

## Råd till föräldrar

Det kan finnas olika skäl till att tveka inför att berätta om sin sjukdom, funktionsnedsättning eller hur man som vuxen mår. Forskning visar dock tydligt att barn som får vara delaktiga i det som händer dig och andra i deras närhet mår bättre än barn som hålls utanför. Det gäller även i mycket svåra situationer.

- Berätta så tidigt som möjligt för barnet om din sjukdom, funktionsnedsättning eller vad som har hänt. Det hjälper både barnet och dig. Ta hjälp av en annan vuxen om du behöver.
- Förklara att det svåra inte smittar och att det inte är barnets fel.
- Försök att behålla era rutiner och intressen så långt som möjligt. Barnet ska gå i skolan och få möjlighet att umgås med kompisar, göra roliga saker och fortsätta med aktiviteter som tidigare.
- Berätta för någon personal som är viktig för barnet i förskola eller skola. Då kan de vara uppmärksamma på hur barnet mår. Det kan också vara skönt för barnet att någon vet. Bestäm tillsammans med barnet vem som ska få informationen.
- Barnet behöver få veta om och när viktiga förändringar sker.
- Var ärlig om barnet frågar hur du mår. Barn märker när vuxna är annorlunda. Tala om att det inte är farligt om du är ledsen eller orolig, och att det inte är barnets fel. Våga visa känslor, men försök alltid förmedla hopp.
- Var ärlig och försök förklara varför du reagerar som du gör och är som du är. Förklara att det beror på sjukdomen eller funktionsnedsättningen. Barnet behöver förstå och veta att det inte beror på hen om du är trött och inte orkar vara med barnet.
- Det hjälper ofta barnet att få vara delaktig. Till exempel om du är mycket på sjukhus, låt barnet följa med om hen vill.

Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se) – Att prata med barn när en närstående är allvarligt sjuk.

Hälso- och sjukvårdens utvecklingsstöd, Region Värmland, giltig till och med 2028-08-09