

Tips til formuleringer

Tips 1

Det er lurt å fortelle barnet at den voksne har blitt syk. Informasjonen bør være så konkret som mulig. Det aller viktigste er at barnet får opplevelsen av at den voksne sykdom er noe det er lov til å snakke om.

Tips 2

Det er fint å understreke at det ikke er barnets feil at den voksne har blitt syk. Mange barn får tanker og fantasier omkring skyld og ansvar.

Tips 3

Det er lurt å gi barnet lov til å ha det gøy og tenke på andre ting selv om en forelder er syk.

Tips 4

Det er viktig å unngå at barnet opplever den voksne sykdom 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 foreldrene sine med mindre de blir gitt eksplisitt tillatelse til det.