

Informasjonshefte



Barn som pårørende

Namsos helsestasjon

Informasjon til foreldre/omsorgspersoner



Sammen
skaper vi
muligheter



Hva vil det si å være barn som pårørende?

Store og små livshendelser i familier kan gjøre at barn blir pårørende på ulikt vis, i korte eller lengre perioder. Noen barn blir pårørende når det oppstår akutt sykdom hos foreldre eller søsken, for andre er sykdom og andre belastninger en del av hverdagen.

Barn kan oppleve at foreldre eller søsken har psykiske vansker, er rusavhengige, alvorlig somatisk syk, utsatt for skade eller dør. Samlivsbrudd mellom foreldre, fengselsopphold og fattigdom kan også belaste barna.

Vi vet at mange foreldre som sliter med sykdom eller andre belastninger er bekymret for barna sine da det ofte kan:

- tære på egne krefter (er trett og sliten)
- medføre lite initiativ og tiltakslyst
- medføre problemer med å være tilstrekkelig oppmerksomme overfor eller følge opp barna i naturlige aktiviteter i skole og fritid.
- med mer (eks. bli ensomme, isolerte, få redusert økonomi)

Det er kjent at voksne ofte unngår å snakke med barna for ikke å belaste dem unødvendig. Barn er imidlertid aldri for små til å få med seg utfordringer og endringer i familien. Når de fornemmer, men ikke forstår eller blir forklart kan de engste seg uten å fortelle det.

Barn har behov for trygghet, forutsigbarhet, faste rutiner i hverdagen, men også lek, moro og tid med venner

Dette kan påvirkes av foreldre og søskens sykdom eller andre problemer (eks. økonomi, foreldrekonflikter).

Det er viktig at barn blir godt ivaretatt av trygge voksne de daglig omgås både hjemme, i barnehage og på skole, både når akutte kriser oppstår og ved langvarige belastninger i familien.





Hvordan tilpasser barna seg ulike situasjoner?

Barn tilpasser seg situasjoner så godt de kan. De kan eksempelvis bli hjelpsomme, snille og stille eller urolige, triste og sinte.

Barnas tilpasning er ikke alltid hensiktsmessig for dem, og om den varer over tid kan den medføre økt risiko for sykdom eller andre problemer.

Barn som har søsken med sykdom, funksjonshemming eller andre problemer kan også reagere på lignende måter. De kan ubevisst lære å undertrykke egne behov da de «ser» at andre krever og har behov for foreldrenes oppmerksomhet.

Voksne kan feiltolke barnets tilpasning

- Voksne kan reagere motsatt av hva barnet har behov for
- Eksempelvis kan hjelpsomme barn kan få mye skryt og dermed strekke seg enda mer for å hjelpe til, noe som kan gå på bekostning av tid til lek og samvær med venner som er viktig for barns utvikling om modning.
- Urolige eller sinte barn kan bli irettesatt både hjemme og på skole når de egentlig har behov for hjelp til å bli forstått, og forstå seg selv i sammenheng med situasjonen som har oppstått i familien.

Barn har behov informasjon og mulighet for å snakke om familiesituasjonen

Helsepersonell loven § 10 a og b pålegger helsepersonell ansvar for å bidra til å ivareta det behov for:

- informasjon
- nødvendig oppfølging barn kan ha som følge av foreldre eller søskens tilstand

Lovkravet gjelder når foreldre/omsorgspersoner eller søsken har:

- psykisk sykdom
- rusmiddelavhengighet
- alvorlig somatisk sykdom eller skade

Barn er også pårørende når en av deres nærmeste dør.





I Namsos kommune ønsker vi å bidra med hjelp og kan bla. tilby

- **Barnas Time (familiesamtale)**
- **BAPP gruppe (barnegruppe)**

Hva er Barnas time?

- Det er en informasjon og spørretime for barn og deres nærmeste, når barn er pårørende
- Hensikten er å hjelpe foreldre og barn med å snakke sammen om det som noen ganger kan være vanskelig å sette ord på (bidra til åpenhet)
- Foreldre og barn får økt innsikt i hvordan den enkelte i familien opplever sin situasjon (bidra til forståelse/begripelighet)
- Som forelder er det ofte mye du kan gjøre for å lette en vanskelig situasjon for barna, om du er den bevisst

Hvordan foregår Barnas time?

- Ledes vanligvis av to fagpersoner
- Planlegges alltid i samarbeid med forelder/omsorgsperson før barna deltar
- Tema i Barnas Time (familiesamtalen) kan være sykdommen/symptomer, problemer/utfordringer, behandling/hjelpetilbud, familiens situasjon, vanlige følelser og reaksjoner og hvordan takle hverdagen
- Foreldresamtale tilbys i etterkant
- Barnas Time kan gjennomføres en eller flere ganger avhengig av barnets og familiens behov

Hvor kan du få dette tilbudet?

- Namsos helsestasjon
- Mestringsenheten rus og psykisk helse Namsos kommune

Det kreves ingen henvisning

Foreldre kan selv be om tilbudet hos sin kontaktperson i aktuelle tjeneste, hos fastlegen eller ved helsestasjon.

Kontaktinformasjon - Barnas time

Du kan ta kontakt med Namsos helsestasjon ved helsesykepleier/familieterapeut Bente Mariann Evensen, tlf. 948 58 548. eller ansvarlig leder Hanne Lingen. Se kontaktinformasjon til Namsos helsestasjon på siste side.





BAPP-gruppe

Dette er et gruppetilbud for barn som pårørende når foreldre eller søsken har psykiske vansker og/eller rusavhengighet. Gruppene består gjerne av 4-7 barn, og deles i to aldersgrupper.

- Barnegruppe fra 8 til 12 år
- Ungdomsgruppe fra 13 til 16 år

BAPP er et tilbud fra Namsos kommune, etter modell og opplæring fra Barne- og ungdomspsykiatrisk avdeling ved Sykehuset Levanger.

Hva er BAPP-gruppens mål?

Forskning viser at barn med foreldre som har psykiske vansker eller rusproblem, selv kan utvikle problemer. BAPP-gruppens mål er å bidra til å forebygge slike vansker.

Hvordan når vi målet?

- Øke kunnskap om psykiske vansker og rusproblemer
- Gjenkjenne og normalisere tanker og følelser
- Å lære å sette ord på det som oppleves vanskelig og be om støtte
- Trene på sosiale ferdigheter
- Være sammen med andre barn og ungdommer i samme situasjon

Hva koster det å delta?

BAPP-kurset er gratis og går over 8 ettermiddager med varighet på 2 timer.

Hvordan foregår BAPP-gruppene?

- Barna møtes til samtaler, aktiviteter og lek
- I tillegg inviteres foreldrene til to foreldresamlinger

Kontaktinformasjon BAPP-grupper

- Gruppeledere: Bente Mariann Evensen (en av flere gruppeledere) er ansvarlig koordinator for tilbudet.
- Ønsker du mer informasjon, kontakt: Bente Mariann Evensen, barn som pårørende-kontakt ved Namsos helsestasjon. Tlf. 948 58 548.

Barn som har deltatt har sagt:

- «Vi har lært at det aldri er barnas skyld at mor/far har en tankesykdom eller rusproblem»
- «Vi får svar på alt vi lurer på»
- «Har lært om tanker og følelser og at man kan ha flere følelser samtidig»





Familie- og ungdomsteam

Dette er et lett tilgjengelig og samordna tilbud til barn, ungdom og familier som opplever behov for støtte og hjelp. Aldergruppen 0-23 år.

Teamet er satt sammen av ulike faggrupper bl.a. helsesykepleier, spesialpedagog, vernepleier, ungdomskontakt, sosionom, familieterapeut, barne og ungdomsarbeider og psykolog.

Hva tilbyr vi?

- Støtte og veiledning i foreldrerollen
- Hjelp til å løse opp i fastlåste samspillsmønster
- Kartlegge og utforske barnets atferd sammen med familien, slik at vi kan hjelpe barnet
- Terapeutisk hjelp og støttesamtaler til barn, ungdom og deres foreldre dersom de strever følelsesmessig
- Være en dør inn i hjelpeapparatet for familier med behov for koordinert og samordnet hjelp

Hvorfor ta kontakt med oss?

- Vi ønsker at barn og ungdom i kommunen skal ha det godt, men av og til byr livet på utfordringer.
- Det kan være belastninger i familien som skilsmisse, sykdom i familien, stressrelaterte belastninger, kriser m.m.
- Barn er også forskjellige og noen ganger kan foreldre og andre bli bekymret.
- Hvis du trenger noen å snakke med kan Familie – og ungdomsteam være noe for deg.
- Vi er lette å komme i kontakt med og er opptatt av å ta utgangspunkt i den enkeltes behov for sammen å skape gode løsninger.
- Vi ønsker å gi hjelp som oppleves nyttig og som gjør en forskjell for familien / ungdommen.

Du kan sende en forespørsel til Familie- og ungdomsteamet. Skjema for dette finner du på kommunens hjemmeside.

Ta gjerne kontakt med oss mellom kl. 10.00 og 14.00 på hverdager.





Sammen skaper vi muligheter

Namsos helsestasjon

Telefon:
948 03 003

Besøksadresse:
Familiens hus,
Carl Gulbransons gt. 4
Namsos

Postadresse:
Stavarvegen 2, 7856 JØA

Hjemmeside:
namsos.kommune.no