



# Sykdom i familien

**Mål for økta:** Barna lærer hvordan det kan være å være pårørende ved sykdom i nær familie. Det er vanlig at det fører med seg mange ulike, samtidige følelser. Barna skal få forstå at de ikke har ansvar for den voksne sin sykdom eller at den voksne skal bli frisk.

**Se på bildet og snakk sammen om det dere ser:**

- Hva ser vi på dette bildet? Hvorfor må barna være stille og ikke forstyrre den som sover? Hvorfor er barna lei seg?

**Fortell barna hvordan det kan være når noen i familien er lenge eller alvorlig syke:**

Her ser vi en pappa som sier til barna sine at de ikke kan forstyrre mamma nå. Mamma ligger på det mørke rommet i senga si og prøver å sove. Mammaen er syk. Ikke bare sånn vanlig syk som alle blir av og til, men sånn syk at hun kanskje må være mye på sykehuset, eller ta mange medisiner, og kanskje ikke kan jobbe eller gjøre andre vanlige ting over veldig lang tid. Det er ikke så vanlig, men det kan skje.

Når en mamma eller pappa eller søsken blir lenge eller veldig syke, blir det ofte litt annerledes hjemme i familien. Den som er syk orker kanskje ikke lenger det same som før, og forandrer seg litt. Både den som er syk, og de andre i familien kan få mange forskjellige sterke følelser, og mange følelser på samme tid. Både redd, lei seg, sint, og at det er urettferdig! Og ofte er det jo mye å være glad for også.

Noe som er litt rart er at mange barn tror at det er de som har gjort noe feil siden mamma eller pappa er syk. Eller at barnet kan gjøre noe selv for at mamma eller pappa skal blir frisk igjen. Det er helt vanlig å tenke sånn, og da kan barnet også kjenne på vonde følelser som skyld eller skam. Men vet dere hva? Det er faktisk ALDRI barn sin feil at noen blir syke, og det er aldri barnet sitt ansvar å få dem friske igjen. Og faktisk så er det også sånn at det er kjempeviktig for barn å leike og le og ha det gøy hjemme og i barnehagen – selv om noen de er glade i er veldig syke, eller har vært syk lenge! Barn kan kjenne de vonde følelsene av og til, og så ha det gøy igjen rett etterpå. Og akkurat sånn er det meningen at det skal være.

Visst barn er bekymra for noe som er vondt eller vanskelig hjemme har de dessuten alltid lov å fortelle det til andre voksne de stoler på. Til oss voksne i barnehagen for eksempel. For kanskje kan vi finne noe eller noen som kan hjelpe!

***Dersom noen av barna uttrykker bekymring/har spørsmål om foreldre som dør, eller økonomiske bekymringar:***

Det som er bra er at alle som bor i Norge får gratis hjelp på sykehuset, og penger til å leve av også når vi ikke kan jobbe mens vi er syke. Så barn trenger ikke bekymre seg for sånne ting. Men det er helt vanlig å bekymre seg for de som er syke. Og noen er også redde for hva som kan skje med dem selv dersom de voksne blir enda sykere. Mange barn tenker også mye på hva som kan skje dersom foreldrene sine dør. Det er en veldig skummel tanke. Heldigvis er det uvanlig at det skjer, så det trenger barn ikke å bekymre seg for. De gangene det skjer så får barna og familien hjelp til å ha det bra videre.