



Faktaark til familien

FAKTAARK

Forstå og ivareta søskens behov

Dette faktaarket er skrevet for foreldre (foresatte) som har omsorg for et barn som har blitt diagnostisert med en livstruende eller livsbegrensende helsetilstand. Hensikten er å hjelpe foreldre som bekymrer seg om hvordan de kan snakke med de andre barna i familien om brorens eller søsterens diagnose, og om hvordan den vil påvirke dem. Vi håper dette faktaarket vil bidra til å redusere usikkerhet og bekymringer om hvordan foreldre kan ta de vanskelige samtalene med søsknene.

Barnets diagnose og dine følelser

Å bli fortalt at barnet ditt har en helsetilstand som er livstruende eller vil forkorte barnets liv, kan oppleves som et knusende slag. Å håndtere egne følelser i tillegg til nye og krevende praktiske utfordringer, kan være tøft. Tanken på å dele nyheten med barnets søsken, kan virke overveldende. Noen foreldre kan tenke at det er bedre at søsken ikke får vite om eller blir fortalt om dette, og slekt og venner vil kanskje mene at dette er det beste. Men erfaring tyder på at barn som involveres tidlig i forløpet, håndterer situasjonen bedre på lengre sikt.

Åpenhet og tillit

Barn som ikke forstår hva som skjer, eller som føler at noe holdes skjult for dem, kan noen ganger prøve å finne sannheten på andre måter. De kan ha overhørt noe du har sagt, og plukket opp noen brokker. Så begynner de kanskje å lete etter svar på egen hånd – ved å snakke med venner eller søke på nettet. Da fyller de kanskje ut den manglende informasjonen selv og misforstår. Det er alltid best at barn får informasjonen direkte fra dere som er foreldrene deres, og som de er glade i og stoler på. Barn håndterer situasjonen bedre da.

Hvordan forholder søsken seg til en syk bror eller søster?

Som forelder merker du instinktivt om et av barna dine virker bekymret eller lei seg. På samme måte kan barna dine lett fange opp dine følelser. Selv om de ikke vet hva som skjer, får de med seg tegnene og forstår når du er lei deg eller når noe ikke føles «riktig». Søsken kan oppleve alle slags følelser og reaksjoner når de får høre om brorens eller søsterens helsetilstand. De kan føle sorg, sinne, forvirring, skyld eller angst for fremtiden. De kan føle at de må beskytte og være lojale mot søskenet. De kan bli redde for at ting vil forandre seg, eller at de også skal bli syke.

Det er viktig å hjelpe barn til å uttrykke følelsene de har. De vil trenge mye støtte for å kunne ta inn over seg nyheten. Det vil hjelpe å sette av tid og snakke med dem. Spesielt eldre barn vil ofte forstå at du har nye krav og at tiden er verdifull. Noen barn vil tenke at de må være til minst mulig bry, eller de får dårlig samvittighet for å ta oppmerksomheten din når du har det travelt. Noen kan føle skyld for at livet deres fortsetter som før.

Bekymring for samtalen med barna

Mange foreldre bekymrer seg for hvordan de kan snakke med det syke barnets søsken om diagnosen. Du er kanskje bekymret for hvordan søsknene vil reagere. Du vil kanskje skjermes dem fra sannheten. Du føler deg kanskje ikke sterk nok følelsesmessig til å si det du burde si, eller du er redd for at du vil begynne å gråte foran barna. Du kan

engste deg for at du ikke finner de rette ordene for å forklare hva som skjer med broren eller søsteren. Du befinner deg i en ny situasjon med mye som skjer på én gang.

Det kan være stadige konsultasjoner på sykehuset og møter med spesialister for å følge opp det syke barnet. Det er vanskelig å forene dette med familieliv og arbeid, og ikke minst å finne tid til å snakke med søsknene. Men det er til stor hjelp for hvert enkelt av barna om du kan gi dem så mye oppmerksomhet du kan. Hvis de forstår hva som foregår, er det lettere for dem å tilpasse seg til endringene i familielivet. Det er normalt å synes at dette er vanskelig, men det kan hende du føler at noe av frykten begynner å slippe taket når du åpner deg for barna.

Finne de rette ordene

Det kan være ubehagelig å si ting som de er, men det kan spare mye smerte og misforståelser i fremtiden. Det styrker også tilliten mellom deg og barna. Noen bekymringer barn kan ha, kan være ganske åpenbare. De bør forsikres om at de ikke behøver å være redde for å bli «smittet» av den samme helsetilstanden eller at de kommer til å dø.

Hvis du er usikker på hvordan du skal starte samtalen, eller hvordan du skal formulere deg, er det mange du kan snakke med. (Vi har samlet noen kontaktopplysninger på slutten av dette faktaarket.) Hvis du har kontakt med et barnehospice, kan du snakke med personalet der om hvordan du skal forklare situasjonen til søsknene. Du kan også snakke med fastlegen eller andre

du er i kontakt med innenfor helsevesenet. Det kan også hjelpe å snakke med en prest eller en annen person fra en menighet eller et livssynssamfunn du er med i, eller med foreldre som har hatt lignende erfaringer.

Det er ikke alltid så lett å svare på spørsmålene barna stiller. Men det er helt i orden å være ærlig og si at du ikke vet. Noen foreldre synes kanskje det er lettere å snakke med søsknene når de har med seg en helsearbeider de har tillit til, for eksempel en palliasjonssykepleier, slik at han eller hun kan svare på vanskelige spørsmål og gi trøst og støtte. Andre foreldre vil foretrekke å ta samtalen hjemme hos seg selv uten noen andre til stede.

Finne det rette tidspunktet

Prøv å finne et tidspunkt som passer både for deg og barnet eller barna. Sørg for at dere har god tid og kan være et sted hvor dere ikke blir forstyrret eller distraheret av andre forpliktelser. Du kan velge et tidspunkt der familien pleier å snakke sammen om viktige ting. Har du en partner, ektefelle, venn eller slektning som kan støtte deg, kan du forberede samtalen sammen med ham eller henne. Da er det lettere å få sagt ting på riktig måte og tenke igjennom noen av temaene som kan komme opp. Og hvis dere er enige om hva dere skal si, unngår dere å skape usikkerhet og forvirring.

Tilpass det du skal si til barna

Alle barn reagerer på forskjellige måter. Følg deres tempo og gi dem tid til å

fordøye det du forteller. La samtalen være veldig åpen slik at de vet at de kan stille spørsmål når de har behov for det. Vær åpen og ærlig og oppmuntre barna til å snakke. Det kan være vanskelig å snakke med små barn. Det kan være lettere å forklare ting når situasjonen byr seg. For eksempel når barnet stiller spørsmål som «hvorfor kan ikke broren min spise middag sammen med meg?», eller «hvorfor er søsteren min alltid syk?». Fortell dem at det er nye ting de må venne seg til, men forsikre dem om at familielivet vil fortsette, og at mange av tingene dere pleier å gjøre sammen, vil være som før.

Søsken vil gå gjennom sin egen unike reise sammen med broren eller søsteren. Å ha en funksjonshemmet eller alvorlig syk bror eller søster, kan styrke forholdet mellom søsknene. Du kan involvere barna i omsorgen for broren eller søsteren på mange måter. Hvis de får spesielle roller, kan de føle seg mer inkludert. Kanskje de kan leke en lek eller spille et spill sammen med søskenet, eller kanskje de kan hjelpe til med stell eller pleie av broren eller søsteren. Prøv å involvere alle søsknene i samspillet rundt det syke barnet. Snakk med dem om endringer som skjer, og forklar dem om behandlingen og pleien det syke barnet trenger.

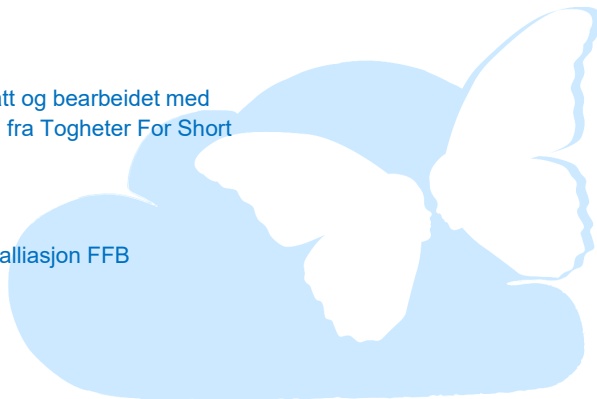
La søsken velge hvor mye de vil involvere seg, og anerkjenn det de gjør for å støtte broren eller søsteren. Det blir lettere for barna om viktige personer i livene deres er orientert om situasjonen hjemme. Snakk med personalet i barnehagen eller lærerne til barnet, og nære venner av familien. Det kan være en god idé å ha jevnlig møter i barnehagen eller på skolen slik at personalet der forstår endringer som kan skje i barnas væremåte.

Søskens reaksjoner

Når søsken får høre nyheten, eller får sin mistanke om brorens eller søsterens helse bekreftet, vil de reagere på forskjellige måter avhengig av alder og personlighet. Noen blir stille og vil være for seg selv, noen spør om de kan gå ut og leke, andre kan bli veldig lei seg og gråte eller bli sinte. Negative endringer i oppførselen kan få foreldre til å føle at de har gjort noe galt, men det er vanlig at ting blir verre på kort sikt før de blir bedre.

Dette er oversatt og bearbeidet med tillatelse til FFB fra Togheter For Short Life 2020.

©Foreningen for barnepalliasjon FFB



ANDREAS HUS

– et hjem utenfor hjemmet