

# När en förälder är sjuk

Råd till föräldrar och andra vuxna





En förälders sjukdom påverkar hela familjen, både känslomässigt och praktiskt. Barn har resurser att klara mycket. De har ofta en förmåga att acceptera situationen som den är. Om vi låter barnen vara delaktiga i det som sker under sjukdomstiden underlättar vi för dem att hantera situationen.

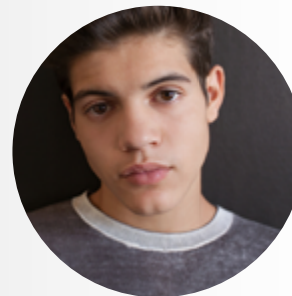
### Vad behöver barnet veta?

Förr ansågs att vuxna skulle undanhålla svåra saker för barn, men nu vet vi att det gör en svår situation ännu svårare. Barn märker på vuxna när något är fel, och om de inte får information skapar de egna förklaringar med hjälp av sin fantasi och får bära sin oro ensamma.

Som förälder känner du ditt barn bäst och kan berätta på ett sätt som passar ditt barn. Oavsett ålder behöver alla barn veta vad sjukdomen heter, vad som görs för att hjälpa, vad barnet kan hjälpa till med och vad som kommer att ske den närmaste tiden, även i barnets vardag.

Prata med barnet när du själv orkar, gärna tillsammans med den andre föräldern och ge dem möjlighet att ställa frågor. Om du inte orkar det, be den andre föräldern eller någon annan vuxen som barnet är trygg med om hjälp.

Sträva efter att hålla på de dagliga rutinerna, då det invanda ger trygghet. Barn vill att föräldrar ska fortsätta att vara just föräldrar. Det behövs utrymme för barnets vanliga liv, där kamratkontakter och fritidsaktiviteter ofta är ett bra stöd. Det kan ofta vara bra att informera personal inom skola och barnomsorg om situationen.



### Åldersanpassad information

I alla åldrar behöver barn och ungdomar få åldersanpassad information, så att de kan förstå och bearbeta det som sker. Uppmuntra gärna barnet att ställa frågor.

**FÖRSKOLEBARN I 2-6 ÅRSÅLDERN** lever i nuet, de ser sig själva som världens centrum och kan därför få för sig att sjukdomen är deras fel. Att vardagliga rutiner förändras kan vara mer skrämmande än att mamma eller pappa är sjuk. Berätta vad som har hänt eller ska hända på ett enkelt och lättbegripligt sätt.

**7-12 ÅRINGAR** är intresserade av den konkreta verkligheten. För dem kan du förklara lite mer och tillsammans söka fakta. De kan ha svårt att sätta ord på känslor, men kan svara på frågor om vad de tänker. I skolåldern börjar barnen bli medvetna om de risker som vi lever med. Det kan därför vara viktigt att förklara att det är mycket ovanligt att andra närstående vuxna eller barnet själv ska råka illa ut, trots att en förälder blivit sjuk.

**TONÅRINGAR OCH UNGA VUXNA** förstår den fulla innebörden och konsekvensen av att ha en sjukdom. Informera om sjukdomen och behandlingarna. Respektera tonåringens integritet. Tonåringen kan bli extremt familjebunden eller välja att avskärma sig från familjen. Låt tonåringen själv avgöra om och när han/hon vill följa med till sjukhuset.

Svår sjukdom hos en förälder kan försvåra frigörelsen. Många tonåringar och unga vuxna vet inte så mycket om vanliga reaktioner efter svåra besked eller vid sjukdom. Vet man inte hur det vanligen är finns risken att de egna reaktionerna upplevs som udda och onormala. Kom ihåg de ungdomar som flyttat hemifrån.

Det här materialet har utarbetats av kuratorer och arbetsgrupper i Region Östergötland.

Mer information, råd och tips finns på [1177.se](https://www.1177.se). Välj *Barn & gravid* i huvudmenyn och *När familjelivet är svårt* i nästa steg.

