



NÅR MAMMA ELLER PAPPA HAR DEMENS

Hefte for barn mellom 6 og 12 år

Skrevet av Aud Johannessen
Redigert av Oda Vestby Hansen og Celine Haaland-Johansen

© Forlaget aldring og helse, 2026

1. utgave / 1. opplag 2026

ISBN 978-82-8470-117-2 (trykt)

ISBN 978-82-8470-193-6 (PDF)

Layout: Jenny Gran / Gran Grafisk

Illustrasjoner: Jenny Gran / Gran Grafisk

Trykk: Flisa Trykkeri



Hftet er utarbeidet av Nasjonalt senter for aldring og helse på oppdrag fra Helsedirektoratet som en del av Demensplan 2025.

Det må ikke kopieres fra dette heftet i strid med åndsverkloven eller i strid med avtaler om kopiering inngått med Kopinor, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk.

Alle henvendelser om heftet kan rettes til:

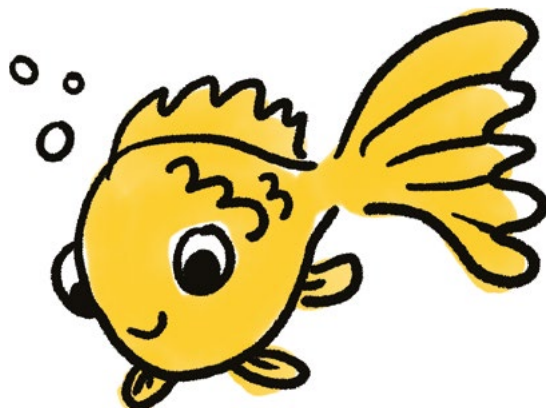
Forlaget aldring og helse

Postboks 2136, 3103 Tønsberg

Tlf: 33 34 19 50

E-post: post@aldringoghelse.no

www.aldringoghelse.no



NÅR MAMMA ELLER PAPPA HAR DEMENS

Hefte for barn mellom 6 og 12 år

Skrevet av Aud Johannessen
Redigert av Oda Vestby Hansen og Celine Haaland-Johansen

Forlaget aldring og helse
2026



Til deg som er forelder

I dette heftet kan barnet lese om demens og hvordan det er å være barn som pårørende. Heftet har kapitler om demens, om hvordan hjernen fungerer, om det å ha en forelder med demens, om det å være barn og pårørende og om tilbud for barn som er pårørende. Det er oppgaver til hvert kapittel.

Tanken med heftet er å gi barnet større innsikt i demenssykdom og i hva det kan innebære å være pårørende som barn. Når barnet leser heftet, kan det dukke opp flere spørsmål og tanker som det kan være godt å snakke med en voksen om. Derfor kan det være fint at du og barnet leser heftet sammen, eller at barnet leser på egen hånd og snakker med deg etterpå.

Det kan være lurt å lese teksten og gjøre oppgavene litt om gangen, i barnets eget tempo.



INNHOOLD



Om dette heftet	6
Oppgave: Hvem er du?	7
Oppgave: Tegn familien din.	8
Oppgave: Hvem er den som har demens?	9

KAPITTEL 1

Hva er demens?	10
Oppgave: Hvordan er det å være deg?	11

KAPITTEL 2

Hvordan fungerer hjernen?	12
Oppgave: Dette lurer jeg på om sykdommen.	13
Ting du kan merke når mamma eller pappa har demens	14
Oppgave: Disse snakker jeg med.	16

KAPITTEL 3

Å ha en mamma eller pappa med demens	18
Oppgave: Hvem kan hjelpe deg?	22
Oppgave: Følelser	23
Oppgave: Superkreftene dine.	24

KAPITTEL 4

Å være deg	28
Oppgave: Vennene mine	30
Oppgave: Skriv fem ting du vil si til en venn om demens	31
Hvordan kan du snakke med venner om demens?	32
På skolen	34
Oppgave: Energibatteriet ditt	36

KAPITTEL 5

Tilbud for barn som er pårørende	38
Nettsider	39
Hvem kan du ringe til hvis du trenger noen å snakke med?	40
Hva forteller andre barn?	42
Referanser	50



OM DETTE HEFTET

Dette heftet er for deg som har en mamma eller pappa med demens. Her kan du lese om demens og om hvordan det kan oppleves å ha en forelder som er syk. Du kan også lese om hvem du kan snakke med om ting du lurer på, eller om hvordan du har det, og om de tilbudene som finnes for barn og unge.

Du kan også ha nytte av heftet om du er over 12 år eller har en bestemor eller bestefar, tante, onkel eller andre i familien med demens.

Heftet har oppgaver og tips om demens og om hvordan du kan håndtere forskjellige følelser. Oppgavene kan hjelpe deg med å forstå din situasjon bedre og hjelpe deg til å føle at du er god nok som du er. Du trenger ikke lese hele heftet på én gang. Du kan lese litt om gangen, når du har lyst.

Det kan være fint å lese i heftet sammen med mamma, pappa eller en annen voksen du stoler på, eller snakke med en voksen om det du lurer på etter å ha lest i heftet.

OPPGAVE

HVEM ER DU?

TEGN DEG SELV



NAVN: _____

ALDER: _____

BURSDAG: _____

DETTE ER JEG GOD TIL

DETTE LIKER JEG Å GJØRE

OPPGAVE

TEGN FAMILIEN DIN



Blank drawing area for the first family member.

NAVN:
ALDER:

Blank drawing area for the second family member, with a pencil icon in the top right corner.

NAVN:
ALDER:

Blank drawing area for the third family member.

NAVN:
ALDER:

Blank drawing area for the fourth family member.

NAVN:
ALDER:

OPPGAVE

HVEM ER DEN SOM HAR DEMENS?



Den som har demens, er:

Alder:

Det jeg liker best med
mamma/pappa som er syk:

Det jeg liker best å finne på sammen
med mamma/pappa som er syk:

Det jeg liker minst med mamma/
pappa som er syk:

Det jeg synes vi i familien er flinke
til:

Kapittel 1

HVA ER DEMENS?



Demens er en sykdom som gjør at hjernen forandrer seg, og ikke virker som den har gjort før. De fleste som får demens, er gamle. Noen få voksne får sykdommen før de blir gamle, mens de har barn som fortsatt går på skolen, sånn som din mamma eller pappa. Selv om det ikke er mange barn som har en mamma eller pappa med demens, finnes det andre barn i Norge som er i samme situasjon som deg.

Når noen får demens, kan de begynne å glemme ting. Du kan merke at mamma eller pappa kan glemme ord, steder de har vært før, eller hvem folk er. Noen ganger kan de også bli forvirret, irriterte, glemme ord, bli mer slitne, se ting som ikke finnes, eller si rare ting. Det kan føles ganske skummelt eller vondt for deg og de andre i familien.

Når mamma eller pappa er annerledes enn før, er det på grunn av sykdommen. Det er ikke fordi du har gjort noe galt, og det betyr ikke at de ikke er glad i deg lenger.

Det er flere sykdommer i hjernen som kan gi demens. Derfor er ingen som har demens like. Noen av de vanligste demenssykdommene heter Alzheimers sykdom, frontotemporal demens, lewylegemedemens og vaskulær demens.

Ingen blir friske av demens. De aller fleste demenssykdommene utvikler seg, og den som har demens, blir mer og mer syk. Det finnes medisiner som gjør at noen blir litt bedre en stund, men det er ikke alle som blir bedre av medisinene. Noen tåler ikke medisinene og kan ikke bruke dem.

OPPGAVE

HVORDAN ER DET Å VÆRE DEG?

Sånn merker jeg at mamma/pappa er syk:

Dette synes jeg er vanskelig:

Ting jeg er takknemlig for i livet:

Hvis jeg kunne endret noe, så ville det vært:

Kan jeg få demens når jeg blir voksen?

Mange barn som har demenssykdom i familien, kan lure på om de selv kan få demens. Selv om din mamma eller pappa har fått sykdommen, betyr det ikke at du kommer til å få den. Det er lite sannsynlig.



Kapittel 2



HVORDAN FUNKERER HJERNEN?

Hjernen er som en superdatamaskin inne i hodet ditt, og den styrer alt du gjør. Den hjelper deg med å tenke, lære og huske. Når du løser matteoppgaver, husker en fortelling eller lærer noe nytt, bruker du hjernen. Hjernen hjelper deg også med å føle ting, som når du er glad, lei deg, redd eller sint. Den styrer kroppen din og lar deg bevege armer og bein, snakke, puste, forstå ord og følelser. Hjernen jobber hele tiden, selv når du sover.

Hjernen består av milliarder av små celler, og de hjelper deg til å tenke. De snakker med hverandre ved å sende bittesmå elektriske lyn, nesten en slags superrask melding. Demens oppstår fordi noen av hjernecellene dør eller slutter å virke, og det blir vanskeligere for hjernen å sende meldinger.

Hjernen styrer hele kroppen vår, og det er grunnen til at mamma eller pappa begynner å forandre seg når han eller hun har fått demens.

TING DU KAN MERKE NÅR MAMMA ELLER PAPPA HAR DEMENS

Det er flere ting som kan endre seg hos en som har demens. Demens kan påvirke en person på ulike måter. Det er heller ikke alltid at den som har demens, forstår at hun eller han er syk.

Glemmer mer

Hjernen klarer ikke å huske like godt som før. Du kan merke at mamma eller pappa som er syk, kan glemme ting du har fortalt, navn på folk dere kjenner godt, og hvor bilen er parkert, eller de kan glemme å hente deg på skolen. Det er som om hjernen har små hull som gjør at ting lett faller ut.

Den som er syk, husker gjerne bedre det som skjedde for lenge siden, for eksempel da de selv var barn eller ungdom.

Vanskelig å finne riktige ord og forstå hva andre sier

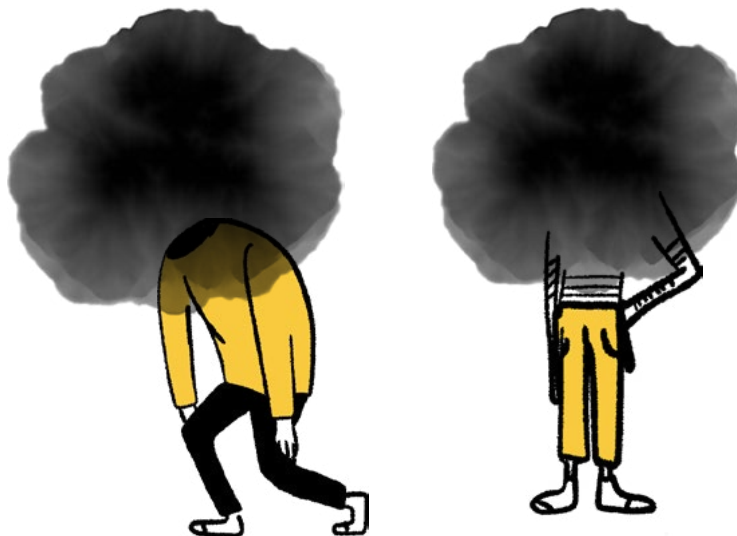
Mamma eller pappa kan få problemer med å finne de riktige ordene. Det er som om ordene glemmer seg, og det blir vanskelig for dem å si det de vil. Det kan gjøre at de snakker mindre enn før. De kan for eksempel si «den der tingen du skriver med» i stedet for «blyanten». Det kan også hende at mamma eller pappa ikke forstår alle ord som andre bruker.

VISSTE DU AT?

Du skal ha det trygt og godt hjemme

Alle barn skal ha det trygt og godt hjemme. Mamma og pappa skal ta vare på deg, gi deg mat, klær og et sted å bo, hjelpe deg når du trenger det og passe på at du føler deg trygg.

Hvis du har det vanskelig hjemme, eller du synes det er vanskelig å være alene sammen med mamma eller pappa som har demens, er det viktig at du snakker med en voksen du stoler på.



Noen ganger må du kanskje bruke andre ord for at mamma eller pappa skal forstå det du sier, og du må kanskje si ting flere ganger.

Problemer med å finne veien

Mamma eller pappa kan bli usikre på hvor hun eller han er, selv om dere er et sted dere har vært ofte. Det kan hende at hun eller han går seg bort eller ikke finner veien hjem fra butikken, selv om dere har gått dit mange ganger. Det skjer fordi hjernen ikke lenger klarer å huske og forstå steder på samme måte som før.

Vansker med å planlegge og å gjøre ting i riktig rekkefølge

Mamma eller pappa kan ha problemer med å huske hva som skal gjøres først og sist. For eksempel kan hun eller han ta på skoene før sokkene, eller ta på pålegget på brødskiva før smøret. Mamma eller pappa kan også få problemer med å planlegge, for eksempel tenke ut når dere må dra for å rekke første time eller huske å bestille både fly og hotell når dere skal på ferie.

Endringer i oppførsel og humør

Flere som har demens kan endre oppførselen sin. Noen kan bli fortere irriterte eller sinte enn før, andre kan bli mer slitne og passive og sitter mye foran TV-en. Noen ganger kan de gjøre ting som virker rare eller som du blir flau over. Det er ikke noen som har skylda når slike ting skjer.

Mamma eller pappa kan også få problemer med å forstå eller vise følelser på samme måte som før, og hun eller han reagerer kanskje ikke slik du er vant til. For eksempel kan de gråte når de blir veldig glade, og humøret kan forandre seg brått. Det kan hende at mamma eller pappa ikke skjønner hvorfor du blir sint eller lei deg for noe. Den som er syk klarer kanskje ikke å bry seg om andres følelser på samme måte som før. Da kan det virke som om mamma eller pappa ikke bryr seg om deg, eller det du forteller. Men det stemmer ikke. Det er sykdommen som gjør at hun eller han kan få problemer med å skjønne hva andre føler, eller vise passende følelser selv.

OPPGAVE



DISSE SNAKKER JEG MED

Den jeg liker best å snakke med er:

Navn: _____

Fordi: _____

Det er noen barn som ikke har noen de kan snakke med. Er det slik for deg?
Kanskje du har noen du skulle ønske du kunne snakke med?

Hvem er det?



BESTEMOR



BESTEFAR



TANTE



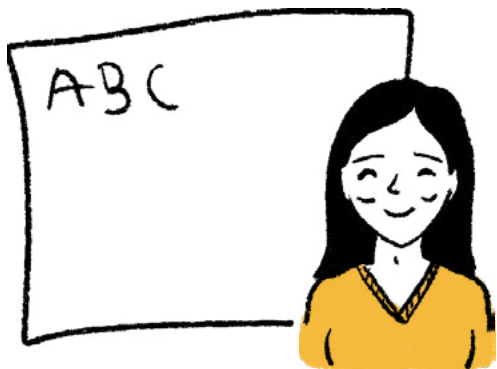
HELSESYKEPLEIER



ONKEL



FETTER



LÆREREN MIN



KOMPISEN MIN



LILLESØSTER



Kapittel 3

Å HA EN MAMMA ELLER PAPPA MED DEMENS

Det er helt vanlig at barn som har en syk mamma eller pappa, har mange forskjellige følelser i kroppen på en gang. Noen ganger kan det komme følelser du aldri har hatt før. Det er også helt vanlig å føle på andre ting enn søsknene dine eller andre i familien. Det kan likevel være ganske vanskelig å kjenne på. Alle mennesker er forskjellige, og det finnes ikke noen følelser som er riktige eller feil når noen er syke. Det du tenker, gjør og føler, er normalt og riktig for deg. Det er viktig at du sier til deg selv at det ikke er noe feil med deg uansett hvilke følelser du har.



Å bli lei seg

Mange kan bli lei seg fordi mamma eller pappa har demens og har forandret seg. Det er normalt at du savner hvordan ting var før, og blir lei deg fordi du ikke kan gjøre de samme tingene sammen med mammaen eller pappaen din lenger.

Å bli sint

Du kan bli sint fordi det er urettferdig at akkurat din mamma eller pappa er syk. Det er også vanlig å bli sint på sykdommen som gjør at forelderen din er blitt annerledes eller sier og gjør rare ting. Mange barn kan bli irriterte om mamma eller pappa glemmer å hente dem på skolen og glemmer ting de har fortalt, eller hva vennene deres heter.

Du kan også bli sint på den friske forelderen din, for eksempel om han eller hun ikke så ofte kan gjøre ting sammen med deg. Det kan være fordi de må bruke mye tid på å ta seg av mamma eller pappa med demens eller gjøre husarbeid som foreldrene dine har delt på før.



Å få dårlig samvittighet

Noen barn forteller at de kan få dårlig samvittighet fordi de ikke er ofte nok sammen med den syke forelderen sin. Andre har også fortalt at de får dårlig samvittighet for å ha det gøy med venner når mamma eller pappa er syk. Om du har slike følelser, er det viktig å huske på hva mamma eller pappa hadde ønsket om hun eller han var frisk – at du skal være ute og ha det gøy, og ikke ha dårlig samvittighet.

Å bli forvirret

Demens kan være en forvirrende sykdom. Det kan være vanskelig å forstå hvorfor mamma eller pappa glemmer ting eller oppfører seg annerledes. Det kan også være forvirrende at de kan oppføre seg forskjellig fra dag til dag, i situasjoner som kan virke ganske like. For eksempel kan mamma eller pappa bli lei seg en dag fordi de glemte når du hadde fotballtrening, men en annen dag kan det virke som om de ikke bryr seg om at de glemte det.

Å bli urolig eller bekymret

Når mamma eller pappa får demens, er det naturlig å bli urolig og bekymret. Mange kan få bekymringer om fremtiden: Hvordan vil det gå med mamma eller pappa fremover? Hvordan skal vi i familien klare oss? Kan vi gjøre ting som før? Kan vi få dårlig råd? Skal jeg fortelle om det til andre? Kan jeg få demens selv? Hva skjer hvis den friske forelderen også blir syk? Og mye mer. Det er vanskelig å svare på hvordan sykdommen vil bli for akkurat din mamma eller pappa. Uansett er det viktig å snakke med noen om de bekymringene du har.

Å føle håpløshet

Noen ganger kan alt bare kjennes tungt, dumt og vanskelig. Hvis du har det sånn er det veldig viktig at du forteller det til

noen du stoler på. Ofte føles det bedre når man har snakket med noen.

Å bli flau

Det er normalt at du blir flau om din mamma eller pappa oppfører seg annerledes. Noen kan ha flere følelser samtidig. De kan både bli flaue over den som er syk, og samtidig bli lei seg fordi de blir flaue.

Å føle omsorg og kjærighet

Når mamma eller pappa blir syk, er det vanlig å føle både omsorg og kjærighet og å kanskje ha et ønske om å hjelpe til og være sammen med familien. Det er fint å kunne hjelpe til, men det er de voksne som skal ha ansvaret og gjøre det meste.

VISSTE DU AT?

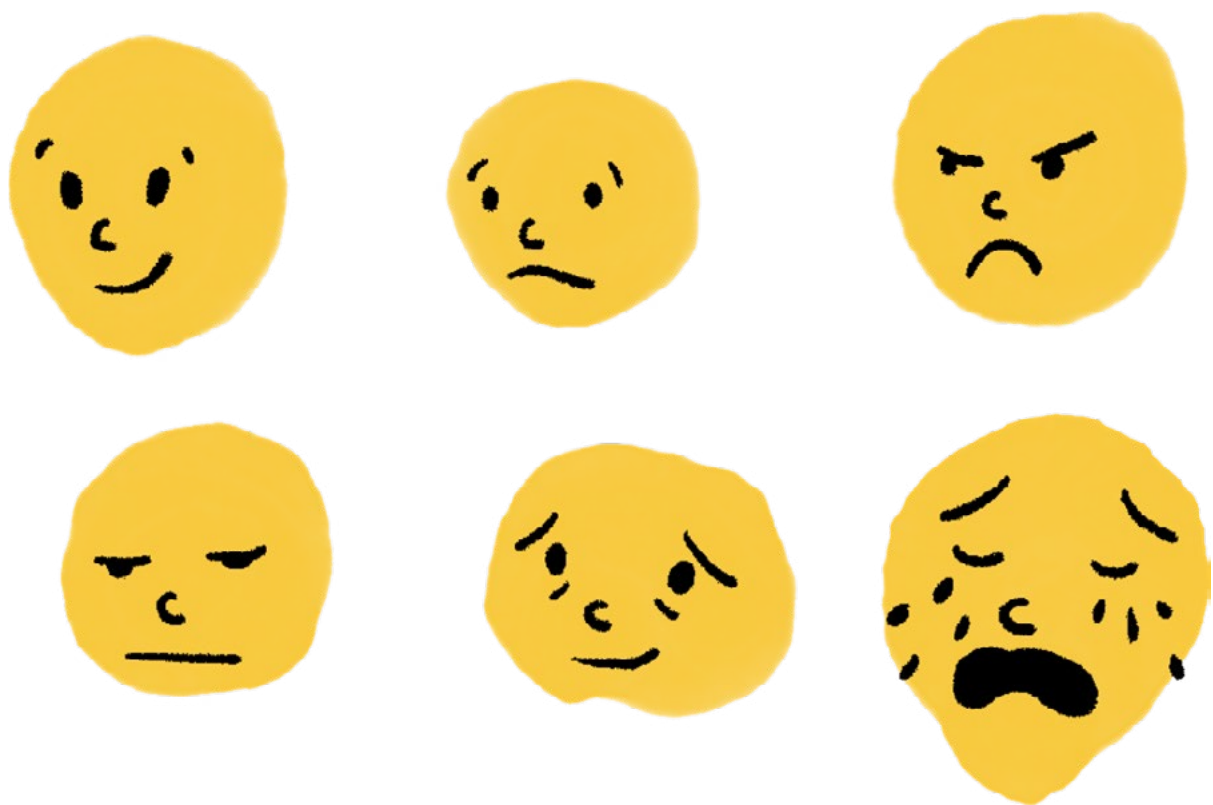
Du skal få snakke med noen når du trenger det

Selv om det er mamma eller pappa som har demens, er det viktig å huske på at du også skal få hjelp hvis du trenger noen å snakke med. Det kan være hvis du er lei deg, har vonde tanker og følelser eller har opplevd noe vanskelig.

Du kan snakke med mamma eller pappa eller en annen voksen du stoler på. Du kan snakke med helsesykepleier på skolen eller legen din om hvordan du har det. Kanskje du vil snakke med andre voksne?

Noen barn forteller at de snakker mye med andre om sykdommen og situasjonen hjemme. Andre barn gjør ikke det, og orker ikke alltid å snakke med andre om sykdommen til mamma eller pappa. Begge deler er lov å kjenne på.





VISSTE DU AT?

Du har ikke ansvar for mamma og pappa

Når mamma eller pappa får demens, er det noen barn som tenker at de må hjelpe til mer hjemme. Det er vanlig at barn hjelper til med noen ting. Det kan føles fint å hjelpe til, og det kan være en god hjelp for mamma og pappa at du bidrar. Men du skal ikke gjøre de voksnes oppgaver eller passe på eller ta vare på foreldrene dine. Det er de voksnes ansvar. Du skal heller ikke ha så mye å gjøre hjemme at du ikke har tid til skolearbeid, og til å være sammen med venner eller gå på fritidsaktiviteter. At du gjør andre ting enn å passe på den som er syk, betyr ikke at du ikke er glad i dem.

OPPGAVE



HVEM KAN HJELPE DEG?

Tegn voksne som du stoler på, og som du kan snakke med om sykdommen og om hvordan du har det. Hvem av dem liker du best å snakke med, og hvorfor?

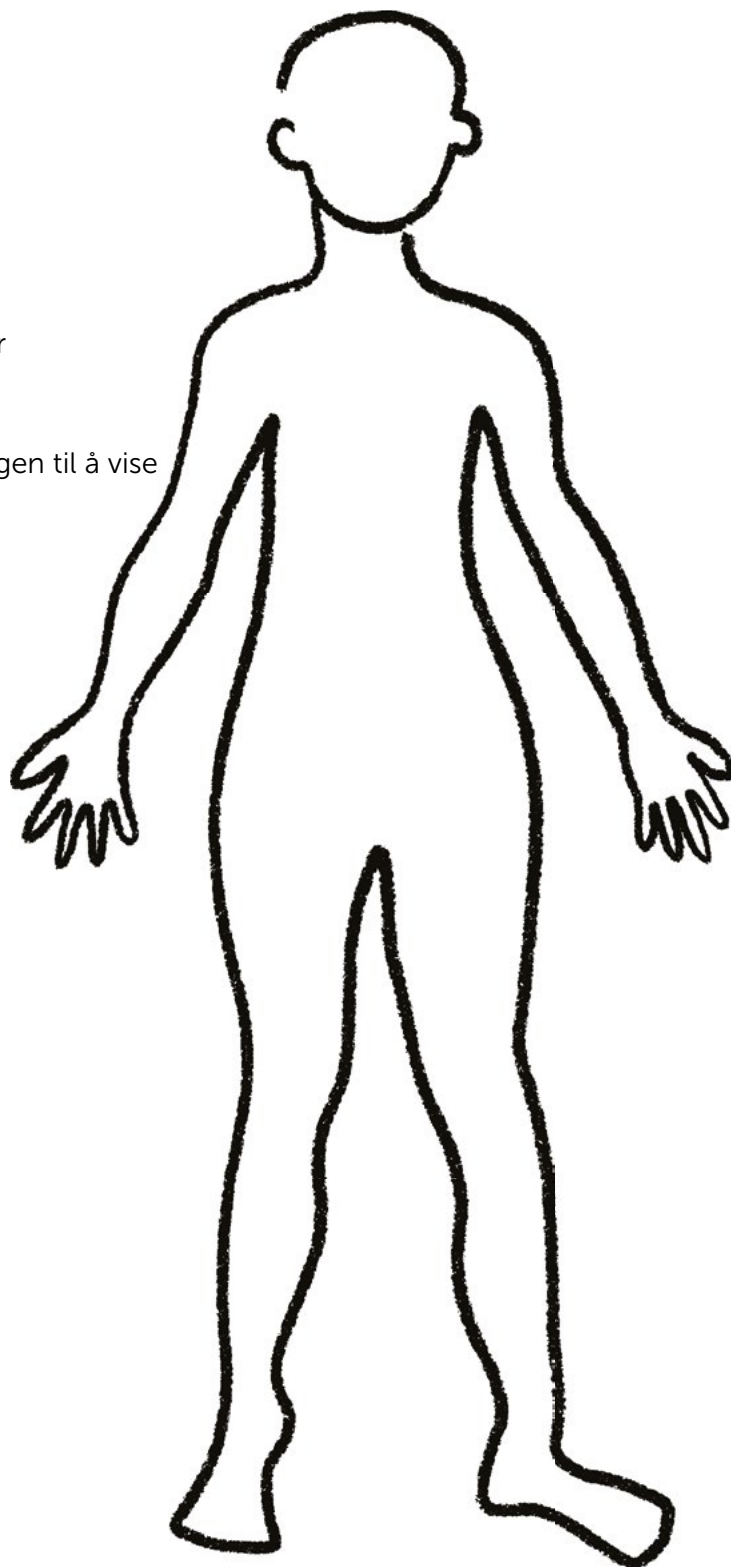
OPPGAVE

FØLELSER

Tenk at denne figuren er deg.
Tenk igjennom hvilke følelser du har
og hvor i kroppen de sitter.

Gi hver følelse en farge, og bruk fargen til å vise
hvor på figuren følelsen sitter.

Inspirert av Andersen et al., 2016, s. 142–14.



OPPGAVE



SUPERKREFTENE DINE

Hva hjelper deg når du har det vanskelig?
Skriv eller tegn svar på disse spørsmålene:

Hva gjør deg litt gladere når du er lei deg?

Hvem liker du å snakke med når du trenger trøst?

Hva liker du å gjøre for å slappe av eller få tankene over på noe annet?



DINE SUPERKREFTER

Du er en superhelt! Du har kanskje ikke kappe, men du har indre superkrefter. Hva er du god til? Hva har du klart selv om det var vanskelig? Hva gjør deg modig? Tegn deg selv som superhelt!



Når du har gjort oppgaven, kan du vise den til en voksen du stoler på.
Kanskje dere kan snakke litt sammen om det du har skrevet eller tegnet?

Kapittel 4

Å VÆRE DEG



Det finnes ting som kan gjøre hverdagen litt lettere for deg. Her får du noen tips som kan hjelpe deg i hverdagen.

Gjør hyggelige ting sammen

Du og mamma eller pappa kan gjøre ting sammen, som dere har gjort tidligere. Det kan være å spille et spill, tegne, spille fotball, se en film, høre på musikk, se på bilder eller gå en tur.

Spør om det du lurer på om demens

Barn som har en mamma eller pappa med demens, kan ha mange spørsmål om sykdommen. Det er viktig at du snakker med noen om det du lurer på. Da får du vite mer. Det kan for eksempel være mammaen eller pappaen din som ikke har demens, en helsesykepleier eller en sykepleier eller lege som hjelper mamma eller pappa som er syk.

Snakk med noen om hvordan du har det

Det er ikke lett å være alene med tanker, følelser og bekymringer. Det kan hjelpe å snakke med noen du stoler på.

Noen barn snakker mye om sykdommen. Andre synes det er vanskelig å snakke om. Det er helt greit om du bruker litt tid før du har lyst til å snakke om det med andre. Det er også helt vanlig om du vil snakke mer eller mindre om sykdommen enn søsknene dine.

Det finnes grupper der du kan møte andre barn som har en mamma eller pappa med demens. Selv om det kan føles rart å snakke om mamma eller pappas sykdom med andre, kan det være lurt å snakke med noen om det når du har det vanskelig. Når du deler vanskelige og slitsomme tanker med andre, blir det ofte lettere. Det er du som bestemmer hvem du vil snakke med, og når og hvor.

Ta pauser og gjør ting du liker

Du trenger tid til å være sammen med venner og gjøre ting du liker. Det er viktig selv om mamma eller pappa er syk. Foreldrene dine vil at du skal fortsette å gjøre det du liker for å ha det bra. Du trenger pauser og tid til å være deg selv.

GJØRE TING DU LIKER

Tegne, spille, danse, lese og være sammen med venner. Gjør noe som gir deg glede og energi. Et kjæledyr kan gi trøst, kjærlighet og kos, og det kan være godt å si vanskelige ting høyt til et dyr som ikke svarer med ord.

TA PAUSER

Noen ganger trenger du å være alene eller gjøre noe rolig. Det kan være å høre på musikk, gå en tur eller bare sitte og tenke.

GJØRE NOE HELT ANNET

Skolen, fritidsaktiviteter eller hobbyene dine kan gi fine pauser. Da kan du tenke på noe annet enn sykdommen.

VÆRE SAMMEN MED VENNER

Det kan være godt å gjøre morsomme ting sammen med venner for å tenke på andre ting enn sykdommen. Du kan også snakke med vennene dine om hvordan du har det, men noen ganger kan det være litt vanskelig å fortelle om sykdommen. Da kan rådene på side 32 hjelpe.

Husk at det som står om demens på internett, ikke alltid er riktig

Det finnes mye informasjon om demens på internett, men det som står der er ikke alltid riktig. På side 39 finner du nettsider med trygg informasjon om demens. Hvis du lurer på noe er bedre at du bruker dem eller snakker med noen du stoler på.



VISSTE DU AT?

Du skal ha tid til hvile, fritid og lek

Alle barn skal ha tid til hvile, lek og fritidsaktiviteter. Du må gå på skolen, men du skal også ha tid til å hvile deg, leke og delta på fritidsaktiviteter, hvis du vil det. Det kan være fotball, håndball, friidrett, dans, teater, korps, kor eller andre aktiviteter du liker.

OPPGAVE



VENNENE MINE

Tegn vennene dine. Skriv hva de heter og hvor gamle de er. Hvem av vennene liker du best å snakke med om sykdommen og hvordan du har det? Kanskje snakker du ikke med venner om dette, men er det noen du skulle ønske du kunne snakke med?

Noen barn snakker mye om sykdommen. Andre synes det er vanskelig å snakke om. Det er helt greit om du bruker litt tid før du har lyst til å snakke om sykdommen med andre.

HVORDAN KAN DU **SNAKKE** **MED VENNER OM DEMENS?**

1. Start enkelt

«Mamma/pappa har en sykdom som heter demens. Demens er en hjernesykdom, og den gjør at hjernen forandrer seg. Det gjør at mamma/pappa kan glemme mye og oppføre seg litt annerledes, og hun/han trenger hjelp med mye som hun/han klarte selv før.»

2. Forklar litt mer hvis du vil

«Hun/han husker ikke alltid ting jeg har fortalt eller hvem folk er. Noen ganger kan hun/han gjøre ting som virker litt rart. Det er ikke farlig, men det kan være trist noen ganger.»

3. Si hvordan du har det

«Noen ganger blir jeg lei meg, eller sint, men det hjelper å snakke om det.»

4. Si hva du trenger

«Det hjelper at jeg har noen å være med og snakke med. Du trenger ikke gjøre noe spesielt, bare være en venn.»

5. Svar på spørsmål hvis du vil

Venner kan være nysgjerrige. Du bestemmer selv hvor mye du vil si.

Kommer du på andre måter å snakke med venner på?

Noen ganger kan venner si ting om mammaen eller pappaen din som kan være sårende. Det kan føles veldig vondt. Selv om det ikke alltid er lett, kan det være lurt å huske på at noen kan si vonde ting fordi de ikke forstår hva demens er eller hvordan det er å ha en mamma eller pappa med demens.



VISSTE DU AT?

Du skal ha et privatliv

Alle barn skal ha et privatliv, også hjemme. Det betyr at du har lov til å ha hemmeligheter og snakke med vennene dine uten at mamma og pappa blander seg inn. Mamma og pappa kan ikke lete gjennom tingene dine uten at du sier det er greit. Men hvis de er veldig bekymret for deg, har de lov til å sjekke mobilen din eller tingene dine for å passe på deg. Det er lurt at du forteller mamma og pappa hvor du er, og hvem du er sammen med, så de ikke blir bekymret for deg. Om mammaen eller pappaen din som har demens, leter gjennom tingene dine eller kommer inn på rommet ditt når du vil være alene, kan du si ifra om det til den friske mammaen eller pappaen din.



PÅ SKOLEN

Når ting har forandret seg i familien din, så kan det være vanskelig å få gjort lekser eller å konsentrere seg om skolearbeid. Da kan det være riktig og bra for deg å snakke med noen på skolen.

Informasjon til lærere

Det kan være lurt å fortelle lærerne dine at forelderen din er syk, og hvordan du har det. Noen ganger kan det hende at du er ekstra sliten på skolen, eller at du ikke har orket å gjøre leksene dine. Da er det viktig at lærerne vet hvorfor, slik at de kan hjelpe deg. Om du synes det er vanskelig å snakke med en lærer om dette, kan du kanskje spørre den friske forelderen din om hjelp.

Snakk med helsesykepleieren

Du kan snakke med helsesykepleieren om hvordan du har det, og om demens.

Helsesykepleieren kan også hjelpe deg med å fortelle lærerne dine om hvordan du har det.

Pauser og ro

Noen ganger kan det hende du trenger å ta en pause i løpet av skoledagen. Snakk med læreren din og spør om det finnes et rom eller en «pauseplass» du kan bruke om du trenger å trekke deg litt tilbake. Dere kan for eksempel avtale et hemmelig tegn som du kan bruke når du trenger å ta en pause, for eksempel at du rekker opp hånden på en bestemt måte.

Samtalegrupper eller støttegrupper

Noen skoler tilbyr grupper for barn som har noen i familien som er syke. Spør helsesykepleieren om det finnes en slik gruppe på din skole, eller om hun eller han kjenner til andre slike tilbud.

For at de voksne på skolen skal lære mer om demens og hvordan du har det kan for eksempel en fra hukommelsesteamet eller legen komme til skolen for å snakke med lærere og helsesykepleiere. Det er lurt at de voksne på skolen vet litt om demens, da kan de hjelpe deg til å snakke med venner om det.



VISSTE DU AT?

Du skal ha det trygt og bra på skolen

På skolen skal du lære det du trenger å vite når du skal bli voksen og leve livet ditt. Alle er forskjellige, og alle lærer på ulike måter. Derfor skal alle elever få undervisning som passer for dem, enten de trenger ekstra hjelp eller ekstra utfordringer. Du skal ha det trygt og bra på skolen. Du skal ikke bli mobbet. Det har lærerne og rektor ansvar for å passe på. Hvis du opplever mobbing, er det viktig at du snakker med en voksen som du stoler på.

OPPGAVE



ENERGIBATTERIET DITT

Tenk på en vanlig dag i livet ditt. Noen ting gjør deg glad og full av energi – mens andre ting kan gjøre deg sliten, lei eller sur.

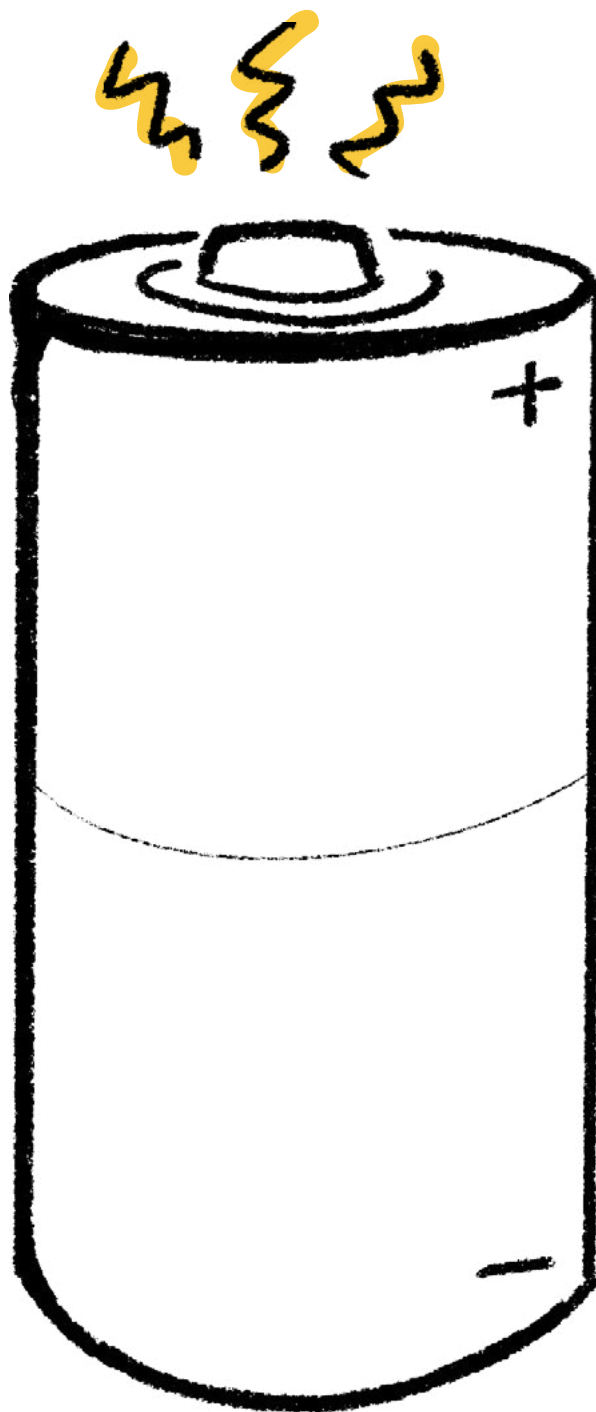
Nå skal du tenke på tingene du gjør i løpet av en dag eller en uke. Det kan være å gå på skolen, være sammen med venner, gå på en fritidsaktivitet, gjøre lekser, spille, være ute, lese, se på film eller andre ting.

Skriv ned de tingene du gjør i løpet av en dag

Se på de aktivitetene og tingene du har skrevet ned: Får du mer energi når du gjør disse tingene, eller mindre?

De tingene og aktivitetene som gjør deg glad og full av energi, skriver eller tegner du inn i den øverste delen av batteriet.

De tingene som gir deg mindre energi, skriver eller tegner du inn i den nedeste delen av batteriet.





Hva kan du gjøre hvis du merker at energien din er lav?

Lag en liste over ting som gjør deg glad.

Hvem eller hva kan hjelpe deg med å få mer energi når du trenger det?



Kapittel 5

TILBUD FOR BARN SOM ER PÅRØRENDE

Det finnes ulike tilbud til barn som har en mamma eller pappa med demens.

Hvem ser meg? Sommerleir

Nasjonalt senter for Aldring og helse har en sommerleir for barn under 18 år som har en mamma eller pappa med demens. Du kan delta på leiren sammen med forelderen din som ikke har demens, eller en annen voksen. Her treffer du barn fra hele landet som har en mamma eller pappa med demens. Sammen lærer dere om demens og snakker sammen om hvordan det er å ha en syk forelder. Dere gjør også mange morsomme aktiviteter sammen, både inne og ute. Noen barn har sagt at de synes det var litt skummelt før de skulle på sommerleir. Etterpå fortalte de at det hadde vært gøy å være der, og at de ikke angret på at de dro.

Mer informasjon om sommerleiren:

Gå inn på aldringoghelse.no, bruk søkeord **sommerleir**.



NETTSIDER

Det finnes nettsider som er laget for barn som har en mamma eller pappa som er syk. På disse sidene kan du finne mer informasjon om demens og om det å ha en syk mamma eller pappa.

- **hvemsermeg.no**

Dette er en nettside med informasjon om demens for barn. Her møter du uglen «Huske» som forteller om demenssykdommer og om det å ha en mamma eller pappa med demens. Denne siden er for barn opp til ca. 12 år.

- **tidtilåværeung.no**

Dette er en nettside med informasjon om demens for litt større barn, fra ca. 13 år. Her er det informasjon om demens, og om å være ung å ha en mamma eller pappa med demens.

- **nasjonalforeningen.no/ung-parorende**

Dette er en nettside med informasjon om det å være ung og ha en mamma eller pappa med demens. Her finner du også kontaktinformasjon til unge likepersoner. Det er unge personer som har erfaring med å ha en mamma eller pappa med demens, og som du kan ringe eller sende melding til om du trenger å snakke med noen. De har taushetsløfte, noe som betyr at de ikke kan si videre det du sier når du snakker med dem.

- **ungepårørende.no**

Dette er en nettside for barn som har en syk forelder. Her finner du informasjon om det å ha en syk mamma eller pappa og om følelser som barn kan ha.

Meg også – en app for barn som opplever sykdom i familien:

I appen kan du skrive ned tankene, følelsene og opplevelsene dine. Du kan også lese hva andre barn har fortalt om det å ha en syk mamma eller pappa.



HVEM KAN DU RINGE TIL HVIS DU TRENGER NOEN Å SNAKKE MED?

DEMENSLINJEN

Trenger du noen å snakke med? Demenslinjen snakker gjerne med deg.

Tlf.: 23 12 00 40 E-post: demenslinjen@nasjonalforeningen.no

ALARMTELEFONEN FOR BARN OG UNGE

Haster det å snakke med noen?

Ring alarmtelefonen for barn og unge. Den er åpen på helligdager, og det er gratis å ringe.

Tlf.: 116 111

KORS PÅ HALSEN (Røde Kors)

Hit kan du ringe og spørre om det meste.

Du kan også chatte med dem, hvis du heller vil det.

Tlf.: 800 333 21

BLÅ KORS

På Blå Kors sin side snakkompsyken.no kan du chatte om vanskelige følelser eller opplevelser.

UNGE PÅRØRENDE

På ungeparørende.no kan du ringe eller chatte med noen om det å ha en syk mamma eller pappa.

Du kan også lese om andre barn og ungdom som er i samme situasjon som deg.

Tlf.: 90 90 48 48



**HVIS DET ER EN FARLIG SITUASJON
SOM HASTER, SKAL DU RINGE:**



**POLITI:
112**



**AMBULANSE:
113**



**BRANN:
110**

HVA FORTELLER ANDRE BARN?

Barn som har en mamma eller pappa med en demenssykdom, forteller ofte om opplevelser som kan være både vanskelige og fine. Her er noen ting som andre barn har fortalt:



Jeg synes det er vanskelig å snakke om demens med vennene mine, fordi mamma eller pappa ikke vil snakke med noen om sykdommen sin.



Det er rart at pappa oppfører seg så annerledes, for han ser ut akkurat som før.



Jeg har fortalt om mamma til en god venn.



Jeg blir sint når han ikke forstår hva jeg sier.



Jeg har lært mye om demens og prøver å forklare det til vennene mine.



Jeg savner den mammaen jeg hadde før.



Søsteren min blir lei seg, men jeg blir mest sint.



Jeg synes det er fint å spille kort med pappa, da har vi det alltid så hyggelig.



Jeg liker å sitte sammen med mamma og høre på musikk.

★ HER KAN DU TEGNE HVA DU VIL ★

★ HER KAN DU TEGNE HVA DU VIL ★


★ HER KAN DU TEGNE HVA DU VIL ★

REFERANSER


- Andersen, K., Røkholt, E.G. & Rise, M. (2016). *Metodisk veileder – Sorggrupper for barn og ungdom*. Akershus universitetssykehus HF.
- Barne- og familiedepartementet. (u.å.). *FNs barnekonvensjon*. Hentet 12. januar 2026 fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/fns-barnekonvensjon/id88078/>
- Barneombudet (u.å.). *Barn og unges rettigheter*. Hentet 10. august 2025 fra <https://www.barneombudet.no/for-barn-og-unge/dine-rettigheter>
- Engedal, K. & Tveito, M. (Red). (2019). *Alderspsykiatri*. Forlaget aldring og helse –akademisk.
- Haaland-Johansen, C. (Red). (2025). *Etablering av tilbud for barn som har en forelder med demens*. Forlaget aldring og helse.
- Haugen, P.K. (2016). *Jeg trodde jeg var den eneste som hadde det sånn*. Forlaget aldring og helse.
- Hjerneverket. (u.å.). *Hjernen din*. Hentet 10. mars 2025 fra <https://hjernendin.no/>
- Institutt for psykologisk Rådgivning. (2020). *Følelseskompaset*. <https://www.folelseskompaset.no/>
- Johannessen, A., Barca, M.L., Engedal, K. & Haugen, P.K. (2017). *Yngre personer med demens*. Forlaget aldring og helse.
- Johansen, E. & Bergan, T. (2012). *Meg også. Bok for barn og ungdom som opplever sykdom i familien*. Universitetsforlaget.
- Kvello-Alme, M. (2020). *Demens og kognitive symptomer* [Video]. Vimeo. <https://vimeo.com/477595623/e9d036628a>
- Livet & Sånn (u.å.). *Livet & Sånn*. Hentet 22. august 2025 fra <https://www.livetogsann.no/>
- Microsoft. (2025). Copilot (12. november-versjon) [Stor språkmodell]. <https://copilot.cloud.microsoft>
- Nasjonalt senter for aldring og helse. (u.å.). *Hvem ser meg? En nettside for deg som har en mamma eller pappa med demens*. Hentet 11. august 2025 fra <https://hvemsermeg.no>
- Nasjonalt senter for aldring og helse. (u.å.). *Tid til å være ung? En nettside for deg som har en mamma eller pappa med demens*. Hentet 11. august 2025 fra <https://tidtilung.no>
- Pårørendesenteret. (u.å.). *Unge pårørende*. Hentet 9. august 2025 fra <https://ungeparorende.no>
- Skjellestad, T.N. (Red). (2023). *Pårørendestøtte – demens*. Forlaget aldring og helse.

Ønsker du å lese mer om demens, så kan du også lese i et hefte for ungdom:

Jeg trodde jeg var den eneste som hadde det sånn av Per Kristian Haugen.




Aud Johannessen er professor emerita ved Universitetet i Sørøst-Norge. Hun er også ansatt som seniorforsker ved Nasjonalt senter for aldring og helse. I all hovedsak er hennes forskningsfokus yngre personer med demens og deres familier, og utvikling av tjenester. Johannessen har også vært redaktør og forfatter i lærebøker, og har publisert et betydelig antall forskningsartikler og populærvitenskapelige tekster i samarbeid med nasjonale og internasjonale forskere.



Oda Vestby Hansen er jurist med master i rettsvitenskap fra Universitetet i Oslo. Hun er ansatt ved Nasjonalt senter for aldring og helse, hvor hun primært jobber med helserettslige spørsmål. Hansen har vært redaktør, forfatter og medforfatter i en rekke publikasjoner, og holder jevnlig foredrag for helsepersonell, pasienter og pårørende.

Celine Haaland-Johansen er sykepleier med master i tjenesteutvikling til eldre fra VID vitenskapelige høgskole. Hun er ansatt ved Nasjonalt senter for aldring og helse som koordinator for Pårørendetiltakene. Haaland-Johansen jobber primært med tiltak som omhandler pårørende til personer med demens, og holder jevnlig foredrag for helsepersonell og pårørende.





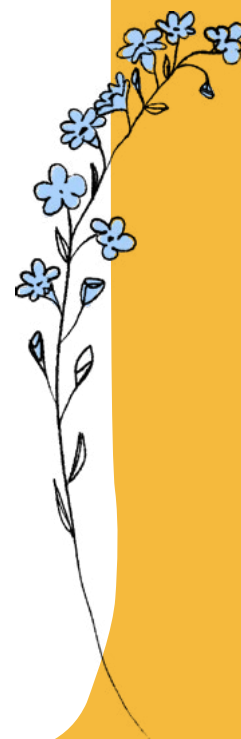
NÅR MAMMA ELLER PAPPA HAR DEMENS

- HEFTE FOR BARN MELLOM 6 OG 12 ÅR er laget til deg som er barn og har en mamma eller pappa med demens.

I heftet kan du lese hva demens er, hvordan hjernen fungerer og hvordan det kan oppleves å ha en mamma eller pappa med demens. Heftet har oppgaver som kan hjelpe deg med å forstå mer om din situasjon. Er du over 12 år eller har andre i familien med demens kan du også ha nytte av å lese heftet.

Heftet er inspirert av Pårørendestøtte – demens. En referansegruppe bestående av pårørende og unge likepersoner i Nasjonalforeningen for folkehelsen har bidratt i arbeidet.

Heftet er utarbeidet av Nasjonalt senter for aldring og helse på oppdrag fra Helsedirektoratet som en del av Demensplan 2025.



 **Aldring og helse**
Nasjonalt senter

ISBN 978-82-8470-193-6