



• PÅRØRENDE
• PROGRAMMET

Gjør din BIT for elever som pårørende

Gjennom forutsigbare rammer kan barn som er pårørende oppleve tilhørighet og deltakelse i hverdagen. Ingen kan gjøre alt, men alle kan gjøre sin BIT for at barn som pårørende skal oppleve mening og sammenheng i en vanskelig tid.



Ukonsentrerte elever



Når kriser rammer elevens familie



Ulykker og tap



Barn er avhengige av at voksne omkring dem ser og er med og dekker deres behov. Trygg tilknytning og en god omsorgssituasjon legger grunnlaget for

god utvikling og helse hele livet. Barn berøres på ulike måter når en i familien blir syk eller andre belastende livshendelser inntreffer. Det som er avgjørende, er hvordan de voksne håndterer situasjonen. Barn kan tåle mye hvis de voksne klarer å opprettholde trygghet og forutsigbarhet i hverdagen. Under sykdom og i krise kan det være krevende å få til.

Barn kan få mindre tid med foreldrene på grunn av praktiske forhold knyttet til sykdom og behandling. Rutiner forandres, og hverdagen kan bli mer uforutsigbar. Foreldrene vil også kunne være mindre emosjonelt tilgjengelige fordi de er slitne eller har tankene andre steder. Barn merker slike endringer. Deres respons kan være at de forsøker å muntre opp foreldrene, eller at de skåner foreldrene gjennom å la være å stille spørsmål eller formidle sine behov.

Barn som er pårørende tar gjerne hensyn på måter små barn ikke skal trenge, og som kan gå på bekostning av deres utvikling og livsutfoldelse. Barns egosentriske tilnærming til verden gjør i tillegg at de kan tro at de har skyld i det som skjer.

Barn oppfatter stemninger

Noen sykdommer medfører endring i humør, væremåte og personlighet hos den som er syk. Slike endringer kan oppleves skremmende for barn og kan bidra til utrygghet. Barn forstår at *noe* skjer når familien rammes av sykdom eller annen krise, men ikke alltid *hva*. Dersom de trygge voksne rundt barna ikke tar initiativ til å fortelle, involvere og trygge barna, blir de overlatt til å håndtere inntrykk, fantasier, følelser og utrygghet alene – uten å ha forutsetninger for det. Noen familier er åpne om sin situasjon, både innad og utad, mens andre familier preges av hemmelighold og skam. Alvorlige psykiske lidelser, rusavhengighetslidelser og fengsling er blant de sykdommer og situasjoner det er vanskeligst å være åpen om.

“ Ingen kan gjøre alt, med alle kan gjøre sin BIT for at barn som pårørende skal oppleve mening og sammenheng i en vanskelig tid.

Hvordan kan barns reaksjoner komme til uttrykk i skolen?

Plutselige endringer i væremåte, humør, trivsel eller kontakten med andre kan være et uttrykk for at det har skjedd noe i et barns liv. All endring skyldes selvsagt ikke sykdom i familien. Tilbaketrekking hos et barn som tidligere trivdes i sosiale sammenhenger, eller mindre hensyntaken til andre barn og uhensiktsmessig fysisk kontakt som slag, spark og lugging kan være uttrykk for at et barn ikke har det bra. Problemer med søvn, magesmerter eller andre «vondter» er heller ikke uvanlig. Barn kan også bli mer engstelige, ukonsentrerte eller triste. Noen kan oppleves som mer klengete eller mindre selvstendige enn vanlig.

I tillegg til foreldrene er lærere viktige personer med mye kontakt med barna i det daglige. Tett kontakt mellom hjem og skole, og hvordan barn blir møtt på skolen, har betydning for hvordan barn klarer seg gjennom sykdom, død eller andre hendelser i familien. Lærere har ikke den samme lovfestede plikten som helsepersonell til å ivareta barn som pårørende spesielt, men i regjeringens pårørendestrategi og handlingsplan omtales skolen som en naturlig samarbeidspart.

For å være et trygt sted for barn i en vanskelig periode, trenger skolen å kjenne til barnets hjemmesituasjon. Utveksling av informasjon er et felles ansvar. I foreldremøter og utviklingssamtaler kan skolen rutinemessig oppfordre foreldre til å dele informasjon med skolen dersom sykdom eller andre hendelser skulle oppstå.

Hva kan du gjøre?

Huskeregelen «Gjør din BIT» kan være nyttig, og oppsummerer noe av det som er viktig å ha med seg i møtet med barn som er pårørende.

BIT står for Bekrefte – Informere – Tåle.

Bekrefte:

Å bekrefte et barn som er pårørende, handler om å se barnet i dets pårørendesituasjon og anerkjenne at det som har skjedd og skjer i familien, berører barnet. Å være pårørende handler ikke om å være tilskuer til noe som skjer med andre, men å være deltaker i det som skjer. Voksne må forstå at det er slik, og må gjennom sine ord og handlinger vise barnet at de forstår. Det kan være trygt for barnet å vite at de voksne på skolen vet, og at de gjør seg tilgjengelige for barnet.

Informere:

Å informere betyr å bidra til at barn har kunnskap om det som skjer hjemme, og om sine egne reaksjoner. Ansatte på skolen kan oppfordre foreldre til å fortelle til barna sine om det som skjer knyttet til sykdom, behandling eller død, og kan med sin kompetanse trygge foreldre på at det er både riktig og nødvendig at barna får vite. Slike forklaringer har betydning selv om barn ikke forstår alt som sies.

“ Barn vil kjenne trygghet ved at voksne snakker med rolig stemme og formidler ro og tilstedeværelse.

Barn trenger også forklaringer på vanlige reaksjoner som kan oppstå når man er pårørende, som sorg, tristhet, frykt eller tomhet. Det kan også være fint å forklare hvilke reaksjoner de kan erfare hos andre. For mange barn vil det de opplever, være nytt og ukjent, og voksne kan bidra til å gjøre det som skjer, mer forståelig for barna. Skolen kan også være en ressurs for familie i kriser ved å ha kjennskap til hva som finnes av støttetilbud i lokalmiljøet eller kommunen.

Tåle:

Å tåle betyr å forstå at de reaksjonene barn som pårørende har, er naturlige, enten de blir lei seg eller avvisende, og å møte reaksjonene uten å ty til irritasjon, bagatellisering eller avledning. Det kan være fristende å si at alt kommer til å bli bra, selv om det er en lovnad man ikke kan stå inne for.

Voksne som arbeider med barn i vanskelige situasjoner, skal ikke «tåle alt» i den forstand at alt må oppleves greit å håndtere, men voksne må søke støtte og råd blant andre voksne for å kunne være trygge i møte med barn som strever.

“ Å tåle betyr også å være i stand til å håndtere sine egne følelser, slik at man klarer å bevare roen i møtet med barna og ikke overveldes av egne reaksjoner.

Barn som er pårørende, finnes overalt, også i skolen. Kunnskap om hvordan barn påvirkes av sykdom i familien, gjør det lettere å fange opp, forstå og støtte barna. Kompetanse på barns behov gjør ansatte i skolen til en viktig ressurs for barn og familier i krevende livssituasjoner. Lærere og andre trygge voksne på skolen kan gjøre en forskjell i møtet med hvert enkelt barn. Å følge opp barn som opplever belastninger i livet, er krevende arbeid. God ledelse og et faglig og kollegialt godt arbeidsfellesskap er avgjørende.

[← Til refleksjonseksempel](#)

Opprinnelig publisert: 14. februar 2023

Skrevet av:

Faggruppen på Pårørendesenteret

Kilder: [Ambulanseforum.no](https://www.ambulanseforum.no), Barn som pårørende – resultater fra en multisenterstudie, Barnehagens betydning når barn er pårørende, Regjeringens pårørendestrategi og handlingsplan