

Att prata med barn

Det kan kännas svårt att veta hur man ska berätta för barn om sjukdomen, både små barn och lite äldre. Barn har behov av att få information om vad som händer under en förälders sjukdom.

Barn märker att något inte är som det brukar vara i familjen. De försöker förstå vad som händer och om de inte får tydlig information kan fantasin ta över. De egna fantasierna är ofta värre än verkligheten. Genom att prata om det som sker i familjen blir barnen delaktiga och kan förstå varför det inte är som vanligt.

Att prata med barnen är därför viktigt, även om det ibland kan vara svårt. Genom att vara ärlig och berätta om din sjukdom visar du att du litar på barnet och barnet känner sig delaktigt, tryggt och får en starkt självkänsla. Genom att dela glädje och sorg med varandra stärker man samhörigheten i familjen.

Beskriv vad som händer i familjen. Är ni ledsna, oroliga eller arga så sätt ord på de känslorna tillsammans med barnen och förklara att känslorna hör samman med sjukdomen. Berätta för barnen om sjukdomen, dess förlopp och behandling. Se till att barnen får veta om det blir förändringar. Var ärlig och om du inte vet, säg då att "vissa saker vet jag inte".

Inled gärna samtalet med att fråga vad barnet redan vet om det som hänt. Lyssna in barnets frågor och utgå från dessa i samtalet. Berätta lite i taget och förvissa dig om att barnet har förstått genom att fråga.

Använd inte ord som "somna in" eller "gå bort", då framför allt förskolebarns konkreta tänkande kan göra att de blir rädda när de ska sova eller om någon ska gå bort. Använd istället ord som "att dö". Svara ärligt på barnens frågor om du kommer att dö.

Tips för att prata med barn

- För ett litet barn kan det räcka att du berättar att du är sjuk och ska behandlas för att bli frisk.
- Berätta att cancer inte smittar.
- Berätta att det inte är barnets fel att du är sjuk och att barnet inte kan påverka att du blir frisk.
- Du kan även berätta att de flesta blir friska från cancer.
- Invänta barnets frågor och försök besvara dem så gott det går. Barn frågar om sådant som de klarar av att få veta.
- Tala sanning. Däremot behöver du inte berätta så många detaljer.
- Tala rakt och enkelt. Undvik symbolspråk och många ord.
- Prata konkret och praktiskt om hur vardagen kommer att bli framöver, vem som ska skjutsa till träningar etcetera. Förklara att mycket fortfarande kommer att vara som vanligt.
- Prata om dina känslor och bekräfta barnets känslor. Visa och säg att det är okej att vara ledsen.
- Var uppmärksam på om barnet vill byta samtalsämne. Då kan det vara bra att ta en paus och prata mer vid ett annat tillfälle.
- Undvik att överföra din egen oro för behandlingar, ekonomi och vuxenproblem på barnet.
- Prata med förskola/skola/fritids om att du är sjuk.
- Låt ditt barn följa med till sjukhuset.

Dina barn reagerar kanske inte som du hade förväntat dig. En del barn kan nästan verka oberörda till en början. Kanske har de svårt att ta till sig det som är svårt och behöver mer tid. Särskilt mindre barn kan ha svårt att förstå allvaret. Kanske vågar barnet inte visa sina känslor. Fråga barnen hur de känner.

Ge barnen möjlighet att visa vad de känner och hjälp dem sätta ord på känslorna, exempelvis ilska, ledsenhet och oro. Bekräfta att alla känslor är tillåtna. Barn går lättare in och ut ur känslorna. De kan vara ledsna en stund för att sedan återgå till leken.

Försök att behålla dagliga rutiner i hemmet och med skola och fritidsintressen. Försök att uppmärksamma speciella händelser, som födelsedagar, även om det är svårt med tid och ork.

- ▶ Läs mer på cancerfonden.se. Sök på Prata med barn om cancer.
- ▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Att prata med barn när en förälder är allvarligt sjuk.