



Foto: Thinkstock

03-07-2018 10:17 CEST

Ikke glem barna - hvordan kan du hjelpe når barn er pårørende?

Psykiater Anne Kristine Bergem skriver om hvorfor det er viktig å ivareta barn som er pårørende, og hva som kan være lurt å gjøre.

Forestill deg at du er åtte år.

De voksne hjemme har vært litt annerledes enn de pleier de siste ukene. De er alvorlige i ansiktene sine. Og du har flere ganger skjont at mamma har grått, for da blir hun rød rundt øynene og sminken blir borte. Du har prøvd å muntre opp mamma og pappa ved å kle deg ut, gjøre kunster og snakke med rar stemme. Vanligvis ler de godt og sier at du er en ordentlig liten skuespiller når du gjør sånt, men nå rister bare pappa på hodet og sier "ikke

nå". Pannen hans er helt stripepete av rynker.

Kanskje de ikke synes at du er noe morsom mer, tenker du? Eller kanskje de ikke er glad i deg mer? Kanskje de bare synes du er en slitsom unge og de ikke vil ha deg lenger?

En i klassen er i fosterhjem fordi de ordentlige foreldrene hans ikke klarte å ta vare på han. Tenk om mamma og pappa synes du er for slitsom å ha hjemme?

Du begynner å tenke mye på sånne ting. Så mye at du ikke får sove om kvelden. Du får vondt i magen. Det er vanskelig å sitte stille ved pulten på skolen. Læreren ble ganske streng en av dagene. Da ble du redd. Tenk om læreren sier det til mamma og pappa. Da synes de at du er enda mer slitsom og kanskje til og med slem.

Denne lille fortellingen har jeg heldigvis bare diktet opp. Men den kunne vært sann og fra virkeligheten. Den kunne handlet om at mammaen din hadde vært hos legen og fått diagnostisert en alvorlig sykdom. Eller kanskje hadde mamma vært gravid og abortert. Eller kanskje har hun blitt deprimert. Eller mamma og pappa har fått vite at lillebror har autisme. Eller kanskje har pappa gjort underslag på jobben, blitt funnet skyldig i en rettssak og har fått dato for soning og snart skal i fengsel?

Det er mange mennesker i Norge som blir syke, skadet, har et rusproblem, dør eller kommer i fengsel hvert år. Hundretusenvis. Mange av disse menneskene har mindreårige barn eller søsken. Når det skjer noe i en familie, påvirker det alle i familien, men barna spesielt.

Barn som opplever at det skjer noe med en i familien, har økt risiko for å utvikle egne helseplager, både fysiske og psykiske, og mange får også redusert livskvalitet i en kortere eller lengre periode av barndommen sin. På grunn av de belastningene barn kan oppleve, fikk vi i 2010 en paragraf i helsepersonelloven som pålegger helsepersonell å finne ut om voksne pasienter har omsorg for mindreårige barn. Det skal de finne ut både for å sikre at barna er ivaretatt mens de voksne er syke, men også for at barna skal få tilrettelagt informasjon om det som foregår. Fra 1. januar 2018 gjelder plikten også ivaretagelse av søsken til syke barn og barn som opplever at foreldre eller søsken dør. De ansatte i kriminalomsorgen har også en slik plikt overfor barn og søsken av mennesker som sitter i fengsel.

Barn trenger informasjon når det skjer noe i familien. Det er vondt når fæle ting skjer, men det er enda verre å gå alene med fantasier og frykter, slik innledningshistorien illustrerer. Og det er det som skjer når barna ikke får informasjon fra voksne som de stoler på. Hvis voksne ikke forteller om det som skjer, kan barna i verste fall også miste tilliten til de voksne. Da blir det tungt og ensomt å være barn.



I boken *Når barn er pårørende* vil du kunne lese historier fra mennesker som har egne erfaringer, enten som barn som pårørende, som foreldre eller som hjelpere. Noen av historiene viser hvor vondt det kan være å gå alene med tanker og følelser, mens andre historier gir gode eksempler på hvordan barn kan ivaretas.

Selv om det bare er helsepersonell og ansatte i kriminalomsorgen som har en lovfestet plikt til å undersøke om det finnes pårørende barn, kan og bør *alle* voksne bry seg om barn som er i en vanskelig situasjon.

I boken har det vært viktig for meg å skrive slik at alle voksne kan lese og få forståelse for hva det vil si å være barn som pårørende. Og alle voksne, enten de er lærere, ansatte i barnehage, korpsledere, trenere, naboer, frivillige, fengselsbetjenter eller helsepersonell, kan få råd og tips til hva de kan gjøre og si når et barn de kjenner blir pårørende.

Av Anne Kristine Bergem

Anne Kristine Bergem er psykiater med lang erfaring fra psykisk helsevern. Hun har arbeidet med barn som pårørende både i klinikk, gjennom organisasjonsarbeid og i møte med foreldre, frivillige og hjelpere. Dette er hennes femte bok om tematikken barn som pårørende. I dag er hun universitetslektor ved OsloMet – storbyuniversitetet. I tillegg har hun ulike styreverv, skriver spalter og er en stemme i det offentlige rom om temaer

knyttet til psykisk helse og barn og unge spesielt.

Gyldendal er Norges ledende konsern i bokbransjen. Vårt hovedmål er å skape og formidle verdier innenfor kultur- og kunnskapsfeltet.

Kontaktpersoner



Beate Molander

Markedsansvarlig, bokhandleransvarlig

Psykisk helse

beate.molander@gyldendal.no

40874105



Ida Stendahl

Redaktør Psykisk helse

Psykisk helse

ida.stendahl@gyldendal.no

95278622