



• PÅRØRENDE
• PROGRAMMET

Hvordan støtte barn som pårørende i skolen?

Lærere og helsesykepleiere er en viktig ressurs for barn i skolen, spesielt når kriser rammer. I vanskelige situasjoner kan foreldrenes omsorgskapasitet svekkes, og barn og unge kan få økt behov for støtte fra de viktige voksne på skolen.



Søsken til en med funksjonsnedsettelse



Støtte til elever ved akutt sykdom i familien



Kriser og traumer kan påvirke eleven og deres forutsetninger for å lære og for sosial samhandling. Da kan noen barn reagere med tristhet, noen blir stille, andre gir uttrykk for sinne, mens andre igjen ikke ser ut til å reagere i det hele tatt.

Barns reaksjoner vil avhenge av en rekke faktorer som alder, modenhet, personlighet, aktuell situasjon og tidligere erfaringer. Mindre barn kan reagere med avvisning og gå tilbake i utvikling mens større barn kan bli i overkant forståelsesfulle og hjelpsomme. Noen mestrer det som er vanskelig, mens andre strever.

Vansker kan oppstå om reaksjonene varer for lenge. Det kan også føre til at barnas livskvalitet svekkes og normalutvikling forstyrres.

Er det skolens ansvar å følge opp barn som pårørende?

I FNs barnekonvensjon artikkel nr. 19 pålegges medlemslandene «å fatte lovgivningsmessige, administrative, sosiale og undervisningsmessige tiltak for å beskytte barn mot alle former for vold og vanskjøtsel».

Tenk over:

Hvilke belastninger er barnet utsatt for? Har barnet opplevd noe du tror kan være vanskelig? Har barnet vist noen reaksjoner du tror handler om at de er pårørende? Husk at også andre forhold som vanskeligheter på skolen, kjærlighetssorg og uvennskap kan påvirke hvordan de har det.

“ Sorg og sinne er energikrevende og stjeler kapasitet.

Nedstemthet og tungsinn er ikke veldig forskjellig hos barn og voksne, men symptomene kan være vanskeligere å se hos barn. De kan gå mer inn og ut av tungsinnet og kan virke i godt humør innimellom f.eks. hvis det skjer noe hyggelig. Det betyr ikke at de har det mindre vondt.

Forandringer i atferd

Det er ikke uvanlig at barnet eller ungdommen kan preges av uro, anspenhet og er mer irritabel og oppfarende enn tidligere. Noen får en økende grad av aggressivitet eller blir passive og fremstår initiativløse. Barn som er pårørende har en økt risiko for å utvikle depresjon og angst.

Konsentrasjon og oppmerksomhetsplager

Når man opplever belastende hendelser, påvirkes hukommelse, konsentrasjon og oppmerksomhet. Dette vil kunne påvirke barn og unges mulighet til å prestere godt på skolen. Noen ender opp med å tenke at de er blitt dumme.

Det kan være lurt å snakke med eleven om at det kan være vanskeligere å konsentrere seg og huske ting, når hodet er fylt opp med bekymringer.

De kan også trenge tilrettelegging med leksemengde, leveringsfrister og oppfølging.

Vanlige kroppslige plager hos barn som pårørende:

- Hodepine
- Vondt i magen
- Andre uspesifikke vondter i kroppen
- Luftveisinfeksjoner
- Energiløshet
- Sengevæting

Behov for emosjonell støtte

Læreren er den viktigste faktoren for å få elevene til å mestre det faglige og sosiale i skolehverdagen. De er derfor viktige voksne i helheten rundt barna, i samarbeid med foreldrene.

- Skap forutsigbarhet og trygge rammer
- Vis at du er en samtalepartner
- Vær tålmodig – spør igjen (og igjen)
- Vær obs på endringer i atferd, som f.eks. tilbaketrekning

Vanskelige følelser hører livet til, men barn skal ikke stå alene. Vår oppgave er å være til stede og bidra til at barna kan mestre livets små og store hendelser. Barn trenger at vi voksne tåler dem, deres følelser og er sammen med dem i det som er vondt.

Behov for informasjon

Barn som er pårørende trenger også informasjon, ut fra alder og modenhet, om det som skjer rundt dem og det som skjer inni dem. Informasjon kan gjøre det lettere for barn å forstå det som skjer, og de kan unngå å gå alene med tanker og følelser de ikke klarer å sortere og regulere selv.

Informasjon består av flere elementer:

- Informasjonsutveksling om barnets situasjon for å kunne være til støtte
- Faktainformasjon om sykdom og behandling
- Informasjon om vanlige følelsesmessige reaksjoner
- Praktisk informasjon om hvordan skolehverdagen kan tilpasses situasjonen

Helsepersonelloven gir helsepersonell plikt til å informere og følge opp barn som pårørende. Det er altså helsetjenestens ansvar å gi informasjon til barn som pårørende ved sykdom i familien.

“ **Vår oppgave er å være til stede og bidra til at barna kan mestre livets små og store hendelser.**

Hvordan kan du ruste deg for samtaler rundt dette temaet?

For å tåle å møte barn som har det vondt, er det avgjørende at det på systemnivå legges til rette for at lærerne får den støtten de trenger. Å ha gode kolleger, et støttende arbeidsmiljø og regelmessig veiledning er viktige bidrag til å bygge tålekraft.

Har du ikke kolleger du kan støtte deg på, kan du ta kontakt med Pårørendelinjen på tlf. 90 90 48 48 og snakke med en fagperson der. Du kan også bruke nettsiden [UngePårørende.no](https://ungeparørende.no) som utgangspunkt for å snakke om ulike temaer som angår barn og unge pårørende.

← [Til refleksjonseksempel](#)

Opprinnelig publisert: 21. desember 2022

Skrevet av:

Faggruppen på Pårørendesenteret

Kilder: Den nasjonale pårørendeveilederen, Regjeringens pårørendestrategi, helsepersonelloven