det vanskelige | 9 |
| Krisen for den som er syk | 9 |
| Å håndtere sykdom i ulike aldre | 10 |
| Etter hvert som situasjonen utvikler seg | 33 |
| Oppsummering | 37 |
| Ressurser og ytterligere informasjon | 38 |
| Forfattere | 39 |

Når familien får dårlige nyheter

Når en av dine nærmeste blir alvorlig syk, påvirker dette hele familien. Hvordan man håndterer slike nyheter vil imidlertid variere. For en voksen kan informasjon om sykdommen ta all oppmerksomhet og forårsake sterke reaksjoner, mens barn kan noen ganger fortsette som om ingen ting har skjedd. Sterke følelsesmessige reaksjoner kan virke uvant og vanskelig å forstå for barn, ulike reaksjonsmønstre kan kanskje virke forvirrende, men likevel være helt normale.

Mennesker trenger en følelse av sammenheng, mening og kontroll. Akutt sykdom rokker ved dette. Meningen blir borte, og man mister kontrollen over livet slik man kjenner det.

Alvorlig sykdom gjør oss mer bevisst på vår egen sårbarhet og gjør at døden kommer tettere på livet. Selv om sykdommen ikke er livstruende, vil den likevel kunne innebære en endring som gjør at dagliglivet ikke er som det pleier. Tanker om hvordan det vil påvirke barna, kan utgjøre ekstra bekymring eller merbelastning.

I en stresset situasjon kan det være vanskelig for barn å tilegne seg kunnskap om sykdommen og hvordan den vil påvirke familielivet. De voksne trenger også tid til å bearbeide og forstå sykdommen selv. I perioder kan deres egne reaksjoner gå ut over evnen til å ivareta barnas behov. Foreldre må selv forstå egen situasjon og gjenfinne egen følelse av trygghet, før de kan hjelpe andre familiemedlemmer til å få en god forståelse av situasjonen.

Etter det første sjokket kan det være bra for den voksne å snakke om situasjonen så tidlig som mulig, gi plass til familiemedlemmers perspektiv, og gradvis møte endringene som situasjonen krever. Selv om det kan være fristende å unngå samtale om de vanskelige temaene, vil en åpen diskusjon og støtte fra andre voksne i familien gi et godt grunnlag for bedre å kunne se situasjonen også fra barnas perspektiv.



Inkluder barnet når en i familien blir syk

Hvorfor skal vi involvere barn og unge i situasjonen?

Beskytte eller ekskludere?

Foreldre ønsker vanligvis å beskytte barna sine mot alt som er ubehagelig. Derfor er det ikke nødvendigvis enkelt å inkludere dem i de nye situasjonene og opplevelsene sykdommen forårsaker.

Hvor mye du kan skjule av sykdommens konsekvenser, både praktisk og følelsesmessig, avhenger av sykdommens natur. Når fysiske endringer er åpenbare eller de følelsesmessige reaksjonene hos de voksne sterke, er det ingen god løsning å utelate barnet eller skjule fakta. Informasjon formidlet i trygge rammer og tilpasset barnets alder, er med på å skape tilhørighet og redusere frykt. Åpenhet og aksept rundt det å snakke om vanskelige ting, vil medføre at barnet føler seg mindre alene.

Barn merker at det oppstår en endring

Når foreldre blir alvorlig syke vil barn gjerne merke endringene som finner sted. Hvis de ikke får informasjon om hvorfor dette skjer, vil de lage sin egen fortolkning av situasjonen.

Siden barnets evne til å forstå forskjellen mellom deres egne antakelser og virkelighet fortsatt er begrenset, vil små barn tolke egne opplevelser som fakta. Det er vanlig at barn i alle aldre

skylder på seg selv for negative endringer som finner sted rundt dem. For eksempel er dette et vanlig fenomen når foreldre skilles, dersom situasjonen ikke tydelig er forklart for barnet.

Dersom du utsetter å snakke med barnet om det som er vanskelig, vil det kunne opprettholde barnets stress i situasjonen. Barn og unge kan oppføre seg annerledes enn normalt når de er usikre og forvirret. Avhengig av alder og barnets natur, kan de endre seg til å bli klengete eller oppmerksomhetssøkende, eller de kan forsøke å holde seg unna. I verste fall kan denne endrede atferden øke belastningen for familien. Derfor bør du ikke utsette å snakke med barnet om det som er vanskelig lengre enn nødvendig.

Barn vil erfare hvordan de skal takle ulike situasjoner

Ubehagelige hendelser og følelser er en del av livet, og barn og unge trenger erfaring i forhold til hvordan de skal håndtere også slike situasjoner. Gjennom hele livet vil barn få ny kunnskap om hva som forventes av de, hvordan deres behov blir møtt og hvordan de vil bli ansett som et medlem av familien. Krisesituasjoner vil i så måte være viktige læringsprosesser, både i forhold til hvordan man kan håndtere vanskelige situasjoner, men vil også kunne sette varige spor dersom de ikke blir ivaretatt på en god måte. Barn vil i en slik setting for eksempel kunne føle på ekskludering og ensomhet. Familielkriser, og håndtering av dem, påvirker også barnets evne til å møte motgang senere i livet.

Noen ganger kreves støtte fra andre enn familien

Alvorlig sykdom kompliserer ofte hverdagen og kan skape utfordringer for foreldrerollen. Symptomer og behandling kan føre til at voksne er fraværende, og i perioder kan samværet med barnet være redusert, eller til og med ikke-eksisterende. Noen av problemene knyttet til sykdommen kan virke så vanskelige at det ikke er mulig å håndtere de alene eller med andre. Husk at tid kan gi rom for egen tilpasning i en slik situasjon, og i seg selv være en hjelp.

Hvis sykdommen har medført store endringer i livet ditt, og håndteringen av hverdagen tar alle ressurser slik at det er umulig for deg å ivareta barna i den grad du ønsker, bør du vurdere hjelp fra utenforstående; som slektninger, venner eller helsepersonell. I Norge har helsepersonell plikt til å hjelpe barn som pårørende. Dette står nedfelt i helsepersonellovens paragraf 10a. "Helsepersonell skal bidra til å ivareta det behovet for informasjon og nødvendig oppfølging som mindreårige barn kan ha som følge av at barnets forelder eller søsken er pasient med psykisk sykdom, rusmiddelavhengighet eller alvorlig somatisk sykdom eller skade."

Det er ofte nyttig at det gis informasjon til voksne som er tett på barnet i dets hverdag slik som lærer, fritidsleder eller foreldrene til barnets venner. Dette kan være med på å gi barnet mer støtte og en trygghet at situasjonen ikke behøver skjules.



Hvordan kan vi involvere barn og unge i situasjonen?

Åpenhet og deling av informasjon

Hvordan familien møter og håndterer problemer trenger ikke være perfekt. Det viktigste er åpenhet. Det er viktig å forstå at barn og unge uansett er en del av den vanskelige situasjonen familien er i. Hvis du som voksen ikke hjelper barnet med å danne seg et bilde av situasjonen, vil det trekke sine egne konklusjoner om hva som kan være årsaken til de endringene som observeres. Når barn er redde eller bekymret, føler de lett at noe alvorlig kommer til å skje med dem.

Barn forstår gjerne ting i større grad enn det voksne tror, derfor er det verdt å forsøke å ta opp selv vanskelige tema. Når man har lagt til rette og valgt det man mener er et godt tidspunkt for samtale, er det lett å miste motet når barnet ikke orker, eller vil snakke. Det er bra å gi barn tid til å fordøye det som er blitt fortalt, samt være klar for å møte barnet når det selv ønsker å fortsette samtalen. Av og til kan mulighetene for samtale dukke opp i hverdagslige situasjoner.

Det er et godt utgangspunkt å dele faktainformasjon med barnet. Hva har skjedd, med hvem, og hvilke følelser kan det gi hos den som har blitt syk og for resten av familien. Barnets utviklingsnivå som språklig evne, er med på å bestemme hvor nøyaktig situasjonen kan forklares. I en vanskelig situasjon er det bra å ha rom for håp, men ubegrunnede løfter om for eksempel å bli frisk, forårsaker på sikt, mer skade. Når det snakkes åpent med barn og unge, vil de enklere dele sine oppfatninger av situasjonen, som gir mulighet for bearbeidelse og justering om nødvendig. Det kan være verdt å fokusere på de tingene som åpenbart påvirker barnet, eller det som barnet selv ønsker å ta opp.

Barns rettigheter til trygghet og omsorg

Det kan være en fallgrube å tro at man beskytter barn ved å holde de utenfor familiekrisen, samtidig vil den andre ytterligheten være å involvere de for mye. Barn skal ikke gis ansvar som ikke er tilpasset deres utviklingsnivå. Barn vil ofte hjelpe til, men langvarige og abstrakte oppgaver kan forårsake vansker. Enkle, avgrensede oppgaver de får til og mottar ros for, kan derimot oppleves godt. Barn kan ikke gis mer ansvar i en krisesituasjon enn for eksempel en voksen. Om nødvendig bør man søke hjelp utenfor familien for å lette hverdagen. De voksne bør ikke legge alle bekymringer og problemer over på barnets skuldre, men evaluere hva som er

nødvendig og hva og på hvilken måte barnet er i stand til å motta informasjon basert på alder og situasjon.

Selv om barn og unge forsøker å trøste sine foreldre, er det ikke barnets ansvar å støtte de voksne. Det er viktig å huske på at man som voksen regelmessig observerer og spør barnet hvordan det har det, og hva slags tanker det har. Du bør minne barna på at det er de voksne som skal ta vare på dem, og at den som er syk vil få hjelp fra andre voksne.

Tål at barn ikke er forberedt

Barn er mindre modne enn voksne når det gjelder følelser og selvregulering. I en vanskelig situasjon kan barn være avvisende selv om de er inkludert i situasjonen. Dette kan skape forvirring og øke foreldres følelse av skyld og/eller irritabilitet.

Det er naturlig for barn å reagere på en umoden måte i en vanskelig situasjon, for eksempel ved å gjøre forbudte ting med vilje, eller ved å være lite samarbeidsvillig. Det er viktig å huske at tristhet og bekymring ofte kan gi seg uttrykk i irritabilitet eller sinne. Følelsen av tristhet fører med seg en opplevelse av hjelpeløshet og sårbarhet, mens sinne gir øyeblikkelig styrke og en følelse av kontroll. Foreldrene bør ikke svare på barns sinne på samme måte, men forsøke å uttrykke de tankene eller følelsene de tror ligger bak den aggressive oppførselen til barnet. Alle følelser er tillatt, men ikke nødvendigvis all adferd. Det viktigste er å beholde trygge grenser: det er ikke lov å skade seg selv eller andre.

Det kan føles spesielt vondt hvis barn unngår en vanskelig situasjon, som for eksempel at de nekter å komme til sykehuset for å besøke den syke. I dette tilfellet bør du ikke forsøke å tvinge dem, men heller ha en rolig samtale. Det er viktig å være klar over at barnet kanskje ikke vet eller er i stand til å fortelle hvorfor det ikke ønsker å gå inn i situasjonen, og trenger hjelp fra en voksen til å forstå.

Barn kan reagere ved å oppføre seg som et yngre barn. Barn gjør ikke dette nødvendigvis bevisst, men reagerer slik når de er i en situasjon hvor de har det vondt og trenger omsorg og støtte. For eksempel kan et barn i lekealder (2 - 5 år) ønske å bli matet, en skolegutt kan finne frem igjen kosedyrene ved sengetid eller eldre barn kan ønske følge til skolen i stedet for å gå på egenhånd. Barn forsøker å øke sin egen trygghet på denne måten, og man bør la de oppføre seg som de ønsker så langt det er mulig.

Videre ser vi nærmere på hvordan man mer praktisk kan håndtere sykdom med barn i ulike aldre.



Tips for å håndtere det vanskelige

Krisen for den som er syk

Informasjon om at man har fått en sykdom kan komme brått og uventet, og sjokk vil derfor være en naturlig reaksjon. En alvorlig sykdom er en traumatisk hendelse på linje med en ulykke. Det kan utløse en rekke stresssymptomer som for noen blir langvarig, og det kan gjøre deg mer utsatt for psykisk lidelse. Hvor lenge krisen varer avhenger av deg som person og situasjonen, men vanligvis er det en langsiktig prosess som vil endre seg underveis.

Sykdommen kan endre hvordan du fungerer og ser ut. Noen ganger kan behandlingen også omfatte prosedyrer som forårsaker angst. Hvordan en person som blir syk opplever sin egen sykdom avhenger av alder, personlighet, tidligere livserfaringer og nåværende livssituasjon.

Det er viktig å være omgitt av mennesker som vil støtte deg. Etter den første usikkerheten, kan en diagnose være en lettelse, men den kan også gi mange spørsmål, tanker og følelser. For å balansere situasjonen er det viktig at du jobber med disse erfaringene i forhold til dine egne ressurser.



Å håndtere sykdom i ulike aldre

Barn er forskjellige. Det er veldig individuelt hvordan barn og unge reagerer på en endret familiesituasjon, og hvordan situasjonen bør håndteres. Uavhengig av barnets alder vil det å anerkjenne, akseptere og tillate ulike følelser hos barnet, redusere forvirring og angst. Det er naturlig at man gradvis evner å ta inn over seg det som har skjedd og at følelser kan komme i bølger. Den viktigste faktoren som påvirker hvordan du håndterer barnets behov og handlingsmåte, er imidlertid barnets alder eller barnets utviklingsnivå.

Jo mer modent barnet er når det gjelder språklige ferdigheter, evne til å tenke og motta informasjon, jo bedre er deres evne til å forstå sykdom og dens konsekvenser. Følelser kan håndteres på mange måter enn bare ved å snakke, som for eksempel gjennom lek, historiefortelling, kunst, musikk og trening. Denne delen beskriver på en veiledende måte, de kravene og behovene barn i en viss alder vanligvis har, når de står midt i en krise.

Noen tips er anvendelige for barn i alle aldre.

BABY (ca 0-1 år)

Barn under ett år forstår ikke hva som skjer i familien når noen blir syke. For en baby er krisen like normal som noe annet rundt dem. Imidlertid har babyen behov som må ivaretas i enhver situasjon.

Umiddelbare behov

Et lite barn behøver fremfor alt øyeblikkelig tilfredsstillelse av sine behov, ernæring, hvile og trygghet. Å ivareta disse er vanligvis ikke et problem, da foreldre fremdeles handler instinktivt selv om de befinner seg i en krisesituasjon. Derimot kan spedbarnsperioden ofte være tung nok uten ekstra belastning, derfor bør du tidlig vurdere å be om støtte fra andre, for å sikre at familien blir ivaretatt på best mulig måte.

Følelsesmessige behov

En baby som er mindre enn 6 måneder gammel kan ikke skille seg selv og egen følelsesmessig opplevelse fra opplevelsen av andre. Derfor vil barnets opplevelse være direkte avhengig av den opplevelsen det har av de som er rundt det, og som det naturlig kan føle og tilpasse seg til. En baby vil trenge en rolig forelder for å kunne gjenopprette balanse dersom den av en eller annen grunn er lei seg. Babyen er i så måte tett knyttet til alt du som forelder opplever.

Ved å observere andre mennesker, vil en baby lære hvordan den skal reagere i en ny situasjon. Dersom babyen er forvirret, vil den vurdere trusselnivået i situasjonen ved å se på uttrykket til deg som voksen. Din evne til å legge merke til dette, tolerere og berolige barnet på en god måte, vil bygge barnets egen evne til å roe seg. Jo nærmere barnet er ett år, jo bedre vil dets evne til atskillelse og selvregulering bli.

Sosiale behov

Barn trenger en nær relasjon til sine foreldre fra fødselen av. Foreldre som har det bra vil kunne leke med barnet og etterligne det, samt gi det kjærlighet og omsorg uten stor innsats. Hvis foreldre eller nære familiemedlemmer blir alvorlig syke, kan dette endre situasjonen. Foreldrene kan være fraværende, konstant på gråten og mindre oppmerksomme på barnets invitasjoner til lek.

Hvis situasjonen blir langvarig og babyens opplevelse av positiv respons, som et smilende fjes og foreldres oppmerksomhet blir mer sjelden, kan det påvirke den mentale utviklingen hos barnet. Derfor er det viktig å sørge for at det er voksne i nærheten som tar vare på babyen, og at det er nok ressurser til at man kan ta hensyn til barnet på alle måter.

Siden en baby ikke vil være i stand til å mestre språk, vil også evnen til å bearbeide sykdom og endringer i familien naturlig nok være liten. Imidlertid kan en baby forstå og gi uttrykk for forvirrende situasjoner. Dette opprettholder forbindelsen mellom babyen og den voksne, og det

gir babyen følelsen av at oppmerksomheten blir rettet mot dem. Å sette ord på egne følelser hjelper foreldre å regulere dem, og når foreldre blir roligere får babyen det også bedre.

Tips

Hvordan uttrykker du forvirrende situasjoner med ord?

Nøkkelen i denne situasjonen er å identifisere, navngi og uttrykke følelsen man har i en gitt situasjon. Dette beroliger ofte både barnet og foreldrene.

| Situasjon | Mulige følelser som uttrykkes hos voksne | Hva skal man si? |
|---|--|--|
| En forelder brister i tårer når han/hun er alene med babyen sin | sorg, frykt, desperasjon | <i>-Mamma/pappa gråter fordi de er triste. Mamma/pappa har det ikke bra nå, men det vil snart gå over. Det er ingenting å bekymre seg over</i> |
| Foreldre og barn ser den syke ynke seg av smerte | bekymring, empati, vilje til å hjelpe, fortvilelse | <i>-X føler seg dårlig nå, mamma/pappa vil trøste X. -Dette er veldig vanskelig, mamma/pappa har det vondt. Snart blir det bedre</i> |
| Et eldre barn i familien fornærmer foreldrene, og smeller i dører | irritabilitet, maktesløshet, skuffelse | <i>-Åh, X er veldig lei seg. Nå skal vi finne ut hva vi må gjøre. Mamma/pappa skal hjelpe X til å roe seg litt. Det kommer til å bli bedre</i> |
| Barnet gråter og føler seg ikke fornøyd med noe | desperasjon, maktesløshet, hjelpeløshet | <i>- Nå har du det vanskelig. Jeg har det også vanskelig. Dette kommer til å bli bedre. Vi klarer dette sammen.</i> |





SMÅBARN (ca 1-2 år)

Støtte når barns verden blir større

Små barn vil etter hvert evne å gjøre mer spesifikke observasjoner av omgivelsene sine og endringene i disse. Handlingene deres begynner å bli støttet av ord. Ofte vil de være i stand til å forstå mye mer enn de klarer å uttrykke.

Med økt bevegelse vil det også være lettere for barnet å regulere seg selv i tilnærming og gjennom avstand. Hyggelige ting tiltrekker og ubehagelige ting unngås. Foreldre er en trygg havn som barnet søker til når noe er vanskelig eller skremmende.

Når barn søker trøst er det viktigste å gi nærhet og akseptere den vonde følelsen de har. Å være nær og trøste, er mye bedre enn å prøve å lage god stemning for å fjerne den vonde følelsen.

Rutiner skaper forutsigbarhet

I tillegg til omsorgen foreldrene tilbyr, får barnet trøst av kjente og gjentakende situasjoner. Endring av rutiner og uforutsigbare hendelser vil ofte føre til forvirring og frykt. Alvorlig sykdom endrer ofte familiens hverdag og forårsaker endringer i den daglige rutinen. I tillegg til hjemmet og lekeplassen, kan livet plutselig plasseres i et sykehusmiljø. Utfra barnets perspektiv kan dette oppleves rart, siden barnets aktiviteter og mulighet for stimulering vil bli mer begrenset.

Tips

Oppretthold rutinen så langt som mulig

- Uttrykk følelser og situasjoner med ord som du i løpet av dagen møter med barn, spesielt hvis det ikke er mulig å holde fast ved den gamle rutinen
- Det vil være bra for barnet å spise og sove omtrent på samme tid hver dag. Ved å holde på rutinene forhindrer du at barnet blir sliten av å forholde seg til nye ting
- Hold fast ved tidligere vaner der det er mulig (kjente morgen- og kveldsaktiviteter, hvile, utendørs aktivitet, annen rutine som kommuniserer stabilitet)
- Hvis barnet tilbringer tid i nye eller ulike miljøer, er det mulig å utvikle nye rutiner (for eksempel en bestemt bok eller sangstund på bestemte tider). Også kjente mennesker og leker gir trygghet
- Hvis en viktig person plutselig blir fjernet fra rutinene, er målet å ha kjente omsorgspersoner. Kan uken inndeles og planlegges ved hjelp av en timeplan?
- Bli enige, og skriv ned hvilke rutiner som bør beholdes (som for eksempel sove og spise). Ikke alt må være på samme måte med ulike omsorgspersoner, men endrede aktiviteter og regler er spesielt anstrengende for barnet, og det forstyrrer også den generelle flyten i situasjonene



Tips

Forutse barnets behov

- **Pass på at intervallene mellom måltidene ikke blir for lange.** Sørg for å ha tilgjengelig enkel mat som for eksempel riskaker, frukt og smoothie. Senk nivået for tilberedning av hverdagsmat. Fyll husstandens matlager med større mengder tørrmat og frysevarer. I uforutsigbare situasjoner og i perioder hvor du er mer sliten, vil det hjelpe at mat er enkel og lett tilgjengelig. Hvis familie eller venner ønsker å hjelpe, er bidrag til matlaging ofte svært kjærkomment.
- **Ha en ferdigpakket bag stående klar,** med ekstra klær og utstyr, snacks, favorittleker og annet nødvendig utstyr. Selv når det er travelt, er bagen lett å ta med seg til sykehus eller behandlingssteder. De kjente elementene vil gi barnet trøst i ukjente omgivelser.
- **Forutse hvordan og hvor barnet ditt kan ta sin daglige hvil.** Hva behøver du å planlegge? Hva kan du enkelt gjøre mens barnet ditt sover? Kanskje barnet i dag kan sove i bilen eller barnevognen, i stedet for barnesengen?

Legg merke til barnets bekymring

Hva kan du gjøre når små barn kommer forvirret til deg?

- **Ikke avis eller ignorer barnet når det søker nærhet,** selv om du ikke kan gi det med en gang.
- **Forklar barnet hva som skjer,** og tilpass informasjonen etter situasjonen.
 - Hvis du føler deg helt utmattet, kan dere bare være stille sammen.
 - Hold om barnet ditt, og fortell det hva du observerer.
 - “X kom til mammaes fang, X ser bekymret ut. Mamma er her.”
 - “Jeg antar du hørte en høy lyd, den kom fra maskinen.”
 - “X kom for å se hva pappa gjør. Pappa passer på mamma, mamma hviler her på sengen. Mamma har det ikke bra.”

Vis at du er interessert i barnets tanker og følelser

Snakk med barnet, og prøv å forstå hvordan barnet følelsesmessig har det.

- “Du blir sannsynligvis forvirret når mamma gråter. Mamma har det ikke bra, men det blir bedre snart.”
- “Var du redd da pappa snakket så høyt?”
- “Unnskyld, jeg la ikke merke til at du ville jeg skulle se/være med. Det må ha følt vanskelig.”



BARN (ca 2-5 år)

Sinn og språk i utvikling

I 2 - 3 års alderen vil barnets evne til å tenke og fantasere utvikle seg enormt. Derfor vil barnet være i stand til å håndtere ting på en ny måte, for eksempel gjennom lek eller bøker.

Når de opplever ubehagelige følelser vil de kunne søke trøst i bilder eller gjenstander, som for eksempel kosedyr. Fantasien får dem til å være redd for nye ting, og drømmer kan få et skummelt innhold.

Barnets ordforråd øker, og det utvikler bedre evne til dialog som hjelper barnet å regulere følelser. Gradvis vil det begynne å forstå at mennesker har forskjellige tanker og følelser, som kanskje ikke vil være synlige fra utsiden.

Trygghet

Barn i lekealder har vanligvis oppnådd følelse av grunnleggende trygghet som hjelper det å stole på seg selv, de voksne som bryr seg om det, og omverdenen. Denne følelsen av trygghet tillater barnet å lære nye ting og bli kjent med miljøet, noe som gjenspeiles også i fremtidige forhold.

En trussel om død som muligens eksisterer rundt sykdommen - spesielt et potensielt varig tap av et familiemedlem - truer grunnleggende trygghet. Tilstedeværelsen av kjente voksne kan føles spesielt viktig, selv om barnet tidligere har hatt det bra alene.

Barnet er sentrum i sin egen verden

Barn overvurderer sin egen betydning i forhold til det som skjer rundt dem, og i dette tilfellet tror det kanskje at det har forårsaket sykdommen ved ting barnet har gjort eller tenkt. Barnet forstår ikke ennå begrepet død, og vil kanskje forsøke å påvirke trusselen eller dødens uunngåelige natur ved repeterende, tvangsmessig adferd i håp om å snu fakta. Misforståelsene som ligger til grunn for slik oppførsel, vil derfor være spesielt viktig å identifisere og korrigere.

Kunnskap gir trygghet

Et barn på noen år kan motta og behandle informasjon om familiens situasjon. Du kan fortelle det hva de nærmeste dagene eller ukene sannsynligvis vil bringe. Om situasjonen er endret, vil slik informasjon kunne bidra til å roe barnet.

Selv om barnets språk begynner å bli godt utviklet, forstår det ennå ikke metaforer eller hint. Så når du snakker om sykdom eller død, må du være veldig nøyaktig og forsiktig, fordi barnet ofte tar ting veldig bokstavelig. Derfor er det viktig å tenke gjennom hvordan barnet vil oppfatte uttrykk som "å gå bort" eller "å komme til himmelen". Tema knyttet til følelser, sykdom og død finnes i barnelitteraturen, og bruk av disse kan bidra til å lette håndteringen av slike emner.

Tips

Tenk på følelsene forårsaket av sykdommen sammen med barnet ditt

- Hvis dere er i en veldig bekymringsfull situasjon hvor for eksempel en av de nærmeste er syk, snakk om det; "Nå er både du og jeg veldig lei oss fordi X er syk. Vi håper at alt blir bedre snart".
- Så snart det kommer lysglimt i hverdagen, uttrykk dette med ord; "Jeg er så glad, for i dag fortalte legen at X har blitt bedre. Ble du glad også?".
- Hvis sykdomstema vises i barnets lek, kan du spørre om hvordan de forskjellige situasjonene føles, og hvorfor.
- Spør av og til om hvordan barnet har det, og prøv å vise forståelse for dets følelser. Hvis du til tross for innsats ikke vet hvorfor barnet oppfører seg slik det gjør, prøv å akseptere det uansett.

Spill og lek sammen

Vær interessert i tema sykdom dersom barnet tar det opp, som for eksempel gjennom tegning, med plastelina eller i rollespill. La barnet lage innhold fritt, uten begrensning. Hvis det er noen åpenbare misforståelser som oppstår knyttet til dødsårsaker eller sykdom, kan du forsiktig prøve å rette opp i det.

Nyttige lenker for mer informasjon

- BarnsBeste, Nasjonalt kompetansenettverk for barn som pårørende <https://sshf.no/helsefaglig/kompetansetjenester/barnsbeste>
- Pårørendealliansen <https://parorendealliansen.no/>

Ikke glem deg selv

Midt i en krise er det ikke enkelt å ta vare på seg selv. Som voksen må du ofte gå på akkord med dine ønsker og behov. Tilstrekkelig egenomsorg er nødvendig for å kunne ta vare på andre. Dessuten vil barnet lære at dine behov også er viktige, samt hvordan de kan ivaretas.

Prøv daglig å finne noen øyeblikk hvor du kan kjenne på hvordan du har det – i det minste gi deg noen korte pustepauser.

Det er ikke alltid mulig å endre omstendighetene, men bare det å ha en god tilnærming til dine egne vanskeligheter, kan lindre smertene.

Selvmedfølelse kan føles rart og vanskelig, men det skal og kan praktiseres – og det vil komme hele familien til gode. For å komme i gang, bør du vurdere hvordan du vil behandle en venn i en lignende situasjon?



SKOLEBARN (ca 6 – 9 år)

Evne til selvregulering utvikler seg

Barns sosiale verden blir større når de kommer i skolealder. På skolen blir det viktig å kunne tilpasse seg, kontrollere egne følelser og forstå andre. Språket har blitt mer uttrykksfullt, og de er i stand til å tilpasse ordvalget etter hvem de snakker med, og hvilken reaksjon de forventer. Viktigheten av venners meninger og samvær får økt betydning.

Eksistensielle spørsmål blir interessante

Barn i denne alderen er vanligvis veldig nysgjerrige og interesserte i eksistensielle spørsmål. De er i stand til å forstå dødens irreversibilitet, og å forutse og frykte tap på en annen måte. De kan stille foreldre spørsmål som er veldig spesifikke, selv ved ubehagelige tema.

For å unngå at tabuer opprettes, bør vanskelige spørsmål aksepteres og besvares. Ærlighet er viktig, og du har lov til å svare "Jeg vet ikke". En positiv og forståelsesfull holdning til informasjonsbehovet, er viktig.

Tar hensyn til følelsen av trygghet

Det er imidlertid ingen grunn til å trigge frykt for ærlighetens skyld. Selv om barnet allerede er veldig selvstendig, og ser ut til å takle det, bør det beskyttes mot unødvendig bekymring. Barn bør til en viss grad beskyttes mot informasjon om mulige negative hendelser, men få nok informasjon om hendelser som faktisk kommer til å skje (skille mellom reelle situasjoner og potensielt truende situasjon). Det bør gjøres en innsats for å støtte barnets trygghetsfølelse, som for eksempel ved å minne det på at barnet ikke er alene om disse problemene.

Voksens atferd kommuniserer mye til barnet om alvorlighetsgraden og trusselen i situasjonen. Barnet ditt føler seg trygt når du som forelder er rolig. Det som sies har mindre betydning enn kroppsspråk og stemning. Det er godt å huske på at nære voksne er rollemodeller uansett hvor vanskelige situasjoner er. Imidlertid bør ikke dine egne følelser skjules eller undertrykkes slik at

barnet kan få et dårlig eksempel på hvordan man skal tåle vanskelige følelser og konstruktivt presentere dem.

Til tross for foreldrenes dyktige forsøk på å nærme seg barnet, kan barnet forsøke å trekke seg tilbake og unngå tema knyttet til sykdommen. Dette bør også respekteres som et tegn på at barnet ikke er klar for å møte situasjonen slik den er. Barnet kan til og med nekte å møte den syke, og det er da viktig å takle barnet rolig og med forståelse.

Tips

Prøv å opprettholde en rolig stemning, der den voksne har tid til å lytte til barnets tanker og svare på dets spørsmål. Hvis du ikke klarer å svare umiddelbart, fortell barnet når du kan svare. Hvis barnet ditt ikke snakker på eget initiativ, og ser ut til å trekke seg unna, fortell om dine egne tanker og følelser rundt situasjonen, og ved det oppmuntre barnet til å snakke. Ikke bli oppgitt selv om barnet ikke snakker, men lytt hvis barnet senere formidler tankene sine.

Prøv å holde deg rolig, men ikke skjul følelsene dine. Selv negative følelser er en viktig og uunngåelig del av livet, uansett hvor ubehagelige de er. Vis at gråt er tillatt, og at det er en normal måte å sørge på. Dersom dette ikke er vanlig for foreldrene å vise, kan foreldrenes sorg og gråt føles skummelt for barnet. Det er verdt å snakke åpent om sorg og forklare hvorfor foreldrene er triste, men at det ikke er farlig.

Tips

Vær også tolerant overfor barnets følelsesmessige reaksjoner. Midt i dine egne følelser, kan barnets negative følelser kjennes tungt. Prøv likevel å holde barnet oppdatert om selv de verste hendelsene, og gi det muligheten til å reagere på fakta på en naturlig måte. Grensesetting er fremdeles nødvendig, ingen må ende opp med å bli skadet.

Hvis barnet ditt nekter å møte et sykt familiemedlem, kan du prøve å finne ut hvorfor.

Bruk oppmuntring og gi støtte. Prøv å uttrykke følelsene knyttet til situasjonen. Hvis det fremdeles virker umulig for barnet å møte den syke, foreslå alternative måter å opprettholde kontakten på: skrive et brev, ta en telefon, tegne en tegning, sende et kort, eller dele et online spill – la kreativiteten få fritt spillerom. Diskuter følgende:

- “Vil du se X, men er du redd for situasjonen/den dårlige helsen til personen/endret utseende/sykehusutstyr osv.?”
- “X er viktig for deg, og du vil gjerne se ham/henne, men det er forståelig at du ikke vil dra til sykehuset fordi det er skummelt for deg. Ville det hjelpe deg hvis jeg holder hånden din hele tiden/hvis du bare titter inn døra/du kan vente i gangen og gå inn hvis du ombestemmer deg?”

Trøst de som våkner av mareritt. Midt på natten behøver barn bekreftelse på at de er trygge - berolige dem ved hjelp av stemmen din og nærhet. Du bør begrense diskusjoner om innholdet i de vanskelige drømmene til neste dag. Å sikre tilstrekkelig søvn er også viktig for å forebygge mareritt.

Hold barnet tett inntil deg. Klem, stryk og ha barnet på fanget.

Få hjelp om nødvendig. I en krise bør du ikke støtte deg på barnet ditt, men på andre voksne som venner eller familie. En viktig del av å være foreldre, er å erkjenne når dine egne ressurser ikke er tilstrekkelige. Hvis nødvendig, kontakt kommunehelsetjenesten eller spesialisthelsetjenesten for hjelp. Brukerorganisasjoner med likesinnede kan også gi gode råd og støtte.





FØR-PUBERTET (ca 10 – 13 år)

De har mye kunnskap

For barn i før-pubertet er verden allerede ganske stor. Årene på skolen har gitt de en forståelse av verden utenfor, at den fungerer etter egne lover og at ting ikke nødvendigvis blir slik vi ønsker. Barn i denne alderen har allerede et forhold til sykdom og død. De kan også tenke på sin egen dødelighet, spesielt hvis de har opplevelser fra eget liv som underbygger dette. Bruk av internett representerer en ny kanal mot verden. Her vil de kunne skaffe seg mer informasjon, men samtidig også bli utsatt for informasjon de kanskje ikke forstår.

Fokus på verden utenfor familien

Akkurat som for yngre barn, er det for barn i før-pubertet viktig å være en del av en vennegjeng. Mens den første store overgangen fra barndom til ungdomsår fremdeles er foran dem, kan balansen mellom familie og venner likevel oppleves som en utfordring.

Når en av de nærmeste blir syk, kan barnets trygge løsrivelse fra hjemmet bli vanskeligere enn vanlig. Barn i denne alderen er naturlig en del borte hjemmefra. Det handler nødvendigvis ikke om en flukt, men et naturlig behov. En krise kan i så måte forstyrre den naturlige utviklingen; barn kan bli hjemme for å passe på, eller de kan være mye mer borte fra hjemmet enn de vanligvis skulle, fordi de flykter fra det som er vanskelig.

Lek avtar, handling overtar

I før-pubertet beveger barna seg fra lek og eventyr mot ungdomstid. De får kjenne på at verden, hobbyer og andre aktiviteter med jevnaldrende stadig blir viktigere. Det er blitt sagt at et barn leker, en ungdom handler og bare en voksen snakker og forholder seg til egne utfordringer. Derfor kan problemer i før-pubertet og de påfølgende ungdomsår, først vises i handling. Siden det å uttrykke seg direkte og snakke åpent kan være vanskelig. På samme måte, vil egne forskjeller i relasjon til venner og deres situasjon bli forsterket i alle utfordrende situasjoner.

En trygg atmosfære

Det er fortsatt viktig å gi følelse av trygghet, selv om det kan være utfordrende med et barn som stadig blir mer uavhengig. Selv om det ikke alltid er enklest å håndtere ting ved å snakke om det, er det likevel verdt å prøve å holde kommunikasjonen oppe. Barn har gjerne større behov for det enn man kanskje tror, tatt deres oppførsel utad i betraktning.

Ungdom vil enklere klare å utvikle selvstendighet og skape avstand fra familien når situasjonen hjemme føles trygg og balansert. Frykt og bekymring kan gjøre denne prosessen vanskeligere for dem. Hvis sykdommen blir håndtert på en god måte, vil dette redusere sannsynligheten for en slik konflikt.

Samtale mens man gjør noe sammen

Det er viktig å ha tid og rom til å gjøre ting sammen med barn i før-pubertet, selv i vanskelige tider. Ulike ting må vurderes i forhold til den sykes funksjonsevne, og hvilken tid og energi de voksne har tilgjengelig.

Å snakke om ting med en som nesten er tenåring, er vanligvis enklest når man gjør ting sammen. Mange foreldre mener at det beste stedet å snakke med ungdom er i bilen, hvor det å stikke av til andre aktiviteter er relativt vanskelig, og hvor man gjerne uansett bruker mye tid i fellesskap.

Når din egen styrke ikke er nok

Hvis det er en av foreldrene som er syk og han/hun er så hardt rammet at det er vanskelig å gjennomføre noen form for felles aktivitet, vil det være en fordel for barnet om det også har mulighet til å være med en annen trygg voksen. I slike tilfeller bør den syke (eller den andre foreldren) fortelle barnet at man gjerne skulle gjort flere ting sammen, men at man er glad for at barnet har noen andre det også kan være med.



Tips

Ta vare på barnets behov for en trygg voksen

Barn ønsker kanskje ikke å snakke om følelsene sine i denne alderen, men diskuter gjerne med de aktuelle hendelser ved en passende anledning. Dette vil bygge opp under følelsen av trygghet og kontroll i en forvirrende situasjon.

Fokuser på vanlige aktiviteter. Barn som nærmer seg ungdomstiden beveger seg sakte vekk fra lekens verden, men de er ennå ikke i stand til å håndtere teoretiske spørsmål som plager dem på samme måte som en voksen. Dersom du under felles aktivitet med barnet, anerkjenner barnets sinnstemning og tanker, kan du gjerne spørre om det du ser eller føler. Behøver ditt barn hjelp med lekser? Skal dere lage mat sammen? Kan dere gå på kino sammen?

Ta hensyn til aktiviteter dere ikke lenger kan gjøre. Dersom barnet viser irritasjon over endringer som påvirker hverdagen deres negativt, vær oppmerksom og vis at du forstår reaksjonen. Hvis barnet savner viktige aktiviteter dere tidligere hadde sammen, vurder om dere kan erstatte de med noe annet.

- Hvis du ikke lenger kan være med barnet på en fritidsaktivitet, kan barnet bli med en annen?
- Hvis du ikke kan fiske, kan du gå en tur i skogen?
- Hva kan dere gjøre sammen hjemme?

Husk øyeblikkene sammen, og finn aktiviteter som er mulige i dagens situasjon. For eksempel:

- "Jeg skulle ønske vi kunne gå på kino for å se en god film og spise popcorn. Kanskje vi kunne se en film på Netflix og spise popcorn?"
- "Jeg kom til å tenke på turen vår i sommer, hvor fin den var sammen med deg. Har du lyst til at vi ser på bildene vi tok, så kan vi mimre litt sammen om det vi gjorde?"
- Når situasjonen tillater det, er det også fint å legge planer for hva man vil gjøre sammen senere. "Men når jeg blir sterkere igjen, drar vi på en annen tur."

TENÅRING (ca 14 – 18 år)

Følelseslivets overgangsfase

Fysiologiske endringer i ungdomsårene gjør det vanskelig å kontrollere følelser. Unge mennesker observerer seg selv mye, og de er veldig sårbare for innflytelse fra jevnaldrende. Selv små stimuli kan utløse sterke reaksjoner uten å bli filtrert. I denne alderen er refleksjon og forståelse av andres følelser vanskelig. Ungdommens egne følelsesmessige reaksjoner kan begrense hensyn og forståelse for andres perspektiv.

Følelser forårsaket av sykdommen til et nært familiemedlem kan være spesielt sterke fordi det inkluderer mange negative følelser som tristhet, frykt og bitterhet. I en krise kan en ungdoms reaksjon være fiendtlig, og følelsene av urettferdigheten de opplever være uutholdelig sterke.

Forstå hele bildet

Selv om ungdom fortsatt er i den handlingsorienterte fasen, har de også allerede betydelige kognitive evner til å håndtere ting gjennom diskusjon, og vanskelige teoretiske spørsmål vil i større grad kunne bearbeides og forstås. Unge vil også bedre kunne reflektere over eget liv basert på det de opplever, en viktig prosess for utvikling av egen identitet. De skal gradvis finne ut hvem de er, og hva de vil oppnå i livet.

Bruk av bøker og film kan være nyttig som hjelpemiddel i bearbeidelse av sykdom i nære relasjoner, spesielt i forhold til hvilke metaforer dette kan gi.

Balansen mellom ditt eget rom og behovet for støtte

Fordi ungdomstiden er en følelsesmessig tid og fortsatt en tid med intens aktivitet, er det viktig å gi ungdommen tid og rom til å håndtere ting i sitt eget tempo. For ungdom kan sykdom i nær relasjon oppleves så vanskelig at de forsøker å unngå det, og heller fokusere på noe annet. Det er naturlig at det er store individuelle variasjoner, og det vil uansett være viktig at de føler seg akseptert som den de er, og at det er rom for at de kan ta kontakt når de trenger støtte fra en voksen.

Når ungdom blir mer uavhengig, er det likevel viktig å huske på at selv i denne alderen vil de trenge trygghet og grenser. Derfor er det godt å ha visse regler og rutiner å forholde seg til, selv om de nå takler hverdagslivet bedre på egenhånd. Når man befinner seg midt i en krise, kan det være fristende å gi de flere fordeler og unntak enn vanlig, for eksempel relatert til når man skal komme hjem eller gjøremål/oppgaver de normalt sett har ansvar for i hjemmet.

Ungdom kan velge å utnytte uvante situasjoner til å gjennomføre plutselige innfall eller ideer fra vennegjengen, selv om dette ikke nødvendigvis vil være til fordel for dem selv eller andre. Det vil derfor kreve en bevisst innsats fra deg som voksen. Midt i en krise kan hverdagslige regler og ansvar virke irrelevante eller tøffe, men spesielt på sikt vil de være avgjørende for ungdommen som øver seg på voksenliv og ansvar.

Tips

Nyttige lenker for mer informasjon

- <https://www.pfilm.no/film/ssken-som-parrende>
- <https://krisepsykologi.no/informasjon/barn-og-unge/>
- <https://kreftforeningen.no/rad-og-rettigheter/barn-og-ungdom/>
- <https://www.helsenorge.no/parende/barn-trenger-apenhet-om-sykdom/>



Etter hvert som situasjonen utvikler seg

Sykdommen endrer seg

Sykdommer utvikler seg forskjellig. Noen bedrer seg, forblir stabile eller verre, mens andre fører til døden. Endringer i sykdommen, og frykten for at den du er glad i skal bli dårligere, er en stor belastning for hele familien.

Selv om det ikke alltid snakkes om frykt for at sykdommen forverres, påvirker den likevel hele familien. Barn kan uttrykke denne frykten og bekymringen på ulike måter, og reaksjonen vil ofte være avhengig av alder. Den kan for eksempel vise seg ved at barnet vokter mer over den syke, klenger seg til en forelder, eller er redd for å være alene. Frykten som barnet opplever i en slik situasjon, kan føre til angst. Reaksjoner som gråt, fiendtlig oppførsel, problemer i barnehagen eller midlertidig forverring av skolekarakterene, kan være eksempler på dette. Barnet kan også gå tilbake noen steg i utviklingen og handle mer umodent enn alderen ville tilsi.

Tilpasning til sykdom er verken en ukomplisert eller kjapp prosess, men en kontinuerlig trinnvis reise. Familiens rutiner og de enkeltes roller, kan allerede ha fått en bestemt norm, når sykdommen blir mer fremtredende igjen. Utvikling av sykdommen, frykten for den og realiseringen av frykten, er igjen nye kriser som krever tilpasning og mestring.

Barnet vokser og utvikler seg

Barn vil møte sykdom forskjellig avhengig av hvilket utviklingstrinn de selv er i, og hvor lenge de har levd med sykdommen i familien. Hvis sykdommen forverres etter en periode og barnet har blitt eldre, er det naturlig at det vil uttrykke bekymring på en ny måte. Både deres oppfatning av sykdommen og forholdet til den syke kan ha forandret seg.

Alvorlig sykdom og mulig død hos et nært familiemedlem har stor innvirkning på barnet, og støtte kan være nødvendig selv om alt virker rolig på utsiden. I en slik situasjon bør man tilnærme seg barnet i forhold til hvor det er aldersmessig, og sørge for at det får nok tid og rom til å bearbeide situasjonen. Selv i en vanskelig situasjon, vokser og utvikler barnet seg, og det vil trenge pauser fra det som er vanskelig. Hvis barnet til tross for tilbud om hjelp, ikke er villig til å snakke om sykdommen, bør dette respekteres.



Godta barnets egen måte å takle situasjonen på

Til tross for familiens vanskelige situasjonen, er barnet på vei inn i voksenlivet, og dets rolle er å vokse og utvikle seg. Barnet trenger støtte og hjelp i forhold til de følelsene de har for sine nærmeste, men samtidig også rom for å vokse.

I løpet av sykdomsperioden, og ved mulig tap av et familiemedlem, trenger barnet medfølelse, ømhet og trygghet. Nøkkelen er å bare være nær, gi tid, lytte til barnets tanker og spørsmål, snakke åpent og jobbe sammen.

- Etterspør, og ta hensyn til barnets ønsker og behov. Det er ikke nødvendig å kunne oppfylle alle ønsker, men de kan fortsatt aksepteres. Hvis behov og ønsker er oppnåelige, men ikke akkurat nå, la barnet få vite når.
- Respekter barnets rett til egen vekst og utvikling til tross for det som er vanskelig. Barnets liv skal få lov til, og må fortsette, selv om situasjonen er endret.
- Vær også oppmerksom på andre ting i barnets eller familiens liv utenom sykdommen. Spesielt de positive tingene!
- Ta hensyn til evnene og ressursene i barnets utviklingsfase.
- Styrk følelsen av kontinuitet og trygghet i hverdagen ved å opprettholde en åpenhet rundt samtalen, og ved å ta hensyn til og akseptere alle slags følelser.

Det er viktig å huske at et barn trenger grenser, i tillegg til omsorg og aksept. I begynnelsen av sykdomskrisen følte det kanskje riktig å være mer fleksibel i forhold til krav og rutiner ovenfor barnet, og kompensere for de vanskelige opplevelsene med ulike gaver eller fordeler. Når situasjonen er mer i balanse, er det derimot best for barnet å vende tilbake til normale grenser og rutiner, som vil være forutsetning for dets følelse av trygghet og videre utvikling.

Forberedere seg på fremtiden

Det er ofte ikke mulig å forutsi sikkert hvordan sykdommen vil utvikle seg. Når den verste sykdomskrisen er over, bør den syke eller friske forelder/annen verge, om mulig vurdere situasjonen fremover fra barnets perspektiv.

Hvilken innvirkning har sykdommen og dens mulige endring på barnets hverdag? Påvirker det familiesituasjon, boform eller andre store hendelser i barnets hverdag? Behøver barnet ny informasjon om situasjonen etter hvert som den utvikler seg?

Når skal du bekymre deg?

Foreldre er vanligvis den viktigste faktoren for barns trygghet. Når sykdom rammer en av de nærmeste, er dette skremmende for barnet og spesielt hvis dette gjelder foreldrene.

Til tross for at den vanskelige situasjonen blir håndtert, kan den likevel noen ganger oppleves overveldende, og barnets normale utvikling og funksjon kan bli truet. Mulige tegn på dette kan være:

- Isolasjon og/eller gjentatte utfordringer i forhold til venner eller familie
- Økte eller tilbakevendende vanskeligheter med å sove, spise, barnehage/skolegang, lek/hobbyer
- Bekymringer eller frykt begynner å begrense livet
- Tydelige problemer med å skille hva som er sant og ikke
- Vrangforestillinger, oppstykket eller forvirret tale
- Planer/handlinger for å skade seg selv eller andre



Oppsummering

Sykdom er ofte vanskelig, men over tid blir den en del av livet til den syke og de nærmeste. Krisens varighet er ofte begrenset og livet vil naturlig gjenoppta en viss balanse. Det er også trøstende å huske på at barn ofte har en medfødt evne til å leve i øyeblikket, noe som hjelper dem til å tilpasse seg endrede situasjoner.

Mange som har gått gjennom en sykdomskrise sier i tillegg at sykdommen også har hatt positive sider. Prioritetene i livet blir tydeligere, og det er lettere å bruke egne ressurser til det mest essensielle. Ofte vektlegges viktigheten av nære relasjoner, og ting som tidligere har forårsaket unødvendig belastning har blitt eliminert fra hverdagen.

Mange familier som har gått gjennom en sykdomskrise, føler også at familiens evne til å ta ansvar, vurdere og ta vare på seg selv og andre, har utviklet seg enormt. For barn og unge som vokser opp med alvorlig sykdom, kan disse evnene de har tilegnet seg gi betydelige fordeler. Sykdom er vanskelig, men over tid vil den bli en del av den sykes liv og de som står en nær.

Ressurser og ytterligere informasjon

På våre hjemmesider vil du finne brosjyrene våre i digitalt format.

- ➔ <https://www.sanofi.no/>
- ➔ <https://www.ms-guiden.no/>
- ➔ <https://www.sjeldne-sykdommer.no/>

Andre tilgjengelige mestrings-brosjyrer



Mistanke om alvorlig sykdom kan lett forårsake stress og usikkerhet. Når en diagnose endelig er bekreftet er det naturlig at man reagerer følelsesmessig. Til tross for at man hadde mistanke på forhånd kan følelsene likevel være sterke.

Denne brosjyren er ment som en veiledning til personer som er syke og deres pårørende.

Brosjyren er tilrettelagt for voksne og gir råd om hvordan man kan komme seg videre selv med alvorlig sykdom.



Har du en kommende avtale, test eller undersøkelse? Får det deg til å føle deg ukomfortabel? Er du redd for noe? Smerter? Konsekvenser? Annet?

Følelsene dine er forståelige og vanlige. Meningen med denne brosjyren er å være til hjelp og gi tips for at du skal føle deg bedre.

Denne folderen gir tips og ulike øvelser som kan hjelpe deg til å stoppe en kjedereaksjon fra ubehagelig situasjon og bekymring til frykt eller panikk. Dette er en ferdighet som du kan tilegne deg ved å øve.



FORFATTERNE:

Jan-Henry Stenberg

er doktor i filosofi, psykolog og lærer/psykoterapeut. I sin rolle som psykolog og psykoterapeut har han hjulpet folk med tilpasning og endringsprosesser. Han har jobbet på HYKS (Helsinki universitetssykehus) i den psykiatriske klinikken, og jobber for øyeblikket som leder for psykiatrisk avdeling i feltet som har med psykososiale terapier for endringsprosesser. Han har forelest i klinisk psykologi ved Universitetet i Helsingfors og vært medforfatter av flere bøker og artikler innenfor psykologifeltet.

Johanna Stenberg

er psykolog og har jobbet med nevrologiske problemer og med mennesker i rehabilitering. Hun har innsikt i større livsforvandlerende hendelser fra å observere hvordan folk tilpasser seg og omorganiserer livet sitt etter en akutt sykdom eller ulykke.

Aino Plattonen

er psykolog og psykoterapeutstudent for barn og ungdom. Hun har jobbet med barn og deres familier i spesialisthelsetjenesten og barnepsykiatri på sykehus. Hun har også støttet voksne med langvarige sykdommer gjennom tilpassede coaching kurs.



sanofi

Sanofi-aventis Norge AS, Prof. Kohtsvei 5-17, Postboks 133, 1325 Lysaker Tlf: 67 10 71 00, www.sanofi.no

MAT-NO-2000747 v2.0 03.2023