



Aldring og helse  
Nasjonalt senter

*Jeg visste ikke at det fantes  
andre som har det som meg...*  
**Unge pårørende med en forelder med demens**

---

Lunsjwebinar 06.05.26

Celine Haaland-Johansen

# Disposisjon

---

- Hva skjer i en ung familie når en forelder får demens?
- Å oppleve at mamma eller pappa får demens
- Hva er vanlig å kjenne på som ung pårørende?
- Hvordan kan man støtte unge pårørende?
- Snakk med barna
- Tilbud i Aldring og helse

# Hva skjer i en ung familie når en får demens?

---

- Av alle med demens er andelen yngre svært få
- Oftere andre sykdommer enn Alzheimer
- Atypiske symptomer
- Det kan ta lang tid før diagnosen settes
- Demenssykdommen påvirker hele familien: Fremtidsplaner, hverdagen, rolleendring, sosialt nettverk, økonomi.
- Også «eldre» kan ha yngre barn

# Å oppleve at mamma eller pappa får demens

---

- Familien og den syke forelderen endrer seg – uten at barna vet hvorfor
- Behov for støtte og informasjon
- Følelsesmessige reaksjoner
- Unngåelsesstrategier og korrigeringsstrategier
- Få eller påta seg omsorgsoppgaver
- Balanse mellom plikter, frihet og ansvar
- Treffe andre i samme situasjon
- Barn og unge har ulike behov

# Det er helt vanlig dersom du...

- føler deg alene
- synes det er vanskelig å være ærlig med andre om hvordan du har det
- er trøtt og ukonsentrert
- har problemer med å sove
- mister matlysten
- har vondt i hodet, nakken eller magen uten at du forstår hvorfor
- er både glad i og sint på de i familien din
- tar ansvar for mange ting og ordner opp hjemme
- bekymrer deg for familien og hva som vil skje i fremtiden
- synes det er flaut hvordan den som er syk oppfører seg
- kjenner på skyldfølelse
- dekker over for at alt skal virke normalt

## Hvordan kan man støtte unge pårørende?

- Foreldre til barn og unge som opplever å bli pårørende til en mamma eller pappa som er syk, kan trenge støtte, veiledning og hjelp i sin rolle.
- Hjelp foreldrene med å snakke med og støtte barna:
  - Opprettholde en normal hverdag
  - Lage en trygg ramme rundt barna
  - Hvordan være der for barna:
    - Møte og tåle deres reaksjoner
    - Svare på deres spørsmål
    - Orke å ta det i barnas tempo
    - Hvordan merker du at jeg/andre forelderene er annerledes? Hvem snakker du med om det?

## Snakk med barna

- Ta barna med i samtalen
  - Spør om hvordan det er å være dem og hva de opplever
  - Lytt, vis oppriktig interesse og anerkjenn deres opplevelser av sykdommen
  - Informasjon om situasjonen og sykdommen tilpasset deres modenhet og alder
  - Normaliser reaksjoner
  - Minn dem på at det ikke er noen sin skyld at forelderen er syk eller hvordan de reagerer.
- 
- Se dem, lytt til dem og ta de på alvor - uansett alder.

# Mestringskurs



## Hvem ser meg? – Sommerleir

Barn under 18 år, sammen med frisk forelder eller annen voksen ressursperson

Sommerleir - 4 dager

Arrangeres 1 gang per år, i skoleferien

Landsdekkende



## Tid til å være ung?

Unge voksne mellom 18 og 30 år

Helgekurs – 3 dager

Arrangeres 2 ganger per år, en gang på våren i Vestfold og Telemark og en gang på høsten i Trøndelag

Landsdekkende



## Møteplass for mestring

Personer som har fått en demensdiagnose før fylte 65 år sammen med nær pårørende, fortrinnsvis partner

Kurs – 3 dager

Arrangeres 6 ganger per år i alle landets helseregioner, 1 kurs per region i året

# Når mamma eller pappa har demens – Hefte for barn 6–12 år

Heftet er utviklet for at barn som pårørende skal få informasjon om hva demens er, og hvordan hjernen fungerer. Det står om hvordan det er å ha en mamma eller pappa med demens og hvordan det er å være barn som pårørende.

Gjennom heftet er det noen oppgaver som kan hjelpe barna med å forstå mer om sin situasjon og være til hjelp for å føle dem gode nok som de er.

Det kan være fint for barna å lese i heftet sammen med mamma, pappa eller en voksen de stoler på, eller snakke med en voksen om det de lurer på etter å ha lest i heftet.

Barn som er over 12 år eller har andre i familien med demens kan også ha nytte av å lese heftet.



<https://butikk.aldringoghelse.no/kognisjon-og-demens/utgivelser/naar-mamma-eller-pappa-har-demens-1>

# Podkysten Tid til å være ung

---

- Sesong 3 ble lansert 29. januar 2026
- 8 episoder publiseres da med to ukers mellomrom.
- Til sammen er det 3 sesonger, og 17 unge pårørende som forteller om sine opplevelser.
- Målgruppen er unge pårørende, men er aktuelt for alle som ønsker en innsikt i hvordan det er å være ung og ha en forelder med demens.

Tid til å være ung er en podcast der unge pårørende deler sine opplevelser og erfaringer med å ha en forelder med demens.

Her finner du podcasten



Sykepleier Celine Haaland-Johansen har snakket med unge som er eller har vært pårørende til en forelder med demens.

Som lytter får du et unikt innblikk i hverdagene til en særlig sårbar gruppe unge.

# Pårørendetiltakene

**Nettside om tilbud for pårørende og for arbeid med pårørende som personell:** [www.aldringoghelse.no/demens/parorende](http://www.aldringoghelse.no/demens/parorende)

**E-læringskurs og hefte for pårørende:** [Pårørendestøtte demens](#)

**Nettsider om demens for barn som pårørende:** [www.hvemsermeg.no](http://www.hvemsermeg.no) og [www.tidtilåværeung.no](http://www.tidtilåværeung.no)

**Hefte for unge pårørende:** [Jeg trodde jeg var den eneste som hadde det sånn – Ungdommer med en mor eller far med demens \(Haugen, 2017\)](#)

# Tilskuddsordningen for pårørendeskoler og samtalegrupper

- Arrangere pårørendeskoler og samtalegrupper

***Målet med pårørendeskole og samtalegruppe er å gi kunnskap om demens, samt veiledning og støtte til pårørende til personer med demens.***

## Satsene for 2026:

- 36 000 kr for pårørendeskole i én kommune
- 46 000 kr for interkommunal pårørendeskole
- 8 500 kr for samtalegruppe
- [www.aldringoghelse.no/demens/parorende/tilskuddsordningen/](http://www.aldringoghelse.no/demens/parorende/tilskuddsordningen/)



<https://butikk.aldringoghelse.no/kognisjon-og-demens/utgivelser/pdf-etablering-av-tilbud-for-barn-som-har-en-forelder>

# Referanser

- Aldring og helses sider om demens: [www.aldringoghelse.no/demens](http://www.aldringoghelse.no/demens)
- Bergem, K. (2018). Når barn er pårørende. Gyldendal Akademisk.
- Blake C & Hopper L. Childhood perspectives of parental young onset dementia: A qualitative data synthesis. *Dementia (London)*. 2022 May;21(4):1304-1327. doi: 10.1177/14713012221077531
- Pårørendeveilederen: <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/parorendeveileder>
- Veiviser demens <https://veiviserdemens.aldringoghelse.no/>
- Nasjonal faglig retningslinje om demens: <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/demens>
- Nasjonalforeningen for folkehelsen: <https://nasjonalforeningen.no/demens>
- Helsedirektoratet, Pårørendeundersøkelsen 2022: <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/parorendeundersokelsen-2022-unge-parorende/>
- HelseNorges sider om demens: <https://www.helsenorge.no/sykdom/demens/>
- Demenskartet <https://demenskartet.no/>
- Selvhjelpsverkøy: [www.parorendesenteret.no/ta-vare-pa-deg-selv/selvhjelpsverktoy](http://www.parorendesenteret.no/ta-vare-pa-deg-selv/selvhjelpsverktoy)
- Demens – sykdommer diagnostikk og behandling. Engedal, K. & Haugen, P. K. (red) (2018)
- Yngre personer med demens. Johannesen, A., Barca, M. L., Engedal, K. & Haugen, P. K. (2017)
- Demensboka – lærebok for helse- og omsorgspersonell. Tretteteig, S. (red) (2016)
- En ubuden gjest – Oppfølging av yngre personer med demens og deres pårørende. Horndalsveen, P. O. (2016)
- Kvello-Alme, M., Bråthen, G., White, L. R., & Sando, S. B. (2019). The Prevalence and Subtypes of Young Onset Dementia in Central Norway: A Population-Based Study. *Journal of Alzheimer's disease : JAD*, 69(2), 479–487. <https://doi.org/10.3233/JAD-181223>
- Kvello-Alme, M., Bråthen, G., White, L. R., & Sando, S. B. (2021). Time to Diagnosis in Young Onset Alzheimer's Disease: A Population-Based Study from Central Norway. *Journal of Alzheimer's disease : JAD*, 82(3), 965–974. <https://doi.org/10.3233/JAD-210090>
- Ruud, T. mfl. (2015). Barn som pårørende - Resultater fra en multisenterstudie, publikasjonsnummer IS-0522, Helsedirektoratet publikasjon nummer 11/2015.



# **Aldring og helse**

## **Nasjonalt senter**

[celine.h.johansen@aldringoghelse.no](mailto:celine.h.johansen@aldringoghelse.no)