

ALDERSVARENDE STØTTE

0-2 ÅR



info
TIL
FORÆLDRE
med et
pårørende barn

Kære forælder

Når man selv eller ens partner er alvorligt syg, melder en række spørgsmål sig, både om ens eget liv og livssituation og om, hvordan man som forælder bedst kan støtte og hjælpe sit barn. I denne pjece kan du læse om vuggestuebarnets typiske krisereaktioner og få råd og vejledning til, hvad du kan gøre for at støtte og hjælpe dit barn i en svær tid.

Inden du læser videre, er det vigtigt at huske på:

- At rådene er generelle anbefalinger og forslag. Hver enkelt familie har sine egne mønstre og sin egen historie, og børn er meget forskellige. Der findes derfor ingen ufravigelige principper.
- At det er dig selv, der kender netop din families situation og dine børn bedst. Det er derfor også dig, der er bedst til at vurdere, hvad der er det bedste for jer.
- At de fleste klarer situationen udmærket; men at alvorlig sygdom og død er en ekstra belastning for hele familien, og det vil naturligvis påvirke alle.

Vuggestuebørns typiske krise- og sorgreaktioner

Vuggestuebørns reaktioner på alvorlig sygdom og død er meget forskellige, og der findes ikke én rigtig måde at reagere på. Samme hændelse kan give anledning til meget forskellige reaktioner hos forskellige børn. Det er naturligt, at børns reaktioner kommer og går, og at de ændrer sig i takt med sygdomsforløbet.

Vuggestuebørns typiske reaktioner

- Mere klynkende og pylrede
- Søger ekstra opmærksomhed
- Har det vanskeligt ved adskillelse fra nære personer

- Har svært ved at overvinde frustrationer
- Kortere lunte
- Manglende evne til at falde til ro
- længsel og savn
- søvnproblemer

Hvordan kommunikerer jeg om sygdommen med mit barn mellem 0 og 2 år?

Børn i denne alder vil ikke kunne forstå sygdom, som ikke kan ses, og det kan være svært at have en decideret samtale med et vuggestuebarn. Det betyder dog ikke, at de ikke skal have viden om sygdommen. Generelt trives børn bedst med at blive inddraget og få fortalt sandheden, også om sygdom, bare det bliver gjort på en hensynsfuld og alderssvarende måde.

Det bedste er, hvis det er dig eller dit barns anden forælder, der fortæller om sygdommen, fordi det er jer, som jeres barn kender bedst og som barnet er tryggest ved. Måske har du brug for lidt tid til selv at komme dig over den første rystelse, før du fortæller det til dit barn; men vent ikke for længe - vuggestuebørn vil typisk godt kunne fornemme, at der er noget galt, og hvis de ikke inddrages, kan de nemt blive forvirrede over de blandede signaler, samt komme til føle sig isolerede og udenfor. En god ide er at lade barnet sidde på skødet med lidt legetøj, mens du fortæller for at give ekstra tryghed.

Gode råd

- Fortæl kort om sygdommen
- Brug enkelte, konkrete ord, og undgå at bruge metaforer.
- Hold samtalerne korte med lidt information ad gangen - tag samlen løbende op.
- Giv barnet mulighed for at gå til og fra samtalen

Leg, tegn, og lav andre nonverbale aktiviteter med dit barn: Det kan være svært at få adgang til et barnets tanker og følelser gennem det talte sprog. I stedet kan du lege med ham eller hende, læse bøger, tegne eller udføre andre kreative nonverbale aktiviteter. Gennem legen viser dit barn de tanker og følelser, som det kan være svært at sætte ord på, og det giver dig mulighed for at forstå ham eller hende.

Sådan kan du støtte dit vuggestuebarn

Børn i denne aldersgruppe er de børn, der er mest afhængige af deres forældre og af tilknytningen til dem. Det lille barn kan reagere med sorg på selv korte adskillelser fra deres omsorgspersoner, fordi de ikke har en særlig god tidsopfattelse.

Vær så meget sammen med dit barn som muligt: Små børn er generelt meget følsomme over for adskillelse, og selv kortere adskillelser kan af børnene opfattes som tab. Prioritér derfor så vidt muligt at være sammen med dit barn. Hvis dit barns behov for nærhed og tryghed imødekommes, vil det som regel relativt hurtigt normalisere sine reaktioner og adfærd.

Skab mulighed for, at dit barn kan komme hyppigt på besøg ved indlæggelse: Ved at lade dit barn komme hyppigt på besøg på hospitalet hjælper du barnet med at opretholde kontakt til den indlagte forælder, og det er samtidig en måde at afmystificere behandlingen og hospitalet. Snak gerne med sundhedspersonalet om, hvordan besøget kan gribes an.

Selvom dit barn er lille og kun har lidt sprog, kan det være en god ide at forberede barnet på besøget ved at fortælle eller vise billeder af, hvordan der ser ud på stuen, hvordan den syge ser ud, hvilke forskellige apparater, der er på stuen m.m.

En anden god ide er at tage: en bamse, en sut eller et andet tryghedsobjekt med på hospitalet. Lidt legetøj kan være godt, da det giver dit barn mulighed for at aflede sig selv under besøget. Lad også gerne, hvis det er muligt, dit barn ligge i sengen hos den indlagte forælder - det giver barnet nærvær og intimitet. Du kan også tænke over, om det er muligt at gøre nogle af de ting, som I gør derhjemme med barnet - nu på hospitalet.

Dit lille barn vil formodentlig ikke kunne rumme, at besøget varer alt for længe, og det er derfor godt, hvis du kan lade dit barn 'bestemme', hvor lang tid besøget skal vare. Hellere flere korte besøg end få lange besøg. Snak om besøget eller leg med med dit barn efterfølgende, så han eller hun får mulighed for at bearbejde sine indtryk.

Hvis besøg på hospitalet ikke er muligt: Hvis det ikke er muligt, at dit barn kan komme på besøg på hospitalet, kan den forælder, der ikke er indlagt, vise hospitalet udefra og/eller vise billeder af det og af stuen. Barnet kan også se og 'snakke lidt' med den indlagte forælder over Skype, Facetime eller lignede.

Lad dit barn blive passet af en person, som dit barn er tryk ved: Det vil sikkert ikke altid kunne lade sig gøre i et sygdomsforløb, at det er dig eller barnets anden forælder, der passer jeres barn. I situationer, hvor det er nødvendigt at få dit barn passet ud over den normale institutionspasning, er det mest hensigtsmæssigt, hvis dit barn har mulighed for at blive passet af en person, som barnet er tryk ved. Lad så få voksne som muligt passe barnet.

Lad den normale hverdag fortsætte så vidt muligt, og skab pauser fra sorgen: Lad dit barns normale hverdag fortsætte med de daglige rutiner. Det skaber forudsigelighed og trykke rammer for dit barn. Små børn bliver urolige, når hverdagen og deres nærmeste afviger for meget fra det normale. Afse også gerne tid til at lave sjove ting sammen, så der kommer pauser fra det svære. Tillad glæde og grin sammen.

Beskriv de forandringer der sker for dit barn: Selvom dit barn endnu ikke har meget sprog, er det en god ide at beskrive de forandringer, der sker. Generelt er små børn glade for rutiner, og ved at beskrive forandringerne hjælper du dit barn med at være forberedt på de ændringer og afvigelser, der sker.

Hjælp dit barn til at føle sig set og forstået: Du kan hjælpe dit barn ved at være opmærksom på hans eller hendes reaktioner og ved at fortælle barnet, at du godt kan se, at han eller hun f.eks. er klynkende eller ked af det, og ved at komme med et forslag til, hvad følelsen kan skyldes.

Du kan f.eks. sige:

'Jeg kan godt se, at du er ked af det, måske blev du ked af, at mor ikke er hjemme'

Inddrag dit barns daginstitution: Kontakt dit barns daginstitution og indvi dem i familiens situation. Daginstitutionen har den daglige kontakt med dit barn og kan spille en central rolle i at hjælpe dit barn i en svær tid. Samtidigt er det vigtigt for daginstitutionen at blive inddraget, så de bedre kan forstå, hvis dit barn for en tid opfører sig anderledes.

Bed om løbende dialog og hold dig orienteret om, hvordan det går med barnet i daginstitutionen.

Info til dig & dit barn



Når en forælder er syg

www.narmoreellerfarbliversyg.dk



09.00

HOL

CENTER FOR PATIENTINDDRAGELSE
Indhold: Kristine Halling Kehlet
Grafik & Layout: Christina Palm Rasmussen