

Anhörigstöd - Efterlevande barn

Innehåll

Efterlevande barn	1
Oväntade dödsfall.....	3
Väntade dödsfall.....	3
Avsked.....	3
Före avskedet.....	3
Vid avskedet.....	4
Efter avskedet innan anhöriga barn går hem.....	4
Efterlevandesamtalen.....	5
Samtal med barn	6
Samtalen	7
Anhöriggrupper	7
Zebragrupper.....	7
Praktiskt på enheten.....	7
Hur kan vi på den egna enheten stödja personal som genomför efterlevandesamtal?	8
Dokumenthistorik.....	8

Efterlevande barn

Notera i patientens journal att barn som anhöriga erbjudits stöd och eventuellt efterlevandesamtal efter ålder och mognadsnivå.

Många anhöriga till döende patienter har ofta en svår situation med bland annat oro, utmattning, sorg och vanmakt under patientens sjukdomstid. Anhöriga till patienter vid plötsliga och oväntade dödsfall kan hamna i chocktillstånd och ha svårt att ta in och förstå information som ges i samband med dödsfallet. Det är därmed viktigt att anhöriga erbjuds ett efterlevandesamtal en tid efter dödsfallet. Detta är också i linje med WHO:s definition att (palliativ) vård inte slutar i och med dödsfallet utan inbegriper visst fortsatt stöd till sörjande. Barnens förlust kan ofta upplevas större om

det vuxna nätverket runtomkring sviktar på grund av egen sorgebearbetning. Det är därför särskilt viktigt att uppmärksamma barnens behov av stöd.

Barn behöver därför ges möjlighet att förstå vad som hänt för att börja bearbeta sorgen. Barn som inte får stöd i sorgen löper mer än dubbelt så hög risk att dö i tidig vuxen ålder än övriga unga vuxna. Risken är dessutom större om det är mamma som har avlidit. Barn till föräldrar som avlidit genom olycka, självmord eller våld vårdas fem gånger oftare för missbruk eller för att de försökt begå självmord.

Det är därför av största vikt att barn görs delaktiga i alla skeden av sjukdom och död för att de ska kunna förstå vad som händer. Ha i minnet att fantasin är i regel betydligt värre än verkligheten och det är viktigt att barnen får se med egna ögon att det verkligen är dess närstående vuxna eller syskon som har dött.

Det är också viktigt att förklara på en nivå så barnet kan förstå vad det innebär att patienten är död.

Var noga med att inte använda några omskrivningar för död, använd inte uttryck som "somnat in" eller "gått bort" då barn kan bli rädda för att själva somna eller blir rädda så snart någon annan ska gå bort någonstans.

Små barn kan behöva hjälp att översätta för att förstå vad som har hänt. "Din mammas hjärta stannade, därför dog hon". För små barn kan man behöva förtydliga genom att t.ex. lyssna på ett hjärta som slår och att lyssna på mammas hjärta som inte slår eller känna efter andedräkten.

Sjukvårdspersonal ska finnas närvarande så länge anhöriga barn och vuxna önskar det och så länge som behovet finns.

Barn som anhöriga kan behöva fortsatta kontakter för ett mer långsiktigt stöd och sjukvården ansvarar för att hjälpa till att etablera de kontakter barnet behöver. Det kan till exempel vara kontakt med kurator, sjukhuskyrkan eller elevhälsan, ideella organisationer som Randiga huset eller kommunens socialtjänst.

Oväntade dödsfall

Att tänka på:

Enhetens personal stannar så mycket som möjligt hos anhöriga och är också med när läkaren lämnar besked om att patienten avlidit.

Barn lämnas aldrig ensamma.

Det är viktigt att både du, som senare ska ta kontakt för ett efterlevandesamtal, och anhöriga har hört samma information. Ofta är anhöriga i chock när de får beskedet och då är det extra viktigt att kunna upprepa informationen i ett lugnare skede.

Väntade dödsfall

Anhöriga barn till döende patienter har ofta en svår situation med både egen oro för den som är sjuk men också omtanke om den kvarvarande vuxna. Det många gånger självpåtagna ansvaret för barn kan vara mycket tungt att bära. Omsorgen om barnen kan också sjunka då den friska vuxna har en egen oro att bära. Fokus ligger oftast på den som är sjuk och krafterna räcker kanske inte till för att också orka upprätthålla de vardagliga rutinerna och omsorgen om barnen. Det är viktigt att enhetens personal är uppmärksamma på hur omsorgen om barnen är under sjukdomstiden och att hitta vägar för att stödja och hjälpa den friska vuxna.

Viktigt:

Förmedla kontakt till kommunens anhörigstöd för att hjälpa den friska vuxna i en svår situation. Under sjukdomstiden tappar anhöriga ofta bort sina vanliga rutiner och anpassningen till ett liv som efterlevande kan därmed bli svårare för både barnen och de vuxna.

Avsked

Att få ta avsked av den döde är alltid viktigt men det är särskilt viktigt vid plötslig död. Förstår barnet att personen är död, då kan hen börja sörja.

Erfarenhet visar att det som regel är bra för barn att få vara med och ta avsked. Det kräver noggrann förberedelse och trygg närvaro av andra vuxna i det egna nätverket och/eller personal under stunden tillsammans med den döde.

Före avskedet

Uppgifter före avskedet:

Berätta för barnet (och familjen) hur det ser ut i rummet och hur den döda personen ser ut. Vilka kläder hen har på sig, om det sitter några kanyler kvar eller liknande.

Vid avskedet

Uppgifter vid avskedet:

Enhetens personal följer med när anhöriga barn tar avsked. Var noga med att dröja kvar en stund i rummet. För många är det första gången de ser en död person, och det kan vara skrämmande.

För små barn kan hjälpmedel som att lyssna på sitt eget hjärta eller den dödas hjärta vara en hjälp att förstå. En spegel framför munnen som visar att den döda inte andas kan också vara hjälp att göra något ofattbart mer begripligt.

Erbjud gärna möjlighet att till exempel fotografera den döda så att andra som kanske inte är närvarande också kan få se. För barn så kan det vara extra viktigt att få med sig även de minnesbilderna.

Tvinga aldrig ett barn till avsked. Även om hen inte följer med in till den döda så är hen ändå delaktiga om de väntar utanför.

Information bör i allmänhet ges på fler än ett sätt och gärna både muntligt, skriftligt och återkommande. Särskilt viktigt blir det då människor befinner sig i kris som vid en närståendes dödsfall då man inte är mottaglig för allt som sägs. Enligt regionens styrande dokument ska efterlevande anhöriga barn erbjudas stöd både på plats i samband med dödsfallet och i efterhand via telefon eller personligt möte.

Viktig:

Erbjud alltid kontakt till kurator eller sjukhuskyrkan som också är en del av regionens krisstöd. Sjukhuskyrkan och kuratorn har ibland en större möjlighet att följa de anhöriga barnen och vuxna på ett annat sätt än vad enhetens sjukvårdspersonal har och det är gynnsamt för sorgebearbetningen att ha en mer kontinuerlig kontakt. Sök via växeln.

Efter avskedet innan anhöriga barn går hem

Uppgifter efter avskedet:

- Anhöriga bör få med sig ett skriftligt informationsmaterial som innehåller.
- Namn på dig som stödperson och kontaktuppgifter till dig.
- Vilken läkare som varit ansvarig för patienten och kontaktuppgifter.
- Regionens broschyr om att vara efterlevande.
- Information om olika stödverksamheter som kan vara aktuella.
- Erbjud kontakt med sjukhuskyrkans Zebragrupper.
- Kom ihåg att i samråd med ansvariga vuxna göra upp om efterlevandesamtal.

Det är viktigt hur du erbjuder ett efterlevandesamtal. Säg därför att ” Vi har som rutin här på avdelning xx att vi alltid kontaktar anhöriga när någon har dött. Kan jag få ditt telefonnummer så ringer jag upp dig inom 14 dagar?”

Äldre barn (13 år och uppåt) bör få med sig egen information precis som de vuxna.

De yngre barnen kan till exempel få med sig nallar gjorda för ändamålet eller någon bok för barn som mist en anhörig.

Tänk på att vi alla blir väldigt små i dessa situationer så även större barn kan behöva "tröst" i form av böcker och nallar likaväl som ett litet barn. Sjukhusbiblioteket och begravningsbyråerna har tips på lämpliga böcker för barn.

Efterlevandesamtalet

Varje enhet ansvarar själva för att all personal har kunskap i att möta människor i kris och för att kunna genomföra ett stödjande samtal. Varje enhet ansvarar också själva för rutiner för avlastande samtal/handledning för sin personal.

Ett efterlevandesamtal är ett medmänskligt stöd och bör inte vara mer komplicerat än det stöd vi som medmänniskor ger varandra i svåra stunder.

Syfte och mål med efterlevandesamtalen är att stödja anhöriga barn i sorgehanteringen och ditt uppdrag som personal är att:

- Låta barn och ungdomar klä sina tankar i ord.
- Sätta ord på det svåra och göra det verkligt.
- Hjälpa barn och ungdomar att få svar på frågor.
- Vid behov förmedla kontakt till ansvarig läkare, ambulanspersonal eller andra som varit involverade i patientens vård och död.
- Ta reda på vilka behov den drabbade har av fortsatt stöd.
- Förmedla kontakt till kurator och sjukhuskyrkan eller externa stödverksamheter som till exempel föreningarna i Samarbete för människor i sorg (SAMS), Randiga Huset, Jourhavande medmänniska eller liknande.
- Ge barn och ungdomar möjlighet att få svar på frågor om till exempel sjukdomstiden, vilka resurser som sattes in eller annat som blir väsentligt för dem.
- Erbjud barn och ungdomar de kontakter som kan behövas för att komma vidare i sorgebearbetningen.

Efterlevandesamtal kan genomföras via telefon eller vid personliga möten som ges minst 2 gånger efter dödsfallet. Den första gången inom 14 dagar och den andra gången efter 3 månader.

När det gäller barn 0–12 år ges efterlevandesamtalet i första hand till det vuxna nätverket. De vuxna kan behöva stöd i hur de i sin tur kan stödja barn så det är extra viktigt att erbjuda de vuxna ett samtal. Om de vuxna anser det lämpligt kan barnet själv vara med i samtalet på plats eller via högtalartelefon. Barn mellan 13–18 år bör få möjlighet till ett eget samtal om de önskar det.

Vid den första återkopplingen inom 14 dagar handlar det mest om att höra hur barn som anhöriga har det just nu. I samband med återkopplingen efter 3 månader kan det vara mer aktuellt att informera om och förmedla kontakt till kurator eller stödjande verksamheter som till exempel Randiga Huset för barn i sorg, Svenska kyrkan eller ge tips om någon av hemsidorna.

Samtal med barn

Vid samtal med barn bör du särskilt tänka på att:

- Ställ öppna frågor:
 - **Hur** har du det?
 - **Vad** gör du på dagarna?
 - **Vem** leker du med?
 - **När** brukar du somna?
- Svara **bara** på den fråga barnet ställer, fyll inte på med övrig information.
- "Jag vet inte" är också ett svar.
- Sätta ramarna för samtalet, tala om vilken tid du avsatt för samtalet så barnet vet det. Då kan du påminna om när ni snart måste avsluta.
- Håll dig på samma nivå som barnet. Om det är ett litet barns och ni träffas fysiskt så bör du gå ned på knä, sätta dig ned eller vad som behövs för att inte stå över barnet.
- Ha respekt för att äldre barn kanske inte vill ha vare sig ögon- eller kroppskontakt. Föreslå något annat sätt att mötas som till exempel att ni messar eller mailar varandra istället så kanske det går lättare.
- Lyssna! Våga låta samtalet ta paus och tystnaden vara en stund.

Samtalet

”Jag vet inte vad jag tänker
eller hur jag känner
förrän jag hör mig själv säga det ”

Förutsättningar för ett bra samtal:

- Skapa rum.
- Tid.
- Vara här och nu.
- Tillåta känslor.
- Var dig själv.

Anhöriggrupper

Zebragrupper

Möjliggör för barn i sorg att dela sina erfarenheter i grupp med andra barn via Zebragrupper.

Hjälp barn efter vårdnadshavares medgivande att få kontakt med till exempel Trappan eller Randiga huset som båda är specialiserade att möta barn i utsatta situationer och sorg.

Praktiskt på enheten

Använd **Kontaktblad för efterlevandesamtal**. Där fyller du i de uppgifter som behövs för att verksamheten ska kunna kontakta anhöriga för efterlevandesamtal. Stödanteckningarna är minnesanteckningar för stödpersonens eget minne. Det kan vara en anteckning om något anhöriga berättat som gör att stödpersonen minns vilka anhöriga hen träffat. Till exempel ”Katten blev så orolig när ambulansen kom.”

Fyll i kontaktbladet för anhörigstöd även om anhörig avböjer efterlevandesamtal. Blanketten sparas i en pärm på avdelningen på ett ur sekretess säkert sätt. I pärmen finns ett nummerregister 1 – 12. De anhöriga som ska kontaktas inom 14 dagar sitter längst fram i pärmen. För de anhöriga som ska kontaktas efter tre månader sätts Kontaktbladet in under aktuell månads flik.

Kom ännu en gång ihåg att ett efterlevandesamtal är ett medmänskligt stöd där ditt uppdrag är att låta anhöriga sätta ord på sina tankar och känslor och ge möjlighet till att få svar på frågor eller att få hjälp med kontakter som behövs för att komma vidare i livet.

Hur kan vi på den egna enheten stödja personal som genomför efterlevandesamtal?

Svenska palliativregistret:

”Genom att ha en tydlig struktur och riktlinjer för efterlevandesamtalen, blir de en viktig och naturlig del av den palliativa vården. Samtalen bör planeras som ett arbetsmoment där det ingår tid för reflektion och återhämtning.

Tid ska även finnas för förberedelse och dokumentation. Ett naturligt kollegialt stöd genom att vid behov få tala med en arbetskamrat efter genomfört samtal är också en viktig del i arbetsmomentet.

Den som genomför samtalen bör också ges möjlighet i att utvecklas i konsten att samtala.”

Dokumenthistorik

Författare:

Christianne Simson, Anhörigsamordnare.

Dokument från 2017 som har reviderats fyra gånger tidigare.

Datum:

2023-12-07 Erika Sohtell. Lagt till Dokumenthistorik samt tillgänglighetsanpassat.