

# NÅR BARN BLIR PÅRØRENDE

## ARTIKKEL

Av: Carina Kaljord, KoRus - Nord

Mange barn opplever sykdom, rusavhengighet eller død i løpet av sin oppvekst. Når noe skjer med foreldre eller søsken, blir barnas hverdag påvirket. Kompetansenettverket BarnsBeste jobber for at barn som pårørende og deres familier får den oppfølgingen de har behov for. – Det er viktig at barna blir inkludert, møtt med respekt, åpenhet og tillit, sier leder for BarnsBeste, Siri Gjesdahl.

**GJESDAHL** har vært leder for BarnsBeste siden 2008, da kompetansenettverket ble etablert av Helse- og omsorgsdepartementet. Bakgrunnen for opprettelsen av BarnsBeste var to rapporter fra 2005. Disse viste at det var tilfeldig om barna ble fanget opp og fikk et tilbud når mor eller far var psykisk syk eller hadde rusproblemer.

– *Hvem er disse barna og ungdommene vi snakker om som pårørende?*

– Det er barn og unge fra 0–18 år med foreldre eller søsken som opplever sykdom eller død i familien. Barna har foreldre eller søsken med psykisk sykdom, avhengighet, alvorlig somatisk sykdom, skade/funksjonsnedsettelse, eller en av foreldrene er i fengsel. Dette angår oss alle, for alle kjenner vi noen privat, eller du møter dem i jobben din. Det handler om svært mange barn.

Tidligere tall viser at 260 000 barn (23%) i løpet av et år har en forelder med en psykiske lidelse som går utover daglig fungering (Torvik og Rognmo, 2011), mens 70 000 barn har en forelder som misbruker alkohol så alvorlig at det går utover daglig fungering (Torvik og Rognmo, 2011). I tillegg er det slik at 3500 barn hvert år har en forelder som får kreft, og 13.000 barnefamilier lever med kreft (Kreftregisteret 2013).

– Vi snakker altså om ulike utfordringer, ulike familier og ulike behov, sier Gjesdahl.

### Øke kunnskapen

Da Gjesdahl ble ansatt som leder av BarnsBeste, var første mål å samle, systematisere og videreformidle kunnskapen som fantes om barn som pårørende. Dermed ble forskernettverket etablert i 2010. Målet med forskernettverket er å utvikle systematisk kunnskap som kommer barna og foreldrene til gode.

Allerede to år etter ga nettverket ut sin første bok, «Barn som pårørende». Boka ble til i et tett samarbeid mellom BarnsBeste og erfarne klinikere og forskere på området.

– Vi oppdaget raskt at det var et stort behov for faglitteratur om barn som pårørende, og boka vil øke forståelsen og kunnskapen om barn og unge som pårørende. Barn er ikke pårørende på samme måte som en voksen er pårørende. Barn skal få slippe plikter, omsorgsoppgaver og belastninger som er større enn de kan mestre. Barn av foreldre med alvorlige helse- og/eller rusproblemer er utsatte, og står selv i fare for å utvikle alvorlige problemer dersom ikke andre viktige voksne støtter opp om barnet eller familien, understreker Gjesdahl.



*Når noe skjer med foreldre eller søsken, blir barnas hverdag påvirket. Og vi kjenner alle barn som av ulike grunner har det vanskelig. Derfor angår dette oss alle, mener Siri Gjesdahl, leder for BarnsBeste. Foto: Carina Kaljord*

### Når livet endrer seg

– *Hva sier barn og unge selv om det å være pårørende?*  
– Hvis noe alvorlig skjer med en mamma eller pappa, påvirker det hele familien. Hverdagen endrer seg, og livet er ikke slik det pleier å være. For barn og unge kan dette påvirke tryggheten deres og opplevelsen av å være beskyttet og passet på. Barn bekymrer seg og lurer på hva som skjer. Samtidig vil de gjerne hjelpe til så godt de kan. Men det er viktig å være klar over at mange barn og unge har for store omsorgsoppgaver i familien. Dette er oppgaver som er belastende, og kan gå utover egen helse og utvikling. Eksempler kan være ansvar for husarbeid og pleieoppgaver. Derfor bør oppgaver som gis barn eller tas av barn, ikke være større en de kan mestre, understreker Gjesdahl.

– Det finnes likevel ikke noe enkelt svar på hvordan barn har det. Noen mestrer det som er vanskelig, mens andre strever. Dette avhenger særlig av hvor gamle barna er, og hva som har skjedd med mamma eller pappa. Små barn reagerer annerledes enn større barn. Og sykdom kan variere i type, alvorlighet og varighet.

### Ensomhet og redsel

– Når barn forteller om å være pårørende, er det likevel noen fellestrekk i historiene deres. Mange forteller om å være redde og alene. Redselen handler ofte om ikke å vite. Vil mamma bli frisk igjen? Er pappa sint når han kommer hjem? Kommer mamma til å drikke i kveld? Er det min skyld? Når barn ikke



## Hjelp til barn virker best der de lever sine liv; i familien, i nabolaget, i barnehagen eller skolen.

vet, er det vanskelig å forstå hva som skjer og da kan det ofte bli kaos i tankene. Mange barn forteller også om å være alene om redselen. De føler seg alene om å takle det som skjer. Dette er en form for ensomhet mange prøver å skjule, men som vi voksne kan se hvis vi ser etter. Noen barn kan bli triste og lei seg, mens andre blir sinte og irriterte. Det er også vanlig å få vondt i kroppen, som hodepine eller magesmerter.

Gjesdahl forteller at noe av det viktigste for barn er at de vanlige tingene i hverdagen fungerer som de pleier; ha med seg matpakke i barnehagen eller skolen, se barne-tv sammen, være sammen med venner og delta på fotballtreninga. Dette virker kanskje som små ting, men de er viktige for at barn skal være trygge og ha det godt.

– Når barn er pårørende kan det være lett å glemme de nære og enkle tingene. Det rare er at venner, skole og aktiviteter blir viktigere for barn når noe skjer med mamma eller pappa. Mange barn forteller at de gjerne vil leve et vanlig liv selv om mamma eller pappa er syk.

### Lovfestede rettsstilling

– I 2010 ble Helsepersonelloven endret. Formålet med lovendringen var at barn av pasienter med psykisk sykdom, rusmiddelavhengighet, alvorlig somatisk syke eller skadde skulle oppdages og ivaretas på en mer systematisk måte. Loven ble utvidet i 2017 til også å inkludere barn som er enten søsken eller etterlatt. Hvor viktig har denne lovendringen vært?

– For helsepersonell betyr loven at de har en plikt til å følge opp barna. Men multisenterstudien fra 2015, som inkluderte fem helseforetak, forteller at loven bare delvis blir fulgt opp i spesialisthelsetjeneste og kommunehelsetjeneste. Blant annet er det mangelfull identifisering, kartlegging og dokumentasjon. Barna trenger noen å snakke med, tilpasset hjelp og oppfølging der de bor. Mange barn har fortsatt behov for informasjon og oppfølging som ikke blir møtt av spesialisthelsetjenesten og kommunen. Barna trenger helt klart en større mulighet for samtaler om foreldrenes sykdom og ruslidelser. Barna innen rus- og psykiatrifeltet må også få hjelp med sine traumebelastninger. Det kan synes som om det er for lite kontakt mellom spesialisthelsetjenesten og det kommunale hjelpeapparatet når det gjelder å utvikle gode tilbud for familier som rammes av sykdom. Familiens ønsker er klare: De ønsker seg hjelp hjemme, der de befinner seg. De trenger hjelp til daglige oppgaver og husarbeid. Noen vil kunne ha nytte av en familievikar i perioder. Hjelperne må ut av kontorene sine, og det er avgjørende at hjelpen koordineres mellom spesialisthelsetjenesten og hjelpetjenestene i kommunen.

### Gode råd når familier opplever helseproblem eller død

– Hvordan kan vi best hjelpe barna?

– Som forelder eller nær omsorgsperson er det mange ting du kan gjøre for å ivareta barna på en god måte. Du vil også oppdage at du ikke trenger å gjøre

alt selv. Det finnes mange som både kan og vil hjelpe. Mange oppdager også at det er de små tingene som kan gjøre den største forskjellen. Det vi vet er at barn hjelpes best gjennom sine foreldre og nære omsorgspersoner. Barn og unge vil hjelpes av mennesker de kjenner, og har tillit til. Hjelp til barn virker best der de lever sine liv; i familien, i nabolaget, i barnehagen eller skolen.

De fleste barn som er pårørende får den hjelpen, støtten og kjærligheten de trenger gjennom sin egen familie og nære omsorgspersoner.

### Tips og råd til familien

Gjesdahl forteller at barn og unge vanligvis ønsker å snakke om det som skjer med noen de kjenner og er trygge på. De fleste ønsker også å få delta i beslutninger som angår dem, enten det gjelder aktiviteter, planlegging av hverdagslivet eller valg av oppfølging. Det betyr at dere som familie ofte er de nærmeste til å oppdage hvordan barna har det og bidra med det barna trenger. Start tidlig: Da slipper bekymringene å vokse seg for store. Vær åpen: Hvis alle i familien inkluderes i det som skjer, blir alle regnet med og verdsatt. Det er noe barn trenger. Barn har forskjellige behov for informasjon og oppfølging. Alder, personlighet og modenhet er avgjørende for hva barn trenger.

– *Hva er det viktigste dere har oppnådd gjennom de ti årene BarnsBeste har vært i drift?*

– Lovendringen har vært vårt viktigste verktøy i arbeidet for barn som pårørende de ti årene vi har vært i drift. Det viktigste vi har oppnådd er at kunnskapen om barn som pårørende har økt. Denne kunnskapen gir økt handlekraft. Vi ser at barn som pårørende blir mer systematisk fulgt opp, og ikke minst: barn som pårørende har fått et bredt politisk og samfunnsmessig engasjement, sier Siri Gjesdahl til slutt.

### LES MER:

BarnsBeste  
<https://sshf.no/helsefaglig/kompetansetjenester/barnsbeste/>

Blogg :  
<https://barnsbesteblogg.com/>

Verktøy, materiell og film for barn som pårørende-arbeid:  
<https://sshf.no/helsefaglig/kompetansetjenester/barnsbeste/verktoy-materiell-film>

<http://www.snakketoyet.no/>  
[https://sshf.no/seksjon/BarnsBeste/Documents/Kunnskapsbanken/Plakat\\_10-pa%CC%8Ar%C3%B8rende-ra%CC%8AdBokm%C3%A5l.pdf](https://sshf.no/seksjon/BarnsBeste/Documents/Kunnskapsbanken/Plakat_10-pa%CC%8Ar%C3%B8rende-ra%CC%8AdBokm%C3%A5l.pdf)

<https://helsenorge.no/psykisk-helse/barn-og-unges-psykiske-helse/nar-barn-blir-parorende>

Resultater fra Multisenterstudien i Rusfag:  
<http://kompetansesenterrus.no/file/34-37-rusfag2017.pdf>

Rapporten «Når lyset knapt slipper inn», artikkel i Rusfag nr 1 2018  
<http://kompetansesenterrus.no/file/artikkel14.pdf>

Litteratur:  
Barn som pårørende (Bente Storm Mowatt Haugland, Borgunn Ytterhus og Kari Dyregrov (red.))  
Familier i motbakke – På vei mot bedre støtte til barn som pårørende (Bente Storm Mowatt Haugland, Kari Elisabeth Bugge, Marianne V. Trondsen og Siri Gjesdahl (red.))  
Les bokomtalen på [forebygging.no](http://www.forebygging.no/):  
<http://www.forebygging.no/Litteratur/Bokomtaler/Familier-i-motbakke--pa-vei-mot-bedre-stotte-til-barn-som-parorende/>

Når barn er pårørende (Anne Kristine Bergem)  
<http://www.forebygging.no/Litteratur/Bokomtaler/Nar-barn-er-parorende/>

Kronikk på [forebygging.no](http://www.forebygging.no/):  
Barn som pårørende – fremdeles «de glemte barna»?  
<http://www.forebygging.no/Kronikker/--2015/Barn-som-parorende---fremdeles-de-glemte-barna/>