

Information och stöd till dig med barn

Det kan kännas svårt att veta hur man ska berätta för barn om vad som händer när en förälder eller annan närstående är sjuk. Barn märker att något inte är som det brukar vara. 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 vara ärlig och prata om din sjukdom och det som händer blir barnen delaktiga och kan förstå varför det inte är som vanligt. Det visar också att du litar på barnet och barnet känner sig tryggt och får en stärkt självkänsla.

Råd för att prata med barn

- Inled gärna samtalet med att fråga vad barnet redan vet om det som har hänt.
- För ett litet barn kan det räcka att du berättar att du är sjuk och ska få behandling.
- Berätta att cancer inte smittar och att det inte är barnets fel att du är sjuk.
- Berätta lite i taget och se till att barnet har förstått genom att fråga. Berätta om något ändras.
- Vänta in barnets frågor och svara på det du kan. Om du inte vet, säg det.
- Svara ärligt på barnens frågor. Barn frågar om sådant som de klarar av att få veta.
- Undvik symbolspråk. Använd "att dö" istället för "somna in" eller "gå bort". Barnen kan annars bli rädda när de ska sova eller om någon ska gå bort.
- Prata om hur vardagen kommer att bli framöver, vem som ska skjutsa till träningar till exempel. Förklara att mycket fortfarande kommer att vara som vanligt.
- Prata om dina känslor och bekräfta barnets känslor. Fråga barnen hur de känner och hjälp dem gärna sätta ord på känslorna.
- Var uppmärksam på om barnet vill prata om något annat. Ta då en paus och fortsätt senare.

Barnet reagerar kanske inte som du förväntar dig. En del barn kan verka oberörda till en början och behöver tid för att förstå. Särskilt mindre barn kan ha svårt att förstå allvaret. Kanske vågar barnet inte visa sina känslor eller så är barnet ledsen en stund för att sedan återgå till lek. Barn går lättare in och ut ur känslorna.

Råd för att stötta barn

- Se till att du som vuxen får stöd för att må så bra som möjligt. Skaffa gärna någon att prata med om det som känns svårt och hjälp med till exempel städning och handling.
 - Se till att barnet får stöd genom att få träffa en annan stödjande vuxen utöver föräldrarna eller andra barn i en liknande situation. Kontakta de stödorganisationer som finns.
 - Behåll rutiner hemma och med skola och fritidsintressen i den mån det går. Gör det möjligt för barnet att leka med kompisar.
 - Avlasta barnet från ansvar och låt barnet vara barn. Undvik att föra över din egen oro för behandlingar, ekonomi och vuxenproblem på barnet.
 - Försök att fira födelsedagar och andra händelser, även om det är svårt med tid och ork.
 - Låt ditt barn följa med till sjukhuset.
 - Prata med förskola, skola och fritids om att du är sjuk.
- 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
- Läs mer om att stötta barn i olika åldrar på naracancer.se. Sök på stötta unga närstående.