



## Information från Danderyds sjukhus

# Att prata om sin funktionsnedsättning med sitt barn

Barn behöver förstå världen omkring sig. Om det är något de inte förstår är det vanligt att de hittar på egna förklaringar. Därför är det viktigt att man pratar med sitt barn om sin funktionsnedsättning. Då blir det också lättare för barnet att förklara för andra, exempelvis kompisar som frågar.

## Hur prata?

Många barn tycker att det är lättare att prata om de gör något samtidigt, till exempel ritar eller bygger med lego. Man kan börja prata genom att fråga barnet vad hon eller han vet om den funktionsnedsättning man har. Barn behöver ofta tid på sig att fundera, fråga och svara.

Ju yngre ett barn är desto enklare ord behöver man använda, och inte använda för många ord i förklaringar. Barn tänker ofta på andra sätt än vuxna. De tänker och reagerar också på olika sätt i olika åldrar. Och varje barn har sitt sätt att fungera.

Det är vanligt att barn har många känslor samtidigt: tycka synd om, vara arg, ledsen, nyfiken, rädd. Det är viktigt att barnet kan känna att alla känslor är tillåtna.

Det är ingen fara att själv bli ledsen inför barnet. Man kan säga att man tycker att det är svåra saker att prata om, men att det ändå är bra att prata tillsammans.

## Barns frågor

En del barn ställer många frågor. En del barn frågar ingenting. Vissa kommer istället med frågor och tankar senare. Ibland är det så att barnet bara vill lyssna.

Barn kan vara tysta för att de inte vill göra sin förälder ledsen. Man kan fråga om det är så.

Om barnet har frågor som man inte kan svara på kan man vänta med att svara. Man kan säga att man behöver fundera på det eller säga att man faktiskt inte vet.

## Lagen säger

I svensk lag och i FN:s barnkonvention står det att barn har rätt att få information om sin förälders funktionsnedsättning.

### Hälso- och sjukvårdslagen

”Alla som arbetar med hälso- och sjukvård ska särskilt beakta ett barns behov av information, råd och stöd om barnets förälder eller någon annan vuxen som barnet varaktigt bor tillsammans med har en psykisk störning, en psykisk funktionsnedsättning, en allvarlig fysisk sjukdom eller skada, ett missbruk eller plötsligt avlider.”

### FN:s barnkonvention

”Varje barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör dem.”

”Alla barn har rätt att få information.”

## Att få stöd

Om det känns svårt att veta hur man ska prata med sitt barn, kan man fråga sin behandlare på vuxenhabiliteringen om råd och stöd.

Man kan prata själv med sitt barn eller göra det tillsammans med någon på vuxenhabiliteringen. Personal på vuxenhabiliteringen kan också själv träffa barnet om föräldern tycker att det vore bäst.

Som förälder kan man också alltid vända sig med frågor om sitt barn till:

- Barnvårdscentralen (BVC)
- Vårdcentralen
- Skolans elevhälsa



## Barn i olika åldrar

### 1 – 5 år

- Lever ”här och nu” och har svårt att tänka långt fram i tiden.
- Känner trygghet när rutiner och vardagen inte förändras.
- Har mycket fantasi och hittar ofta på egna förklaringar och samband.
- Kan behöva höra att det inte är någons fel och inte heller smittsamt.
- Behöver enkla förklaringar utan många ord och detaljer.
- Kan visa med ord, lek och fantasi hur de tänker och känner.

### 6 – 12 år

- Vill veta mycket och gärna ha mycket fakta.
- Vill veta orsak och verkan, vill veta vilka regler som styr.
- Vill gärna ha tydliga förklaringar.
- Funderar mycket över rätt och fel.
- Har insett att det finns risker i livet och kan känna oro och rädsla för att man själv eller andra ska drabbas.

### 13 – 18 år

- Tänker allt mer likt vuxna. Kan förstå begrepp, som till exempel äftlighet.
- Kan visa en tuff attityd och inte vilja visa sina känslor.
- Det är viktigt att ”vara som alla andra”, att inte vara annorlunda.
- Behöver bli respekterad, inte bli påtvingad information eller krävas på svar.
- Behöver ibland få läsa skriftlig information ifred.