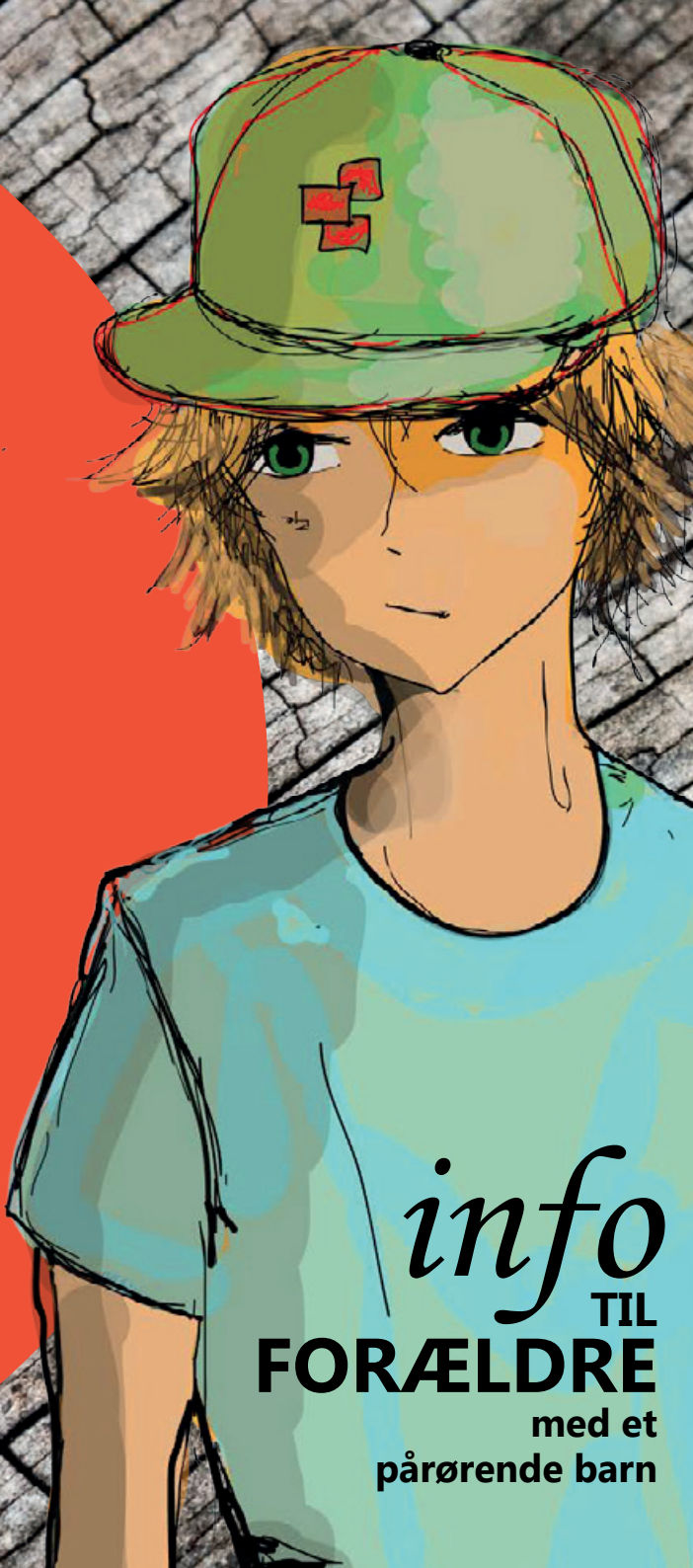
ALDERSSVARENDE **STØTTE**

13-18 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 teenageres typiske krisereaktioner og få råd og vejledning til, hvad du kan gøre for at støtte og hjælpe din teenager 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.

Typiske krise- og sorgreaktioner

Teenageres 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 unge. Det er naturligt, at teenageres reaktioner kommer og går, og at de ændrer sig i takt med sygdomsforløbet.

Kommunikation om sygdommen

Som forældre vil man typisk gerne - så vidt muligt - beskytte sine børn mod livets barske vilkår, og det kan derfor være svært at vurdere, hvor meget man skal fortælle sit teenagebarn om ens eller ens partners sygdom.

Følelsesmæssige reaktioner

- Ensomhed og forladthed
- Angst, utryghed og bekymring
- Tristhed
- Længsel og savn
- Vrede og aggression
- Lettelse
- Skyld
- Håb og fortvivlelse

Fysiske reaktioner

- Hovedpine, mavepine og hjertebanken
- Svimmelhed og kvalme
- Søvnproblemer
- Manglende energi
- Appetitændringer

Adfærdsmæssige reaktioner

- Trækker sig tilbage fra venner
- Større sårbarhed
- Græder hyppigere, mere irritabel
- Ekstra hensynstagen til forældre
- Forceret udvikling og modning

Eksistentielle reaktioner

- Overbevisninger udfordres og ændres
- Oplevelse af uretfærdighed og meningsløshed

Kognitive reaktioner

- Nedsat koncentration
- Fald i skolekarakterer

Det er dog vigtigt, at du er åben og ærlig i din kommunikation om sygdommen med din teenager, og at du giver din teenager specifik viden om sygdommen gennem hele sygdomsforløbet.
Generelt trives teenagere bedst med at blive inddraget og få fortalt sandheden, også om sygdom, ulykker og dødsfald, så længe det bliver gjort på en hensynsfuld og alderssvarende måde.

Hvem skal fortælle om sygdommen?

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 er tryggest ved. Måske har du brug for lidt tid til selv at komme dig over den første rystelse, før du fortæller det til din teenager. Men vent ikke for længe - teenagere 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. Manglende inddragelse kan også føre til, at din teenagers tillid til dig som forælder påvirkes, fordi han eller hun kan føle, at der er blevet løjet for ham eller hende.

Hvordan kommunikerer jeg om sygdommen med min teenager

Når du har bestemt dig for, at dit barn skal inddrages i situationen, kan det være en god ide at forberede dig selv på samtalen, f.eks. ved at udfærdige nogle helt konkrete sætninger. En god ide er at fokusere på det, som du konkret ved, og på det, som du tror og håber.

Fokusér på hvad du konkret ved, fx: *'Nu skal jeg have medicin i en måned og bagefter skal lægerne se, om den har hjulpet til at fjerne sygdommen, eller om jeg skal have mere medicin'*

Fokusér på hvad du tror og håber, fx: *'Jeg tror, at medicinen kan dræbe sygdomme'* eller *'Jeg håber, at lægerne kan gøre mig rask'*

Andre gode råd er:

- Giv din teenager så meget information om sygdommen, som han eller hun ønsker og kan rumme.
- Giv løbende besked, når der sker nyt.
- Lad være med at skjule noget for din teenager.
- Fortæl, at sundhedspersonalet gør alt for at hjælpe dig eller din partner.
- Giv dig god tid til at besvare din teenagers spørgsmål.
- Opfordr din teenager til løbende at spørge og fortæl, at du vil svare åbent og ærligt på spørgsmålene.

Læs også

Forældre med et pårørende barn *- Alderssvarende støtte 0 - 2 år*
Forældre med et pårørende barn *- Alderssvarende støtte 3 - 5 år*
Forældre med et pårørende barn *- Alderssvarende støtte 6 - 12 år*

Sådan kan du støtte din teenager

Giv ekstra omsorg og nærvær: Alle børn - også teenagere - har behov for ekstra omsorg og nærvær, når en af deres forældre bliver alvorligt syg. Nærvær handler oftest om, at dit barn føler sig set og hørt - det behøver ikke at være svært og energikrævende.

Snak med dit barn og spørg ind til hans eller hendes tanker: Teenagere er gode til at skjule deres følelser for deres forældre, for ikke at gøre dem endnu mere kede af det eller være til besvær. Du kan derfor som forælder let komme til at undervurdere, hvordan din teenager har det. Det er derfor vigtigt, at du tør spørge ind til din teenagers følelser, tanker og bekymringer. Vis at du er nysgerrig på, hvordan han eller hun tænker og har det, også selvom tilbuddet om snak i første omgang bliver afvist. Når du snakker med dit barn, så udvis empati og anerkend hans eller hendes følelser. Prøv ikke at tage dem væk eller at negligere dem. Det kan være svært blot at lytte, rumme og anerkende, da man som forælder oftest gerne vil kunne afhjælpe eller fjerne de svære følelser fra sit barn. Men det er vigtigt, at du tillader din teenager at blive i den følelse, som han/hun giver udtryk for - du skal aflaste, ikke aflede.

Lad den normale hverdag fortsætte så vidt muligt, og giv plads til pauser fra sorgen: Selvom din teenagers hverdag er ændret med alvorlig sygdom inde på livet, er det bedst så vidt muligt at holde fast i de normale rutiner, aktiviteter og opdagelse. Det skaber tryghed i en kaotisk tid. Ind imellem kan det naturligvis være i orden at slække lidt på kravene til din teenager. Normale aktiviteter kan også fungere som et frirum - et sted hvor din teenager kan få en pause fra den svære situation og føle sig normal. Det er i pauserne, at teenageren samler ny energi til at håndtere, at tingene for en tid er forandret derhjemme, og det er en måde at beskytte sig selv mod det, der er svært. Skab også gerne plads til sjove og festlige oplevelser sammen – både børn og voksne har brug for pauser fra det alvorlige.

Tid med venner: Teenagere har særligt brug for tid alene og sammen med deres venner. Det er vigtigt, at din teenager stadig har denne mulighed, så han eller hun kan udvikle sig ligesom andre unge i løbet af teenageårene. Støtten fra venner betyder ofte meget for teenagere.

Giv din teenager tilladelse til at deltage i aktiviteter og være glad: Selv om din teenager godt kan forstå, at han eller hun kan have brug fra pauser fra sorgen, være glad og deltage i normale aktiviteter, kan han eller hun alligevel ofte få dårlig samvittighed over ikke at være ked af det hele tiden. Det er derfor godt at fortælle din teenager, at det er i orden f.eks. at være sammen med vennerne, og at være glad, selvom mor er syg. På den måde hjælper du din teenager med at slippe den dårlige samvittighed. Du

kan også forklare din teenager, at det er normalt at svinge mellem at være glad og at være trist.

Hjælp din teenager med at forstå sine reaktioner: Teenagere reagerer på mange forskellige måder i forbindelse med alvorlig sygdom og død, og teenagere kæder ikke nødvendigvis deres reaktioner og følelser sammen med sygdommen. Det kan derfor være en god ide, at du taler med dit barn om hans eller hendes reaktioner og forklarer, at det er normalt at reagere - også med stærke følelser – i sådanne situationer, og at der ikke er noget galt med dem. Det kan mindske din teenagers følelse af at være forkert og mærkelig.

Vis gerne dine følelser til din teenager: Hele familien påvirkes følelsesmæssigt, når alvorlig sygdom rammer. Du behøver ikke at skjule dine følelser for din teenager - følelserne skal dog helst være under kontrol, så teenageren stadig kan fornemme, at du kan være der for ham eller hende. Teenagere kan typisk godt klare at se deres forældre være kede af det, hvis de stadig har følelsen af, at forældrene kan tage vare på dem og kan yde omsorg. Ved at være åben om dine følelser, viser du åbenhed og signalerer til din teenager, at han eller hun også kan vise og være åben om sine følelser.

Lav aftaler om opgaver i hjemmet: Rollerne kan ændre sig, når en forælder har en alvorlig sygdom, og øget ansvar kan særligt blive pålagt teenagere. Det er derfor vigtigt, at du afstemmer opgaverne med din teenager og laver aftaler om, hvilke opgaver han eller hun vil påtage sig. Mange teenagere kan føle det som en belastning, mens det for andre kan være en måde at håndtere en eventuel følelse af magtesløshed på.

Besøg ved indlæggelse og deltagelse i behandling: Lad meget gerne din teenager komme på besøg på hospitalet. Hvis det er muligt, kan du også lade din teenager være med til en behandling. Besøg og deltagelse i behandlingen er en måde at afmystificere behandlingen og hospitalet. Det betyder samtidig, at din teenager føler sig inkluderet og ikke skal være bekymret for, om du som forælder skjuler noget. Det er dog vigtig at afbalancere besøg og involvering i behandlingen.

Inddrag dit teenagers uddannelsesinstitution: Kontakt din teenagers uddannelsesinstitution og indvi dem i familiens situation. Snak med din teenager om, hvordan I gør det bedst. Uddannelsesinstitutionen har den daglige kontakt med din teenager og kan spille en central rolle i at hjælpe dit barn i en svær tid.

Info til dig & dit barn

Når en forælder er syg

www.nårmorellerfarbliversyg.dk

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