

Nyttige tips fra arbeidsgruppen Barn som Pårørende

Oppsummering av verktøy / ressurser / nettsider som arbeidsgruppen har god erfaring å bruke i møte med barn og unge. Det er også nyttige nettressurser for å innhente kunnskap og erfaringer – faglig påfyll. Du finner også nyttige nettsider du kan informere barn og unge om – der de kan finne nødvendig informasjon og hjelp 😊

Verktøy	Formål / Beskrivelse
Samtalekasse – Ungdomsrådet Helse Fonna HF / Nettverksgruppen Barn som Pårørende	En kasse fulgt av aktiviteter, gjenstander etc. barn og unge kan holde på med mens en prates og kommuniseres.
HEI – brettspill	Et spill om følelser, voksne kan bruke dette som støtte i samtalen, og hjelpe barn og unge å sette ord på følelser.
Fuelbox	Kreftomsorg Rogaland har ulike Fuelbox: for par, unge pårørende – dette er et samtaleverktøy. Laget for å kunne bruke i samtaler med fagfolk, men også i hverdagen om en ønsker å snakke om hverdagen med sykdom i familien eller døden.
Fuelbox «lovbrudd, straff og familie»	En fuelbox fra fangers pårørende og kirkens bymisjon. Et lovbrudd og straffegjennomføring påvirker hele familien, og mange synes det kan være vanskelig å snakke om. Et nyttig samtaleverktøy å bruke sammen med små og store pårørende.
Pis – skilsmissegrupper	Samtalegrupper for barn og unge som har opplev samlivsbrudd. Et tilbud som er gjennom skolen.

Psykologisk førstehjelp v/ S. Raknes	Er et godt verktøy å bruke for en kunnskapsbasert tilnærming til å hjelpe i akutte situasjoner og redusere angsten som traumatiske hendelser skaper. Legger også tilrettelegge for mestring og fungere i hverdagen på kort og lang sikt.
Den dialogiske barnesamtalen https://www.nkvts.no/content/uploads/2015/08/den-dialogiske-barnesamtalen-hvordan-snakke.pdf	Nasjonalt kompetansesenter om vold og traumatisk stress Hensikten med dette kompendiet er å være en praktisk hjelp for fagfolk, som er i situasjoner hvor de skal snakke med barn om temaer av en følsom/sensitiv karakter.
Nettressurser	Formål / Beskrivelse
https://ungeparorende.no	Nettside for deg som er pårørende t.o.m. 18 år. Du finner chattetjeneste, telefonnummer å ringe. Infosaker
https://www.parendesenteret.no/hjem	Ei ressurside for alle pårørende – du finner tips, råd, rettigheter og hjelpebehov
https://parendeprogrammet.no/hjem	Ei side under pårørendesenteret, som er side hvor det lanseres nytt fagstoff ang pårørende og telefonlinjene for både pårørende og fagpersoner.
www.snakketoyet.no	En nettside med tips, info ang snakke med barn og voksne – lovverk oversikt og oversikt over ord beskrivelser.

www.kreftomsorg.no/tjenester	Info om Kreftomsorg Rogaland sitt arbeid – og tjenester
www.blakors.no/fagside/barn-og-unge-som-er-parorende	Her finner en beskrivelse av hvordan barn har det – grenser – skadelig – hjelp til pårørende etc
www.modum-bad.no/for-pasienter-og-parorende/barneside	Info til barn / familier som skal være på Modum bad. Egne punkter til barn og ungdom. Lenket til andre nyttige lenker og filmer. Info til voksne.
https://www.barnavirus.no www.BARsnakk.no	Ulike tjenester, for deg som har foreldre med rusproblematikk; Chat, Nettverket, videosamtale, kurs og foredrag, podkast. Chattetjenesten til barn av rus.
https://www.helsenorge.no/parorende/	Oversikt over rettigheter, råd til pårørend etc. Oversikt over nyttige telefon nummer.
https://kreftforeningen.no/tilbud/treffpunkt-moteplass-for-barn-og-unge/	Treffpunktet er en møteplass for de mellom 6 og 16 år – som har alvorlig sykdom i familien / opplevd at noen som står de nær er død. Relevant lesestoff er også linket til her.
www.barnsbeste.no	Lovverk, kjernedokumenter, kunnskapsutvikling, verktøy, om barn som pårørende, aktuelle saker mm.
https://rvtsvest.no/trygg-til-handling/	En ressurs om vold og seksuelle overgrep, for alle som jobber med barn og unge. Ei side som er utarbeidet av RVTS. Det er ulike filmer, og refleksjonsspørsmål. Finner også link til arbeidshefte innen tematikken på siden.

www.snakkemedbarn.no	Et hjelpemiddel for deg som skal snakke med barn og unge – om å tygges i samtalene for å oppnå tillit og trygghet.
https://mestring.no/umm/laerings-og-mestringstilbud/pedagogiske-verktoy/	Pedagogiske verktøy tilhørende «helt sjef» opplegget som ligger på mestring.no. Du finner verktøy kategorisert i disse kategoriene: Bli bedre kjent med seg selv, fremtidshåp og mestringstro, arbeide med ressurser og utfordringer, utforske egen situasjon, sette ord på tema, utforske egne relasjoner og gruppeaktiviteter
www.livetogsann.no/	Livet&Sånn er en del av helsedirektoratet sitt program for folkehelsearbeid i kommuner. Det er fokus på innenforskap, barn og unges psykiske helse og rusforebygging. Er egen bolk for barnehage, 1-7 trinn og 8-10 trinn.
https://spinnvillefolelser.no	Oversikt over flere følelser som vi opplever: frykt, avsky, glede, sinne, sjalusi, skam og trist.
https://www.barnespor.com	Ei nettside der du finner samtaleverktøy når barn lever med rus og psykisk sykdom i familien.
https://sykepleien.no/sites/default/files/2022-04/02_22_barn_som_paarorende.pdf	Temahefte 2/2022 Barn som Pårørende , fra sykepleien
Podkast	Formål / Beskrivelse

Barndommen varer i generasjoner, m/ Inga Marte Thorkildsen og Kari Killèn.	«Den fantastiske kunnskapen vi har om barndom, foreldreskap og generasjonsoverføring kan forandre livene til barn – for alltid» Utdrag fra info teksten om podkasten
Pårørendepraten	Er en podkast i regi av pårørendesenteret. Her tar de opp sammensatte og varierte tema som angår de mange pårørende finnes overalt i Norge.
Mestring.no «spor av mestring»	https://mestring.no/pod-episode-om-barn-som-parorende/ Mestring har ulike podkaster om forskjellig emner. Episode 18, handler om barn og unge som pårørende.
App	Formål / Beskrivelse
Meg også	En app for de som er barn og unge som opplever sykdom i nær familie eller vennekrets. Målet til appen er å være med å bearbeide situasjonen. Mulighet til å skrive om dagen i dagbok funksjon, du kan velge følelser for dagen, beskrive hvorfor, skrive om familien ++.
Glade Maur	En app som lærer barna å trøste, løse problemer.
ZuperSmart	En app som er et verktøy for barn i alderen 6 – 12 år, som kan være til støtte i ulike situasjoner i hverdagen.

Care to translate	Er en oversettelsesapp på mange språk med flere ulike kategorier innen helse. Gjøre det enklere å kommunisere med mennesker fra andre etiske bakgrunner.
Filmer	Formål / Beskrivelse
Alfred og skyggen – en liten film om å være redd https://www.youtube.com/watch?v=7IMNeQO_LSQ	Barna lærer litt om ulike måter å være redd på
Alfred og skyggen – en liten film om følelser https://www.youtube.com/watch?v=UYDUoclGep4	En film om ulike følelser: forelskelse, sint, skamfull, redd, trist og ensom
Hvorfor får vi panikkangst: https://www.youtube.com/watch?v=SXsuV9u8Rk0	En info film om hvordan hjernen reagere
https://www.pfilm.no	Flere filmer der pårørende (foreldre og søsken) forteller om å være pårørende til noen med en sjelden diagnose. Er også filmer med fagpersoner som forteller om diverse emner.
Samarbeidspartnere	Formål / Beskrivelse
Veiledningssenteret for pårørende, Haugesund	Er et veiledningssenter for de som opplever at noen som de er glade i sliter med: rus, psykisk helse eller kriminalitet – er du velkommen til
Fremhevende kommuner	Formål / Beskrivelse

Oppdatert 08.09.2023

https://www.sandefjord.kommune.no/helse-sosial-og-omsorg/barn-som-parorende/	Oversikt over kommunens nettsider, informasjon knyttet til å være barn som pårørende. Finner også oversikt over andre tjenester til barn og unge – oppfølgings tjenester – samhandlingsarenaer mm.
https://www.haugesund.kommune.no/helse-omsorg-og-sosiale-tjenester/barn-unge-og-familie/barn/barn-som-parorende/	Enkel informasjon om barn som pårørende – lett å finne kontaktinformasjon til kontaktpersoner.
https://www.fitjar.kommune.no/barn-som-paaroerande.469077.nn.html	Kontaktinformasjon til barneansvarlig i kommunen. Beskrivelse av hva barn som pårørende er.
https://etne.betreinnsats.no/	Oversikt over hvor barn og unge kan finne hjelp – hvordan foreldre / voksne kan gå frem og hvordan tilsette i kommunen kan gå frem.