



Artikel från tidningen Föräldrakraft nr 1 2011;

18 Frågor och Svar: Syskonguide

Föräldrakraft ger vägledning med hjälp av psykologerna Christina Renlund och Karin Wallgren
av Anna Pella
15 jan 2011

1. Ska man prata eller väcker man den björn som sover då?

Ja, man ska prata. Syskon vet tidigt, men de vet på sitt sätt och en del av det de uppfattat kan vara fel. Försök få reda på vad de tänker, en del tankar blir svårare än verkligheten, och om de förblir tysta kan vi inte hjälpa dem. Många väntar på det rätta tillfället, men gör inte det. Det är bättre att prata tidigt, att kanske själv ta initiativet första gången och därefter prata lite och ofta..

2. Varför är det så viktigt att barn får berätta?

Vi har ingen aning om vad barn tänker. Vi behöver ge dem uttryckssätt så att de får prata om det som angår dem. Kunskap om sin situation är en förutsättning för att kunna påverka den.

3. Vad händer om barnet inte får berätta?

Vi lämnar barnen ensamma med det svåra. Det finns inget skydd i tystnad. De gör en egen berättelse, som baseras på deras uppfattning och fantasi, inte sällan med missuppfattningar som följd.

4. Hur mycket ska man prata?

För mycket prat är aldrig bra, försök hålla en balans, prata om det som barnet vet, är upptaget av eller har frågor om. Men överinformera inte. Försök fånga frågor och svara. Att prata med barn handlar om ett sätt att tänka och vara. Att lyssna till och sätta sig in i barnets värld. Det handlar om att ta emot och bekräfta det barnet berättar och att hjälpa barnet med starka känslor, att skapa dialog.

5. Vilket är det vanligaste misstaget vuxna gör?

Att vi drar oss undan dessa stora och svåra frågor för att vi hamnar i våra egna tankar. Är det rätt att prata nu, vad gör jag om mitt barn blir ledset? Vi hamnar i en loop med oss själva.

Både föräldrar och professionella har länge skyggat för att prata med barn. I omsorg har vi väntat och tänkt att vi svarar när hon eller han frågar.

6. Vad ska vi vara uppmärksamma på med de allra minsta?

Om de ger påståenden som egentligen är en fråga, till exempel, "det är synd om er som fick mig", eller om de aldrig pratar om sitt syskons funktionsnedsättning. Det kan också vara bra att hålla koll på om de är lite för hjälpsamma eller om de ofta hamnar i konflikter på förskolan.

7. Hur hjälper man det lilla syskonet att ställa frågor?

I Christina Renlunds bok "Litet syskon" finns många exempel på sätt att hjälpa barn att prata hemma, i förskolan och på skolan. Man kan använda temalek, frågelådor med hemliga frågor, göra berättelseböcker från tre år och uppåt. Vad funderar de minsta syskonen på? Vad är det med min bror/syster? Varför är han/hon så mycket på sjukhus? Varför är alla så ledsna? Varför har ingen tid med mig? Har jag gjort något som gjorde henne/honom sjuk? Kommer det att bli bättre? Smittar det, kan jag få det?

8. Vad funderar syskon i skolåldern på?

Några exempel på vanliga funderingar är dessa: Vad ska jag säga till kompisar eller någon som frågar? Vad ska jag göra eller säga om någon stirrar eller retas? Det kanske är något med mig också fast de inte har upptäckt det än? Hur kommer det sig att mitt syskon fick en funktionsnedsättning och att jag är frisk? Kommer mitt syskon att dö?

9. Vad funderar tonårssyskon på?

Vilket ansvar får jag när mina föräldrar blir gamla? Är jag en dålig person om jag ibland skäms för mitt syskon eller blir svartsjuk på mina föräldrars omsorg om honom eller henne? Varför känner jag skuld över att jag kan göra så mycket mer och har helt andra möjligheter i framtiden? Är funktionsnedsättningen ärftlig och finns det risk att mina barn får den?

10. Vad gör jag som förälder om jag inte har svar?

Konkreta frågor är lätta att svara på. Om du inte vet svaret kan du säga "jag vet inte det här, vi kan försöka ta reda på det tillsammans". Visa att allt är pratbart och att ingenting undanhålls.

11 Ska man låta syskonet hjälpa till?

En del barn vill gärna hjälpa till med det särskilda runt sitt syskon, en delaktighet vi inte ska ta ifrån barnet, men försök se till att det hamnar på en rimlig nivå. Andra vill inte alls delta i det särskilda runt syskonet och det är förstås lika bra.

12. Ska man visa hur ledsen man är?

Ibland är barn oroliga för sina föräldrar, speciellt om de ser att mamma eller pappa är trötta, frånvarande, ledsna eller gråter. Visa gärna dina känslor, men berätta för barnet varför du är ledsen och att det kommer att gå över.

13. Vad behöver syskonet få veta?

Hon eller han behöver få kunskap om funktionsnedsättningen och vad den innebär, veta varför syskonet gör annorlunda saker och vad man själv kan göra om syskonet har ett utåtagerande beteende, hur man gör för att få ha sina saker i fred eller om man blir rädd, varför ibland andra regler gäller för syskonet, vad som händer i framtiden, att det inte är

någons fel att syskonet fick en funktionsnedsättning och att det inte smittar, och vad man ska göra när andra stirrar eller frågar.

14. Vad behöver syskonet inte få veta?

Se till att ha någon eller några andra vuxna att dela bekymmer med. Det är betungande för en tonåring att vara föräldrarnas förtrogna – den som får ta emot frustration på grund av att samhällets stödresurser inte räcker till, trassel med assistenter eller annat.

15. Vad behöver syskonet få göra?

Hon eller han behöver få egen tid med mamma och pappa när syskonet inte går före, även om det bara är 10-15 minuter per dag, men också få prata om alla sorters känslor och att föräldrarna säger att det är okej att vara arg, avundsjuk, rädd eller känna sig åsidosatt. Att sådana känslor inte behöver betyda att man är dum eller elak. Många vill också följa med och se var syskonet är om det är mycket på sjukhus eller korttidshem och träffa andra syskon. Att träffa andra gör att man känner sig mindre annorlunda. Vissa syskon kan också behöva få ett ordentligt avstånd under en tid efter uppväxten, till exempel genom att plugga på annan ort eller resa ut i världen.

16. Vad behöver syskonet få känna?

Trygghet. För barn som har syskon med autism och beteendestörning brukar det vara viktigt att kunna få ha sina egna saker ifred. Det finns också barn som är rädda för starka och impulsiva syskon.

17. Hur kan jag frigöra egen tid för syskonet?

Avlösning och korttidsvistelse är de vanligaste insatserna som ger familjen möjlighet att ägna sig åt syskon. Man kan också be far- eller morföräldrar eller andra vänner och bekanta att hjälpa till.

18. Hur hittar vi någon att prata med?

Syskongrupper på habiliteringen, habpsykologen, skolsköterskan, skolpsykologen, syskonläger hos olika organisationer.