



Barnläkaren och professorn Jonas F Ludvigsson ger tips om hur man kan prata med barn och ungdomar om coronaviruset

2020-03-04 07:55 CET

Barnläkarens guide: Att tala med barn och ungdomar om nya coronaviruset

I takt med att allt fler människor insjuknar i det nya coronaviruset (Covid-

19)* kommer alltfler barn att höra talas om sjukdomen. När massmedia och vuxna diskuterar karantän, stängda arbetsplatser och skolor påverkar det också barnen.

Barnläkaren och professorn Jonas F Ludvigsson vid Karolinska Institutet och Universitetssjukhuset i Örebro delar med sig om hur man kan prata med barn om det nya coronaviruset.

– Hur man inleder ett samtal med barn om coronaviruset beror förstås på vad barnet har hört. Vissa barn har hört att coronaviruset liknar en vanlig influensa, medan andra har hört att tusentals människor har dött eller att passagerare på båtar inte har fått gå i land. Ytterligare andra har hört att de som varit på semester i Italien kan smitta. Här får man försöka möta barnets funderingar. Men man måste inte själv ta upp fakta som inte svarar på barnets frågor. Allt behöver inte diskuteras första gången, låt istället barnet återkomma om det får nya frågor.

Man bör förstås också anpassa diskussionen efter barnets ålder. Om inte coronaviruset påverkar den egna familjen (mamma och pappa måste vara hemma från jobbet i två veckor eller en nära släkting har blivit sjuk), så skulle jag inte ta upp det nya coronaviruset med barn som ännu inte börjat skolan. Det är för mycket begärt att de ska förstå vad en infektion är och innebär. Med en tonåring skulle jag diskutera alla aspekter av sjukdomen.

Att prata vid rätt tidpunkt, och att tänka på vad man säger och inte säger.

– Innan man samtalar med sitt barn eller sin tonåring, kan det vara klokt att tänka igenom sina egna känslor och tankar. När jag träffar barn på akuten blir det ofta uppenbart att barnens stress är direkt orsakad av stressade föräldrar som upprepar ”det är inte FARLIGT” eller ”det här gör inte ONT” men på alla sätt signalerar att det just kommer att göra ont! Om man som förälder känner sig väldigt upprörd eller orolig för coronaviruset kan det vara klokt att välja ett annat tillfälle att starta en diskussion om viruset.

Kan man dö av coronaviruset?

– Vissa barn har hört att man kan dö av coronaviruset. Någon kan till och med hört att ”du kan dö”. Här tror jag att man inte omedelbart ska släta över, utan lyssna på barnet och försöka höra vem som sagt vad, vad barnet mer exakt är oroligt för, varför, och i vilket sammanhang barnet hört att det kan dö eller bli svårt sjukt. Sedan är det så med det nya coronaviruset att risken för att just barn ska bli sjuka – eller dö – faktiskt är extremt liten. Risken för att dö verkar vara lägre än för just en vanlig influensa och jag tycker att man kan säga klart och tydligt att ”barn inte dör av coronaviruset”. Däremot kan framförallt äldre människor dö i nya coronaviruset.

Om nya coronaviruset är en förkylning, varför blir vissa så sjuka?

– Om barnet undrar varför den nya sjukdomen är farligare än andra sjukdomar

(som redan finns), så får man berätta att det är ett ny sorts sjukdom som kroppen är mindre van vid. Alla har haft en vanlig förkylning tidigare och då är kroppen redo att möta en ny förkylning, men det här är en ny typ av sjukdom.

Ett sätt att minska oro kan vara att ge barnet redskap för att förhindra att man blir sjuk

– Jag tycker att man kan ta upp hur barnet – och andra i familjen – kan skydda sig. Att man bör tvätta händerna och även använda handsprit om det finns tillgängligt. För att inte handtvätten ska bli för slarvig kan man komma överens med barnet att det ska tvätta händerna tills det räknat till 20.

Om barnet eller hela familjen måste vara hemma

– I dagsläget är det väldigt få barn som måste vara hemma på grund av coronaviruset (antingen för att de själva är sjuka, eller för att någon i familjen är sjuk). Även om det är jobbigt att till exempel inte träffa kompisar, så kan man försöka vända detta till något positivt, som att "nu får vi mer tid att vara tillsammans, läsa böcker, eller se på film". Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att barn som är hemma en längre tid lätt blir rastlösa, så det är också bra att hålla igång. Det finns många roliga inomhuslekar (googla!).

Tonåringar, oro och nya coronaviruset

– Större barn och tonåringar tillbringar mycket tid på sociala medier och internet. De kommer oundvikligen att höra talas om coronaviruset och hur det påverkar andra. Det kan vara klokt att höra med tonåringen vad hen har hört och sett om coronaviruset. Ett sätt att hantera oro kring viruset är att uppmuntra tonåringen att lära sig mer om viruset – att vara så påläst som möjligt, det kan ge en känsla av kontroll. Även om vi inte vet vad som skyddar mot det nya coronaviruset så är det nästan alltid bra att sova regelbundet och att inte slarva med maten (mer än vanligt). Man bör också undvika att peta sig själv i ögon, mun och näsa. Och så bör man förstås tvätta händerna!

*Viruset heter egentligen SARS-CoV-2.

Jonas F Ludvigssons nya bok *Barnläkarens guide – farligt och ofarligt från nyfödd till tonåring* (Volante 2020) ger bland mycket annat en översikt av våra vanligaste infektionssjukdomar (dock ej det nya coronaviruset).

Volantes vision är att göra världen lite klokare och roligare. Det försöker vi uppnå genom att sprida idéer, kunskap och berättelser. Man kan beskriva oss som ett bokförlag och en agentur – hos oss finns Nobelpristagare, hyllade forskare, föreläsare, tänkare och författare som vill göra skillnad.

Volante driver också [Gamla stans bokhandel](#) på Stora Nygatan 7 i

Stockholm.

Presskontakt: [Matilda Berg](#), 070-735 38 09

Kontaktpersoner



Matilda Berg

Presskontakt

Pressansvarig

matilda@volante.se

070-735 38 09