

Grunnkurs B: Barn som pårørende

Omfang: 45 min

I denne modulen møter du familien Lindøy. Gjennom deres fortelling får du vite hvordan du kan hjelpe barn som er pårørende. Modulen inneholder hørespill. Bruk derfor datamaskin med lyd.

Forrige



Neste



DEN NORSKE
LEGEFORENING

Gjennomføring av modulen

- Modulen består av tekstsider, interaktive oppgaver og hørespill. Oppgavene er laget av pedagogiske hensyn, og antall korrekte svar blir ikke registrert
- Når du har gjennomført modulen, må du bestå en prøve med minst 80% rette svar. For å unngå tidsavbrudd, er det anbefalt å starte modulen på nytt rett før du gjennomfører prøven
- Du har totalt fem forsøk på å bestå prøven
- Dersom det ikke lykkes må du ta kontakt med nettkurs@legeforeningen.no for å få ny tilgang til prøven

Læringsmål

Etter gjennomført modul skal du kunne:

1. Beskrive barns risiko og behov når sykdom rammer nær familie
2. Kjenne til innholdet i lovbestemmelsene om barn som pårørende
3. Kartlegge barns behov for informasjon og oppfølging når sykdom/avhengighet rammer nær familie
4. Gi råd og bidra til å gjennomføre aktuelle tiltak for barn som pårørende

Klikk på læringsmålene overfor for å se flere detaljer

Kunnskap om barn som pårørende, deres situasjon og behov.

Kunnskap om potensielle skadevirkninger av å vokse opp med omsorgssvikt som resultat av foreldrenes sykdom/rusbruk.

Læringsmål

Etter gjennomført modul skal du kunne:

1. Beskrive barns risiko og behov når sykdom rammer nær familie
2. Kjenne til innholdet i lovbestemmelsene om barn som pårørende
3. Kartlegge barns behov for informasjon og oppfølging når sykdom/avhengighet rammer nær familie
4. Gi råd og bidra til å gjennomføre aktuelle tiltak for barn som pårørende

[Helsepersonelloven §10a og b.](#)

Klikk på læringsmålene overfor for å se flere detaljer

Læringsmål

Etter gjennomført modul skal du kunne:

1. Beskrive barns risiko og behov når sykdom rammer nær familie
2. Kjenne til innholdet i lovbestemmelsene om barn som pårørende
3. Kartlegge barns behov for informasjon og oppfølging når sykdom/avhengighet rammer nær familie
4. Gi råd og bidra til å gjennomføre aktuelle tiltak for barn som pårørende

- Vurdere barns behov for akutte tiltak – for å ivareta barns helse og sikkerhet
- Fange opp barn som har behov for videre oppfølging

Klikk på læringsmålene overfor for å se flere detaljer

Læringsmål

Etter gjennomført modul skal du kunne:

1. Beskrive barns risiko og behov når sykdom rammer nær familie
2. Kjenne til innholdet i lovbestemmelsene om barn som pårørende
3. Kartlegge barns behov for informasjon og oppfølging når sykdom/avhengighet rammer nær familie
4. Gi råd og bidra til å gjennomføre aktuelle tiltak for barn som pårørende

Måter å hjelpe, aktuelle samarbeidspartnere og andre hjelpeinstanser

Klikk på læringsmålene overfor for å se flere detaljer

Familien Lindøy

Familien Lindøy består av foreldrene Linda, og Bengt, Sara på seks år og Stian på åtte måneder.

Linda er hjemme i svangerskapspermisjon, og Bengt arbeider som rørlegger med eget firma. Sara går siste året i barnehagen.



Mer om familien

Den siste måneden har Linda stadig følt seg mer sliten.

Det er en del nattevåk med Stian fremdeles, og Bengt prøver å avlaste Linda mest mulig om natten. Linda kjenner seg likevel trøtt og uopplagt hele tiden, gråter mye og kjenner lite glede over babyen.

Hun har også liten tålmodighet, og blir ofte sint og irritert på Sara. Bengt ser at Sara blir lei seg og trekker seg tilbake på rommet sitt når moren er sint eller gråter. Bengt kjenner seg maktesløs, særlig fordi han er nødt til å jobbe mye for å betjene lånet de har på huset.

Bengt overtaler Linda til å bestille en time hos fastlegen for å få sovemedisiner eller noe annet som kan hjelpe henne.



Barn som pårørende og fastlegen

Barn er pårørende når foreldre eller søsken er syke eller har rusproblemer.

Barn er også pårørende når foreldre eller søsken dør.

De påvirkes av sykdom i familien, og skal være en del av helsehjelpen vi gir voksne pasienter.

Akkurat som barn er opptatt av foreldres sykdom, tenker syke foreldre på hvordan barna deres har det.

I dette kurset skal du lære om barn som pårørende, både hvilke utfordringer de kan ha og hvilke behov og rettigheter de har.

Du vil også få tips til hvordan du som fastlege kan hjelpe disse barna.

Produksjon

Fagansvarlig kursforfattere:

Anne Kristine Bergem, *psykiater og fagrådgiver i BarnsBeste*
Frøydis Gullbrå, *fastlege og forsker, Uni Research Helse,*
Allmennmedisinsk forskningsenhet Bergen

Redaktører:

Eivind Thorsen, *Fagrådgiver i BarnsBeste - Nasjonalt kompetansenettverk for barn som pårørende*
Bente Prytz Mjølstad, *spesialist i allmennmedisin og førsteamanuensis, ph.d., Allmennmedisinsk forskningsenhet, Institutt for samfunnsmedisin, NTNU, Styremedlem i Norsk forening for allmennmedisin*
Finn Høivik, *Fastlege, Kalvskinnet legesenter*

Prosjektleder og Pedagog:

Laura J. M. Gray, *e-læringsrådgiver, Legeforeningen*

Kvalitetssikring og bistand:

Ingrid Kjerschow Lohne, *rådgiver, Legeforeningen*
May Helene Dahl, *rådgiver, Legeforeningen*



Forfattere: Anne Kristine Bergem og Frøydis Gullbrå

Kapittel 1

Barn som pårørende



Læringsmål

Etter endt kapittel skal du kunne:

1. Beskrive barns risiko og behov når sykdom rammer nær familie
 - Kjenne til at belastende livserfaringer tidlig i livet kan gi skadevirkninger på kort og lang sikt
2. Vite innholdet i lovbestemmelsene om barn som pårørende
 - [Helsepersonelloven § 10a og §10b](#)

Når er barn pårørende?

I følge [helsepersonelloven § 10a og 10b](#), er barn som pårørende

- mindreårige barn som har foreldre eller søsken med psykisk sykdom, rusmiddelavhengighet eller alvorlig somatisk sykdom.
- mindreårige barn som er etterlatte etter foreldre eller søsken

Vi bruker en vid forståelse av foreldrebegrepet; både biologiske barn, stebarn, fosterbarn og adoptivbarn. Pasienter kan også ha et søskenforhold til barn de ikke er i slekt med. Andre situasjoner hvor barn kan være pårørende:

- Dødsfall i nær familie
- Vitne til vold/mishandling i familien
- Familiemedlemmer i fengsel
- Foreldre med vanskelige livserfaringer og/eller traumer
- Sykdom hos nær familie eller nære relasjoner

Referanser: [Pårørendeveileder](#),
[Ma N og Roberts R 2014](#)

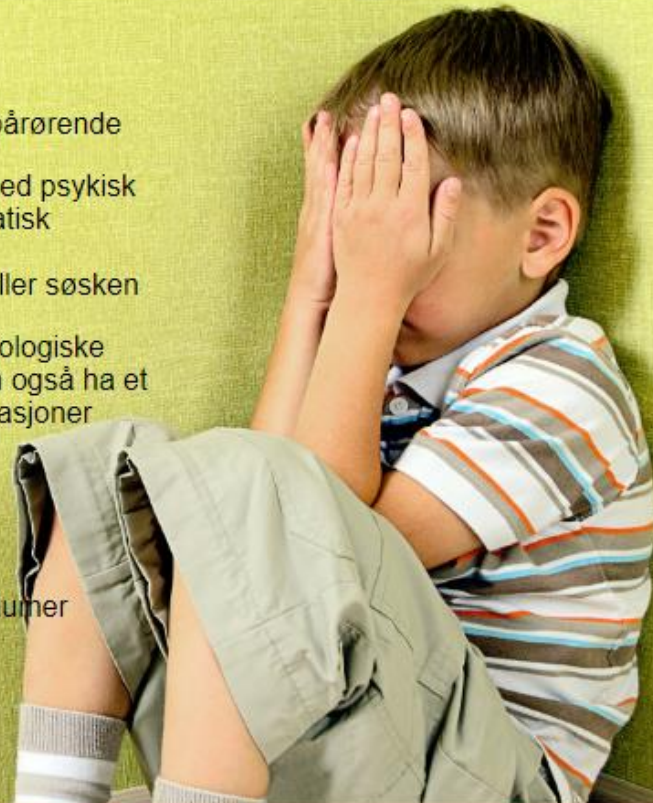
Forrige



Neste



DEN NORSKE
LEGEFORENING



Sykdom påvirker hele familien

Sykdom eller rusmisbruk hos foreldre eller søsken påvirker hele familien. Omsorgskapasiteten til en syk forelder kan bli redusert, og den andre forelderen kan komme i en dobbeltrolle mellom omsorgen for den som er syk og omsorgen for barna. Tanker rundt egne barn kan også påvirke sykdomsforløpet til pasienter som er foreldre.

Hverdagens rutiner og den sykes oppførsel kan endre seg, og denne uforutsigbarheten kan gi utrygghet og bekymring hos barna, og kanskje blir de sittende med spørsmål de ikke tør å stille.

Mange barn som pårørende har gode liv, med god støtte i egne ressurser, nettverk og helsepersonell som følger opp. Andre opplever redsel, ensomhet og store omsorgsoppgaver, belastninger som kan gi egne helseproblemer både på kort og lang sikt.



Konsekvenser og vanlige reaksjoner hos barn som pårørende

Det er ikke diagnosen som predikerer hvilke konsekvenser sykdom i familien har for barn. Det avgjørende er hvordan sykdom påvirker foreldrefunksjonen og hvilke andre faktorer som er til stede i barns liv. Alle barn lever med både risiko- og beskyttelsesfaktorer. Noen faktorer er knyttet til barna selv, mens andre finnes i familien og oppvekstmiljøet.

Høy risiko og lite beskyttelse i barns liv øker sannsynligheten for utvikling av egne problemer. De mest sårbare barna er de som lever med flere risikofaktorer over lang tid.

Noen barn opplever vanlige reaksjoner som:

- redsel og skyldfølelse
- tristhet og ensomhet
- sinne og utagering
- skole- og konsentrasjonsproblemer
- søvnproblemer og somatiske plager

Problemene kan vise seg i oppveksten eller oppstå i voksen alder:

- angst eller depresjon
- atferds og konsentrasjonsvansker
- rusproblemer
- frafall fra skole og utdanning

Faktorer som øker sårbarhet

Barn som er utrygge og reserverte

Kontaktbrudd mellom foreldre og barn

Vold og rusmisbruk i hjemmet

Negativt samspill i familien

Lite støtte i barnehage/skole og nettverk

Forrige



Neste



DEN NORSKE
LEGEFORENING

Faktorer som beskytter

Barn som er trygge og tillitsfulle

Stabil og varm omsorg

Trygg og åpen kommunikasjon i familien

Gode venner

Inkluderende barnehage/skole og nettverk

Gode ressurspersoner

Barn som omsorgsarbeidere

Mange barn bidrar med praktisk arbeid i hjemmet når foreldre eller søsken er syke. Barn flest ønsker å bidra i hverdagen ved sykdom i familien. Samtidig er det en del barn som har så mye ansvar hjemme at det går ut over helse og fungering. Barns omsorgsoppgaver kan både være praktiske og emosjonelle:

- Husholdning; rengjøring, matlaging, økonomi, vedlikehold, møter og avtaler
- Omsorg for søsken; lekser, barnepass og oppfølging
- Pleieoppgaver; sykestell, løft, medisiner, oppfølging av behandlinger
- Emosjonell omsorg; trøste/oppmuntre, høre på, holde med selskap, overvåke tilstand
- Personlig pleie; vaske, dusje, toalett, påkledning

Ref: [Ruud 2015](#), [Kallander 2017](#)

Belastende barndomserfaring

Forskning viser at barn som lever med belastende barndomserfaring tidlig i livet, har økt sannsynlighet for å utvikle egne helseplager og psykososiale vansker, både på kort og lang sikt. Så mange som:

- **115 000** barn i Norge har foreldre med alvorlig psykisk lidelse
- **70 000** barn lever med foreldre som har et rusmisbruk
- **Ca. 4000** barn opplever årlig at mor eller far får kreft (tall fra kreftforeningen)

Ref:

[Velleman 2007](#), [Torvik 2011](#)



Barnas behov

Barna har behov for:

- at hverdagslivet fungerer
- at rutiner følges
- noen stabile og trygge voksne å søke støtte hos, uansett hvilke reaksjoner barnet får på situasjonen
- alderstilpasset informasjon om syk forelder eller søsken sin tilstand

De har behov for forutsigbarhet i en endret livssituasjon, og behov for informasjon om hva som skjer og hvilke konsekvenser dette har for dem selv, foreldrene og familien. Barn tåler mer og er mer robuste enn hva vi voksne tror dersom de får den informasjon, anerkjennelsen og støtten de trenger i en krevende livssituasjon.

Ref: [Bøckmann 2015](#)

Barnas behov

- Bli sett, hørt og involvert
- En trygg og inkluderende hverdag
- Forståelse, mening og sammenheng
- Oppleve mestring
- Informasjon om situasjonen i familien
- Svar på spørsmål og tanker

Helserisiko

- Det er godt kjent at belastninger i fosterliv og tidlig barndom kan innvirke på **helsetilstanden senere i livet**
- Barn som lider overlast på grunn av overveldende omsorgsbyrder eller omsorgssvikt, har **økt risiko for å få helseproblemer** selv, både på kort og på lang sikt
- Hjernen til små barn er langt mer **plastisk** enn det man tidligere trodde. Det er altså et stort potensial for reparasjon hvis barn har vært utsatt for overlast/omsorgssvikt – samtidig som det understreker betydningen av å gripe inn tidlig nok

Ref:

[Felitti 1998](#), [Kirkengen 2009](#), [Hoel 2010](#)

Lovbestemmelser om barn som pårørende

Helsepersonell skal bidra at pasientens mindreårige barn og søsken får informasjon og nødvendig oppfølging. [§10a](#)

Helsepersonell skal bidra til at mindreårige barn får informasjon og nødvendig oppfølging hvis foreldre eller søsken dør. [§10b](#)

Helsepersonell skal sørge for informasjon og nødvendig oppfølging [Helsepersonell loven §10a](#)

Sykehusavdelinger skal ha barneansvarlig personell
[Spesialisthelsetjenesteloven §3-7a](#)

Informasjon skal kunne deles med samarbeidende personell
[Helsepersonell loven §25 tredje ledd](#)

Informasjon skal nedtegnes i den sykes og barnets journal
[Forskrift om pasientjournal § 8.t](#)



Rundskriv om barn som pårørende

[Rundskriv](#) IS-5/2010, sier:

«Helsepersonell skal bidra til å dekke det behovet for informasjon og nødvendig oppfølging mindreårige barn av pasient med psykisk sykdom, rusmiddelavhengighet eller alvorlig somatisk sykdom eller skade, kan ha som følge av forelderens tilstand.

Formålet med bestemmelsene er å sikre at barna blir fanget opp tidlig, og at det blir satt i gang prosesser som setter barn og foreldre i bedre stand til å mestre situasjonen når en forelder blir alvorlig syk. Videre er formålet å forebygge problemer hos barn og foreldre. Bestemmelsene gjelder både for helsepersonell i spesialisthelsetjenesten, kommunehelsetjenesten og private helsetjenester.»

Les om veilederen



Rundskriv om barn som pårørende

[Rundskriv](#) IS-5/2010, sier:

«Helsepersonell skal bidra til å dekke det behovet for informasjon og nødvendig oppfølging mindreårige barn av pasient med psykisk sykdom, rusmiddelavhengighet eller alvorlig somatisk sykdom eller skade, kan ha som følge av forelderens tilstand.

Formålet med bestemmelsene er å sikre at barna blir fanget opp tidlig, og at det blir satt i gang prosesser som setter barn og foreldre i bedre stand til å mestre situasjonen når en forelder blir alvorlig syk. Videre er formålet å forebygge problemer hos barn og foreldre. Bestemmelsene gjelder både for helsepersonell i spesialisthelsetjenesten, kommunehelsetjenesten og private helsetjenester.»

[Les om veilederen](#)

[Pårørendeveilederen](#) fra Helsedirektoratet sier

"Alt helsepersonell i kommunen og spesialisthelsetjenesten som kommer i kontakt med pasienten skal bidra til å fange opp og melde fra om behov hos barn som pårørende. Når det er flere barn i familien, skal man avklare behovene for hvert av barna. Behovene vil variere mellom søsken og over tid."

Oppsummering

Til venstre ser du Linda og Sara. Til høyre ser du en fastlege. Klikk på bildene.

Husk å spørre alle voksne pasienter om de har barn!

Lag gode rutiner for å oppdatere oversiktsbildet "Familie/sosialt" i journalen



Oppsummering

Vanlige reaksjoner

- Angst, uro, bekymring, skam og skyld
- Sinne, irritasjon og utagering
- Skoleproblemer og konsentrasjonsproblemer
- Tristhet og tretthet
- Klengete og uselvstendig
- Søvnproblemer, hodepine, magesmerter

Barnas behov

- Bli sett, hørt og involvert
- En trygg og inkluderende hverdag
- Forståelse, mening og sammenheng
- Oppleve mestring
- Informasjon om foreldrenes sykdom eller skade og hvilke konsekvenser dette har for dem selv, foreldrene og familien
- Svar på spørsmål og tanker



Oppsummering

Til venstre ser du Linda og Sara. Til høyre ser du en fastlege. Klikk på bildene.

Lovbestemmelser:

Helsepersonell skal bidra til å dekke det behovet for informasjon og nødvendig oppfølging mindreårige barn av pasient med psykisk sykdom, rusmiddelavhengighet eller alvorlig somatisk sykdom eller skade, kan ha som følge av forelderens tilstand.



Kapittel 2

Fastlegens rolle og oppgaver

Læringsmål

Etter endt kapittel skal du kunne:

- Kartlegge barns behov for informasjon og oppfølging når sykdom og avhengighet rammer nær familie



Linda på fastlegekontoret

Linda kommer til deg på fastlegekontoret. På timeboka står det; "Sliten/søvnproblemer - sovetabletter?"

Linda har med seg Stian. Han er utålmodig og småsutrer i vogna. Du kjenner Linda gjennom mange år, og ser at hun ikke har det bra. Hun har joggebukse med flekker på, og er uten sminke, begge deler uvanlig for henne å være.

Lytt til samtalen



Konklusjon

Ut i fra samtalen med Linda forstår du at hun har utviklet en depresjon og du scorer henne til rundt 25 på MADRS.

Det stemmer med det kliniske inntrykket du får av Linda.



Hva tenker du om familien?

Du forstår at situasjonen kanskje ikke er bra for verken Linda eller barna.

Du kjenner Bengt, og vet at han er en hardtarbeidende og hyggelig mann. Det er derfor grunn til å tro at barna er ivaretatt godt hjemme, selv om Linda ikke er frisk.

Likevel er det bekymringsfullt at Sara sannsynligvis merker at moren ikke er slik hun pleier, og Stian er i en utviklingsfase hvor han trenger mye oppmerksomhet fra moren.

Du er bekymret for hvordan familien har det i denne situasjonen og tenker at noe må gjøres.



Involver far

Når mor ikke er i form, spiller far en viktig rolle, og du foreslår en fellessamtale med Linda og Bengt.

Lytt på samtalen



Forrige



Neste



DEN NORSKE
LEGEFORENING

Fastlegen og barn som pårørende

En fastlege med liste på 1200 personer, har i gjennomsnitt 39 barn som er pårørende.

Fastlegen er ofte den **første** i helsevesenet den syke kontakter.

Fastlegen følger ofte familier over tid.

Fastlegen kan ha en viktig rolle i å fange opp dem som trenger hjelp. Ikke alle barn som har syke foreldre trenger tett oppfølging, men alle har behov som må dekkes.



Systematisering av arbeid med barn som pårørende

Arbeid med barn som pårørende kan systematiseres. Det er vanlig å strukturere arbeidet ved hjelp av tre premisser og tre oppgaver.

På de neste sidene skal vi knytte fastlegens arbeid opp mot denne systematiseringen.

Ref: [Gullbrå 2013](#)



Tre premisser

1. Styrk foreldrerollen

Den beste hjelpen vi gir er hjelpen til foreldrene. Når vi styrker voksne i rollen som foreldre, hjelper vi også barna. Dersom pasienter får hjelp til å mestre foreldrerollen, kan det være god behandling.

2. Samarbeid om helhetlig hjelp

Familier har ulike og sammensatte behov ved alvorlig sykdom. Derfor trenger de ofte koordinert hjelp fra ulike instanser som barnehage, skole, helsestasjon og voksentjenester

3. Søk samtykke

Alt arbeid må skje innenfor taushetsplikten. Helsepersonell må innhente samtykke for å ivareta barna og samarbeide med andre.

Tre oppgaver for fastlegen

Klikk nedenfor for å lese mer.

Har pasienten barn eller søsken?

Har barna udekkede behov?

Aktuelle tiltak

For alle pasienter med alvorlig somatisk sykdom, rusmisbruk eller psykisk sykdom må det undersøkes om de har barn eller mindreårige søsken.

Når pasienten har søsken og er under 16 år, er det pasientens foreldre som samtykker.

Når pasienten er over 16 år, er det pasienten selv som samtykker.

Tre oppgaver for fastlegen

Klikk nedenfor for å lese mer.

Har pasienten barn eller søsken?

Har barna udekkede behov?

Aktuelle tiltak

Kartlegging:

- Hvordan er barnas omsorgssituasjon?
- Hvordan blir deres hverdag påvirket av sykdommen?
- Hva vet barna om sykdommen?
- Hvem er støttepersoner for barna? (for eksempel venner, lærer, trener, familie)
- Tidligere eller planlagte tiltak?

Ut fra dette, vurder om nye tiltak kan være nyttige eller aktuelle.

Pasienten må gi samtykke til at informasjon eventuelt kan hentes inn fra andre.

Tre oppgaver for fastlegen

Klikk nedenfor for å lese mer.

Har pasienten barn eller søsken?

Har barna udekkede behov?

Aktuelle tiltak

Ut fra hva man finner av behov under kartleggingen, kan aktuelle tiltak settes i verk. Primært er målet å hjelpe foreldre til selv å informere og ta vare på barna sine. Kanskje trenger man ikke annet enn å gi råd og følge familien over tid. Her kan også fastlegen bruke andre til hjelp.

Les mer om konkrete tiltak senere i kurset.

Meldeplikt

Dersom det foreligger mistanke om at barn er utsatt for overgrep eller omsorgssvikt, har helsepersonell **plikt** til å melde bekymring til barnevernet uten hinder av taushetsplikt.

Samtykke fra foreldre er ikke nødvendig i slike situasjoner, men foreldre bør informeres om meldingen så sant slik informasjon ikke setter barnet i ytterligere fare.



Barn som etterlatte

Som helsepersonell skal fastlegen bidra til å ivareta mindreårige barn som er etterlatte etter foreldre eller søsken.

Ofte vil arbeidet være en naturlig videreføring av ivaretakelsen av barn som pårørende i forkant av dødsfall.

Eksempler på situasjoner der fastlegen skal bidra:

- Når foreldrene ikke er i stand til, eller ikke ser seg i stand til å møte barnas behov
- Når foreldre søker råd om hvordan de skal ta vare på barnet
- Når helsepersonellet vurderer at foreldrene vil ha nytte av råd

Fastlegen kan også bidra i kommunale kriseteam eller annet krisearbeid når familier opplever dødsfall.

(ref: [Pårørendeveilederen](#))

Vurdering av hastegrad

I vurderingen av hvilke tiltak som kan være aktuelle når foreldre er syke, kan det være en hjelp å kategorisere etter hastegrader/ responser.



Rød respons: Vurdering tilsier at barna ikke er godt nok ivaretatt. Eksempel: Rusmisbruk hos begge foreldre, alvorlig psykisk sykdom hos begge foreldre, vold i familien eller manglende samarbeid hos foreldre. **Tiltak:** Behov for akutte tiltak. Ofte er det aktuelt med melding til barnevern.



Gul respons: Barna kan ha behov for informasjon, eller kan ha vist tegn på egne problemer. Foreldre kan ha vanskeligheter med å se konsekvensene av sykdom for barna. **Tiltak:** Oppfølging av legen eller via andre.



Grønn respons: Barn er ivaretatt og pasienten samarbeider. **Tiltak:** Ingen nå.

Oppgave

En kvinne ber om Vival mot angst. Hun har med seg to små barn. Barna er ustelte og småsutrete. Du reagerer på at mor er fjern i kontakten overfor barna, og tilsynelatende ikke responderer på barnas forsøk på å få kontakt. Hun framstår ruset.

Dra feltet nedenfor til riktig hastegrad på høyre side. Klikk deretter på svarknappen.

Svar

Rett svar!

TILTAK: Uttrykk bekymring overfor mor. Varsle barnevernet med mistanke om omsorgssvikt og dårlig tilknytning mellom mor og barn. Behold barna på kontoret til de kan ivaretas av trygge voksenpersoner (barnevernsvakt der det finnes, evt. annen familie e.l.)

FORDI: Dårlig tilknytning er skadelig for barna og øker risiko for framtidige helseplager. Omsorgssvikt er alvorlig. Det at du er bekymret er grunn nok til å reagere.

Tiltak

Forrige



Neste



DEN NORSKE
LEGEFORENING

Oppgave

En kvinne kommer til konsultasjon. Hun har akkurat vært på sykehuset og fått påvist brystkreft i tidlig stadium. Hun er usikker på om hun bør informere barna, og ber deg om råd.

Dra feltet nedenfor til riktig hastegrad på høyre side. Klikk deretter på svarknappen.

Svar

Rett svar!

TILTAK: Støtte kvinnen på at det er viktig å informere barn om voksne som blir syke. Gi henne konkrete råd og tips til hvordan hun kan gjøre det. Tilby brosjyrer og kontakt med kreftsykepleier i kommunen ved behov.

FORDI: Foreldre er de viktigste voksne for barna, og hvis foreldre selv vil informere barn er det det beste. Råd og støtte er likevel viktig å gi, da mange synes det er vanskelig å vite hvordan de skal gå fram.

Tiltak

Forrige



Neste



DEN NORSKE
LEGEFORENING

Oppgave

En 17-år gammel jente kommer til konsultasjon sammen med sin mor. Jenta har slitt lenge, og har nylig fått diagnosen anoreksi. Mor er bekymret for 14-åringen i familien, og lurar på hva de skal si til henne. Hun vet ingenting.

Dra feltet nedenfor til riktig hastegrad på høyre side. Klikk deretter på svarknappen.

Svar

Galt svar.
Rett svar er gult.

TILTAK: Uttrykk bekymring for situasjonen. Oppfordre mor og 18-åringen til å snakke med de andre i familien om situasjonen. Tilby hjelp til å informere om de ønsker det. Opprett kontakt med samarbeidsinstanser som helsesøster ved behov

FORDI: Anoreksi er en alvorlig tilstand som også påvirker de nærmeste. 14-åringen har sannsynligvis merket noe, men har ikke klart å spørre om dette hjemme. Søsken og øvrig familien trenger informasjon for egen del og tips og råd til hvordan være sammen i hverdagen.

Tiltak

Forrige



Neste

DEN NORSKE
LEGEFORENING

Oppsummering

Klikk på bildene til høyre

Den beste hjelpen vi kan gi er den hjelpen vi gir til foreldrene. Å styrke foreldrene i foreldrerollen er indirekte hjelp til barna. Dersom foreldrene kjenner at de får hjelp til å mestre foreldrerollen samtidig som de er alvorlig syke, så kan det være god behandling.

Unntak er selvsagt dersom barnet blir utsatt for overgrep eller omsorgssvikt. Da må barnevernet involveres umiddelbart



Oppsummering

Klikk på bildene til høyre

Spør om pasienten har barn eller søsken.
Har barna udekkede behov?



Oppsummering

Klikk på bildene til høyre

Helsepersonell må innhente samtykke fra pasienten for å ivareta barna og samarbeide med andre.



Oppsummering

Klikk på bildene til høyre

Fastlegen kan ha en viktig rolle i å identifisere de som trenger hjelp. Ikke alle barn som har syke foreldre trenger tett oppfølging, men alle har behov som må dekkes.



Oppsummering

Klikk på bildene til høyre

Sørge for helhetlig hjelp gjennom samarbeid med aktuelle instanser rundt barna. Det kan for eksempel være skole, barnehage, primærhelsetjeneste og andrelinjetjeneste.



Introduksjon

Barn som pårørende

Fastlegens rolle og oppgaver

Gode råd og tiltak

Avslutning

Modulprøve

Kapittel 3

Gode råd og tiltak

Forrige   Neste



DEN NORSKE
LEGEFORENING

Læringsmål

Etter endt kapittel skal du kunne:

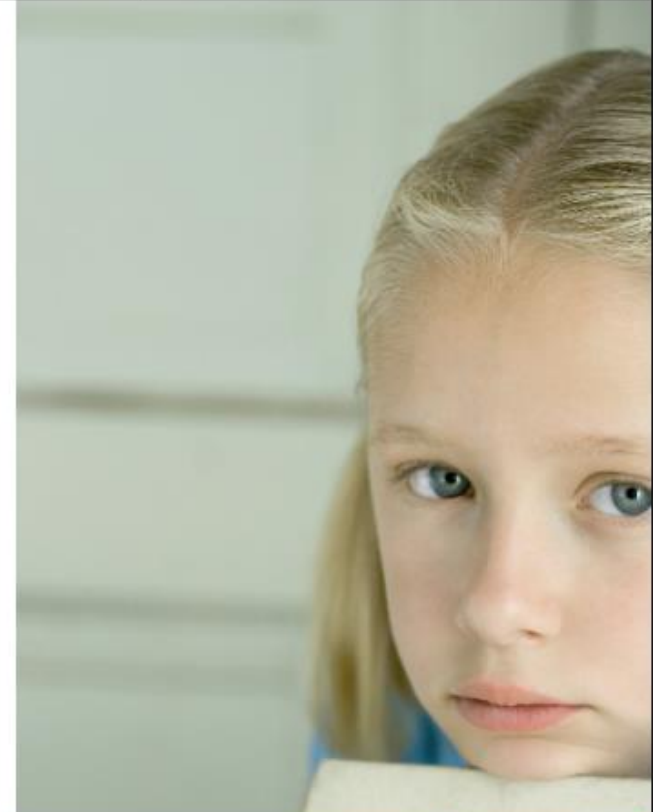
- Rådgi familier om aktuelle tiltak
- Samarbeide med andre hjelpeinstanser om tiltak for barn som pårørende



Hele familien på fastlegekontoret

Når Linda og Bengt kommer til fellessamtalen, er også Sara med. Hun hadde sagt klart og tydelig at hun ville være med, og foreldrene hadde blitt enige om at det kanskje var like greit, for de syntes ikke det var så lett å snakke med Sara om depresjonen.

Fastlegen har satt av dobbeltime denne dagen, noen som viser seg å være veldig lurt.



Legen snakker med Sara

I begynnelsen av timen bruker du tid på å forklare Sara hva en depresjon er. Sammen tegner dere hodet til mamma på et ark, og du viser hvordan en sykdom som depresjon kan bli en stor svart klump inni hodet, som presser bort alle de glade og gode tankene.

Sara virker fornøyd med forklaringen, og fortsetter å tegne mens de voksne snakker sammen.

Se "tips til formuleringer" som kommer senere i kurset.

Referanse: [Osen 2015](#)



Tiltak

I løpet av samtalen blir du og familien enige om flere ting de skal gjøre for å bedre situasjonen.

Bengt skal høre med sin mor, som bor et stykke unna, om hun kan komme og være hos dem en stund. Hun kan følge og hente Sara i barnehagen og hjelpe til med middagslaging.

De bestemmer seg også for å sette oppussingsprosjektet av kjellerstua på vent, slik at Bengt kan delta i aktiviteter med barna når han er hjemme, i stedet for å gå ned i kjelleren og jobbe etter middag.

Se "tips til formuleringer" som kommer senere i kurset.

Samarbeid med helsesøster

Helsesøster har sagt at hun kan treffe Linda og Stian utenom de ordinære kontrollene i en periode. Hun vil gjerne veilede Linda med tanke på hvordan hun kan få til et godt samspill med Stian selv om hun er deprimert.

Bengt skal snakke med Saras barnehage, slik at de kan være ekstra oppmerksomme på Sara i denne tiden.



Bilde: Av Sigrun Losada Eskeland, sykepleien.no

Snakk om barnets situasjon

Det kan være lurt å avtale en egen time (eller dobbelttime) med pasienten der barnets situasjon blir tatt opp.

Den andre forelder, og eventuelt barnet, kan være med om det er naturlig. Bruk din kjennskap til pasienten og hjelpeapparatet og utforsk behov i hvert enkelt tilfelle.

Husk også at all hjelp til barn som pårørende må gjøres etter den sykes samtykke. Dette gjelder så fremt man ikke er alvorlig bekymret. Da vil meldeplikten gå foran hensynet til samtykke.

			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22

Aktuelle tiltak for å hjelpe barn som pårørende

Klikk nedenfor.

Støtte til foreldre

Helsestasjon

Gruppetilbud

Skole og barnehage

Barnevern

Barna i henvisningene

Omsorgstjenester

Familieteam

Kreftkoordinator

Støtte til foreldrene, med informasjon om hva barna trenger – se eksemplene under.

[Snakketøyet](#) er et digitalt samtaleverktøy for helsepersonell som ønsker å lære mer om hvordan hjelpe barn som pårørende.

Aktuelle tiltak for å hjelpe barn som pårørende

Klikk nedenfor.

Støtte til foreldre

Helsestasjon

Gruppetilbud

Skole og barnehage

Barnevern

Barna i henvisningene

Omsorgstjenester

Familieteam

Kreftkoordinator

Er et trygt og godt sted for barn og familier som trenger støtte. Her kan familien treffe helsesøster, lege, jordmor eller fysioterapeut.

Forrige



Neste



DEN NORSKE
LEGEFORENING

Aktuelle tiltak for å hjelpe barn som pårørende

Klikk nedenfor.

Støtte til foreldre

Helsestasjon

Gruppetilbud

Skole og barnehage

Barnevern

Barna i henvisningene

Omsorgstjenester

Familieteam

Kreftkoordinator

Gruppetilbud og andre tiltak for barn av syke foreldre og søsken finnes i mange kommuner og bydeler

[Se SMIL-grupper](#)

[Se Kreftforeningens treffpunkt](#)

Aktuelle tiltak for å hjelpe barn som pårørende

Klikk nedenfor.

Støtte til foreldre

Helsestasjon

Gruppetilbud

Skole og barnehage

Barnevern

Barna i henvisningene

Omsorgstjenester

Familieteam

Kreftkoordinator

Skole og barnehage er viktige arenaer for barna der de bruker mye tid. Det er oftest nyttig at personale her er kjent med situasjonen.

Forrige



Neste



DEN NORSKE
LEGEFORENING

Aktuelle tiltak for å hjelpe barn som pårørende

Klikk nedenfor.

Støtte til foreldre

Helsestasjon

Gruppetilbud

Skole og barnehage

Barnevern

Barna i henvisningene

Omsorgstjenester

Familieteam

Kreftkoordinator

Vær oppmerksom på forhold som kan føre til tiltak hos barneverntjenesten (hpl § 33)

Forrige



Neste

Aktuelle tiltak for å hjelpe barn som pårørende

Klikk nedenfor.

[Støtte til foreldre](#)[Helsestasjon](#)[Gruppetilbud](#)[Skole og barnehage](#)[Barnevern](#)[Barna i henvisningene](#)[Omsorgstjenester](#)[Familieteam](#)[Kreftkoordinator](#)

Husk å nevne barna og deres behov i foreldres og søskens henvisninger til spesialisthelsetjenesten og andre overføringsdokumenter.

Aktuelle tiltak for å hjelpe barn som pårørende

Klikk nedenfor.

Støtte til foreldre

Helsestasjon

Gruppetilbud

Skole og barnehage

Barnevern

Barna i henvisningene

Omsorgstjenester

Familieteam

Kreftkoordinator

Hvis pasienten trenger eller er bruker av kommunale tjenester, for eksempel innen psykisk helse og rusomsorg, er det viktig å henvise og å samarbeide med andre instanser for å ivareta barna.

Mange familier ønsker praktisk hjelp i hjemmet.

Forrige



Neste



DEN NORSKE
LEGEFORENING

Aktuelle tiltak for å hjelpe barn som pårørende

Klikk nedenfor.

Støtte til foreldre

Helsestasjon

Gruppetilbud

Skole og barnehage

Barnevern

Barna i henvisningene

Omsorgstjenester

Familieteam

Kreftkoordinator

Gratis lavterskeltilbud til gravide, mødre og fedre med sammensatte problemer knyttet til psykisk helse og/ eller som sliter med pågående eller tidligere rusproblemer.

[Familieabulatorier finnes i alle helseregioner](#)

Aktuelle tiltak for å hjelpe barn som pårørende

Klikk nedenfor.

Støtte til foreldre

Helsestasjon

Gruppetilbud

Skole og barnehage

Barnevern

Barna i henvisningene

Omsorgstjenester

Familieteam

Kreftkoordinator

Finnes i mange kommuner. Hjelp, støtte og oversikt over tilbud i kommunen.

[Se nettside hos Kreftforeningen.](#)

Tips til formuleringer

Det er lurt å informere barnet – eller gi de voksne råd om hva de kan si til barnet.
Lytt på eksemplene på de neste fire sidene.

Disse tipsene finnes også i et [PDF-vedlegg](#).
Se flere eksempler [her](#).



Tips 1

Det er lurt å fortelle barnet at en forelder eller søsken har blitt syk. Informasjonen bør være så konkret som mulig. Det aller viktigste er at barnet får opplevelsen av at sykdommen er noe det er lov til å snakke om. [Lenke til PDF](#).

Lytt



Tips 2

Det er fint å understreke at det ikke er barnets feil at noen i familien har blitt syk. Mange barn får tanker og fantasier omkring skyld og ansvar. [Lenke til PDF.](#)

Lytt



Tips 3

Det er lurt å gi barnet lov til å ha det gøy og tenke på andre ting selv om noen i familien er syk. [Lenke til PDF.](#)

Lytt



Tips 4

Det er viktig å unngå at barnet opplever sykdommen i familien som en hemmelighet. Da vil barnet, i tillegg til andre bekymringer, blir veldig følelsesmessig ensomt. Barn er lojale, og vil sjelden snakke med andre om familien sin med mindre de blir gitt eksplisitt tillatelse til det. [Lenke til PDF.](#)

Lytt



Oppgave

I en epikrise får du informasjon om at en av dine pasienter, en alenemor på 32 år, har vært innlagt med alkoholintox. Som fastlege har du skrevet ut en del paralgin forte til henne siste året for ryggsmarter, og hun er nå sykmeldt for ryggen. På oppfølgingstime forteller hun at barna på 8 og 10 år var hos hennes mor den dagen hun drakk for mye, og drikkingen var et uhell. Hun innrømmer å ta et glass rødvin i blant når barna har lagt seg om kvelden. Du mistenker at hun drikker mer enn hun sier, og du er usikker på hvordan barna har det. Hva bør du som fastlege gjøre i denne situasjonen?

Svar

Tiltak som kan være aktuelle

Egen time der barnas situasjon blir tatt opp

Her må fastlegen ta opp temaet alkohol og barn. Fortell om din bekymring, og at du gjerne vil hjelpe. Barn skal alltid ha tilgang på rusfri voksen.

Informasjon/ veiledning til mor

Hun trenger veiledning om barnas behov for beskyttelse og trygghet.

Kartlegge nettverk

Har barna andre viktige ressurspersoner rundt seg? Far? Besteforeldre? Andre?

Koble inn barnevern

Får du alvorlig bekymring for barna må barnevernet kontaktes. De kan bidra med kartlegging og ulike tiltak, blant annet avlastning.

Koble inn helsesøster

Har barna behov for noen å snakke med, er helsesøster en god start. Helsesøster kan også gjøre en vurdering av barnas trivsel og gi verdifull oppfølging.

Ressurser

Nettsider:

- [Barns beste](#)
- [Snakketøyet](#)
- [NEL-](#) (Norsk elektronisk legehandbok)
- www.pårørendeprogrammet.no
- [Pårørendeveilederen](#)

Vedlegg:

- [PDF av tips](#)
- [Referanseliste](#)



Oppsummering



Fastlegens verktøykasse

1. Gjøre foreldrene oppmerksomme på barnets behov og følelser
2. Ha en felles samtale med partner (samtykke)
3. Koble inn helsesøster (samtykke)
4. Snakke med skolen og barnehagen (samtykke)
5. Kartlegge nettverk - gode hjelpere (besteforeldre, venner etc)
6. Samtale med barnet
7. Henvise barn ved behov
8. Samarbeide med og evt. bekymringsmelding til barnevernet

Introduksjon

Barn som pårørende

Fastlegens rolle og oppgaver

Gode råd og tiltak

Avslutning

Modulprøve

Avslutning

Forrige   Neste



Oppsummering

Som fastlege har du god anledning til å sørge for at barn som pårørende blir sett, og at de får den informasjonen og oppfølgingen de har krav på. Gjennom dette kurset har du fått et innblikk i hvordan du kan arbeide for å hjelpe dem.

Som fastlege har du også muligheten til å oppdage det dersom barn blir utsatt for overgrep eller omsorgssvikt.

Ref: [Mjølstad 2013](#), [Killen 2015](#), [Moller 2014](#)



Kursprøve

Velkommen til kursprøven. Prøven består av ti spørsmål.

Husk å trykke på svarknappen etter du har besvart hvert spørsmål.

Du må ha 80% rette svar for å bestå prøven, og du har fem forsøk på å bestå den.

Hvis du trenger flere forsøk, send en epost til nettkurs@legeforeningen.no.