# Delpakke 3 Barn som pårørende- Informasjon til befolkningen

## 3.0 Hensikt

Kommuner bør ha en tilgjengelig oversikt over lokale støttetilbud for pårørende på sine nettsider. Tilbudene bør gjøres kjent for pårørende og personell, herunder fastlegene, og oversikten bør oppdateres jevnlig.

## 3.1 Innhold

Oversikten bør inneholde informasjon om hvem som er barn som pårørende og hvordan man best kan støtte barna, samt oversikt over hvilke tilbud kommunen har og hvem som kan støtte familien.

## 3.2 Forslag til innhold på kommunens nettside

Barn og unge påvirkes på ulike måter når noen i familien strever. Åpenhet og forutsigbarhet er viktig for at barn som er pårørende får mulighet til å leve gode liv.

Det er mange årsaker til at barn er pårørende eller at hverdagen blir vanskelig. ​ Det kan være forhold i familien som:

* psykisk sykdom, fysisk sykdom eller skade
* misbruk av alkohol eller rusmidler
* når noen av de nærmeste dør
* samlivsbrudd
* store økonomiske utfordringer
* å være vitne til vold i familien
* forelder som sitter i fengsel

### 3.2.1 Hva kan dere gjøre selv?

Generelle råd til foreldre om hvordan de kan støtte barna eller ungdommen:

* Sørg for forutsigbarhet og trygghet ved å fortelle barnet hva som skjer.
* Oppretthold hverdagsrutinene så langt det lar seg gjøre.
* Vær tilgjengelig, åpen og inkluderende, la barnet ta del i fellesskapet.
* Prøv å sette deg inn i hvordan barnet forstår situasjonen.
* Ikke press barnet til å snakke.
* Prioriter tid med barnet og gjør ting sammen med barnet.
* Vis at det er greit at søsken reagerer forskjellig på det som skjer.
* Legg til rette for positive opplevelser med jevnaldrende.
* Innhent støtte fra andre voksne personer ved behov

### 3.2.2 Slik jobber vi med barn som pårørende i vår kommune

I vår kommune ønsker vi at alle barn og unge som er pårørende skal inkluderes og få rett til å uttale seg om eget behov for støtte. Dette ivaretas ved at ansatte kan veilede foreldre, ha samtaler med barnet og vise til aktuelle tilbud kommunen har.

Velferdstjenestene i vår kommune skal sørge for at barn og unge som trenger det, får rett hjelp til rett tid. Tjenestene skal jobbe sammen for å styrke barnas samlede oppvekst- og læringsmiljø.

Ved spørsmål, ta kontakt med: adresse til aktuell instans som kan hjelpe familien videre.

## Referanser

[Pårørendeveileder - Helsedirektoratet](https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/parorendeveileder)

[Samarbeid om tjenester til barn, unge og deres familier - Helsedirektoratet](https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/samarbeid-om-tjenester-til-barn-unge-og-deres-familier)