



• PÅRØRENDE
• PROGRAMMET

Unge pårørende ved demens

Omtrent 2.000 personer under 65 år i Norge har en demensdiagnose. Mange av deres pårørende er barn og unge. Noen med «vanlig» aldersdemens har også mindreårige barn, noen blir foreldre sent i livet, eller er på sitt 2. eller 3. barnekull.



Tidlige tegn på Alzheimer



Grenseoverskridende adferd



Når foreldrene er skilt



Unge pårørende til mennesker med demens er en gruppe vi ikke vet så mye om. De blir sjelden fanget opp, og det er gjort lite forskning. At en voksen omsorgsperson får demens, kan imidlertid være belastende for et barn eller en ungdom. Det er derfor viktig å kartlegge om personer med demens har barn under 18 år.

I tillegg er det nødvendig at det finnes tilgjengelig kvalitetssikret informasjon på nett og andre steder hvor barn og unge er, slik at de finner god informasjon når de leter etter det. Barn og unge pårørende til noen med demens forteller at både selve forandringen i forelderen og de forandringen sykdommen fører til i hverdagen er belastende.

Unge pårørende kan oppleve:

- flauhet over ting som blir sagt eller gjort
- sinne over urettferdig behandling
- utrygghet og usikkerhet
- sorg over gradvis å miste en kjær omsorgsperson
- frykt for aggressiv oppførsel
- følelse av håpløshet, avmakt og handlingslammelse
- ensomhet
- følelse av å ikke bli sett
- skyldfølelse for egne reaksjoner
- skam over å ha det sånn
- skam over å føle det sånn

Hva kan du gjøre?

I møte med unge pårørende og/eller deres familier kan du bruke tommelfingerregelen «Gjør din BIT» for å huske hva som er viktig. BIT står for «bekrefte – informere – tåle».

Bekreft

Unge pårørende trenger å bli sett, anerkjent og møtt med forståelse. I praksis betyr å bekrefte for eksempel å:

- anerkjenne at de er berørt av det som har hendt.
- etterspørre hva de har opplevd i forbindelse med at forelderen har fått demens, og å uttrykke støtte for at reaksjonene er vanlige og naturlige.
- etterspørre barnet eller ungdommens behov.

Informere

Alderstilpasset og tydelig faktainformasjon er nødvendig. Barn og unge trenger informasjon om selve sykdommen og hvordan sykdommen påvirker den som har den. Informasjonen må være sann og du må bruke ordentlige ord.

Unge pårørende trenger også å vite hva som er vanlige reaksjoner både hos dem selv og hos de andre i familien.

For at voksne i barnehage og skole skal kunne bidra til å støtte barn og unge i en krevende situasjon, trenger de å ha kjennskap til barnets situasjon. Snakk med barnet/ungdommen selv og foreldrene om hvem som trenger å vite hva.

Målet er at barn og unge skal være trygge, forstå hva som skjer og oppleve at de er en del av fellesskapet. Åpenhet innad i familien er av stor betydning.

Tåle

Å tåle innebærer å forstå unge pårørendes reaksjoner, som fortvilelse eller sinne, og å være i stand til å håndtere egne følelser slik at man bevarer roen i situasjonen.

Du må møte pårørendes reaksjoner uten å ty til sinne, frustrasjon, bagatellisering eller urealistisk trøst fordi du ikke holder ut

barnets sorg og fortvilelse.

Tilgjengelige hjelpetilbud

Det finnes flere gode tilbud og nettressurser til unge pårørende til mennesker med demens. Du bør kjenne til dem slik at du kan gi informasjonen videre, eller være behjelpelig med å opprette kontakt eller finne fram.

Det finnes likepersonsarbeid, grupper, sommerleirer og kurs. Å møte andre i samme situasjon er til god støtte for mange. Hvemsermeg.no og tidtilung.no er nettsider laget spesielt med tanke på barn og unge pårørende til personer som har demens.

Hvordan kan du ruste deg selv for samtaler rundt dette temaet?

Det er godt for barn og unge å møte voksne som har forståelse for deres situasjon. Å skaffe seg noe kunnskap om demens kan være nødvendig, men er også mulig å gjøre sammen med den unge pårørende.

For å være en god støtte for barn og unge, må du sørge for at du selv har krefter og tålmodighet. Å gi omsorg til andre er krevende. Det er alltid voksne som har ansvar for å ta vare på voksne. Derfor, har du, sammen med din leder og dine kollegaer, ansvaret for å sørge for å få nødvendig veiledning og kollegastøtte.

Hvis du selv har utfordringer i eget liv og familie, kan du bli sterkere berørt av møtet med barn og unge som er i en krevende livssituasjon enn ellers. Med veiledning og støtte fra andre, kan du bruke egne erfaringer på en god måte uten å bli overveldet.

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.

← Til refleksjonseksempel

→ Lytt til vår podcast

Opprinnelig publisert: 21. desember 2022

Sist oppdatert: 13. april 2023

Skrevet av:

Faggruppen på Pårørendesenteret

Kilder: *Nasjonalforeningen for folkehelsen, Aldring og helse*