**Barn som pårørende: Å være barn når en i familien er syk**

**Mange barn opplever sykdom og belastninger hos foreldre eller søsken. Det påvirker barnas hverdag.**

**Hvem er barn som pårørende?**  
Barn og unge ( 0 -18 år) som har foreldre med psykiske vansker, rusmiddelavhengighet aller alvorlig somatisk sykdom/skade. Dette gjelder også stebarn, fosterbarn, adoptivbarn og andre.

Barn som pårørende kan også utvides til å gjelde alle barn i familier med belastninger f.eks. barn som opplever konflikter i forbindelse med skilsmisse, vold i nære relasjoner, foreldre i fengsel, barn som har søsken som opplever sykdom eller avhengighet.

**Barnas opplevelser**  
Sykdom og belastninger påvirker 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. Mange barn forteller om å være redde og alene. Redselen handler ofte om å ikke få vite. Når barn ikke vet, er det vanskelig å forstå hva som skjer og da kan det ofte bli kaos i tankene. Noen barn kan bli triste og lei seg, mens andre blir sinte og irriterte. Barn kan være opptatt av å ikke være til bry for voksne. Det er også vanlig å få vondt i kroppen, som hodepine og magesmerter.

 Noe av det viktigste for barn er at hverdagsrutinene fungerer som de pleier. De små tingene er viktige for at barn skal være trygge og ha det godt. Barn er aldri for små til å få med seg ting som skjer. De får med seg endringer i stemninger, foreldre som det ikke er så lett å få kontakt med og endringer i hverdagens rutiner. [Informasjon til voksne med omsorgsansvar for barn som pårørende](https://sshf.no/seksjon/BarnsBeste/Documents/Kunnskapsbanken/Infoskriv_Voksne-med-omsorgsansvar_Bokmål.pdf)

**Hvem kan hjelpe?**  
Barn og unge i Flekkefjord skal få tidlig hjelp og bli ivaretatt i tråd med lovbestemmelsene. Helsepersonell er lovpålagt å gi mindreårige barn informasjon og nødvendig oppfølging. Ansatte i Flekkefjord kommune ønsker å bidra til at barn og foreldre blir bedre istand til å mestre situasjonen.  
[Kontaktinformasjon til ulike tjenester for barn og familier i Flekkefjord](http://www.gjesdal.kommune.no/tjenester/barn-og-familie/hvor-er-hjelpen-nar-jeg-trenger-den.499009.aspx)

Barneansvarlige for barn som pårørende i Flekkefjord i er :

Leder for helsestasjonen tlf. 38328200

Skolefaglig rådgiver tlf. 38328000

Barnehagefaglig rådgiver tlf. 38328000

Leder for Forvaltningsenheten i Helse og omsorg tlf. 38328383

**Barnegrupper SMIL- grupper**   
Barn i alderen 8-12 år som har foreldre eller søsken som opplever psykiske vansker, rusproblem eller fysisk sykdom, kan få tilbud om deltakelse i barnegrupper. Gjennom barnegruppene ønsker vi at:  
- Barna blir mer bevisst egne behov, talenter og ressurser  
- Treffer andre i samme situasjon og få nyttig info  
- Blir bevisst egne tanker, følelser og handlinger  
- Blir bedre istand til å mestre vanskelige situasjoner  
-

**Barns rettigheter**  
[Sammendrag - lovbestemmelsene](https://sshf.no/seksjon/BarnsBeste/Documents/Kunnskapsbanken/Infoskriv_Sammendrag-Lovbestemmelsene.pdf)

[Rundskriv IS-5/2010 Barn som pårørende](https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/414/Barn-som-parorende-IS-5-2010.pdf)

[Brosjyre til barn om deres rettigheter](https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/227/Mor-far-er-syk-brosjyre-til-barn-IS-1811-bokmal.pdf)

**Aktuelle nettsider**  
[Pårørendesenteret](http://www.parorendesenteret.no/hjem)  
Nasjonalt nettsted for deg som er pårørende. Her finner du kunnskap, tips og råd, kontaktinformasjon til lokal hjelp samt oversikt over rettigheter. Les også om andre pårørendes erfaringer.  
  
Nettstedet er for alle voksne pårørende uansett hvor de befinner seg i landet eller hvor nær de står den som har funksjonsnedsettelse og/ eller sliter med rus, psykiske lidelser eller kroppslige plager.  
  
Noen nettressurser direkte rettet mot barn som er pårørende finner du her:  
[Kors på halsen - Røde Kors](https://www.korspahalsen.no/)  
​[Morild - nettjeneste for barn og unge](https://morild.org/)  
​[Oversikt fra Barns Beste - nasjonalt kompetansenettverk for barn som pårørende](http://ss.prod.fpl.nhn.no/pasient_/kompetansentre_/barnsbeste_/kunnskapsiden_/lese_/nettressurser_)

[Barns beste](https://www.gjesdal.kommune.no/)   
Nasjonalt kompetansenettverk for barn som pårørende

[Snakketøyet](http://snakketoyet.no/)  
Samtaleguide for å trygge voksne og barn når foreldre er syke

[Meg også](http://ous.prod.fpl.nhn.no/pasient_/barn-og-ungdom_/en-jeg-er-glad-i-er-syk_/meg-ogsaa-app/Sider/side.aspx)  
App for barn som pårørende