

SE MEG

– når mamma eller pappa har demens

Informasjon til fastleger, helsesykepleiere, øvrig helsepersonell i kommuner og sykehus, lærere, barnehageansatte og andre som er i kontakt med barn og unge





Å oppleve at en forelder får en demenssykdom

Endringer i hverdagen

Barn og unge kan oppleve at en forelder blir syk og utvikler demens. Dette påvirker hele familien og barnas hverdag. Rollene endres, og hverdagens rutiner blir annerledes enn før. Demenssykdommen kan føre til at mamma eller pappa blir fortere irritert, ikke mestrer tidligere oppgaver eller ikke klarer å se og ivareta barnets behov.

Barn er aldri for unge til å merke at noe skjer, og de kan oppleve at mye endrer seg hjemme uten at de forstår hvorfor. Barn kan bli usikre på hva forandringene skyldes, og de kan tro at det handler om noe de har sagt etter gjort. Det kan medføre at de får skyldfølelse og dårlig samvittighet for noe de ikke kan noe for.


Omsorgsbelastning

Den friske forelderren og andre i familien kan også bli slitne og preget av bekymringer som følger av at en i familien har fått en alvorlig

sykdom. Flere barn lever i familier hvor foreldrene ikke bor i samme husholdning. Det kan bli en ekstra utfordring, spesielt for de barna som tidvis bor alene sammen med forelderren med demens. Barn kan få eller påta seg flere omsorgsoppgaver, både overfor den syke og den friske forelderren, og kan oppleve store omsorgsbelastninger.

Reaksjoner

Når en forelder får en demenssykdom, vil barna reagere forskjellig. Det kan medføre angst, depresjon, konsentrasjonsvansker, atferdsvansker, sosiale utfordringer og problemer med skolegang. Mange opplever engstelse, sorg og irritasjon over at mamma eller pappa ikke stiller opp. Flere får også dårlig samvittighet fordi de tenker at de ikke selv bidrar nok. Det kan gjelde oppgaver hjemme eller å være sammen den syke forelderren. De fleste barn vil trenge støtte fra flere hold for å føle seg ivaretatt og klare seg bra.



Barn er aldri for unge til å merke at noe skjer, og de kan oppleve at mye endrer seg hjemme uten at de forstår hvorfor.

Hva kan du gjøre for å ivareta barn og unge?

Vær tidlig ute, tilby samtaler og følg opp

Snakk med barna om situasjonen de står i. Spør hvordan de har det, og om du kan bidra med noe. For mange kan det være vanskelig å utlevere foreldrene sine og ta opp problemer i familien. Trygghet og tid er viktig. Snakk om at de ikke er skyld i eller har ansvar for det som har skjedd med mamma eller pappa. Ta opp hvilke oppgaver hjemme som er voksnes ansvar, og hva det er naturlig at barn og unge kan bidra med. Fortell at de har lov til å ha det bra, men også å være triste og sinte. Vær oppmerksom på at barnets situasjon kan endre seg etter hvert som demenssykdommen utvikler seg.

Tilpass informasjonen

Barn og unge har behov for alderstilpasset informasjon om demens. Barn som ikke får en forklaring på det de ser, hører eller opplever, kan mistolke situasjonen. Mistolkninger må korrigeres av en trygg voksen.

Formidle kontakt til hjelpelinjer og likepersoner

Barn og unge kan ha nytte av å ta kontakt med hjelpelinjer eller snakke med unge likepersoner med erfaring som pårørende til en forelder med demens.

Støtte opp om vanlige aktiviteter

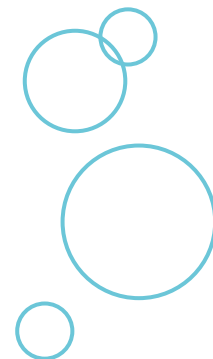
Vanlige fritidsaktiviteter kan fungere som gode pauser fra situasjonen hjemme eller fra andre ting som føles vanskelig. Støtt barna i at de har lov til å være barn og unge, selv om de har en forelder som er syk.

Etablere kontakt med den friske forelderen

En demenssykdom utvikler seg over tid. Det betyr at hverdagen og situasjonen vil endre seg. Det kan være hensiktsmessig å ha regelmessig kontakt med den friske forelderen. Da kan man utveksle informasjon om situasjonen, legge planer for barnet, evaluere tiltak som er gjort og vurdere behovet for nye. Ta opp forhold omkring barnets oppgaver i hjemmet, spesielt hvis du tenker at barnets omsorgsbelastning har negative konsekvenser.

Er du bekymret?

Dersom du er bekymret, er det viktig at du tar kontakt med foreldre, andre omsorgsgivere eller hjelpeinstanser. Det forutsetter at du handler i tråd med gjeldende lover og forskrifter for ditt yrke eller profesjon blant annet med hensyn til taushetsplikt.





Vil du vite mer...

Nettsider med informasjon om demens

Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse: www.aldringoghelse.no
Nettsider for barn som har en forelder med demens: www.hvemsermeg.no
Nettsider for unge som har en forelder med demens: www.tidtillavareung.no
Nasjonalforeningen for folkehelsen: www.nasjonalforeningen.no
Helsenorge - Den offentlige helseportalen: www.helsenorge.no

Snakk med fagpersoner om demens

Demenslinjen: 23 12 00 40

Hjelpelinjer for barn og unge

Ung likeperson: www.nasjonalforeningen.no/ung-parorende
Alarmtelefonen for barn og unge chat: www.116111.no, alarmtelefon: 116 111
Mental Helses chat: www.sidetmedord.no, hjelpetelefon: 116 123
Røde Kors' chat: www.korspahalsen.no, hjelpetelefon: 800 333 21
Blå Kors' chat: www.snakkompsyken.no

Andre nyttige nettsider

Digitalt samtaleverktøy for deg som ønsker å støtte og ivareta barn som er pårørende:
www.snakketoyet.no
Veileder for deg som er bekymret for et barn: www.jegser.no
Nasjonalt kompetansenettverk for barn som pårørende: www.barnsbeste.no
Voksne for barn: www.vfb.no
Pårørendesentret: www.parorendesenteret.no og www.ungeparorende.no
Barne-, ungdoms- og familiedirektoratets offentlige informasjonskanal for ungdom:
www.ung.no
Pårørendeveileder: <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/parorendeveileder/>

Landsdekkende kurs for barn og unge som har en mamma eller pappa med demens

Hvem ser meg? – Sommerleir for barn under 18 år

Barna deltar sammen med frisk forelder eller annen ressursperson

Tid til å være ung? – Helgekurs for unge i alderen 18–30 år

Mer om kursene: www.aldringoghelse.no, www.hvemsermeg.no og www.tidtillavareung.no
www.aldringoghelse.no/demens/parorende/nar-barn-og-ungdom-er-parorende/

Brosjyren er utarbeidet av Aldring og helse på oppdrag fra Helsedirektoratet og er en del av pårørendetiltakene i Demensplan 2020