




Дітям потрібна відкритість щодо хвороби



Дітям потрібна відкритість щодо хвороби

April, 2022

www.barnsbeste.no

Дітям потрібна відкритість щодо хвороби

Діти страждають, коли хтось з родини сім'ї має проблеми з здоров'ям. Коли в сім'ї говорять про хворобу, травму чи залежність, дітям та молоді легше впоратися з тим, що відбувається.

Як діти та молодь страждають?

Діти страждають, коли батьки, брати, сестри або інші близькі, що турбуються про них, мають фізичне чи психічне захворювання або залежність від наркотиків. Це стосується як найменших так і старших дітей.

Те, що є звичайним, може відрізнятись, або відрізнялось протягом тривалого часу. Це можуть бути такі повсякденні речі, як прийом їжі, супровід до школи або занять під час дозвілля. Те, як поведуться дорослі та діти, або коли хтось із родини засмучений, стурбований чи страждає від болю.

Діти часто розуміють більше, ніж ми, дорослі, думаємо, навіть якщо ми намагаємося захистити їх від того, що, на нашу думку, не піде їм на користь, або не хочемо, щоб діти про це знали.

Приклади того, що діти можуть помітити:

- Те що каже мама та вираз її обличчя відрізняються
- Тато не ходить на роботу
- Мама виходить з кімнати, коли розмовляє по телефону
- Старша сестра замкнулась у собі
- Люди навколо сім'ї поведуться по-іншому

Поширені реакції

Діти та молодь по-різному реагують на хворобу чи залежність в сім'ї. Деякі - більш допитливі і активні, деякі – більш спокійніші та тихий. Інші намагаються уникнути того, що відбувається. Все це – поширені реакції та способи буття.

Приклади поширених реакцій у дітей:

- Думки: Що станеться? Чи одужає він чи вона? Чи це моя вина?
- Емоції: гнів, тривога, страх, надія, турбота, самотність, сором, ревності, смуток
- Поведінка: турботлива, неспокійна, (зміни в поведінці), захисна, тиха, ввічлива, пасивна, відсторонена
- Наймолодші діти можуть стати неспокійними, шукати підтвердження або відмовитися від спілкування з батьками

Реакції дітей – поширені способи впоратися з ситуацією. Вони думають і роблять речі, щоб відчувати себе в безпеці, адаптуватися пояснити те, що відбувається. Коли діти та молодь вигадують пояснення самостійно, пояснення не завжди відповідають дійсності. Для них важливо знайти пояснення, тому що для них пояснення мають сенс, навіть якщо вони не завжди здаються розумними для нас, дорослих.

Діти виконують завдання в сім'ї

Багато дітей виконують або отримують завдання, яких вони, можливо, не мали раніше. Діти та молодь часто хочуть допомогти. Здатність приносити користь сім'ї може допомогти дітям і молоді відчувати причетність та вмілість. При цьому дорослі несуть відповідальність за те, щоб завдання не впливали на здоров'я дітей, навчання чи дозвілля.

Приклади завдань для дітей:

- Допомога по дому, прибирання, покупки, ремонт
- Заробляти гроші, оплачувати рахунки, зустрічатися з вихователями з дитсадка чи школи, приймати ліки, телефонувати, перекладати
- Догляд за братами і сестрами, догляд за дітьми
- Створення спокою, підтримка компанії, мотивування, турбота
- Допомога з роздяганням та вдяганням, вмиванням, прийманням душу або походом в туалет

Деякі діти мають власні проблеми

Багато дітей в підлітковому віці стикаються з хворобою або залежністю в сім'ї. Це нормальна частина життя дитини. Більшість людей опановують те, що переживають, але деякі діти мають власні проблеми. Ми не можемо знати наперед, хто матиме проблеми. Особистість дитини, тип захворювання чи залежності, тривалість проблем зі здоров'ям і те, як сім'я задовольняє потреби дітей, є прикладами того, що може бути важливим.

Приклади проблем, які можуть виникнути у дітей:

- Мобінг
- Проблеми з поведінкою та концентрацією
- Проголювання школи та навчання
- Фізичні та психічні захворювання

Що потрібно дітям та молоді?

Дітям потрібна відкритість, коли хтось із сім'ї хворіє

Це надає почуття безпеки. Відкритість означає спільну розмову про те, що відбувається і як це переживається. Так ми ділимося інформацією, і жоден не виключається. Дітям розповідають, що можна питати з того, що їх цікавить, а дорослі відповідають чесно.

Відкритість полягає не в тому, щоб ділитися всім, а в тому, щоб ділитися тим, що важливо для дітей та сім'ї. Коли ви починаєте розмовляти рано, легше буде розмовляти про щось пізніше.

Бути частиною спільноти

Для дітей добре залучатися і брати участь у тому, що відбувається в сім'ї. Більшість дітей хочуть брати участь в прийнятті рішень, виконувати завдання та бути частиною спільноти.

Приклади того, як діти можуть брати участь:

- Приєднуватися, коли ви обговорюєте хворобу чи залежність.
- Відвідувати медичний заклад чи місце лікування хворої людини.
- Брати участь в плануванні, які завдання вони можуть виконувати: прибирати, виносити сміття, доглядати за братами і сестрами.
- Брати участь в вирішенні того, як вони мають відчувати себе і в чому вони мають брати участь.

Знати і розуміти

Дітям потрібно розуміти, що відбувається з хворою людиною, з ними самими, з сім'єю та з повсякденним життям. Їм потрібна конкретна інформація та пояснення, щоб знати, як зрозуміти ситуацію, в якій вони перебувають. Адаптуйте інформацію, яку ви надаєте, відповідно до віку, особистості та зрілості дітей. Діти не повинні знати все, але те, що кажете, має бути правдою.

Приклади того, що діти повинні знати:

- Інформацію про проблеми зі здоров'ям; діагностику, лікування та прогноз.
- Що вони не винні та не відповідальні за проблеми зі здоров'ям.
- Що вони в безпеці, і про них піклуються і зараз, і будуть піклуватись і в майбутньому.
- Як вони можуть зробити свій внесок у сім'ю.
- Що їх цінують і вони - важлива частина сім'ї.
- Що їм дозволено почуватися добре, мати власні потреби і продовжувати жити своїм життям.

Звичайний порядок та передбачуваність

Знання того, що станеться в майбутньому, надає безпеку і менше хвилювань. Ви можете зберегти звичайний порядок або створити новий. Плануйте, як сім'я впорається з ситуацією і яким буде життя поза сім'єю. Складайте простий сімейний план.

Приклади звичайних речей та планів, які можна включити в сімейний план:

- Огляд розпорядку дня дітей та сім'ї, наприклад прийоми їжі, домашня робота, домашня робота та час відходу до сну
- Огляд занять дітей, наприклад: час, місце, де забирати, де залишати
- Огляд того, що турбує дітей у зв'язку з проблемами зі здоров'ям, наприклад: лікування, відвідування лікувального закладу, огляд контактних осіб
- Контактна інформація для членів сім'ї та інших важливих людей

Дитячий садок, школа та дозвілля

Діти та молодь потребують добрих арен поза сім'єю. Це забезпечує благополуччя, розвиток і контакт з однолітками та надійними дорослими. Вільний час поза сім'єю дає можливість відпочити від проблем зі здоров'ям. Добрими аренами можуть бути друзі, сусіди, активне дозвілля, дитячий садок або школа. Діти відчують потребу, щоб дорослі інформували їх про хворобу чи залежність. Старшим дітям слід дозволити вирішувати, хто має знати, що відбувається в їх власній мережі.

Подумайте про це, і розмовляйте з дітьми про то:

- Які люди та арени важливі для дітей?
- Що ви хочете, щоб інші знали про проблеми зі здоров'ям?
- Що можуть розказати діти, якщо хтось запитає?

Визнання

Діти потребують знати, що їх спосіб справлятися з ситуацією є нормальним. Діти і молодь різні, вони ставляться і розуміють по-різному. Важливо, щоб конкретній дитині було дозволено знайти свій власний спосіб участі та розуміння. Це дозволяє дітям відчувати, що їх шанують та цінують.

Приклади визнання дітей:

- Слухайте, що кажуть діти, і усвідомлюйте, що вони роблять
- Поважайте власне розуміння дітей і хваліть, коли вони роблять свій внесок в сім'ю
- Скажіть, що можна сумувати, злитися чи радіти
- Скажіть, що можна розважатися і робити те, що вони вважають веселим
- Кажіть і показуйте, що діти важливі для сім'ї і цінуються такими, якими вони є

Що потрібно дорослим?

Дорослі відіграють важливу роль для дітей в сім'ї. Батьки або інші опікуни зазвичай найближче до того, щоб побачити, що потрібно їх дітям, і надати їм турботу, підтримку та любов.

Хвороба чи залежність будь-кого з дорослих чи будь-кого з дітей часто є проблемою для сімейного життя. Є сенс подумати про те, що потрібно вам, дорослим, щоб піклуватися про свою сім'ю, один про одного і про себе.

Говоріть про дітей та сім'ю

Належне спілкування полегшує сімейне життя. Регулярно розповідайте про те, як проблеми зі здоров'ям впливають на сім'ю, і що ви робите, щоб їх подолати.

Заведіть "ті самі дні", щоб поговорити про дітей, сім'ю та майбутнє. Хвороба може ускладнити такі розмови.

Приклади та поради щодо розмови про дітей та сім'ю:

- Розкажіть про те, як почуваються діти і що їм потрібно.
- Домовтеся, що ви розповісте дітям про хворобу чи залежність.
- Поговоріть про те, як ви можете вирішити практичні питання вдома: фінанси, домашні справи та діяльність.
- Домовтеся про те, як ви можете впоратися з кризою чи важкими часами.
- Плануйте зустрічі, складайте плани або списки на певний період та плануйте зустрічі, щоб поговорити про наступні періоди.

Шукайте інформацію про проблеми зі здоров'ям та потреби дітей

Інформація про діагностику, лікування та прогноз корисна для розуміння наслідків проблеми зі здоров'ям, чого ви можете очікувати від медичних послуг, і що можете зробити ви самі.

Знання потреб дітей допоможе вам як батькам або опікунам. Це знання уможливить вам належно піклуватися про своїх дітей. Існує багато хороших джерел інформації про дітей.

Приклади та поради для пошуку інформації:

- Шукайте інформацію та знання, яким можна довіряти, бажано на загальнодоступних веб-сайтах або в відомих організаціях.
- Прислухайтесь до досвіду інших, але пам'ятайте, що їх ситуація може відрізнятись від вашої.
- Дізнайтеся, які права ви маєте. У такому разі ви знатимете, чого очікувати і чого просити.

Дбайте про себе

Зробіть це, щоб подбати про дітей. Діти потребують, щоб ви були в гарній формі, наскільки це можливо. Ви не повинні мучитися докорами сумління за те що “перебуваєте в формі”, щоб бути поруч із своїми дітьми. Це стосується як дорослих, які мають проблеми зі здоров'ям, так і тих, хто їх не має.

Приклади того, як дбати про себе:

- Подумайте, що для вас має важність, на що витратити свою енергію
- Беріть паузи і робіть те, що приносить вам радість і задоволення
- Підтримуйте контакти з родиною та друзями
- Говоріть з іншими, які мають подібний досвід
- Поговоріть з роботодавцем – чи можна адаптувати вашу роботу?
- Беріть відповідальність за власне здоров'я – нікому не буде користі від вашого виснаження

Де ви можете отримати допомогу та підтримку?

Дякуємо за допомогу та підтримку інших людей – навіть якщо ви не завжди її потребуєте. Завдяки допомозі інших людей вам буде легше визначити пріоритети, на що ви витрачаєте свою енергію. Зазвичай люди хочуть допомогти, і розумно надати їм таку можливість.

Більшість дітей та молоді добре справляються, коли хтось із сім'ї має проблеми зі здоров'ям. Багато хто отримує необхідну підтримку та турботу від сім'ї, друзів та довкілля. Багато дітей отримують достатню підтримку за допомогою служб підтримки - далі в цьому розділі ви знайдете поради.

Є кілька людей, що бажають допомогти, та служб, які можуть допомогти і допоможуть. Найважливіше, щоб ви знайшли ту допомогу, яка підходить вам і дітям.

Сім'я і довкілля

Діти та молоді зазвичай хочуть отримати допомогу та підтримку від когось, кого вони знають і в ком впевнені. Більшість дітей отримують необхідну підтримку від своєї сім'ї, друзів або довкілля.

Багато дітей також говорять про "одного", особливого дорослого, який завжди має на них час. Такі люди найчастіше зустрічаються в сім'ї або в довкіллі.

Приклади допомоги та підтримки від сім'ї та довкілля:

- Практичні завдання, такі як приготування їжі, робота по дому або обслуговування
- Догляд за дітьми
- Активне дозвілля, де забрати, де залишити
- Участь в соціальних заходах, вечірках, походах в кіно чи в поїздках

Дитячий садок і школа

Якщо в дитячому садку чи школі відомо про ситуацію в сім'ї, вони можуть прийняти дітей та молоді. Вони мають свій розпорядок дня та персонал, який стежить за дітьми, які цього потребують.

Приклади допомоги та підтримки в дитячому садку та школі:

- Увага та розуміння ситуації з дитиною
- Можливості перерв або пауз
- Допомога з виконанням домашніх завдань, іспитів та екзаменів.
- Як надати інформацію сім'ї, дитячому садку чи школі та отримати інформацію від них
- Зверніться до викладача, соціального працівника або консультанта
- Зверніться до Педагогічно-психологічної служби (РРТ)
- Зверніться в медпункт або в медичну службу школи

Медичні послуги для дітей та молоді

Дитячий сімейний лікар знає, що може допомогти дитині, і володіє інформацією про інші служби підтримки. Є сенс повідомити сімейного лікаря про ситуації в сім'ї та що відбувається з дитиною.

Всі муніципалітети мають медичні пункти та шкільну медичну службу. Медичний пункт призначений для дітей від 0 до 5 років, а шкільна медична служба – для дітей та молоді від 6 до 20 років. Тут ви можете отримати допомогу з більшості питань, пов'язаних із здоров'ям та благополуччям дітей та молоді. Дивіться інформацію на веб-сайті муніципалітетів або телефонуйте в муніципалітет.

У багатьох муніципалітетах є служби сім'ї та виховання. Зазвичай ви тут знайдете всі муніципальні служби для дітей та сім'ї. Вони допоможуть знайти необхідну допомогу.

Лікарні мають власні служби метального здоров'я дітей та молоді. Вони допомагають дітям, у яких є ризик розвитку власних проблем або у яких вже виникли власні проблеми. Щоб отримати допомога від цієї служби потрібно направлення від лікаря, як правило, сімейного лікаря.

Пам'ятайте про реакції у дітей, які тривають роками. Ви можете звернутися за допомогою, якщо ваша дитина:

- має такі фізичні захворювання, як головний біль або біль у животі
- самоізолюється
- змінює поведінку в дитячому садку/школі
- перестає гратися
- перестає запрошувати друзів додому
- стає надмірно податливим
- прогулює школу

Служба захисту дітей

Служба захисту дітей надає допомогу та підтримку дітям, молоді та сім'ям. Вони тісно співпрацюють з сім'єю, і більшість заходів допомоги є добровільними. Більшість людей задоволені допомогою, яку отримують від служби захисту дітей.

Приклади допомоги та підтримки від служби захисту дітей:

- Поради та рекомендації
- Зв'язок зі службою підтримки
- Допомога або візит додому
- Сімейна рада
- Місце в дитячому садку або позашкільній програмі
- Фінансова підтримка

Волонтерські організації

Багато волонтерських організацій пропонують послуги сім'ям, які страждають від хвороби чи залежності. Перевірте, які з них доступні там, де ви живете, і чи пропонують вони щось, що підходить вашій сім'ї.

Деякі організації також пропонують послуги в Інтернеті у вигляді чатів, голосової пошти та інформації.

Приклади послуг волонтерських організацій:

Норвезьке онкологічне товариство: місце зустрічі для дітей віком 6-16 років, Лінія раку - консультація, координатор з питань раку в муніципалітеті

Червоний хрест: Допомога з домашнім завданням, "Хрест на шиї" - пропозиція бесіди, "Свято для всіх" - пропозиція свята

Блакитний хрест: Дитяча станція – сімейна пропозиція, "Компас" – для молодих людей із зловживанням речовинами в сім'ї, пропозиція свята

Центр родичів: Центри родичів розташовані в кількох місцях країни. Перевірте, чи є поблизу вас.

Контакт для сім'ї для початку дома: для сімей з маленькими дітьми. Доступний у 32 муніципалітетах

Центр родичів в Осло: Вас щось турбує? - чат для дітей та молоді віком від 10 до 25 років із фізичними чи психічними захворюваннями в сім'ї чи групі друзів

Barsnakk.no – чат для дітей, з зловживанням в сім'ї

Медична служба для хворого члена сім'ї

Ті, хто лікує вас, повинні також подбати про те, щоб допомогу отримали ваші діти або брати і сестри віком до 18 років. Служби охорони здоров'я повинні сприяти тому, щоб діти та брати і сестри їх пацієнтів отримували належну інформацію та контроль.

Це особливо вірно, коли пацієнти отримують медичну допомогу з приводу психічних захворювань, наркоманії або серйозних соматичних захворювань або травм.

Приклади того, що роблять медичні служби, коли пацієнти мають дітей або братів і сестер віком до 18 років:

- Запитують, чи є у пацієнта діти або брати і сестри віком до 18 років.
- Запитують, як звати дітей, скільки їм років і де вони живуть.
- Запитують про те, що вони відчувають і які потреби вони мають / що їм потрібно.
- Пропонують бесіди з пацієнтами, дітьми та сім'ями.
- Допмагають дітям та молоді відвідувати медичну службу.
- Допмагають у зверненні до інших служб.

РІО Центр родичів

[22 49 19 22](tel:22491922)

Понеділок з 10:00 до 15:00

Вівторок з 11:00 до 19:00

Середа з 10:00 до 15:00

Четвер з 10:00 до 15:00

П'ятниця з 10:00 до 15:00

Національний консультативний телефон для родичів незалежно від діагнозу.

Молоді родичі

[90 90 48 48](tel:90904848)

Понеділок з 10:00 до 19:00

Вівторок з 10:00 до 15:00

Середа з 10:00 до 19:00

Четвер з 10:00 до 15:00

П'ятниця з 10:00 до 15:00

UngePårører.no - це сайт, створений для дітей (з дітьми), які є родичами: ungeparorende.no

Діти наркозалежних (BAR) (barsnakk.no)

BARsnakk - створений для тих, хто знає когось із проблемами зловживання і хто хоче розповісти про свій досвід. BARsnakk готовий говорити з вами, і в цьому немає нічого дурного чи поганого.

BarnsBeste (nyheter.barnsbeste.no)

Національна компетентна мережа для збору, систематизації та поширення знань про дітей, які мають батьків із соматичними, психічними та/або наркотичними розладами.

Центр родичів (parorendesenteret.no)

Центр родичів пропонує знання, рекомендації та поради, контактну інформацію для місцевої допомоги та огляд прав.



BarnsBeste

Nasjonalt kompetansenettverk
for barn som pårørende

www.barnsbeste.no