

## Om du behöver någon att tala med

Kontaktperson: .....

Telefontid: .....

Telefonnummer: .....

Kurator: .....

Telefontid: .....

Telefonnummer: .....

## Om du vill veta mer

Prata med vårdpersonalen. De hjälper dig att hitta mer information.



Landstinget Dalarna 2011. Kontaktperson [gunilla.apell@ltdalarna.se](mailto:gunilla.apell@ltdalarna.se)  
Förlaga från Landstinget i Jönköpings län.

Informationsfolder till föräldrar:

# Om barns reaktioner när en förälder är allvarligt sjuk



## Barn märker när något är fel

En förälders sjukdom påverkar hela familjen, både känslomässigt och praktiskt. Låt dina barn vara med i det som händer under sjukdomstiden, så blir det lite lättare för dem att hantera situationen.

Förr tyckte man inte att vuxna skulle berätta tråkiga saker för barn, men hemlighållandet gör en redan svår situation ännu svårare. Barn märker alltid på vuxna när något är fel och får då bära sina fantasier och oro helt ensamma.

## Använd barnets språk

Barn och ungdomar behöver saklig information som passar deras ålder:

- Förskolebarn i 2-6 årsåldern lever i nuet. De ser sig själva som världens centrum och kan lätt få för sig att sjukdomen är deras fel. Att vardagliga rutiner ändras kan vara mer skrämmande än att mamma och pappa är sjuk. Berätta vad som har hänt och ska hända på ett enkelt sätt.
- 7-12-åringar är mycket intresserade av den konkreta verkligheten och har börjat förstå att det finns risker i livet. Du kan behöva förklara flera gånger att det är ovanligt att föräldrar eller barn blir allvarligt sjuka, trots att mamma eller pappa har blivit det. Titta gärna i böcker, informationsbroschyrer eller på Internet tillsammans.

- Tonåringen förstår helt och hållet vad det innebär att ha en livshotande sjukdom. Tonåringen kan antingen bli extremt familjebunden eller helt vända hemmet ryggen. Berätta för din tonåring om din sjukdom och hur behandlingen ska gå till. Respektera tonåringens integritet. Låt tonåringen själv avgöra om och när hon/han vill följa med till sjukhuset.

Tala med barnen när du själv orkar eller be den friska föräldern eller någon annan vuxen göra det. Förbered dig genom att söka information i broschyrer, böcker eller på Internet. Tala rakt och enkelt.

## Behåll dagliga rutiner

Att sätta gränser och hålla på de dagliga rutinerna hjälper dina barn att känna sig trygga och visar att du bryr dig om dem. Barn vill att föräldrar ska fortsätta att vara just föräldrar.

## Låt barnen följa med

Du är välkommen att ta med dina barn för att visa vad du gör och hur du har det här på sjukhuset. Vi har lite leksaker och material för sysselsättning för barn i olika åldrar. Ta gärna kontakt med personalen före besöket.