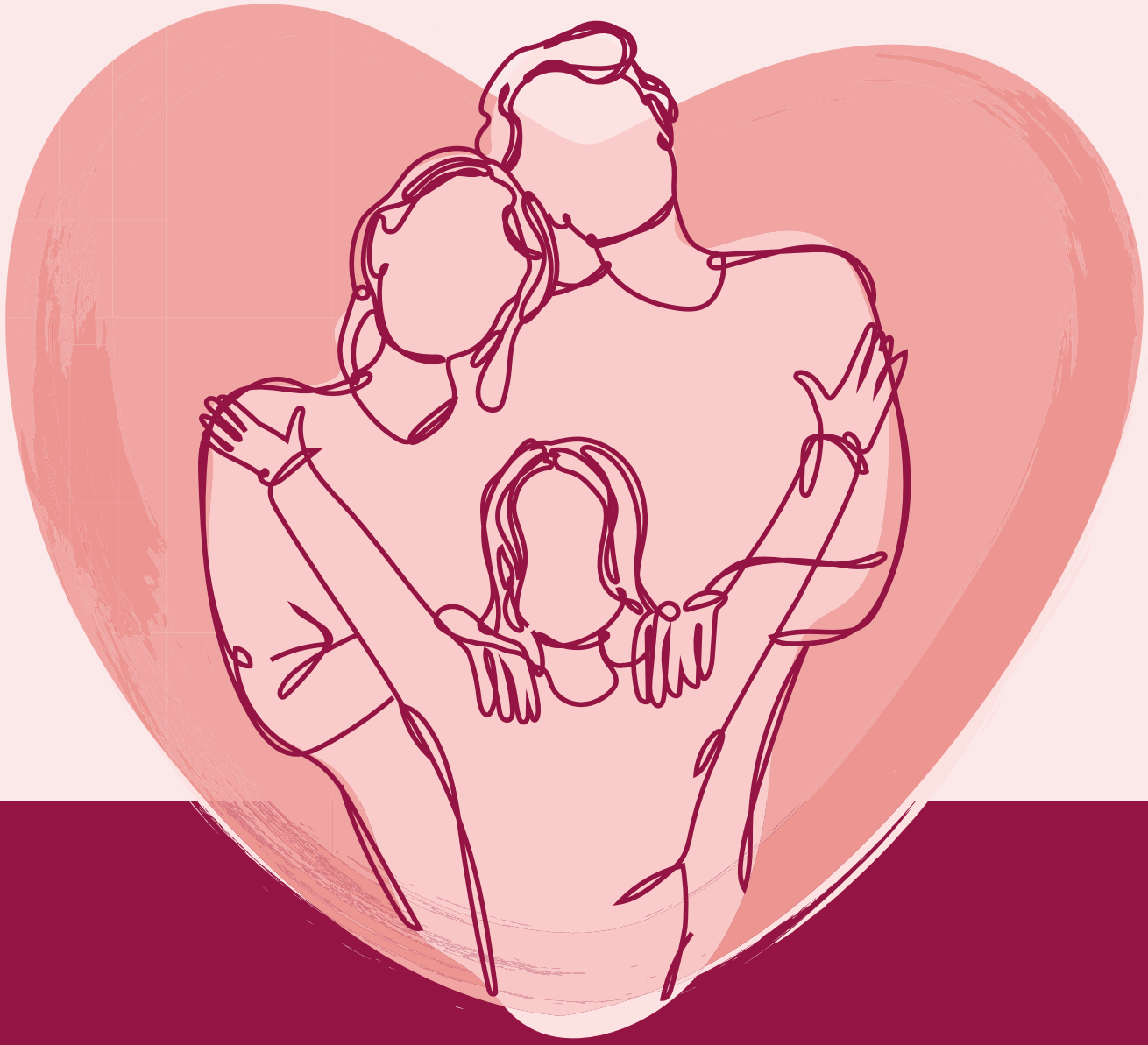
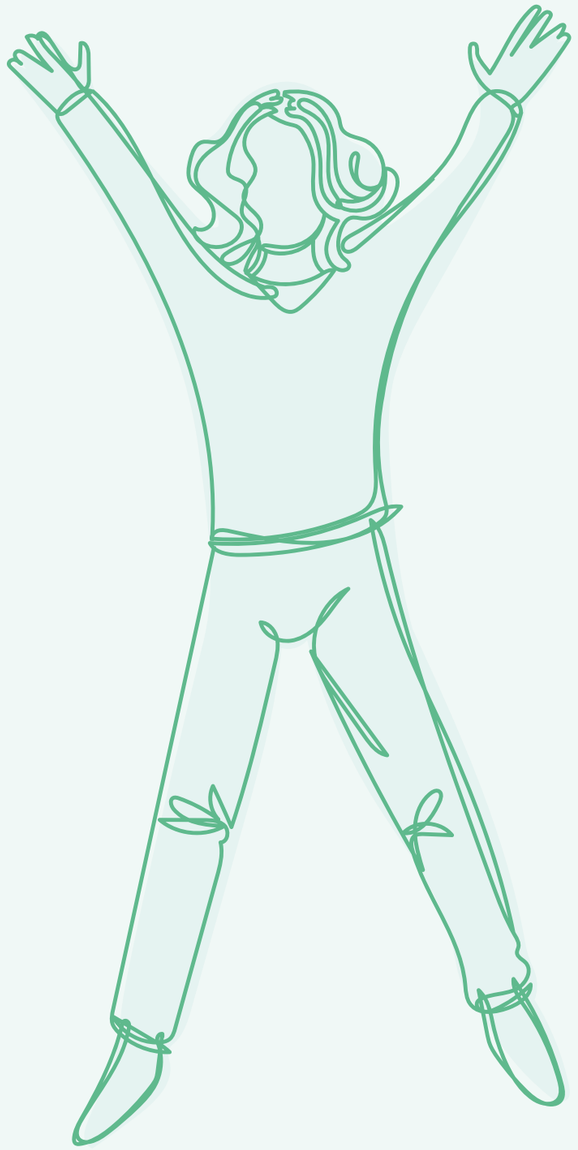


Etablering av tilbud for barn som har en forelder med demens

Informasjon til helsepersonell som ønsker å etablere tilbud. Forslag til samlinger og aktiviteter.

Celine Haaland-Johansen (red.)
Rita Weum

Aldring og helse
Nasjonalt senter



© Forlaget aldring og helse, 2025

ISBN 978-82-8470-115-8 (PDF)
1. utgave, 2025

Omslagsbilde: Headspin
Øvrige bilder/illustrasjoner: Headspin og Linn Lundsvoll / Aldring og helse
Layout: Linn Lundsvoll / Aldring og helse og Jenny Gran / Gran Grafisk

Heftet er utarbeidet av Aldring og helse på oppdrag fra Helsedirektoratet, som en del av Pårørendetiltakene i Demensplan 2025.

Forlaget aldring og helse
Postboks 2136, 3103 Tønsberg
Tlf.: 33 34 19 50
E-post: post@aldringoghelse.no
www.aldringoghelse.no

Forord

Til helsepersonell som skal etablere tilbud for barn som har en mamma eller pappa med demens

Når en forelder får demens, påvirker det hele familien – også barna. I Norge har om lag 2 000 personer under 65 år en demensdiagnose, og flere av dem har mindreårige barn. Det finnes også personer over 65 år som har omsorgsansvar for mindreårige barn og får demens. Uansett alder kan sykdommen gjøre det vanskelig for forelderen å klare daglige oppgaver som før. Forelderen kan for eksempel lettere bli frustrert og gradvis få problemer med å forstå og møte barnets behov. Den friske forelderen og andre familiemedlemmer kan også kjenne på bekymring og bli mer slitne. Disse endringene kan påvirke barna og prege deres hverdag.

Barn er aldri for unge til å merke at noe skjer. Derfor trenger de alderstilpasset informasjon om situasjonen og sykdommen. Ifølge helsepersonelloven § 10a skal helsepersonell bidra til å ivareta behovet for informasjon og nødvendig oppfølging som mindreårige barn kan ha som følge av at de er pårørende. Uten forklaring kan barn misforstå det som skjer, og noen kan tro at de selv er skyld i vanskelige situasjoner som oppstår. Det er viktig at noen forteller dem at de ikke har ansvaret, hverken for sykdommen eller for konsekvensene av den.

Barnets behov kan endre seg etter hvert som demenssykdommen utvikler seg. For å identifisere barnas behov for informasjon og støtte er det derfor viktig at helsepersonell har regelmessig kontakt med familien. Mange barn kan synes at det er vanskelig å snakke om ting som er utfordrende i familien, og i mange situasjoner er det avgjørende å skape en trygg relasjon og gi dem tid. Dersom du er bekymret for et barn, er det viktig at du tar kontakt med foreldre, andre omsorgsgivere eller hjelpeinstanser. Det krever at du alltid handler i tråd med gjeldende lover, forskrifter og regler for ditt yrke eller din profesjon, inkludert taushetsplikt.

Barn er forskjellige og har ulike reaksjoner på at en forelder er syk. Mange barn kan føle skam, sorg og engstelse og oppleve konsentrasjonsvansker og utfordringer sosialt. De kan også kjenne på dårlig samvittighet hvis de føler at de ikke hjelper til nok eller tilbringer nok tid med den syke forelderen. Barn som er pårørende, kan oppleve store omsorgsbelastninger. Fritidsaktiviteter kan gi barna verdifulle pauser fra hverdagen og bidra til glede. Ifølge FNs barnekonvensjon artikkel 12 og Grunnloven § 104 skal barn bli hørt i alle spørsmål som gjelder dem, og deres mening skal tillegges vekt i overensstemmelse med deres alder og utvikling. Det er viktig å snakke med barna om situasjonen de står i, hvordan de har det, og minne dem på at alle følelser er lov.

Tilbud der barn får tilpasset informasjon og støtte, kan bidra til å gi dem større forståelse av egen situasjon og livsmestring. Pårørendeveilederen kapittel 5, *Informasjon og støtte til barn som pårørende,* understreker betydningen av å treffe andre i samme situasjon.

Dette heftet kan brukes som en manual for et slikt tilbud. Du får konkrete forslag til temaer, med tilhørende aktiviteter og oppgaver, samt trinn-for-trinn-forslag til gjennomføring av samlingene fra start til slutt, med innhold. Målet er å gjøre det enklere for gruppeledere å skape en trygg møteplass for barna. Erfaringsmessig er det nyttig med konkrete tips, da blir det gjerne lettere å komme i gang. Forslagene kan også brukes individuelt i en-til-en-samtaler med barna.

Lykke til med et viktig arbeid!

Innhold

Forord **3**

Bli kjent-aktiviteter **7**

Aktiviteter – til en pause eller introduksjon av samlingen **8**

Samling 1: Hvordan fungerer hjernen? 10

Samling 2: Hva er demens? 12

Samling 3: Å ha en forelder med demens 14

Samling 4: Følelser 16

Samling 5: Hvordan er det å være deg? 18

Samling 6: Du klarer mer enn du tror! 20

Tips og ressurser **22**

Etterord **23**

Referanser **24**

Vedlegg
Vedlegg 1: Spørsmål 25
Vedlegg 2: Energibatteri – figur 26
Vedlegg 3: Følelsesfigur 27

Utforming av tilbud for barn som pårørende

Tilbud for barn kan gjennomføres på ulike måter. Det kan for eksempel være et samlingsbasert tilbud, en helgesamling, temadager eller liknende. Tilbudet bør utformes med tanke på barnas alder og behov og hva som er praktisk mulig innenfor rammene på tjenestestedet. Tenk kreativt – se etter løsninger og muligheter med de ressursene dere har tilgjengelig. For å sikre god gjennomføring og trygghet for barna anbefales det at minst to personer leder samlingene. Det gir rom for å dele på ansvar og oppgaver og skaper bedre forutsetninger for å møte barnas behov på en god måte.

En bør vurdere å dele opp gruppa etter alder. Om det ikke er mulig, kan en tilpasse temaene innad i gruppa etter alder og modenhet hos de ulike barna. Det kan være nyttig å vite noe om barnas situasjon når en tilrettelegger programmet. På neste side er det gitt et forslag til program som kan ivareta variasjon i samlingene. På de neste sidene finner du eksempler på temaer og aktiviteter. Dette er ment som inspirasjon. Samlingene kan tilpasses med tanke på varighet, hyppighet, antall temaer og antall møter.

Innholdet kan også brukes som utgangspunkt for individuelle samtaler.

Eksempel på et to timers program for en samling

Innledning:
Det er viktig å skape trygge rammer for barna.

1. Ønsk velkommen, og ta en runde hvor barna og lederne presenterer seg selv. Bruk gjerne en flippover eller annet og lag en liste over ting alle kan si om seg selv:

   a. Hva heter du?
   b. Hvor gammel er du?
   c. Har du søsken? Hvor mange?
   d. Si en ting du liker å gjøre.
   e. Hvem er du her for?
   (mamma eller pappa med demens)

2. Første gruppemøte: Lag et navn på gruppa sammen med barna, og finn ev. en sang som skal være gruppas sang.
3. Forklar hva som er dagens tema, og hvordan programmet for dagen er.
4. Gjør en bli kjent-aktivitet eller en annen aktivitet som oppvarming. (Se eksempler på s. 8–9.)

Hoveddel:
I forbindelse med punkt 8 nedenfor, må du forsikre deg om at alle har forstått oppgaven.
Husk også at det tar tid å avrunde et tema.

5. Kurslederen viser en video eller gir informasjon som en introduksjon til dagens tema. Når samlingen starter med en introduksjon om temaet, kan det være lettere for barna å snakke om det etterpå.

Spørsmål som kan være aktuelle etter introduksjonen:
   a. Hva tenker dere når dere ser denne videoen/hører det jeg forteller?
   b. Er dette noe dere kjenner dere igjen i?
   c. Er det noe dere lurer på eller ikke forsto?
6. Ta en pause med frukt og saft og ev. en pauseaktivitet (se eksempler på s. 9).
7. La barna gjøre oppgavene som hører til temaet.
8. Gjennomgå oppgavene i fellesskap:

   a. Er det noen andre som kjenner seg igjen i det (navn) har svart?
   b. Ta tak i eventuelle temaer som kommer opp underveis eller etter gjennomgangen.

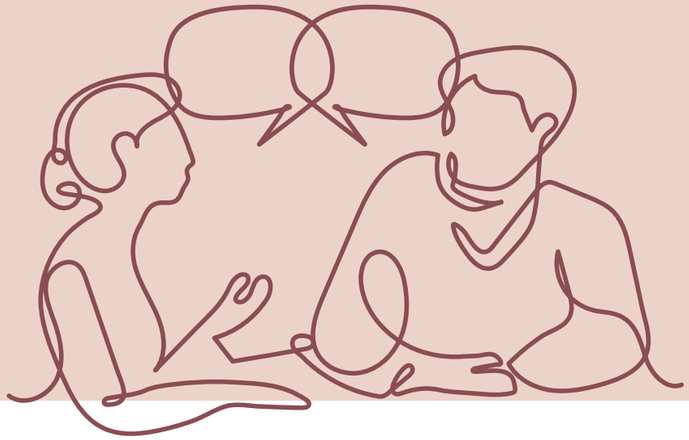
Avslutning:
Bruk litt tid til avrunding, til å oppsummere og takke for dagen. Minn om neste gang.

9. Spørsmål til barna: «Hvis du skulle fortalt hjemme om hva du har lært i dag, hva ville du sagt da?»

   Snakk med barna om hvem de kan snakke med mellom gruppemøtene og når de kommer hjem, dersom de har behov for det..

Om du skal arrangere en lengre temadag med flere temaer, kan hoveddelen gjentas.

Bli kjent -aktiviteter



Navnelek – ut på tur: Stå i en ring. Start med å si at vi later som vi skal på tur. Alle må ta med seg en ting som starter på samme bokstav som fornavnet sitt. Alle skal etter tur si navnet sitt og hva de tar med. Første person sier for eksempel følgende: «Jeg heter Jasmin og tar med meg en jakke.» Andre person gjentar dette og sier så navnet sitt og hva vedkommende tar med seg: «Jasmin tar med en jakke, jeg heter Peter og tar med en papegøye.» De neste personene gjentar det alle de andre personene i ringen har sagt, før de presenterer seg selv og tingen de tar med. Slik fortsetter leken til alle har fått sagt sitt. Det er lov å hjelpe hverandre, for eksempel når noen ikke kommer på et ord med samme bokstav som navnet sitt eller ikke husker hva de andre heter eller har sagt.

Navnelek med ball: Stå i en ring. En person i ringen starter med en ball (eller for eksempel en ertepose), sier navnet sitt høyt og kaster ballen til noen andre i ringen. Den neste sier da sitt eget navn høyt og kaster ballen videre. Etter hvert som alle har fått sagt navnet sitt, kan en bytte til at barna sier navnet til den de kaster ballen til *(Sandnes, u.å).*

Navnelek med bevegelser: Stå i en ring. En person i ringen starter med å si navnet sitt og gjøre en bevegelse. Personen kan for eksempel si «Jeg heter Trine, og jeg gjør sånn», mens hun hopper. De andre svarer «Hei, Trine, du gjør sånn», mens de hopper. Sånn fortsetter det rundt ringen. I runde to skal personen bare si navnet sitt, og så skal de andre hilse tilbake ved å gjøre bevegelsen som personen gjorde i første runde *(Sandnes, u.å).*

Bli kjent-bingo: Lag ferdige bingobrett der boksene har ulike påstander, som «har en katt», «liker å svømme», «har minst to søsken», «kan spille et instrument», «taco er favorittmaten», «kan hoppe på ett ben». Barna får hvert sitt brett og går rundt i rommet og spør hverandre om de ulike påstandene for å finne noen som matcher. Når de får «ja» på spørsmål om en påstand, krysser de den ut på brettet og skriver navnet på personen inn i ruta. Den første som får krysset ut tre ruter på rad (vannrett, loddrett eller på skrå), vinner. Avslutt leken med en felles oppsummering der barna forteller hva de har funnet ut om de andre *(Sandnes, u.å).*

Intervjue hverandre (fra ca. 8 år): Del barna inn i par. Gi hvert par 10 min til å intervjue hverandre. Etter intervjuet presenterer barna sin partner for resten av gruppa.

Forslag til spørsmål:

- Hva heter du?
- Hvor gammel er du?
- Hva heter foreldrene dine?
- Har du søsken? Har du kjæledyr?
- Hva er favorittfargen din?
- Hva er din favorittmat?
- Hvilket fag liker du best på skolen?
- Hva liker du å gjøre på fritiden?

De kan også finne på egne spørsmål *(Sandnes, u.å).*

Forhandlingsrekke (fra ca. 8 år): Barna stiller seg på rekke. De får så oppgaver som gjør at de må stille seg i en bestemt rekkefølge. Noen eksempler: Be barna om å plassere seg i rekka etter alder, etter hvilken måned i året de er født, etter hvor lang tid de brukte på å reise hjemmefra til stedet dere arrangerer samlingen, etter høyde eller alfabetisk, etter forbokstaven i fornavnet. Barna må snakke sammen for å finne ut hvor de må stille seg i forhold til hverandre. Etter hver runde forteller barna hvorfor de står der de står, og på den måten kommer samtalen i gang mellom dem *(Sandnes, u.å).*

Aktiviteter – til en pause eller introduksjon av samlingen

Kreativ navnekunst: Gi hvert barn et ark og fargestifter. Be dem skrive navnet sitt på arket med stor skrift. La dem dekorere navnet sitt med tegninger som representerer ting de liker (f.eks. sport, dyr, hobbyer). Når alle er ferdige, kan de vise fram kunstverket sitt og forklare hva de har tegnet, og hvorfor.

Collage: Barna skal arbeide i gruppe eller individuelt. De kan sitte inne og klippe ord eller bilder fra blader og lage et dikt. De kan også finne ting ute som beskriver en følelse, for eksempel en borre som symbol på at det er vanskelig å bli kvitt vonde tanker, en fjær som symbol på at det kan være godt å fly seg en tur, eller en stein som symbol på følelsen av å ha tunge armer eller klump i magen. Når alle er ferdige, kan de vise fram og forklare tingene de har klippet ut eller funnet.

Avspenning, øvelse 1: Be barna ligge på ryggen med én hånd på magen og den andre på brystet. Forklar at de skal late som om magen deres er en ballong som fylles med luft når de puster inn, og tømmes når de puster ut. De skal puste dypt inn gjennom nesen i 4 sek og fylle «ballongen» (magen) med luft. Så skal de holde pusten i 4 sek. Deretter skal de puste sakte ut gjennom munnen i 4 sek og tømme «ballongen». Gjenta i 5–10 min.

Avspenning, øvelse 2: Barna sitter eller ligger på gulvet. Forklar at de skal stramme og deretter slappe av i forskjellige muskelgrupper. Start med tærne. Barna skal stramme musklene i tærne så hardt de kan i 5 sek, ta et dypt pust og slappe helt av. Fortsett med det samme med leggene, lårene, magen, armene, fingrene og ansiktet. Det finnes ressurser på nett med guidet avspenning for barn, som kan være nyttige.

«Hold ballongen i lufta»: Blås opp ballonger. Gi hvert barn en ballong og utfordre dem til å holde ballongen i lufta så lenge som mulig uten å bruke hendene. De kan bruke hodet, føttene, knærne osv., men ikke hendene. Se hvem som klarer å holde ballongen i lufta lengst. I runde to kan barna tegne fjes med ulike følelser på ballongene. Dette kan være en fin inngang til temaet om følelser eller hvordan de har det i dag.

«Hjemmelaget bowling»: Sett opp tomme plastflasker i en trekantformasjon. Bruk en ball som bowlingkule. La barna rulle ballen og prøve å velte så mange flasker som mulig. Her kan barna få ulike oppgaver på rundgang: skrive poeng, sette opp igjen flaskene, hente ballen, osv.

«Papirflykonkurranse»: Gi barna papir og vis dem hvordan de kan lage papirfly. La dem dekorere flyene sine. Ha en konkurranse for å se hvem som kan få flyet til å fly lengst.

Finn tingen: Gi barna i oppgave å finne en ting, enten ute eller inne. Eksempler på oppgaver: Finn den mest firkantede tingen. Finn den rareste tingen. Finn den letteste tingen. Finn den korteste tingen.

Plante: Om dere møtes over tid, kan dere plante en blomst eller noe annet sammen. På hver samling kan barna sjekke om det har grodd. Dette er en fin inngang til å snakke om at ting utvikler seg i løpet av livet.

Lage mat sammen: Dere kan for eksempel lage fruktsalat eller smøre brødskiver.

Modelleire: Når dere snakker om vanskelige temaer, kan det være fint for noen barn å ha noe å holde på med. Da kan det være en fin avkopling å modellere med modelleire. Det kan også passe fint som en pauseoppgave: Be barna lage seg selv, et dyr osv.

Samling 1:
Hvordan fungerer hjernen?

- **Forslag til bok: Hjernen av Espen Dietrichs og Eirik Newth**
- **Eksempel på video for de yngre barna, Hjernen, fra Den magiske kroppen (NRK)**
- **Eksempel på video for de eldre barna, Kan hjernen bli full? (Verdiverkstedet)**
- **Det finnes også andre aktuelle videoer fra Verdiverkstedet.**

Forslag til innledning om temaet

(Teksten er laget delvis med bruk av Microsoft Copilot)
Hjernen bestemmer alt du gjør. Den hjelper deg å tenke, føle, bevege deg og huske ting. Den er som en superdatamaskin som styrer kroppen din hele tiden, selv når du sover! En frisk hjerne lærer hele tiden. Når du er glad, trist, redd eller spent, er det hjernen som hjelper deg å kjenne disse følelsene. Den jobber sammen med kroppen for å forstå hva som skjer rundt deg, og hvordan du har det. Hjernen ligger godt beskyttet inne i hodet, med hodeskallen som en hjelm av bein rundt. Hjernen er myk og litt som gele, så det er viktig å passe godt på den. Derfor bruker vi hjelm som ekstra beskyttelse når vi sykler eller står på ski. Men vi kan ikke beskytte hjernen vår mot alt. Noen får sykdommer i hjernen, sånn som demens. Demens gjør at noen hjerneceller slutter å virke eller dør.

Hjernen har milliarder av hjerneceller. De tar imot informasjon fra kroppen når du ser, hører, smaker, føler eller kjenner noe. Så snakker de sammen ved å sende små signaler som går som lynraske meldinger mellom dem. Sammen prøver de å forstå det du opplever, og så svarer de med meldinger tilbake til kroppen om hvordan den skal reagere. Når du tar på noe varmt, for eksempel, sender huden på hånden et signal til hjernen. Hjernen forstår at dette er farlig, og sender et signal til hånden om å trekke seg unna. Hjernen er også god til å huske. Den lagrer minner fra ting du har opplevd før. Når noe skjer, kan hjernen bruke disse minnene for å reagere raskere og smartere. Om du for eksempel har brent deg på en kokeplate, husker hjernen det, og neste gang du ser en kokeplate, tenker hjernen at du ikke skal ta på den, allerede før du kjenner varmen.

Hjernens superhelter
Hjernen din har fire superhelter med spesielle krefter som hjelper deg med ting hver dag:

1. **Pannelappen (foran i hjernen)** hjelper deg med å tenke, finne ord når du snakker, planlegge, ta valg og bevege deg. Den styrer også personligheten din.
2. **Isselappen (på toppen av hodet)** hjelper deg med å føle temperatur, kjenne igjen ting du tar på, vite hvor kroppsdelene er, forstå hva andre sier, regne mattestykker, være kreativ og finne fram på steder.
3. **Tinninglappen (på begge sider av hodet)** hjelper deg med å skjønne det du hører, forstå hva du lukter og smaker, huske ting, styre følelsene og kjenne igjen ansikter og ting.
4. **Bakhodelappen (i bakhodet)** hjelper deg med å kjenne igjen og forstå det du ser.

Oppgave 1: Tegn og fargelegg superheltene
Tegn hver av hjernens superhelter som en morsom figur og fargelegg dem. Synes det kanskje på dem hvilke superkrefter de har?

Alle viser og forklarer de andre i gruppa hva de har tegnet, og hvorfor.
(Oppgaven er laget med bruk av Microsoft Copilot)

Oppgave 2: Hver superhelt har et oppdrag til deg
Oppdrag fra pannelappen:
Planlegg en morsom aktivitet for dagen.

Oppdrag fra isselappen: Lukk øynene og gjett hva forskjellige ting er ved å føle på dem.

Oppdrag fra tinninglappen: Lukk øynene og smak eller lukt på noe, og gjett hva det er.

Oppdrag fra bakhodelappen: Se på et bilde og prøv å beskrive alt du ser i det. Hvor mange detaljer kan du finne? Bruk for eksempel bilder fra bokserien «Hvor er Willy?».
(Oppgaven er laget med bruk av Microsoft Copilot)

Samling 2:
Hva er demens?

- **Forslag til nettside for de yngste:** Hør uglen Huske fortelle om demens **(Nasjonalt senter for aldring og helse)**
- **Forslag til video for de eldste barna:** Demens og kognitive symptomer **(Marte Kvello-Alme)**
- **Forslag til video for alle:** Hva er demens? **(Nasjonalforeningen for folkehelsen)**
- **Forslag til hefte:** Lettlest om demens **(Nasjonalt senter for aldring og helse)**
- **Forslag til hefte:** «Jeg trodde jeg var den eneste som hadde det sånn ...» **(Per Kristian Haugen)**
- **Forslag til hefte: Hefte for barn (6-12 år) som har en mamma eller pappa med demens (Nasjonalt senter for aldring og helse)**

Forslag til innledning om temaet

(Teksten er laget delvis med bruk av Microsoft Copilot)
De fleste som får demens, er gamle, men noen voksne får sykdommen når de har unge barn, slik som deres mamma eller pappa. Selv om det er sjeldent at barn har en forelder med demens, finnes det flere barn i Norge som er i samme situasjon som dere. Det er flere sykdommer som kan gi demens. Ingen med demens er like. Den vanligste demenssykdommen er Alzheimers sykdom. Det er ingen medisiner som gjør noen friske av demens, men det finnes medisiner som kan gjøre at de kan huske litt bedre.

Hvordan hjernens funksjoner kan bli påvirket av demenssykdom

Demens er en sykdom i hjernen. Den gjør at noen hjerneceller slutter å virke eller dør. Da blir det vanskelig for hjernen å sende signaler som før. En som får demens, kan for eksempel få vansker med å huske ting, bli fortere frustrert eller endre måten å være på. Dette er på grunn av sykdommen. Det er ikke din skyld. Mamma eller pappa er fortsatt glad i deg, selv om de kanskje ikke viser det på samme måte lenger.

Tegn på demens *(Kvello-Alme, 2020)*

Hukommelse: Hjernen tar imot informasjon og lagrer den som minner som kan hentes fram senere. Når man har demens, lagres ikke alltid informasjonen riktig lenger, og da kan det bli vanskelig å huske ting. Da kan du merke at mamma eller pappa ikke husker noe du har fortalt, eller hvor de har lagt ting. Det kan være vanskeligere for dem å huske det som nettopp har skjedd, enn noe som skjedde for lenge siden.

Konsentrasjon: En med demens kan få vansker med å konsentrere seg. Det kan gjøre det vanskelig å for eksempel følge med på det andre sier, kjøre bil, fullføre en oppgave man har begynt på, eller planlegge ferier.

Å snakke og å forstå andre: Når man får demens, kan det bli vanskelig både å forstå hva andre sier, og å si ting selv. Mange får mest problemer med én av tingene. Noen kan stoppe opp når de snakker, lete etter riktig ord, si feil ord eller uttale ord på feil måte. Andre kan oppleve at de ikke forstår alle ord andre sier. De trenger kanskje en ekstra forklaring eller at vi bruker et annet ord.

Sosiale ferdigheter: Demens kan gjøre det vanskelig å forstå hva man skal gjøre eller si når man er med andre. En som får demens, kan få vansker med å lese kroppsspråk og forstå andres følelser og reaksjoner. Derfor kan det hende at mamma eller pappa ikke reagerer som før eller ikke viser riktige følelser når du sier noe trist eller bra. Noen kan også vise andre følelser enn det som passer, de kan for eksempel gråte når de blir glade. Andre ganger kan det virke som om de ikke bryr seg, men det er på grunn av sykdommen.

Forståelse av tall: Vi bruker tall og matte ofte i hverdagen, både når vi bruker penger, og når vi skal beregne tid eller hvor mye mat vi skal lage. Personer som har demens, kan få vansker med å forstå tall. De kan synes det er vanskelig å regne, enten det er på butikken eller når de skal beregne hvor mange poteter de skal lage til middag, eller hvor lang tid de trenger for å følge deg til en aktivitet.

Å gjøre ting sammen: Noen med demens kan synes det er vanskelig å starte med å gjøre noe. Da kan du merke at det blir vanskeligere å få med seg mamma eller pappa på ting. De vil kanskje helst være hjemme og vil ikke lenger gjøre det de ønsket eller klarte å gjøre før. Det betyr ikke at de er late eller ikke synes det er gøy å gjøre ting sammen med deg, men at sykdommen i hjernen gjør det vanskeligere enn før.

Orientering i tid: Personer som får demens, kan synes det blir vanskelig å holde orden på tiden og å skjønne hvilken dag eller årstid det er. De kan også ha vansker med å ha oversikt over hendelser som har skjedd, både når de har skjedd, og i hvilken rekkefølge. Selve hendelsene kan de huske godt, men ikke hvor lenge siden det var. Da kan de fortelle om noe som skjedde for lenge siden, som om det skjedde forrige uke.

Å finne fram: De som har demens, synes ofte at det kan være vanskelig å finne fram på steder, for eksempel på kjøpesentre, i ukjente nabolag eller i byen. Derfor kan det føles trygt for mamma eller pappa når noen hjelper dem med å finne fram.

Å forstå avstand: Hjernen beregner hele tiden avstanden fra deg til det som er rundt deg, og bruker informasjonen til å fortelle deg hvor du skal gå for ikke å krasje i noe, hvor stor avstanden er mellom trinnene i en trapp, eller hvor du skal stå for å sette deg ned på stolen. Dette kan bli vanskeligere når en person får demens. Hjernen beregner også avstand til andre biler, veikanten og syklister når vi sykler eller kjører bil.

Å bruke ulike ting: Demens kan gjøre det vanskelig for mamma eller pappa å bruke vanlige ting, som mobil, fjernkontroll, hårbørste eller bestikk. Selv om dette kan virke enkelt for deg, så kan faktisk demens føre til slike problemer. Hjernen må kjenne igjen tingen, huske hvordan den brukes, og styre kroppen riktig. Når dette blir vanskelig, kan det føles frustrerende.

Å kjenne igjen ting: Når vi ser, lukter, smaker, tar på noe eller hører lyder, sender sansene våre informasjon til hjernen, som skal tolke det vi opplever. Hjernen må sette sammen sanseopplevelsene slik at den kjenner igjen tingen, smaken, lukten eller personen. En mamma eller pappa med demens kan få vansker med å kjenne igjen ting, smaker og personer.

Å forstå at en selv er syk: Noen med demens kan få problemer med å forstå at de er syke. Det kan noen ganger gjøre situasjonen ekstra vanskelig.

Oppgave 1: Hvordan merker du at mammaen eller pappaen din har demens?
Skriv eller tegn.
Etterpå forteller barna om én eller to ting de har tegnet eller skrevet.

Oppgave 2: Skriv ned ett eller flere spørsmål du har om demens (Vedlegg 1)
Spørsmålene legges i en boks anonymt. De voksne plukker ut ett og ett spørsmål som de leser høyt og snakker om i gruppa.

Samling 3:
Å ha en forelder med demens

- **Forslag til video for de minste: Hvem ser meg? (Nasjonalt senter for aldring og helse)**
- **Forslag til video for de eldste: Jakten på gode øyeblikk (om å være ung pårørende) (Nasjonalforeningen for folkehelsen)**

Forslag til innledning om temaet

(Teksten er laget delvis med bruk av Microsoft Copilot)
Noen barn forteller at de merket at mamma eller pappa endret seg, før de fant ut at de hadde demens. De glemte mer eller ble fortere sint, for eksempel. Det kan være ganske forvirrende og skummelt, og noen barn kan selv bli lei seg eller irriterte. Noen ganger kan det føles litt bedre når sykdommen blir oppdaget og man får en forklaring.

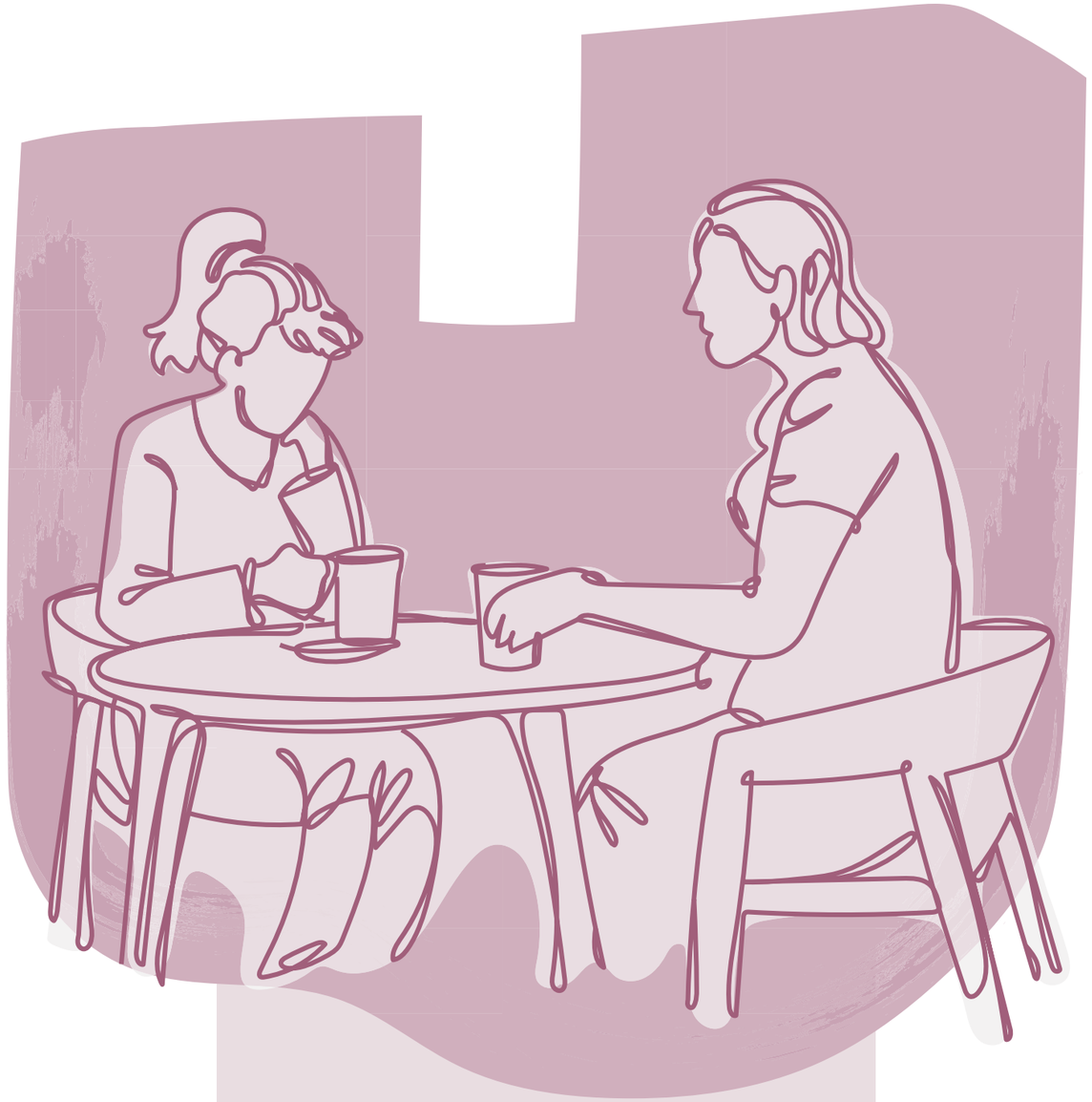
Det er aldri din skyld
Noen ganger kan mamma eller pappa glemme det du har fortalt. Det er ikke fordi de ikke bryr seg, men fordi hukommelsen ikke er så god som før. Noen opplever at forelderen med demens kan bli lei seg, fortere irritert eller sint, eller skylder på andre hvis ting blir rotet bort eller noe annet dumt skjer. Da kan det være lett å tenke at det er fordi du har gjort eller sagt noe galt. Da må du huske at det ikke er din skyld. Når mamma eller pappa er annerledes enn før, er det på grunn av sykdommen. Det betyr heller ikke at mamma eller pappa ikke er glad i deg lenger.

Hva kan du gjøre?
Mamma og pappa vil at du skal ha det bra. De vil at du skal være med venner, gå på skolen og gjøre det du liker. Det er også fint å gjøre noe sammen med den som er syk, eller hele familien, som å gå tur, spille fotball, dra på kafé, se på film, høre på musikk, lage mat sammen eller se i fotoalbum og på familiefilmer. Du kan også fortelle om det som har skjedd på skolen den dagen, eller ting du har gjort sammen med vennene dine.

Husk at selv om mamma eller pappa kan glemme det dere har snakket om eller gjort, er det viktigste at dere har det fint og hyggelig sammen når dere får til det.

Snakke sammen
Når man har demens, kan det være vanskelig å huske og å forstå hva andre sier. Det kan være ekstra vanskelig om dere er flere sammen og mange snakker samtidig. Det kan hjelpe at dere har god tid, at du bruker enkle setninger og ord, har øyekontakt, sier en ting av gangen og ikke har mye lyd i bakgrunnen (for eksempel TV). Noen ganger kan mamma eller pappa misforstå likevel, da er det viktig at du husker at du gjør så godt du kan.

Møte andre i samme situasjon
Mange barn og unge med en mamma eller pappa som har demens, kjenner få eller ingen som har det som dem. Det er vanlig å kjenne på at det kan være frustrerende at venner ikke forstår deg helt. Å møte andre som har det som deg, sånn som i denne gruppa, kan være veldig godt. Det gir mulighet til å støtte hverandre og dele opplevelser med noen som forstår hvordan det er.



Oppgave 1: Hva tenker du når du hører om det andre barn har fortalt om ha en mamma eller pappa med demens?

Oppgave 2: Skriv eller tegn en eller flere aktiviteter du liker å gjøre sammen med mamma eller pappa som er syk. Barna viser og forteller til de andre hva de har tegnet.

Samling 4: Følelser

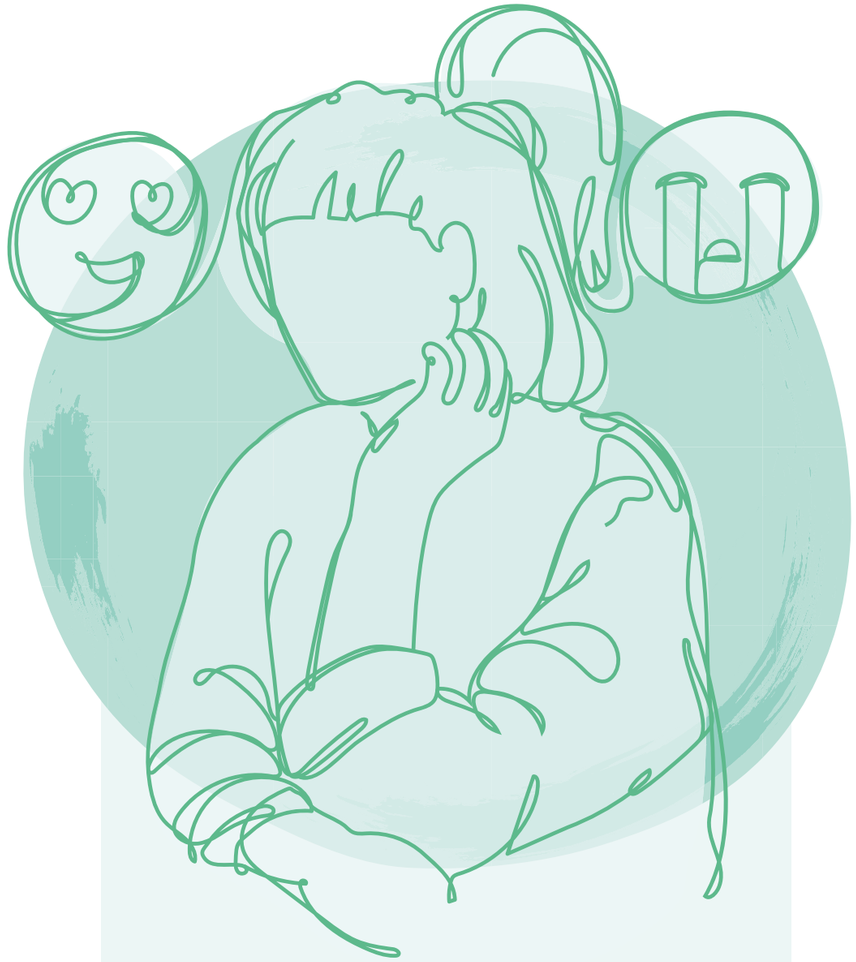
- Forslag til video om følelser for de yngste barna: Alfred og skyggen (IPR og NIEFT)
- Forslag til video om følelser for de eldste barna: Følelser (UNICEF)
- Forslag til aktivitetskort om følelser (Voksne for Barn) (lastes ned ved å klikke på «Dokumentarkiv»)

Forslag til innledning om temaet

(Teksten er laget delvis med bruk av Microsoft Copilot)
Når noen i familien får demens, kan man reagere forskjellig. Det kan for eksempel hende at søsknene dine reagerer annerledes enn deg på noe mamma eller pappa gjør. Det er helt vanlig, fordi alle er forskjellige. Følelser er noe alle har. De hjelper oss å forstå hva som skjer inni oss og rundt oss. Noen følelser kjennes gode, andre kan være vanskelige. Men alle følelser er viktige. Det er helt normalt å ha mange følelser i løpet av en dag. De kommer og går, og det er alltid lov å be om hjelp når du har vonde eller vanskelige følelser.

- **Glede** er en følelse som gjør at vi smiler, ler og føler oss varme inni oss. Du kan føle glede når du er med en venn, får en klem eller gjør noe du liker.
- **Tristhet** kan du kjenne på når noe er vanskelig, som når noen er syk, du savner noen eller noe ikke ble som du håpet. Det er helt greit å bli trist. Det viser at det betyr noe for deg.
- **Sinne** kan du føle på når du blir frustrert, synes noe er urettferdig eller ikke blir hørt.
- **Redsel** kan du kjenne når du hører høye lyder, det er mørkt, du opplever noe skummelt eller du ikke vet hva som skal skje med mamma eller pappa.
- **Skam** er en følelse du kan ha når du tenker du har gjort noe galt, om du blir flau over noe eller når du tror andre tenker noe dumt om deg. Det kan være en vond følelse.
- **Forvirring** kan du kjenne om du ikke vet helt hva du føler. Kanskje du føler litt av alt på én gang –og det er helt normalt. Demens kan også være en forvirrende sykdom.
- **Kjærlighet og omsorg** føler du på når du bryr deg om noen, gir noen en klem eller hjelper noen. Det kan være familie, venner eller kjæledyr. Det kan gjøre deg trygg.
- **Eksempler på andre følelser:** flauhet, slitenhet, bekymring, stolthet, avsky, håpløshet

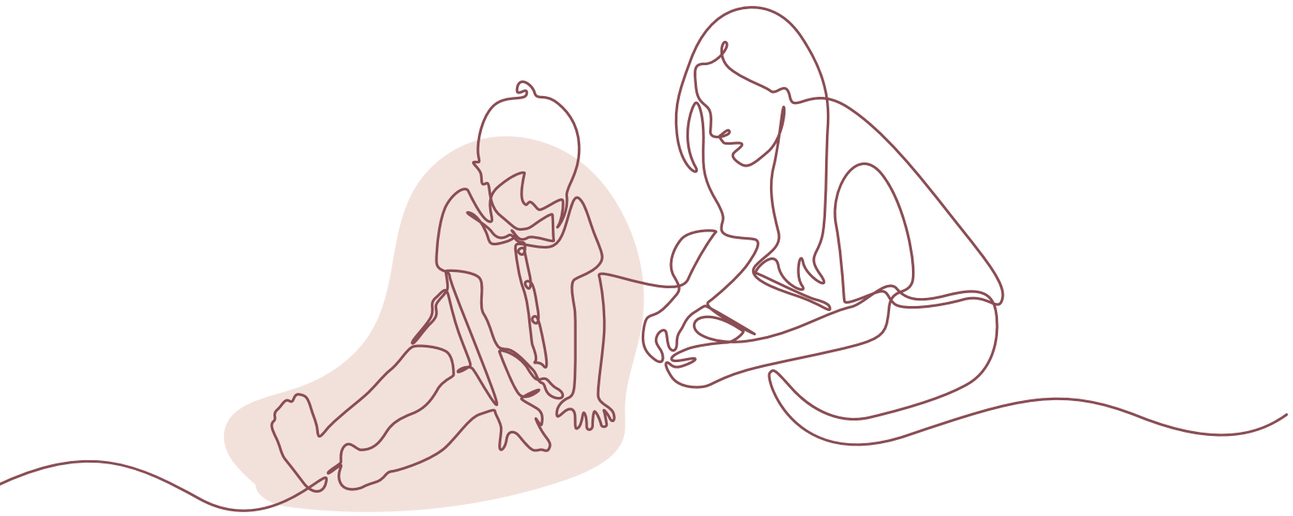
Hva kan du gjøre med følelsene dine?
- Snakk om dem: med en du stoler på, enten en voksen eller en venn
- Tegn eller skriv: det kan hjelpe deg med å få ut
- følelsene
- Beveg kroppen: gå en tur, dans, spill fotball eller lek
- Pust rolig: det hjelper kroppen med å slappe av
- Vær snill med deg selv: du gjør så godt du kan, og det er mer enn godt nok



Oppgave 1: Hvilke følelser finnes? Spør gruppa og skriv opp følelsene de kommer på. Suppler gjerne med følelser det er vanlig at barn som er pårørende, kjenner på.

Oppgave 2: Snakk sammen om … Er det sånn at alle mennesker har det bare bra hele tiden? Hva tenker du kan være bra eller dårlig med dager som er vanskelige? Kan vi lære av utfordringer? Hva er bra eller dårlig med dager som bare er bra? Tenker du at det finnes noe bra og noe dårlig med det meste?

Oppgave 3: Farg figuren med følelser (Vedlegg 2)
Målet med øvelsen er å bli bevisst egne følelser og hvor de sitter i kroppen, og bli kjent med følelsene. Barna får utdelt et ark der det er tegnet omrisset av en menneskeliknende figur. De skal så tenke over hvilke følelser de selv har, og hvilken farge de vil gi til hver følelse. For eksempel kan glede være grønn. Barna skal så fargelegge den delen av kroppen hvor denne følelsen sitter, og vise hvor sterkt de føler den. Mye farge = sterk følelse. Ved siden av figuren skriver de følelsene de har, og hvilken farge hver følelse har *(Andersen et al., 2016, s. 142–143).*



Samling 5:
Hvordan er det å være deg?

Forslag til ressurs: **Rettighetsslottet (Redd Barna)**

Forslag til innledning om temaet

(Teksten er laget delvis med bruk av Microsoft Copilot)
Når mamma eller pappa får demens, kan du kjenne på mange følelser. Barn kan reagere forskjellig og trenge ulike ting for å ha det bra – og det er helt greit.
Selv om det kan være vanskelig hjemme, er det viktig å gjøre ting du liker, og det er lov å ha det gøy.
Du trenger også pusterom og tid til å være deg selv.
Foreldrene dine vil at du skal ha det bra og fortsette å gjøre det du liker.

Gjør ting du liker, og som gir deg energi: Det kan være å tegne, lese, synge, spille spill, eller være med venner.

Ta pauser: Noen ganger kan du trenge å gjøre noe rolig eller bare være alene. For eksempel å gå ut en tur, høre på musikk eller bare ligge og tenke. Skolen eller hobbyene dine kan være fine pauser der du tenker på noe annet enn sykdommen.

Spør om det du lurer på om demens
Når mamma eller pappa har demens, kan du ha mange spørsmål. Da er det viktig å spørre en voksen du stoler på, så du får vite mer om det du lurer på. Det kan være den andre forelderen din, helsesykepleier eller annet helsepersonell. Det er lurt å be om hjelp, og det er lov å si hvordan du har det.

Du vet selv best hvordan det er for deg
Vi er alle forskjellige, og det finnes ingen riktig eller gal måte å reagere på når mamma eller pappa har demens. Noen vil snakke masse om demens, andre vil snakke lite om det. Noen synes det er best å være hjemme, andre prøver å ikke være så mye hjemme. Noen tenker masse på det som skjer hjemme, andre tenker ikke like mye på det. Noen blir trøtte og vil sove mye, andre får ikke sove i det hele tatt. Noen har mye energi og gjør masse, andre kjenner seg slitne og orker ikke så mye.
Noen er midt imellom eller kjenner seg igjen i begge.

Hvordan er dette for deg? Snakk om det i gruppa.
Hva kan vi gjøre for å ha det best mulig?

Oppgave 1: Hånden
Alle barna tegner omrisset av hånden sin på et ark og skriver følgende om seg selv på hver finger:

- lillefinger: noe jeg håper på og drømmer om
- ringfinger: en viktig person
- langfinger: noe jeg skulle ønske var annerledes
- pekefinger: noe som er vanskelig for meg
- tommelfinger: tre ting som gir meg glede og energi

Gruppelederne veileder barna og går rundt til hver enkelt mens de arbeider. Når alle er ferdige, samtaler barna to og to om det de har skrevet i hånden. Partnerne presenterer så hverandre for de andre i gruppa.
Om noen trenger støtte i sin presentasjon av partneren, kan gruppelederne stille oppfølgende spørsmål.
Etter at alle har presentert hverandre, snakker dere sammen i gruppa om de ulike tingene barna skrev på tommelfingeren.

Er det noe andre skrev som de kjenner seg igjen i?
Kommer de på flere ting som kan gi glede og energi?
(Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse, 2015, s. 63)

Oppgave 2: Energibatteri (Vedlegg 3)
I hverdagen er det ting som gjør oss glade og fulle av energi, og andre ting som gjør oss slitne og lave på energi. I denne oppgaven skal du bruke tegningen av batteriet. I den øverste delen av batteriet skriver eller tegner du inn det som fyller opp energien din, og i den nederste delen skriver eller tegner du inn det som tar vekk energien din.

Snakk sammen i gruppa: Hva kan du selv gjøre hvis du merker at du har lite energi? Hvem eller hva kan hjelpe deg med å få mer energi?

Samling 6:
Du klarer mer enn du tror!

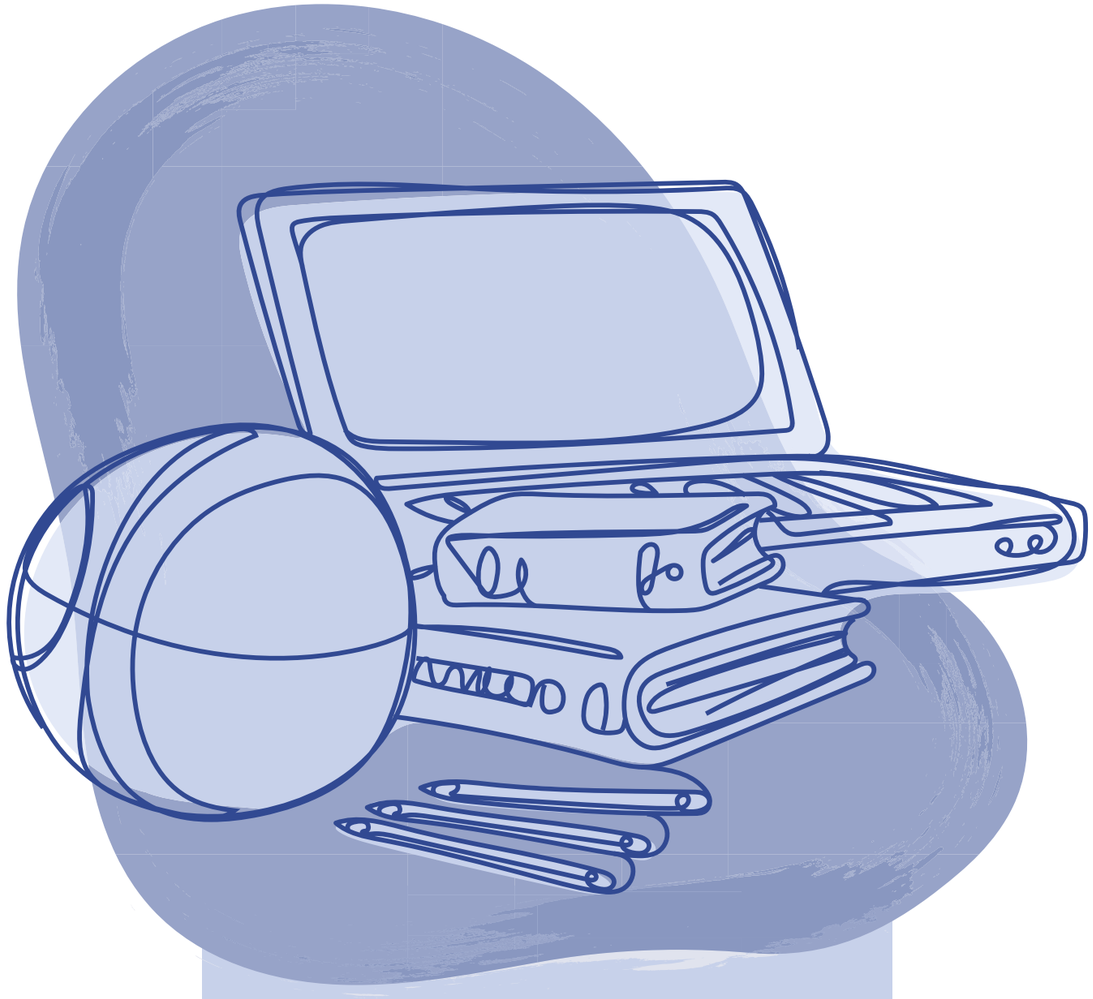
Forslag til innledning om temaet

(Teksten er laget delvis med bruk av Microsoft Copilot)
Hver dag møter du små og store utfordringer. Det kan være når du gjør lekser, vil være en god venn eller prøver noe helt nytt, eller det kan være at mamma eller pappa har demens. Noen ganger går alt lett, andre ganger føles det vanskelig. Men vet du hva? Du har allerede mange superkrefter inni deg som hjelper deg å mestre hverdagen!

- **Mestring betyr å prøve, ikke å få til alt med én gang:** Noen ganger skjer det ting som det ikke går an å løse, da er det viktig å huske på at du prøver så godt du kan. Og virker det helt umulig, er det lov å be om hjelp.
- **Be om hjelp når du trenger det:** Det er ikke juks å spørre om hjelp – det er smart! Det er ikke lett å være alene med tanker og bekymringer. Du trenger ikke klare alt alene. Voksne og venner som du stoler på, kan støtte deg, forklare ting eller bare være der. Når du deler vanskelige tanker med andre, blir det ofte lettere.
- **Alt er ikke ditt ansvar:** Det kan føles fint å hjelpe til hjemme, men du skal ikke gjøre de voksnes oppgaver. Det er mamma og pappas ansvar.
- **Tanker kan hjelpe deg:** Hvis du tenker «Dette klarer jeg aldri!», kan det føles ekstra vanskelig. Men hvis du sier til deg selv «Jeg skal gjøre mitt beste!», blir det lettere å prøve. Tankene dine er som små hjelpere.
- **Lag små mål:** Store oppgaver kan bli lettere hvis du deler dem opp. I stedet for å tenke «Jeg må gjøre alle leksene nå», kan du si «Først gjør jeg matte, så tar jeg en pause». Ett skritt om gangen.
- **Ta pauser og pust:** Når du blir stresset eller lei deg, kan det hjelpe å ta en pause. Pust rolig inn og ut noen ganger. Gå en liten tur, tegn noe, eller bare legg deg ned og hvil litt. Hjernen din trenger også pauser for å fungere godt.
- **Husk alt du allerede har fått til:** Tenk på noe du har lært eller mestret før – kanskje å sykle, bli kjent med en ny venn eller si unnskyld. Du har allerede fått til mye!

Hvordan snakke med venner om demenssykdom?

1. Start enkelt: «Mammaen/pappaen min har en sykdom som heter demens. Det gjør at han/hun kan glemme mye og oppfører seg litt annerledes.»
2. Forklar litt mer hvis du vil: «Forelderen min husker ikke alltid ting jeg har fortalt, eller hvem folk er, og kan noen ganger gjøre ting som virker litt rart. Det kan noen ganger være vanskelig og trist.»
3. Si hvordan du har det, og hva du trenger: «Jeg kan være lei meg eller sint, men det hjelper å snakke om det og være med noen. Du trenger ikke å gjøre noe spesielt, bare være en venn.»
4. Svar på spørsmål hvis du vil: Venner kan lure på mye. Du bestemmer selv hvor mye du vil si.



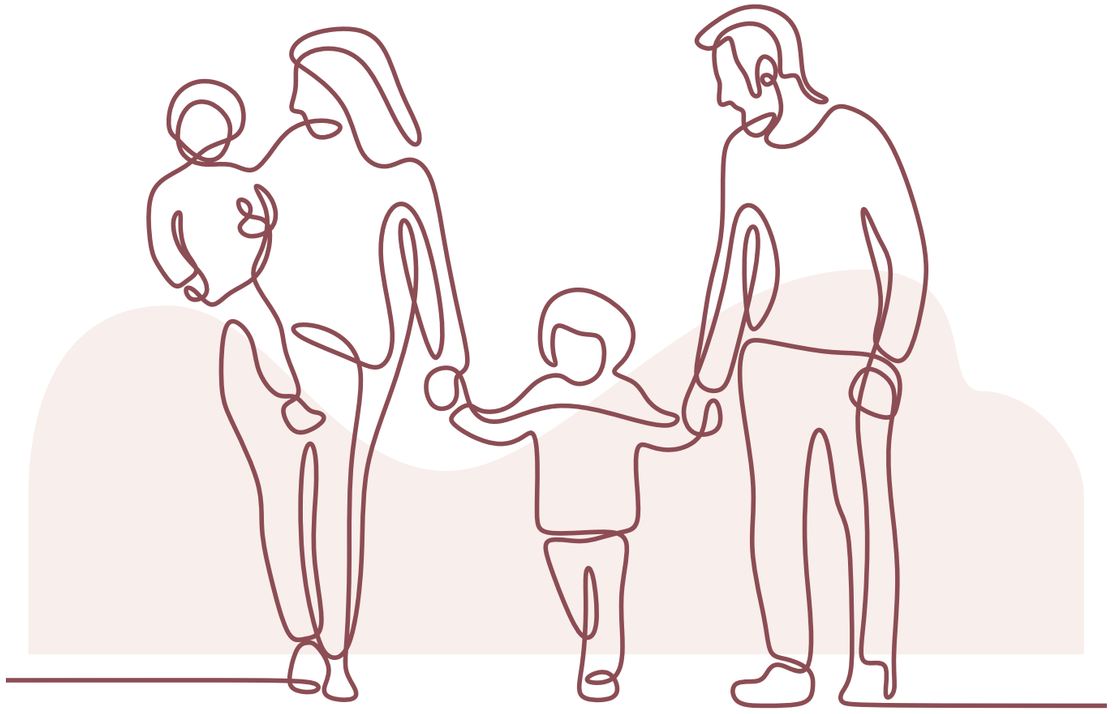
Oppgave: Dine superkrefter
Tegn eller skriv om dine superkrefter. Hva er du god til? Hvilke utfordringer har du mestret? Når har du opplevd noe vanskelig og gjort så godt du kan?

Oppgave: Hvem snakker du med?
Tegn eller skriv om den eller de du liker å snakke med. Det kan være familie, venner, en voksen på skolen eller andre.

Oppgave: Din historie
Du eier din egen historie og bestemmer hvor mye du vil si om at mamma eller pappa har demens. Skriv ned hva du vil si om mamma eller pappa til de som spør, eller øv deg på å fortelle om det. Hva vil du si, og hva vil du ikke si?

Forslag til andre temaer eller samlinger

- Sorg
- Rettigheter
- Avspenning eller yoga for barn
- Øvingskveld: Tren på tenkte situasjoner som kan skje. Lag aktuelle løsninger.
- Samling for familien: Hva opplever vi som familie?
- Foreldrekveld: Hvordan støtte barna når en av foreldrene har demens?



Ressurser

- Hvem ser meg? Nettside om demens for barn (opp til ca. 12 år) fra Nasjonalt senter for aldring og helse, www.hvemsermeg.no/
- Tid til å være ung. Nettside om demens for tenåringer og ungdom (fra ca. 13 år) fra Nasjonalt senter for aldring og helse, www.tidtilåværeung.no
- Tid til å være ung. Podkast fra Nasjonalt senter for aldring og helse, www.aldringoghelse.no/demens/parorende/podkasten-tid-til-a-vaere-ung/
- Når barn og unge er pårørende. Ressursside fra Nasjonalt senter for aldring og helse, www.aldringoghelse.no/demens/parorende/unge-parorende/
- Ung pårørende. Ressursside, Nasjonalforeningen for folkehelsen, www.nasjonalforeningen.no/demens/parorende-og-demens/ung-parorende/
- Når barn er pårørende. Pårørendesenteret, www.parorendesenteret.no/parorende/nar-barn-er-parorende/
- Barn som pårørende. Voksne for Barn, https://vfb.no/hva-vi-gjor/utfordringer-i-familien/
- Barn som pårørende. BarnsBeste – Nasjonalt kompetansenettverk for barn som pårørende, www.sshf.no/helsefaglig/kompetansetjenester/barnsbeste
- Tilbud du kan ta i bruk. Ressursside, Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse, https://mestring.no/laerings-og-mestringsaktivitet/tilbud-du-kan-ta-i-bruk/
- Følelseskompasset – en veiviser for å lære om, forstå og jobbe med egne følelser, https://www.folelseskompasset.no/
- Rettighetsslottet. Digitalt læremiddel fra Redd Barna, https://rs.reddbarna.no/

Etterord

Vi håper dette heftet har gitt både innsikt og inspirasjon til hvordan dere kan utforme et tilbud for barn som har en forelder med demens. Det finnes ikke én riktig måte å gjøre dette på. Det viktigste er å møte barna med åpenhet, trygghet og anerkjennelse.

Ta utgangspunkt i barna dere møter, og tilpass innholdet til deres behov. Selv om det finnes få lokale tilbud for denne gruppa, viser både forskning og praksis at barn som pårørende har behov for alderstilpasset informasjon, mulighet til å uttrykke egne følelser og å få bekreftet at de ikke er alene.

Ved å skape et trygt rom for samtale og aktivitet kan dere bidra til at barn som pårørende får en bedre forståelse av egen situasjon og styrket livsmestring – noe som kan ha stor betydning, både nå og på sikt.

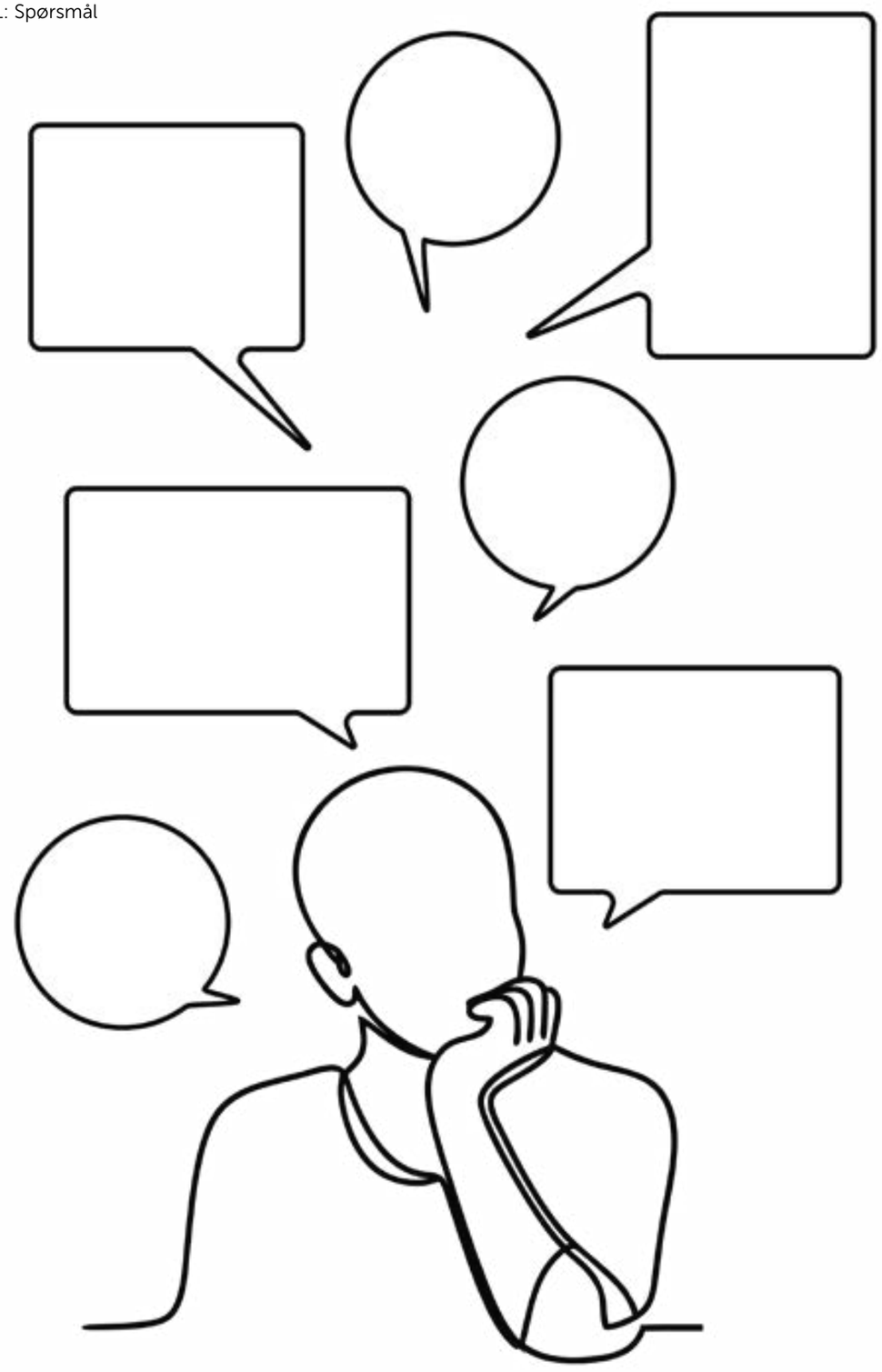
Lykke til med et viktig arbeid!

Takk til bidragsytere
Vi takker bidragsytere for verdifulle bidrag. Vi takker Linn G.Nordbø, seksjonsleder fra Sykehuset i Vestfold, Thale Kinne Rønqvist, psykologspesialist fra Nasjonalt senter for aldring og helse og Maria Storvand, for gjennomlesning og innspill.

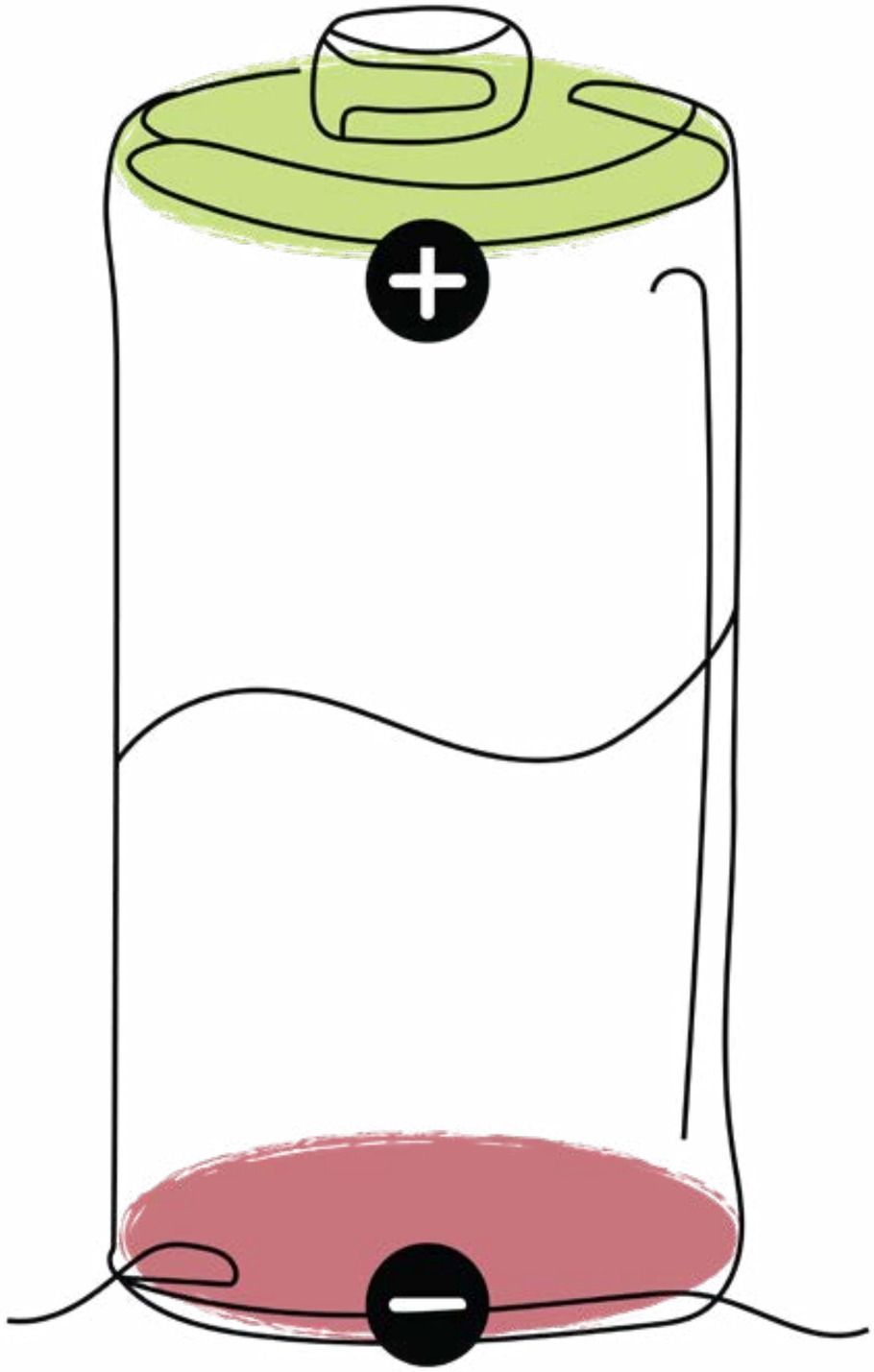
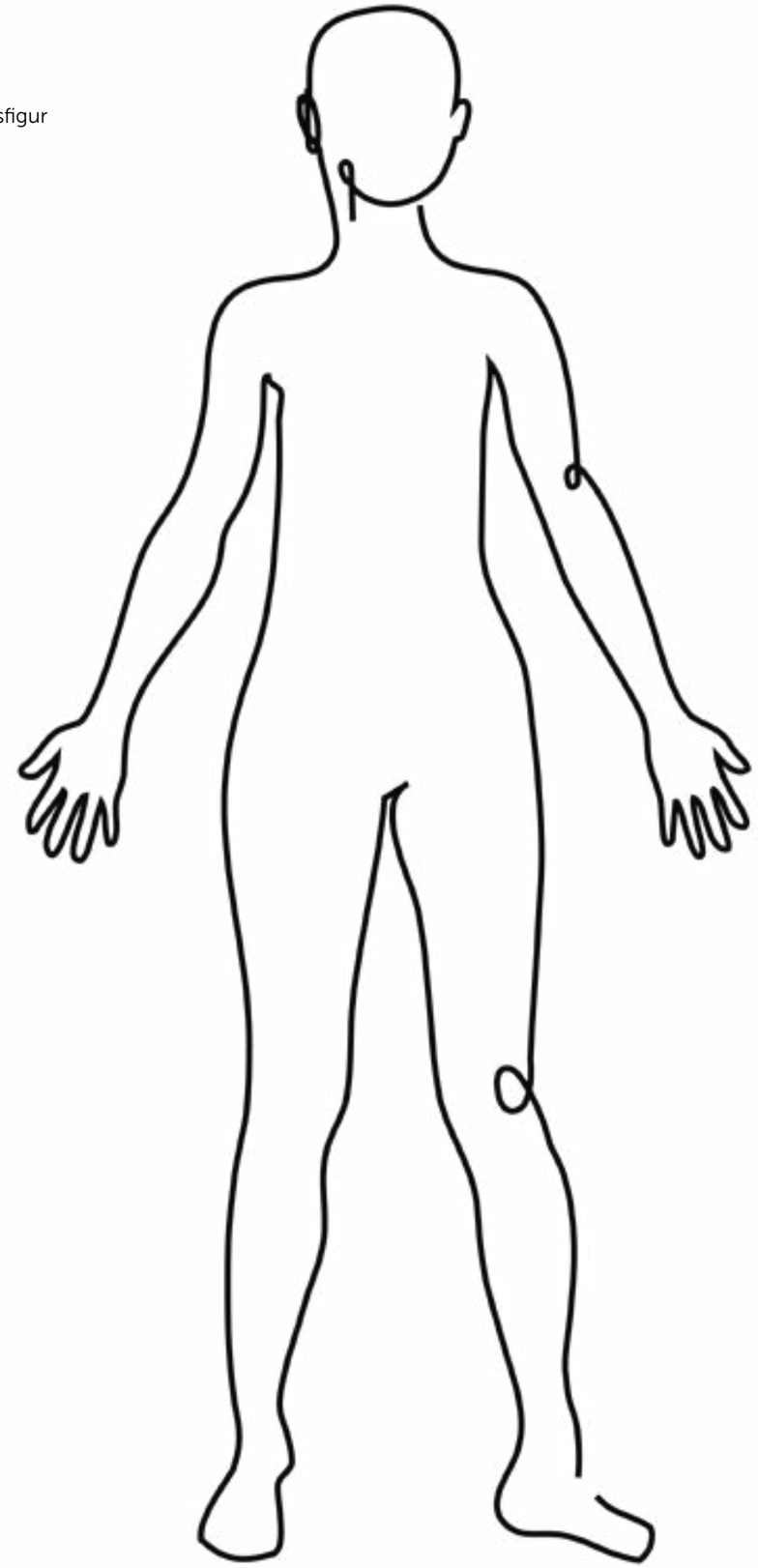
Referanser

- Andersen, K., Røkholt, E. G. & Rise, M. (2016). Metodisk veileder – Sorggrupper for barn og ungdom. Akershus universitetssykehus HF.
- Barne – og familiedepartementet. (2015, 21.01). FNs barnekonvensjon. Hentet 12. mars 2025 fra: https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/fns-barnekonvensjon/id88078/
- Engedal, K. & Tveito, M. (Red). (2019). Alderspsykiatri. Forlaget aldring og helse – akademisk.
- Faiz, Kashif Waqar: hjernen i Store medisinske leksikon på snl.no. Henta 13. november 2025 frå https://sml.snl.no/hjernen
- Grunnloven. (1814). Kongeriket Norges Grunnlov. (LOV-1814-05-17). Lovdata. https://lovdata.no/lov/1814-05-17-bm
- Haugen, P. K. (2016). Jeg trodde jeg var den eneste som hadde det sånn. Forlaget aldring og helse.
- Helsedirektoratet. (u.å). Pårørendeveileder. Informasjon og støtte til barn som pårørende. Hentet 10. august 2025 fra: https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/parorendeveileder/informasjon-og-stotte-til-barn-som-parorende
- Hjernerådet. (u.å). Hjernen din. Hentet 10. mars 2025 fra: https://hjernendin.no/
- Holck, Per: bakhodelappen i Store medisinske leksikon på snl.no. Hentet 13. november 2025 fra https://sml.snl.no/bakhodelappen
- Holck, Per: isselappen i Store medisinske leksikon på snl.no. Hentet 13. november 2025 fra https://sml.snl.no/isselappen
- Holck, Per: tinninglappen i Store medisinske leksikon på snl.no. Hentet 13. november 2025 fra https://sml.snl.no/tinninglappen
- Institutt for psykologisk Rådgivning. (2020). Følelseskompasset. Hentet 20 mai 2025 fra: https://www.folelseskompasset.no/
- Jansen, Jan K. S.; Holck, Per: pannelappen i Store medisinske leksikon på snl.no. Hentet 13. november 2025 fra https://sml.snl.no/pannelappen
- 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?fl=pl&fe=vl
- 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). Hvor mange i Norge har demens? Demenskartet. Hentet 26. november 2025 fra: https://demenskartet.no/
- 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/
- Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NK LMH). (2015). Håndbok for lærings- og mestringstilbudene Helt sjef!. Oslo: NK LMH. Hentet fra: https://mestring.no/wp-content/uploads/2013/08/haandbok-helt-sjef-200416.pdf
- Pårørendesenteret. (u.å). Unge pårørende. Hentet 09. august 2025 fra: https://ungeparorende.no/fremside
- Sandnes, A. M. N. (u.å.) Bli kjent -leker, spill og aktiviteter. Hentet 20. mai 2025 fra https://undervisningsmetoder.com/klassemiljo/bli-kjent-leker/
- Skjellestad, T. N. (Red). (2023). Pårørendestøtte – demens. Forlaget aldring og helse.

Vedlegg 1: Spørsmål



Vedlegg 2: Energibatteri – figur



Vedlegg 3: Følelsesfigur