

3-5 ÅR

ALDRSSVARENDE STØTTE

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 børnehavebørns typiske krisereaktioner samt 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.

Børnehavebørns typiske krise- og sorgreaktioner

Børnehavebørns 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.

BØRNEHAVEBØRNS TYPISKE REAKTIONER

- Går tilbage i udvikling, har f. eks. brug for mere hjælp, vil sove hos dig, tisser i bukserne, mm.
- Udviser modvilje eller vil ikke være hos personer, han/hun ikke kender
- Er ekstra tryghedssøgende
- Søger ekstra opmærksomhed
- Vrede og aggression
- Har svært ved at overvinde frustrationer
- Gråd, ked-af-det-hed
- Manglende evne til at falde til ro

Kommunikation om sygdommen

Børn i denne alder vil ikke kunne forstå sygdom, som ikke kan ses. 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. Børn 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. Dit barn kan gøre sig sine egne forestillinger, der ofte bygger på fantasi og tilfældigheder, og derfor kan disse fantasifulde forestillinger ofte blive mere problematiske og skræmmende end selve virkeligheden.

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 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 - børnehavebørn 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.

Hvordan fortæller jeg om sygdommen til mit børnehavebarn?

Vær opmærksom på, at dit barns sprog endnu ikke er helt udviklet, og at han eller hun tænker meget konkret og derfor nemt kan misforstå ord eller tillægge dem en anden betydning. 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 sygdommen'* eller *'Jeg håber, at lægerne kan gøre mig rask'*

Sådan kan du støtte dit børnehavebarn

Skab mest mulig tid til, at dit barn er sammen med dig og dit barns anden forælder: Børnehavebørn er generelt meget følsomme over for adskillelse, og det er derfor en god ide – så vidt muligt – at prioritere at være sammen med dit barn. Hvis dit barns behov for **NÆRHED** og **TRYGHED** imødekommes, vil han eller hun som regel relativt hurtigt normalisere sine reaktioner og sin 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 kontakten til dig. Det er samtidig en måde at afmystificere behandlingen og hospitalet på, og medvirker til, at dit barn vil føle sig inkluderet. Snak med sundhedspersonalet om, hvordan besøget kan gribes an. Forbered dit barn på besøget ved at fortælle eller vise billeder af, hvordan der ser ud på stuen, hvordan den syge ser ud, hvilke apparater der er på stuen, mm. Snak om besøget eller leg med dit barn efterfølgende, så han eller hun får mulighed for at bearbejde sine indtryk.

Lad dit barn tage et **TRYGHEDSOBJEKT** med på hospitalet. Lidt legetøj kan også være godt, det giver barnet mulighed for at aflede sig selv under besøget. Lad også gerne dit barn ligge i sengen hos dig eller din partner, hvis det er muligt - det giver barnet nærvær og intimitet. Dit 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.

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 fx Skype eller Facetime.

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. Dit barns normale aktiviteter kan også fungere som et **FRIRUM** - et sted, hvor dit barn kan få en pause fra den svære situation og føle sig normal. Afse også gerne tid til at lave sjove ting sammen, så der kommer pauser fra det svære.

Giv dit barn tilladelse til at lege, være glad og deltage i aktiviteter: Selvom dit barn endnu ikke er så gammel, kan han eller hun godt føle skyld eller få dårlig samvittighed. Børn tager let ansvaret for vanskelige situationer på sig og stiller ofte meget store krav til sig selv. Det er derfor godt at fortælle dit barn, at det er i

orden f.eks. at gå til gymnastik, og at det er i orden at være glad, selvom mor er syg.

Lad dit barn hjælpe med små alderssvarende opgaver: Lad gerne dit barn hjælpe med små alderssvarende opgaver i hjemmet. På den måde får dit barn en følelse af at have betydning og være værdifuld. Det kan også være en måde for dit barn at håndtere en eventuel følelse af magtesløshed på. **ANERKEND** dit barn, når han eller hun gør noget konkret, der viser, at han eller hun tænker på dig.

Fortæl dit barn, at der altid vil være nogen, der passer på ham/hende: Dit barn har brug for at blive forsikret om, at der altid vil være nogen, der passer på ham eller hende, og at han eller hun ikke er alene. Sig f.eks.: *'Når far ligger på hospitalet, så er mor der til at passe på dig og følge dig i børnehaven'*. Berolig dit barn, men uden at lyve.

Andre gode råd til kommunikationen med dit barn

- Fortæl kort om sygdommen uden at give for meget viden og alt for mange detaljer om sygdommen. Fortæl gerne navnet på sygdommen for at gøre den mere konkret for dit barn.
- Hold samtalerne med dit barn korte og giv lidt information ad gangen - dit barn kan ikke rumme mange informationer på én gang. Tag samtalen op løbende.
- Giv dit barn mulighed for at gå til og fra samtalen - det hjælper barnet med at bearbejde de nye informationer.
- Forklar dit barn, hvor sygdommen sidder, brug bøger, dukker/bamser eller tegninger til at forklare.
- Når du forklarer om sygdommen, brug da enkle, konkrete ord og undgå metaforer, som dit barn let kan misforstå.
- Spørg ind til, hvad dit barn har forstået, og få rettet eventuelle misforståelser.
- Spørg dit barn, hvad det tænker om det, der er blevet fortalt.
- Opfordr dit barn til løbende at spørge og fortæl, at du vil svare åbent og ærligt på spørgsmålene.
- Fortæl dit barn, at han eller hun ikke på nogen måde er skyld i sygdommen.
- Fortæl heltehistorier: *'Lægerne giver mor den stærkeste medicin'* eller *'Ambulancen kørte mor så hurtigt den kunne til hospitalet'*, så de ved, at der bliver gjort alt for, at mor kan få det bedre.

Snak med dit barn og spørg ind til hans eller hendes tanker og

følelser: Selvom dit barn endnu ikke mestrer sproget til fulde, er det en god ide alligevel at spørge dit barn om, hvilke tanker han eller hun har. Det er vigtigt, at du tør spørge, viser **NYSGERRIGHED** og spørger igen. Ved aktivt at vise interesse viser du dit barn, at han eller hun ikke skal være alene med sine tanker og følelser. Du kan med fordel gribe muligheden for at tale med dit barn, når barnet af sig selv spørger om emner relateret til sygdommen eller døden.

Du kan også skabe et rum - f.eks. om aftenen, hvor tankerne typisk myldrer frem - til at få snakket med dit barn om hans/hendes tanker og bekymringer. 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. Vis, at du kan rumme dit barns følelser.

Leg, tegn, og lav andre nonverbale aktiviteter med dit barn: Det kan være svært at få adgang til et børnehavebarns 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. Hjælp dit barn til at føle sig set og forstået: Børnehavebørn kan ikke altid selv sætte ord på deres følelser og reaktioner og forklare, hvorfor de reagerer som de gør.

Du kan hjælpe dit barn ved at være opmærksom på hans eller hendes reaktioner og fortælle barnet, at du godt kan se, at han eller hun f.eks. er ked af det, og derefter 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.'*

Vis gerne dine følelser til dit barn: Du behøver ikke at skjule dine følelser for dit barn - følelserne skal dog helst være under kontrol, så dit barn stadig kan fornemme, at du kan være der for ham eller hende. Børn kan typisk godt klare at se deres forældre være kede af det, hvis de stadig har følelsen af, at forældrene kan passe på dem og kan yde omsorg.

Inddrag dit barns daginstitution: Kontakt dit barns daginstitutionen 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.

Samtidig er det vigtigt for daginstitutionen at blive inddraget, så de bedre kan forstå, hvis dit barn for en tid opfører sig anderledes. Hold dig løbende orienteret om, hvordan det går med barnet i daginstitutionen, og fortæl hvad du har brug for fra dem.



Info til dig & dit barn

Når en forælder er syg
www.narmorellefarbliversyg.dk



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