

ATT BEMÖTA BARN NÄR EN NÄRA ANHÖRIG BLIR SJUK

*Johanna Stenberg,
Jan-Henry Stenberg
& Aino Plattonen*



sanofi



Förord

Allvarlig sjukdom drabbar hela familjen och kretsen av de anhöriga. Minderåriga familjemedlemmar är i en mycket sårbar situation då deras förmågor att hantera oväntade och obehagliga förändringar är under utveckling.

Livet utsätter oss för många situationer, alla kanske inte är sådana vi önskar. När en familj möter en sjukdom, behöver barnet stöd både för den krävande situationen såväl som lugn för att växa och utvecklas. Den här guiden har tagits fram för att hjälpa till att ta hänsyn till barnet i en situation där en anhörig, vuxen eller barn har blivit allvarligt sjuk.

INNEHÅLL

Förord.....	3
Familjen får svåra besked.....	3
Med hänsyn till barnet	4
Varför ska vi ta extra hänsyn till barnet?.....	4
Hur kan vi ta extra hänsyn till barnet?	6
Råd kring hantering av det outhärdliga	9
Krisen hos personen som är sjuk	9
Sjukdomsbesked hanteras olika beroende på ålder	10
Situationen förändras.....	33
Ytterligare information.....	38
Författare	39

Familjen får svåra besked

När någon anhörig blir allvarligt sjuk, hamnar hela familjen i kris. Sättet på vilket familjemedlemmarna hanterar dessa svåra besked kan variera stort. Vetskap om sjukdomen kan få all uppmärksamhet och röra upp starka känslor hos en del samtidigt som andra kan fortsätta som om inget hänt. Olika reaktioner kan kännas förvirrande, men är oftast helt normala när sinnet förbereder sig för att ta emot chockerande information. Sjukdom förstör illusionen som är naturlig för oss alla, en kontinuitet och hanterbarhet i vårt och våra käras liv, och för tankarna om döden nära. Även om sjukdomen inte är livshotande, kan det bli en förändring som gör att familjelivet efteråt inte blir detsamma. Känslan av osäkerhet kan orsakas av oro och rädslan för hur sjukdomen påverkar barnen. Oavsett ålder, kan osäkerheten och stressen som orsakas av sjukdomen reducera förmåga till eftertanke och förmågan att se helheten. Speciellt om en förälder blivit sjuk behövs tid för att anpassa sig själva. Det är då normalt att det uppstår situationer där förmågan att ta särskild hänsyn till barnen blir lidande. Att förstå sin egen situation och att återfå en känsla av säkerhet, utgör grunden för att förstå situationen för de andra familjemedlemmarna.

Efter den första chocken är det bra för de vuxna att direkt börja prata om det som hänt. Samtidigt behövs utrymme för övriga familjemedlemmars perspektiv och på så vis gradvis möta den förändrade situationen. Det är frestande att dra sig tillbaka, men samtidigt är en öppen diskussion bland de vuxna i familjen en grund för att hantera det dagliga livet och se situationen även ur barnens perspektiv.



Med hänsyn till barnet

Varför ska vi ta extra hänsyn till barnet?

Skydda eller inkludera?

Vanligtvis vill föräldrar skydda sitt barn från allt obehagligt. Därför kan det kännas främmande att inkludera familjens barn i processen av förändring och i den situation som sjukdomen skapat. Hur mycket du kan skydda barnet genom att utelämna det från sjukdomen beror på sjukdomens effekter och hur tydlig och oundviklig förändringen är. När effekterna är uppenbara eller om sjukdomen kan ses tydligt är det inte en bra lösning att utesluta barnet. Information anpassad till barnets ålder och möjlighet att processa detta i en trygg atmosfär ger en känsla av samhörighet och minskar rädslan. En delad förståelse och en möjlighet att prata om saker kan förebygga att barnet känner sig ensamt.

Ett barn kan känna av förändringar

Barnet kan lätt känna av när den vuxnes beteende eller känslor förändras vid en svår sjukdom. Om barnet inte har information om vad denna förändring beror på, kan hen lätt känna sig ensam, förvirrad eller rädd. Barnet kommer då att dra sina egna slutsatser.

Yngre barn upplever sina egna tankar och åsikter som fakta då deras förmåga att förstå

skillnaden mellan egna antaganden och verkligheten är begränsad. Barn i alla åldrar tenderar även att skuldbelägga sig själva vid negativa förändringar. Detta är vanligt t ex när föräldrar skiljer sig och dessa förändringar måste hanteras på ett bra sätt. En försenad hantering av en svår situation gör att stressen hos barnet inte avtar. Barnet kan uppföra sig annorlunda när det är osäkert och förvirrat. Beroende på ålder och barnets natur, kan hen bli klängig och söka uppmärksamhet eller försöka hålla sig ur vägen. Ibland kan detta förändrade beteende lägga ytterligare börda på familjen. Därför bör man som vuxen inte undvika hanteringen av svåra situationer längre än nödvändigt.

Barn får nya erfarenheter av hur olika saker kan hanteras

Otrevliga händelser och känslor är en del av livet. Även barn behöver erfarenhet av hur de ska hantera dessa situationer. Genom livet kommer barnet få lärdomar och erfarenheter om vad som förväntas av hen, hur hens behov besvaras och hur hen betraktas som en del av familjen. Krissituationer ger viktiga lärdomar om hur de kan möta svårigheter, orättvisor, känslor av exkluderande och ensamhet. Familjekriser och att hantera desamma är också avgörande för barnets förmåga att möta motgångar senare i livet.

Ibland behövs hjälp utifrån

En allvarlig sjukdom innebär ofta situationer som ger svårigheter i det dagliga livet, i föräldraskapet och i att hantera situationer med sitt barn. Symtomen och behandlingen av sjukdomen kan ge de vuxna en känsla av maktlöshet. Att vara tidvis borta eller helt frånvarande från hemmet gör att tiden med barnet blir begränsad. En del av bekymren som hänger ihop med sjukdomen kan vara så svåra att de verkar omöjliga att hantera själv. I en sådan situation kan då bara tid och egen anpassning vara det som ger naturlig hjälp.

Ibland kan förändringar i livet och hantering av vardagen ta så mycket av ens tid att det känns omöjligt att hinna med att ta hänsyn till sitt barn i den mån man önskar. I sådana situationer är det bra att överväga att ta hjälp utifrån såsom släktingar, vänner eller personer inom sjukvården och på så vis få bättre stöd att ta in barnets perspektiv. Det är oftast lättare för barnet om familjesituationen förklaras för någon vuxen som är betydelsefull för barnet även utanför familjen, t ex en lärare, en fritidsledare eller en förälder till någon av barnets kompisar. Detta gör att barnet inte behöver dölja något och därmed kan få ytterligare stöd.



Hur kan vi ta extra hänsyn till barnet??

Öppenhet och att dela information

Familjer behöver inte, och kan inte, ha perfekt utarbetade sätt att hantera problem. Det är fullt tillräckligt att situationen hanteras med öppenhet istället för att dölja den. Det är viktigt att förstå att barnet är en del av den svåra situationen i familjen. Om föräldrarna inte hjälper barnet att skapa en bild av situationen, drar barnet sina egna slutsatser av den spända och förändrade atmosfären i familjen. När barnet är ledset eller oroligt, känner hen ofta att något dåligt ska hända. Barn tenderar att förstå mer än vad vuxna tror och antar därför är det värt att försöka att ta upp även svåra ämnen. Det finns ingen anledning att avskräckas från detta, även om barnet inte har energi att prata långa stunder eller att prata alls just när den vuxne ser ett bra tillfälle. Det är bra att ge barnet tid att ta in det som sägs och var beredd då barnet kan ta upp sina egna tankar i överraskande situationer eller vid senare tillfälle. Det är en bra början att dela fakta med barnet: vad som har hänt, vem det har hänt och vilka känslor detta kan väcka hos personen som blivit sjuk eller hos andra familjemedlemmar. Barnets utvecklingsnivå, såsom språklig förmåga, avgör hur precist händelsen kan förklaras. I en mycket svår situation är det bra att lämna utrymme för hopp, men ogrundade löften om t ex tillfrisknande kan skada mer än att göra nytta i det långa loppet. I en öppen diskussion med barnet, kan barnet ge sin syn och sitt perspektiv på händelsen och situationen. Detta kan diskuteras och justeras om det är nödvändigt. Det är bra att fokusera på att prata om sådant som direkt påverkar barnets situation eller sådant som barnet själv tar upp.

Barnets rätt till trygghet och omvårdnad

Om en fallgrop är att försöka skydda barnet genom att exkludera det från familjens kris, kan den andra fallgropen vara att inkludera dem för mycket. Barnet kan t ex inte ges mer ansvar i en krissituation än en vuxen. Om det behövs kan det vara bra att söka hjälp utifrån för att hantera vardagen. Dessutom ska vuxna inte lägga mer börda av oro och problem på barnets axlar utan måste kunna värdera vad som är nödvändigt för barnet att veta, samt beroende på barnets ålder och situation, vad barnet är kapabelt att ta emot. Även om barnet försöker trösta sina ledsna föräldrar, är det inte barnets roll att trösta och stötta föräldrarna. Det är bra om de vuxna kommer ihåg att regelbundet observera och fråga barnet hur det mår och vilka tankar det bär på. Ett råd kan vara att påminna barnet om att de vuxna tar hand om det och att även personen som blivit sjuk får hjälp av andra vuxna.

Förstå att ditt barn är oförberett

Barnet är alltid mer oförberett på en svår situation, än vuxna, och kan därmed uppföra sig på ett oönskat sätt. Detta kan göra de vuxna förbryllade, öka skuld känslor eller leda till irritation. Det är naturligt för barnet att reagera på ett omoget sätt i svåra situationer, t ex genom att medvetet göra förbjudna saker, eller genom att vägra samarbeta. Det är viktigt att komma ihåg att nedstämdhet och oro ofta kan uttryckas som irritation och ilska. Känslan av nedstämdhet kan ge en upplevelse av hjälplöshet och sårbarhet, medan ilska tillfälligt upplevs som styrka och en känsla av kontroll. Föräldrar bör inte svara på barnets ilska med samma reaktion, utan försöka förstå källan till ilskan. Alla känslor är tillåtna, däremot inte alla beteenden. Viktigast av allt är att sätta gränser, det är inte tillåtet att skada sig själv eller andra. Det kan kännas smärtsamt om barnet undviker en svår situation och t ex vägrar att åka till sjukhuset för att besöka en sjuk familjemedlem. I sådana situationer ska man inte försöka tvinga fram något utan istället ha en lugn diskussion. Det är bra att ha i åtanke att barnet kanske inte vet eller har förmåga att säga varför det beter sig på ett visst sätt, utan behöver en vuxen som hjälper till att förstå det. Ett barns tillbakagång i utveckling kan också vara en prövning för förälderns tolerans. T ex kan ett barn vilja bli matat igen, ett äldre barn kan på nytt ta fram sina mjukisdjur vid läggdags eller ett barn som tidigare gått själv till skolan vill nu bli följd till skolan. Barnet kan på olika sätt försöka öka sin känsla av trygghet och man bör låta det ske om det är möjligt. Samtidigt är det viktigt att den vuxne noterar detta och strävar efter att möta behovet av ökad trygghet, genom att t ex ge mer närhet och omvårdnad.

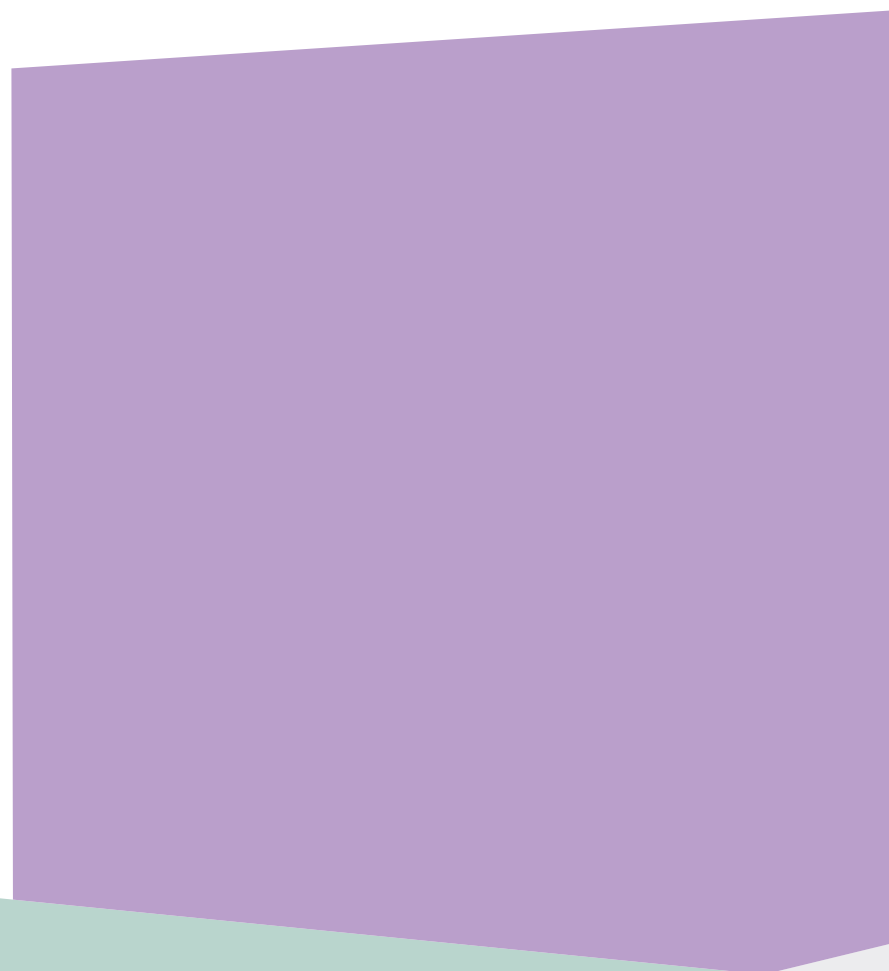
I kommande del kommer vi att titta mer på praktiska råd för barn i olika åldrar i en familj med sjukdom.



Råd kring hantering av det outhärdliga

Krisen hos personen som är sjuk

Vetskapen om en sjukdom kommer ofta som en överraskning och den naturliga reaktionen är chock. En allvarlig sjukdom kan i upplevelse jämföras med ett plötsligt trauma som t ex en livshotande olycka. Det kan hos vissa trigga olika symptom av stress som längre fram kan göra dem mer mottagliga för mentala tillstånd. Längden på krisen beror både på personen och situationen, men ofta är den en process som är långsiktig och som förändras under tiden. Sjukdomen kan förändra den funktionella kapaciteten. Ibland kan behandlingen av den sjuka personen inkludera ingrepp som ger oro och ångest. Hur någon reagerar på sjukdom beror på ålder, personlighet, livserfarenheter och nuvarande livssituation. Det är viktigt att omge sig med personer som är stöttande. Efter en period av osäkerhet, kan en diagnos rent av vara en lättnad, men det leder också ofta till många frågor, tankar och känslor. Det är viktigt att identifiera och arbeta med dessa upplevelser för att väga upp situationen utifrån ens egna resurser.





Sjukdomsbesked hanteras olika beroende på ålder

Barn är olika. Det är väldigt individuellt hur barn svarar på en förändrad situation i familjen och hur situationen ska hanteras när det finns barn i olika åldrar. Att bekräfta, acceptera och att uttrycka olika känslor lindrar känslan av förvirring och ångest, oavsett ålder. Den viktigaste faktorn för att anpassa hanteringen är barnets ålder, eller snarare barnets utvecklingsnivå. Ju mer moget ett barn är när det gäller språklig förmåga eller förmåga att tänka och ta in information, desto bättre är förmågan att förstå sjukdomen och konsekvenserna av den. Känslor kan hanteras på många andra sätt än att prata, som genom att leka, läsa sagor, måla, lyssna på musik eller träna. Den här delen av boken beskriver på ett vägledande sätt krav och behov barn i olika åldrar har mitt under krisen. En del råd är åldersanpassade.

SPÄDBARN (ca 0-1 år)

Vid en ålder av mindre än ett år, kan ett barn inte förstå vad som händer i en familj när någon blir sjuk. För ett spädbarn är krisen lika normal som något annat. Men spädbarnet har behov som behöver tillgodoses.

Direkta behov

Ett litet barn behöver direkt omhändertagande av sina behov; mat, vila och trygghet. Att ta hand om och tillgodose dessa är vanligtvis inga problem i krissituationer, då föräldrastinkten även fungerar normalt i annorlunda situationer. Å andra sidan är det tufft nog att ta hand om ett spädbarn även utan extra bördor. Det kan därför vara klokt att be om stöttning utifrån för att kunna hantera den uppkomna situationen.

Emotionella behov

Ett barn som är yngre än sex månader kan inte skilja på sig själv och sina egna känslor från andra människors känslor. Barnets upplevelse är direkt beroende av upplevelsen från personerna i dess närhet. Barnet behöver också en lugn förälder för att nå egen balans när hen är upprörd av en eller annan anledning. Barnet känner en direkt närhet till sin förälders sinnesstämning och upplevelse.

Genom att observera andra människor lär sig barnet hur det ska agera i olika situationer. När barnet är förvirrat kommer det iaktta uttrycken från de vuxna som tar hand om det och tolka oron i situationen. Föräldrarnas förmåga att notera, tolerera och lugna barnets emotionella behov bygger upp barnets förmåga att lugna sig själv. Ju närmare barnet är ett års ålder, desto bättre har barnets förmåga att skilja på sig själv och andra blivit.

Sociala behov

Barnet behöver interaktion redan från ett par månaders ålder. En lycklig förälder leker med sitt barn, visar tillgivenhet, härlar barnet och visar ömhet utan ansträngning. I de fall en förälder eller någon annan familjemedlem blir allvarligt sjuk, kan omständigheterna förändras. Föräldern kan vara frånvarande, gråta oavbrutet och vara mindre uppmärksam på barnets primitiva inbjudan till lek. Om denna situation förlängs, och barnets upplevelser av positiva interaktioner såsom ett leende ansikte blir mindre frekvent, kan barnets mentala utveckling äventyras. Därför är det viktigt att säkerställa att det finns vuxna i närheten, som kan ta hand om barnet och att det finns tillräckliga resurser för att ta denna hänsyn till barnet.

Hos ett spädbarn som ännu inte pratar är förmågan att bearbeta sjukdomen och händelserna i familjen låg, men det kan emellertid förstå och uttrycka förvirrande situationer. Om situationen är laddad med starka känslor kan det hjälpa att uttrycka känslorna med ord - det kan ge en lugnande effekt.

Hur uttrycker du förvirrande situationer med ord?

Nyckeln i denna situation är att identifiera, namnge och uttrycka situationens tillfälliga karaktär. Detta lugnar ofta både barnet och föräldern.

Tips

Situation	Möjliga känslor som väcks hos den vuxna	Vad kan var bäst att säga?
En förälder brister ut i gråt ensam med sitt barn	sorg, rädsla, desperation	<i>-Mamma/pappa gråter eftersom mamma/pappa är ledsen och mår inte bra. Men det kommer att gå över snart. Det är inget att oroa sig över.</i>
Barnet och föräldern ser den sjuka närstående stöna av smärta	oro, empati, vilja att hjälpa till, ilska	<i>-X känner sig dålig nu, mamma/pappa kommer att trösta X. -Det är så sorgligt, mamma/pappa är oroliga. Snart blir det bättre.</i>
Det äldre barnet i familjen förolämpar föräldern och slår i dörrarna	irritation, maktlöshet, besvikelse	<i>-X är väldigt arg nu. Mamma/pappa vet inte vad vi ska göra men låt oss lugna ner oss. Du kommer att vara okej.</i>
Barnet gråter och känner sig inte nöjd med något alls	desperation, maktlöshet, hjälplöshet	<i>- Du har det jobbigt, det har jag också. Men det varar inte för evigt. Låt oss ta itu med det viktigaste nu.</i>





SMÅBARN (ca 1-2 år)

Stöd i en värld som öppnar sig

Barnet börjar nu göra mer specifika observationer i sin omgivning och dess förändringar och handlingarna börjar åtföljas av ord. Barnet börjar även att förstå mycket mer än vad det kan uttrycka.

Allteftersom att barnet blir mer rörligt blir det enklare för barnet att förflytta sig och därmed komma närmare eller undvika situationer. Trevliga saker attraherar och otrevliga saker undviks. Föräldern är famnen av säkerhet dit barnet tyr sig när något blir besvärligt eller skrämmande.

Förutom att bära sin egen börda ska föräldern kunna ge stöd och trygghet till barnet. När barnet söker tröst hos föräldern är det viktigt att barnets bekymmer bekräftas och accepteras. Detta är mycket viktigare än att bli av med de negativa känslorna. Detta kräver dessutom mindre energi från föräldern än att exempelvis utveckla en glädjefylld atmosfär i ett försök att göra något som föräldern sällan har genuin energi för mitt i en kris.

Rutiner skapar förutsägbarhet

Förutom den vård som föräldern ger får barnet tröst i form av välkända situationer som upprepas. När dessa rutinmässiga situationer rubbas vid oförutsägbara händelser kan det ofta leda till förvirring och rädsla. Allvarlig sjukdom förändrar ofta familjens vardag och leder till förändringar i det dagliga programmet. Förutom hemmet och lekplatsen kan livet plötsligt förflyttas till en sjukhusmiljö som ofta känns konstig ur barnets synvinkel. Barnets aktiviteter och stimulering blir ofta mycket begränsade.

Tips

Bibehåll rutinerna i så stor utsträckning som möjligt

- Beskriv för barnet hur dagen kommer att se ut och de situationer ni förväntas stöta på, särskilt om det frångår era vanliga rutiner.
- Det är bra för barnet att äta och sova vid ungefär samma tid varje dag. Det förhindrar övertrötthet som annars kan leda till en onödig stress i vardagen.
- Håll fast vid tidigare vanor där så är möjligt, såsom bekanta morgon- och kvällsaktiviteter, stunder av vila, motion utomhus och andra rutiner som förmedlar stabilitet.
- Om barnet tillbringar tid i nya eller varierande miljöer går det att utveckla nya händelser som upprepas på de dagarna, t ex en speciell bok eller tid för att sjunga. Även välbekanta personer och leksaker ger trygghet.
- Om en viktig person plötsligt försvinner från rutinerna är målet att ha personer som regelbundet fungerar som ersättare. Se över om veckan kan delas upp och planeras med någon typ av schema för detta.
- Kom överens om och skriv ner vilka aktiviteter som ska finnas kvar som minimum, exempelvis att sova och äta. Allt behöver inte vara på exakt samma sätt med olika vårdgivare, men övergripande byte av metoder och regler vid omhändertagande är störande för barnet.



Tips

Förutse barnets behov

- Var noga med att inte göra mellanrummen mellan måltiderna alltför långa. Köp hem enkla mellanmål som är lätta att laga och ha med sig, t ex riskakor, frukt eller smoothies. Sänk nivån på kraven av vardagsmat. Fyll hushållet med torra livsmedel. I oförutsägbara situationer och när alla är trötta ska det vara enkelt att ordna mat åt familjen. Om familj eller vänner frågar hur de kan hjälpa till är det ofta en stor lättnad att få hjälp med matlagning.
- Packa en väska med förnödenheter, såsom extra kläder till barnet, vårdartiklar, mellanmål, favoritleksaker och annan underhållning. Även när det är bråttom ska den väskan vara enkel att ta med sig till sjukhuset eller behandlingsstället. De välbekanta sakerna kommer att ge barnet tröst i en främmande miljö.
- Tänk ut hur och var ditt barn kan komma att ta sin dagliga sovstund. Vad behöver du göra när det är dags? Vilka saker finns det som du enkelt kan ta hand om medan ditt barn sover? Skulle barnet kunna sova i bilen eller i barnvagnen idag i stället för i sin säng?

Var uppmärksam på barnets oro

Hur kan du agera när ditt barn kommer till dig och är förvirrad?

- Avisia inte och ignorera inte barnet när hen söker närhet, även om du inte kan ge det direkt.
- Förklara för barnet så tydligt som möjligt.
 - Om du är helt utmattad, kan ni bara vara tysta ihop.
 - Håll om ditt barn och bemöt vad du obeserverar i barnets reaktion
 - “Kom och sätt dig i mammas knä, du ser orolig ut. Mamma är här. Jag antar att du hörde ett högt ljud, det kom från apparaten. “Kom och se vad pappa gör. Pappa passar mamma, mamma vilar här på sängen. Mamma mår inte bra”

Visa att du är intresserad av barnets tankar och känslor

Bedöm barnets känslomässiga tillstånd genom att prata med barnet.

- “Du känner dig kanske orolig när mamma gråter. Mamma känner sig inte bra, men det blir bättre snart”
- “Blev du rädd när pappa pratade så högt?”
- “Jag är ledsen att jag inte märkte att du ville ha min uppmärksamhet, det var inte meningen.”



BARN I LEKÅLDER (ca 2-5 år)

Utveckling av språk och tanke

Under det andra och tredje året kommer ditt barns tankevärld och fantasi att utvecklas mycket. Det gör att barnet kan hantera saker på ett nytt sätt t ex med hjälp av lek och böcker. Barnet kan också få tröst av olika bilder och föremål, exempelvis ett mjukdjur, när de upplever obehagliga känslor. Dessutom kan deras fantasi få dem att bli rädda för nya saker, och även drömmar kan bearbeta skrämmande innehåll.

Barnets ordförråd växer och bredare begrepp och dialoger utvecklas som hjälper barnet att beskriva sina känslor. Barnet börjar gradvis förstå att olika människor har olika tankar och känslor som kanske inte syns på utsidan.

Känsla av trygghet

Ett barn i lekåldern har vanligtvis utvecklat en känsla av grundläggande trygghet som hjälper det att lita på sig själv. Barnet vet att de vuxna tar hand om det och ger trygghet. Denna trygghetskänsla gör det möjligt att lära sig nya saker och bekanta sig med omgivningen och detta avspeglas även i framtida relationer.

Om sjukdomen eventuellt skulle kunna leda till döden, hotas den grundläggande tryggheten. Närvaron av välbekanta vuxna kan kännas särskilt viktig, även om barnet tidigare varit trygg på egen hand.

Barnet är mittpunkten i sin egen värld

Barnet överskattar sin egen roll i vad som händer runt omkring och i det här fallet kan barnet tro att det har orsakat sjukdomen, exempelvis genom sitt beteende eller tankar eller önskemål som uttrycks under ett utbrott.

Barnet förstår inte begreppet död, och kanske försöker påverka hotet eller dödens oundvikliga natur på överraskande sätt för den vuxna. Exempelvis kan hjärtevärmade försök att vara till lags eller upprepat tvångsmässigt beteende i verkligheten vara försök att ändra på fakta och kan till slut bli en alltför stor börda för barnet. Det är synnerligen viktigt att identifiera och korrigera missförstånd som ligger bakom sådant beteende.

Kunskap ger trygghet

Ett barn som bara är ett par år gammalt kan ta emot och bearbeta information om familjens situation. Du kan tala om för barnet hur morgondagen eller kommande vecka troligen kommer att se ut och den informationen kommer lugna ner barnet när situationen förändras.

Även om barnets språk börjar bli mer utvecklat förstår det ännu inte metaforer eller antydningar. Så när du pratar om sjukdom eller död måste du vara väldigt konkret och försiktig i din beskrivning då barnet ofta tar saker mycket bokstavligt. Du ska exempelvis noggrant tänka efter om du vill prata om att "gå bort" eller "sitta bland molnen". Ämnen som förknippas med känslor, sjukdom och död finns i barnlitteraturen och kan vara till hjälp inför hur du kan ta itu med dessa ämnen.

Tips

Tänk på de känslor som orsakas av sjukdomen tillsammans med ditt barn

- Om ni befinner er i en mycket plågsam situation exempelvis tillsammans med en sjuk närstående person, säg detta högt (t ex "Det är hemskt för oss alla när X är sjuk. Vi mår alla dåligt och vi hoppas att situationen blir bättre snart.")
- Så snart det blir ljuspunkter i vardagen, uttryck detta med ord (t ex "Vi fick goda nyheter idag, det gör mig väldigt glad och jag är säker på att du också blir det!").
- Om sjukdomsteman dyker upp i ditt barns lek, fråga barnet hur de olika deltagarna i leken känner sig och varför.
- Fråga ibland hur barnet känner sig och försök att visa att du förstår dessa känslor. Om du trots ansträngningar inte vet varför barnet uppför sig som det gör, försök ändå acceptera det.

Lek tillsammans

Var öppen och intresserad inför sjukdom som ämne om barnet tar upp det exempelvis när det ritar, håller på med modeller eller rollspel. Låt barnet skapa innehåll fritt och utan begränsningar. Om det finns några uppenbara missförstånd som uppstår i samband med orsakerna till död eller sjukdom kan du försiktigt försöka rätta till dem.

Böcker inom ämnet

- **Adjö Herr Muffin**
– Ulf Nilsson
- **Dödenboken**
– Camilla Stalfeldt
- **Bröderna Lejonhjärta**
– Astrid Lindgren
- **Mio min Mio**
– Astrid Lindgren
- **I taket lyser stjärnorna**
– Johanna Thydell

Glöm inte dig själv

Det är lätt att glömma bort sig själv i en kris. Som vuxen måste du ofta göra kompromisser när det gäller dina behov och önskemål. Det är dock en förutsättning för att kunna ta hand om andra att du tar hand om dig själv. Det är så barnet lär sig att dina egna behov också är viktiga.

Försök att hitta en liten stund varje dag för att ta några lugnande andetag och känna efter hur du mår. Vad behöver du? Om du märker att negativa känslor överväldigar dig, ta en paus.

Det är inte alltid möjligt att ändra omständigheterna men genom att se på dina svårigheter med lite medkänsla, kan du känna viss lättnad. En sådan medkänsla kan kännas konstig och svår, men du kan prova – det kan komma att gynna hela familjen. Som en början fundera på hur du skulle ta hand om en vän i en liknande situation?



BARN I SKOLÅLDERN (ca 6-9 år)

Självreglerande färdigheter utvecklas

Skolbarnets sociala värld och förståelse är ganska stor. I skolan är det viktigt att reglera det egna beteendet bättre och även att styra de egna känslomässiga uttrycken med mer eftertanke. Förmågan att förstå andras tankar och känslor är bättre. Språket är mer uttrycksfullt och barnet kan formulera sina ord enligt vem det talar med och vilken typ av reaktion det förutser. Vänkretsens betydelse för deras åsikter och fritidsaktiviteter börjar växa.

Omvärldens uppförandekod börjar vara av intresse

Barn i den här åldern är vanligtvis mycket nyfikna och intresserade av djupa frågor. De kan förstå att döden är oåterkallelig och därmed kan de förutse och frukta förluster på ett annat sätt. De kan ställa svåra frågor kring förändringarna, även om teman som är obehagliga.

I syfte att undvika att det bildas tabun bör du även acceptera svåra frågor utan att döma. Ärlighet är viktigt och du får lov att svara: "Jag vet inte". En positiv och förstående attityd gentemot törsten efter information är av avgörande betydelse.

Trygghetskänslan

Det finns ingen anledning att genom ärlighet skapa rädsla. Även om barnet redan är mycket självständigt och verkar klara av sanningen bör det trots allt skyddas från onödig oro och smärta. Det värsta möjliga slutet på sjukdomen ska inte diskuteras för tidigt. Sträva efter att stödja barnets trygghetskänsla exempelvis genom att påminna om att det inte är ensamt med att ha dessa frågor.

De vuxnas beteende kommunicerar en hel del till barnet om det svåra i situationen. Ditt barn känner sig tryggt när du, som förälder, är lugn. Samtal och uttalanden kommer i andra hand efter atmosfären. Det är bra att komma ihåg att i slutändan fungerar närstående vuxna som den huvudsakliga modellen för hur svåra situationer bemöts. Dina egna känslor ska emellertid inte döljas eller undertryckas. Barnet ska kunna få exempel på hur det går att klara av besvärliga känslor och att visa dem på ett naturligt sätt.

Trots föräldrarnas försök att närma sig barnet kan det försöka dra sig undan och undvika samtal om sjukdomen. Detta ska respekteras som ett tecken på att barnet inte är redo att bemöta situationen. Barnet kanske till och med vägrar att träffa den närstående som är sjuk. Det kan vara en bra idé att umgås med barnet och på ett lugnt sätt bemöta situationen.

Tips

Försök upprätthålla en lugn atmosfär, där den vuxne har tid att lyssna till barnets tankar och besvara frågor. Om du inte kan svara direkt, tala om när du kommer att kunna ge ett svar. Om ditt barn inte själv tar initiativ till att prata eller verkar dra sig undan, berätta om dina egna tankar och känslor inför situationen och uppmana barnet att prata genom att använda detta exempel. Tappa inte tålamodet även om ditt barn inte säger något, utan lyssna om barnet vill ta upp sina tankar vid ett senare tillfälle.

Försök hålla dig lugn, men kväv inte dina känslor. Även negativa känslor är en viktig och oundviklig del av livet, trots att de kan vara obehagliga. Visa att det är tillåtet att gråta och att det är ett normalt sätt att sörja. En förälders sorg och gråt kan kännas skrämmande för barnet. Det är värt att tala öppet om sorg och förklara var föräldrarnas känslor kommer från och att det inte är farligt.

Tips

Var tolerant med barnets känslomässiga reaktioner

Mitt i dina egna känslor kan barnets negativa känslor upplevas som tunga. Försök ändå att hålla barnet uppdaterat kring de värsta händelserna och ge det tillfälle att reagera på fakta på ett sätt som känns naturligt. Gränser är fortfarande nödvändiga, ingen får skadas eller såras.

Om ditt barn vägrar träffa en sjuk familjemedlem, försök ta reda på orsaken

Uppmuntra och erbjud ditt stöd och försök att uttrycka de känslor som är kopplade till situationen. Om det fortfarande verkar omöjligt att träffa den sjuka personen, tänk ut alternativa sätt att hålla kontakten, ett brev, ett telefonsamtal, en teckning, ett kort, ett delat internetspel – eller vad du kan komma på. Diskutera exempelvis på följande sätt:

- “Vill du träffa X men är orolig för situationen/personens dåliga hälsa/ändrade utseende/sjukhusutrustningen etc.?”
- “X är viktig för dig och du vill nog träffa X, men jag förstår om du inte vill komma till sjukhuset om det är skrämmande för dig. Skulle det hjälpa om jag håller dig i handen hela tiden/om du bara tittar in genom dörren/om du väntar i korridoren och bara går in om du ångrar dig?”

Trösta om barnet har mardrömmar. Mitt i natten behöver barn bekräftelse på trygghet och säkerhet – lugnet från din röst och/eller en kram. Du bör begränsa diskussioner om mardrömmarnas innehåll till dagtid. Det är också viktigt att säkerställa tillräckligt med sömn för att förebygga mardrömmar.

Ge barnet mycket fysisk kontakt. Krama, klappa och ha närkontakt i knät.

Be om hjälp när det behövs. I en kris bör du inte förlita dig på ditt barn utan på vuxna, såsom vänner eller familj. En viktig del av att vara förälder handlar om att inse när de egna resurserna inte räcker till. Vid behov, kontakta stödgrupper eller sjukvårdspersonal. Det går dessutom i många fall att hitta lämpligt stöd via patientorganisationer.





FÖRPUBERTETEN (ca 10-13 år)

Barnet besitter en hel del kunskap

Världen är ganska stor för barn i förpuberteten. Skolan har under ett antal år gett barnet en förståelse för att det finns en omvärld och det faktum att världen fungerar enligt sina egna lagar, även om vi önskar att det vore annorlunda. I denna ålder förstår barn redan sjukdom och dödens slutgiltighet. De kan också fundera över sin egen dödlighet, speciellt om något i deras eget liv framkallar detta. Dessutom bildar barnets självständiga internetanvändning i denna ålder en kanal där mer information finns. Samtidigt utsätts de då för information som de kanske kan eller inte kan bearbeta.

Utanför hemmet och familjen

Precis som för barn i skolåldern är det viktigt för barn i förpuberteten att vara del av en vänskrets. Även om det stora uppbrottet från barndomens värld fortfarande ligger längre fram i tiden, kan det även nu uppstå avvägningar mellan familj och vänner som kan framkalla motstridiga upplevelser – både för familjen och för barnet.

När en närstående blir sjuk blir barnets trygga separation från hemmet svårare än vanligt. Detta kan visa sig antingen som ett tillbakadragande och en minskning av den tid som läggs på fritidsaktiviteter och vänner, men kan lika väl yttra sig som ytterligare flykt från hemmet.

Leken minskar och ersätts av handlig

Under förpuberteten förflyttar sig barn från en värld av lek och sagor mot ungdomen. Det blir allt viktigare att lära känna världen. Andra fritidsaktiviteter med kamrater blir också alltmer viktiga. Det sägs att ett barn leker, en ung person agerar och endast en vuxen talar om och tar itu med sina svårigheter. Därför gäller att under förpuberteten och efterföljande tonåren manifesteras svårigheter ofta först i handling, då det är svårare att uttrycka saker genom att prata. På samma sätt blir det ofta så att vid olika svårigheter kommer den egna skillnaden i förhållande till kamraternas och deras situation att öka.

En trygg atmosfär

Att bygga upp en trygghetskänsla kan ibland kännas utmanande med ett barn som blir alltmer självständigt, men det är ändå viktigt. Även om det inte alltid är lätt att prata om situationen, är det värt att försöka bibehålla en öppen kommunikation. Barn har mer behov av det än man kanske kan tro baserat på deras agerande.

Ett tryggt hem är också lättare att distansera sig från. Rädsla och oro kan göra det svårt för barn att distansera sig från föräldrar och familj på ett sätt som är lämpligt för åldern. Om sjukdomen kan hanteras hemma på ett lugnt och stabilt sätt kommer detta att minska en sådan konflikt.

Samtal och andra sysslor

Det är viktigt att ha utrymme och tid att göra saker tillsammans med ett barn i förpuberteten även under svåra perioder. Olika saker måste övervägas i förhållande till den sjuka närståendes funktionsförmåga och den tid och energi som de vuxna har.

Det är ofta lättare att prata om saker med barn i förpuberteten när man gör saker tillsammans. Många föräldrar säger att den bästa platsen att prata med en ung människa är i en bil där det är tämligen svårt att fly undan till andra aktiviteter.

När din egen styrka inte räcker till

Om patienten är en av föräldrarna kan dennes funktionsförmåga vara så begränsad på grund av sjukdomen att knappast någon typ av aktivitet tillsammans är möjlig. Då är det viktigt för barnet att ha möjlighet att utforska och uttrycka sina känslor med den andra föräldern eller någon annan trygg vuxen utanför hemmet medan de gör något tillsammans. I detta fall bör den sjuka personen (eller den andra föräldern som är förkrossad av situationen) tala om för barnet att det finns en vilja att tillbringa tid med barnet, men också att det är glädjande att barnet nu har någon annan att göra saker med.



Tips

Omge barnet med en trygg vuxen

Barn pratar inte gärna om sina känslor i den här åldern, utan diskuterar hellre de aktuella händelserna vid ett lämpligt tillfälle. Detta stöder känslan av trygghet och kontroll i en oklar situation.

Fokusera på gemensamma aktiviteter.

Barn som närmar sig tonåren rör sig långsamt bort från lekens värld, men de kan kanske ännu inte hantera teoretiska frågor som oroar dem på samma sätt som en vuxen. Under gemensamma aktiviteter kan du få en känsla för barnets sinnestillstånd och funderingar och även fråga om detta. Behöver ditt barn hjälp med läxor? Skulle det vara kul att laga mat ihop? Kan ni gå på bio?

Ta hänsyn till aktiviteter som inte fungerar.

Bekräfta och uttala också högt barnets eventuella irritation angående förändringar som har negativ inverkan på vardagen. Om barnet saknar tidigare hobbyer eller fritidsaktiviteter som är viktiga för det, fundera på att tillsammans prova nya aktiviteter som skulle kunna vara av intresse

- Om barnet inte kan komma iväg på en fritidsaktivitet för tillfället, skulle barnet kunna åka med en vän?
- Om ni inte kan fiska tillsammans, kan ni ta en promenad i skogen?
- Vad kan ni göra tillsammans hemma?

Tänk igenom era tidigare gemensamma aktiviteter och fundera ut något som är möjligt i den nuvarande situationen:

- "Jag önskar att vi kunde gå på bio och se en bra film och äta popcorn. Vi kanske kan se en film på Netflix, eller liknande och äta popcorn."
- "Jag minns vår resa förra sommaren, hur rolig och fin den var. Vill du titta på foton tillsammans och minnas vårt äventyr? När jag blir starkare igen kommer vi göra en ny resa".

Filmtips

- I taket lyser stjärnorna
– Johanna Thydell

TONÅRING (ca 14-18 år)

Känslolivets övergångsfas

De fysiologiska förändringarna i tonåren gör det svårt att reglera känslorna. Unga människor iakttar sig själva och är mycket mottagliga för kamraternas inflytande. Även små stimuli kan utlösa starka reaktioner som bryter ut utan att filtreras. I den här åldern är det svårt med reflektion och att ha förståelse för känslorna hos den person tonåringen pratar med. Tonåringens egna känslomässiga reaktioner verkar utplåna omtanke om den andra personen och förståelse av den andras perspektiv.

Känslor som orsakas av en närståendes sjukdom kan vara särskilt starka eftersom situationen omfattar en hel del negativa känslor, som sorg, rädsla och bitterhet. I en kris kan en ungs persons reaktion vara fientlig och de känslor av orättvisa som upplevs kan vara väldigt starka.

Helhetsbilden

Även om en tonåring fortfarande befinner sig i en handlingsinriktad fas, finns också betydande kognitiva förmågor som gör det möjligt att ta itu med saker genom diskussion. Särskilt i lugna stunder är man som tonåring också mer mogen än tidigare när det gäller att ta itu med och förstå svåra teoretiska problem. Händelser kan också leda till att tonåringen reflekterar över sitt eget liv och meningen med livet, vilket kan vara användbart när det gäller att stödja reflektion över sin identitet. En del av att utvecklas är att avgöra vem de är och vad man vill ha ut av livet.

Att ta hjälp av olika böcker och filmer för att ta itu med en närståendes sjukdom och de känslor som sjukdomen väcker kan vara till hjälp under tonåren. Under tonåren kan saker och ting tas itu med på ett direkt sätt och nu är tiden inne att prata om saker och situationer och kalla dem vid sitt rätta namn

Balans mellan eget utrymme och behovet av stöd

Tonårstiden är en känslomässig tid och även en tid med intensiv aktivitet, men det är också viktigt att ge tonåringen utrymme och tid att ta itu med saker i egen takt. Det kan vara så svårt att förstå en närståendes sjukdom att tonåringen håller sig upptagen och eftersträvar att undvika jobbiga känslor. Det förekommer stora individuella skillnader här och det är viktigt för en ung person att känna att hen accepteras som hen är. I detta fall kan en tonåring närma sig de vuxnas krets och få stöd av dem.

När en tonåring blir mer självständig är det bra att komma ihåg att även i den här åldern behövs trygghet och gränser. Även om vardagliga saker klaras av bättre och bättre på egen hand, är det ändå bra att hålla sig till vissa regler och rutiner som gäller. Mitt i en kris kan det vara frestande att ge en tonåring förmåner och undanta dem från olika ansvarsområden,

såsom när det är dags att komma hem eller vardagssysslor. Tonåringen kanske även väljer att utnyttja de speciella situationer för plötsliga nycker eller idéer som kan komma från vänkretsen, som kan orsaka skada för inblandade. Det kan därför krävas en viss ansträngning att vara uppmärksam. Mitt i en kris kan vardagliga regler och ansvarsområden verka ovidkommande eller för stränga. Men på längre sikt är de av avgörande betydelse för en tonårings väg in i vuxenlivet med mer ansvar.

Tips

Boktips för tonåringar

- **Förr eller senare exploderar jag.**
 - John Green, Svensk text.
- **If I stay.**
 - Gayle Forman, Engelsk text.
- **Inget kan stoppa oss.**
 - Camilla Jönsson, Svensk text.
- **Himlen börjar här.**
 - Jandy Nelson, Svensk text.
- **Jag saknar dig, jag saknar dig.**
 - Peter Pohl och Kinna Gierth, Svensk text.



Situationen förändras

Sjukdomen förändras

Olika sjukdomar har olika utvecklingsförlopp. En del blir lättare, en del förblir desamma och en del förvärras. En del av dem får dödlig utgång. Förändringar i sjukdomen och rädsla för dessa förändringar är något som är en börda för hela familjen.

Även om rädslan för att sjukdomen ska förvärras inte alltid är något det pratas om, påverkar det ändå alla familjemedlemmar. Barn uttrycker denna rädsla och oro på olika sätt, som tidigare beskrivits i denna vägledning. Denna rädsla kan yttra sig i att barnet vaktar den som är sjuk, att hen klänger på en förälder eller är rädd för att vara ensam. Rädslan som barnet upplever ger upphov till oro som, beroende på ålder, kan yttra sig inte bara som gråt, utan även som fientligt beteende, svårigheter på dagis eller som en tillfällig försämring av skolbetygen. Barnet kan också genomgå en regression och temporärt agera som om hen vore yngre.

Anpassning efter sjukdomens förändring sker varken enkelt eller som en engångsprocess, utan är istället en fortlöpande process i flera steg. Familjens rutiner och roller kanske redan har blivit en norm när sjukdomen gör sig påmind igen. Sjukdomsutvecklingen, rädslan för sjukdomen och när denna rädsla kommer ger återigen nya kriser som kräver anpassning och bearbetning.

Barnet växer och utvecklas

När ditt barn växer upp kan en närståendes sjukdom dyka upp igen samtidigt som barnet går vidare till en ny utvecklingsfas och börjar uttrycka sin oro på ett nytt sätt. Allteftersom ett barns eller en ung persons uppfattning om sjukdomen och hens eget förhållande till den sjuke personen förändras måste hen återigen konfrontera de förluster som orsakades av sjukdomen och anpassa sig till händelserna som en del av sin världsbild som hela tiden utvecklas.

Den närståendes sjukdom och eventuella död har en omfattande effekt på barnet och det kan behövas stöd även om barnet ger ett lugnt intryck. I detta fall kan barnet bemötas på de sätt som är lämpliga för de olika åldrarna som beskrivits tidigare, vilket ger dem tid och utrymme. Även i en svår situation växer och utvecklas barnet och ibland behövs en paus från svåra problem för att kunna växa upp i lugn och ro. Om barnet, trots att tillfälle ges, inte är villigt att ta itu med situationen kring sjukdomen ska detta respekteras.



Acceptera barnets sätt att bearbeta situationer

Trots familjens svåra situation är barnet på väg mot vuxen ålder och att växa och utvecklas. Barnet behöver stöd och hjälp, utifrån eget behov, med känslor kring den närståendes sjukdom, men även utrymme att växa trots allt.

Under sjukdomen och en eventuell förlust av en närstående behöver barnet lyhörd och kärleksfull uppmärksamhet och en stark trygghetskänsla. Bara att vara nära, ge av sin tid, lyssna på barnets tankar och frågor, tala öppet och att samarbeta, är mycket viktigt.

Fråga och ta hänsyn till barnets önskemål och behov. Det är inte nödvändigt att kunna uppfylla alla önskemål, men de kan ändå accepteras. Om behoven och önskemålen inte är möjliga att uppnå just nu, låt barnet veta när det kan diskuteras på nytt.

- Respektera barnets rätt till att växa upp och utvecklas trots den svåra situationen. Barnets liv måste få fortsätta, och kommer att fortsätta, trots den svåra situationen.
- Var också observant på saker och ting i barnets eller familjens liv förutom sjukdomen. Speciellt de positiva sakerna!
- Ta hänsyn till förmågor och resurser i barnets utvecklingsfas.
- Förstärk känslan av kontinuitet och trygghet i vardagen genom att upprätthålla en öppen atmosfär i samtalen och genom att uppmärksamma och acceptera alla typer av känslor.

Det är bra att komma ihåg att utöver medkänsla och acceptans behöver ett barn gränser. I början av sjukdomskrisen kan det ha känts bra att vara flexibel i kraven och reglerna för barnet och kanske att kompensera för jobbiga upplevelser med olika gåvor och/eller förmåner. När situationen är i balans igen är det emellertid bra att återgå till normala gränser och rutiner som är i barnets eget intresse och som är förutsättningar för trygg utveckling och anpassning till omvärlden.

Förbered för framtiden

Det är sällan möjligt att veta med säkerhet i förväg hur sjukdomen kommer att utvecklas. Efter det att den värsta sjukdomskrisen har lagt sig behöver den sjuka eller friska föräldern eller en annan vårdnadshavare, om möjligt, betrakta situationen på längre sikt från barnets perspektiv.

Vilken inverkan har sjukdomen och dess eventuella förändring på barnets vardag? Påverkar den familjesituationen, levnadsvillkoren eller andra betydande saker i barnets vardag? Behöver barnet ny information om situationen allteftersom den utvecklas?

När ska du oroa dig?

Föräldern är vanligtvis barnets största trygghetskälla. En närståendes sjukdom är skrämmande för ett barn. Speciellt skakas barnets trygghetsmiljö om ordentligt när det handlar om dess egen förälder.

Trots att barnet tar itu med svåra saker kan det ibland vara övermäktigt att uthärda. Som resultat av detta kan barnets normala utveckling för åldern vara hotad. Eventuella tecken på en sådan situation kan vara:

- Isolering och/eller återkommande svårigheter med vänskaps- och familjeförhållanden
- Ökade eller återkommande svårigheter med att sova, äta, vara på dagis/i skolan, hålla på med lek/fritidsaktiviteter
- Oro eller rädsla som begränsar livet
- Klar svårighet med att skilja mellan vad som är sant och vad som inte är det
- Vanföreställningar, fragmentering eller förvirring i talet
- Planer/gärningar på att skada sig själv och/eller andra
- Förälderns känsla av att inte kunna klara av barnet.



Sammanfattning

En sjukdom är hemsk men med tiden blir den en del av livet för den som är sjuk och de som står den sjuka nära. Krisens varaktighet är begränsad och en viss balans kommer att återfås i livet. Det är också en tröst att komma ihåg att barn ofta har en inneboende förmåga att leva i nuet, vilket hjälper dem att anpassa sig efter situationer som hela tiden förändras.

Dessutom säger många som genomgått en sjukdomskris att sjukdomen även haft positiva effekter. Prioriteringarna i livet blir tydligare och det blir enklare att styra de egna resurserna till det allra viktigaste. Ofta framhävs vikten av nära förhållanden och att sådant som tidigare varit viktigt blir nu mindre viktigt.

Många familjer som genomgått en sjukdomskris känner dessutom att familjemedlemmarnas förmåga att ta ansvar, ta hänsyn till och ta hand om sig själva och andra har utvecklats enormt. Senare i livet kan dessa förmågor vara en betydande fördel för barn i alla åldrar.

I vår broschyrserie finner man information och råd hur olika situationer kan hanteras i samband med en kris. Det kan gälla både patienten själv eller någon i dess närhet. De beställs kostnadsfritt via sanofi.se/sv/information-till-varpersonal/bestall-material



FÖRFATTARE:

Jan-Henry Stenberg

är filosofie doktor, psykolog och psykoterapeut-lärare, och i sin roll som psykolog och psykoterapeut hjälper han människor till förändring och anpassning. Han är verksam på Helsingfors universitets centralsjukhus ´ psykiatriska kliniken inom fältet för förändring av psykosociala behandlingsformer. Han undervisar i klinisk psykologi vid universitetet i Helsingfors och är medförfattare till flera böcker och artiklar inom psykologi.

Johanna Stenberg

är psykolog med specialisering inom neuropsykologi. Hon arbetar med patienter med neurologiska problem och rehabilitering av klienter som återuppbygger sina liv. Hon har fått en inblick i aspekten av större livsförändrande händelser genom att observera hur människor anpassar sig och återuppbygger sina liv efter en akut sjukdom och olycksfall.

Aino Plattenon

är psykolog och psykoterapeutelev för barn och ungdomar. Hon arbetar med med barn och deras familjer inom psykiatrisk specialistvård. Hon har även gett stöd arbetar vuxna med långvariga sjukdomar genom coaching-kurser.



sanofi

sanofi.se

Box 30052, 105 46 Stockholm

MAT-SE-2100776 (v 1.0) 2023