

Børn som pårørende

Terese Strandbæk Lund, autoriseret klinisk psykolog

17. marts 2026

Børn, Unge og Sorg,
en del af Det Nationale Sorgcenter

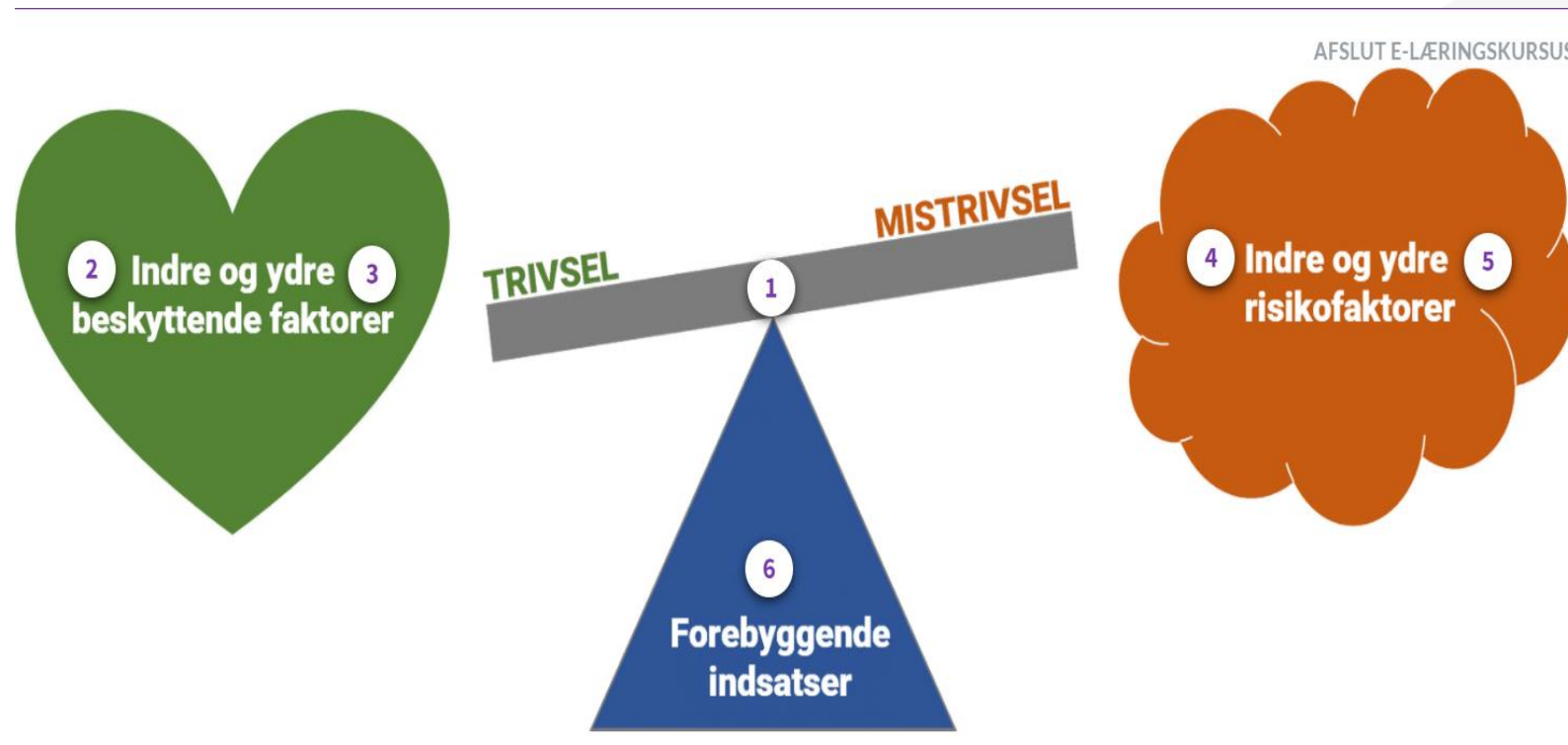
Sygdom i familien

- Uvished om diagnosen og prognosen
- Bekymringer for fremtiden
- Ensomhed, angst, vrede, sorg
- Svært at se den syge forandret, have ondt, være ked af det etc.
- Frygt for at miste
- Større ansvar og rolleombytning

Rammer alle

- Begrænsninger i dagligdagen
- Økonomiske problemer
- Manglende støtte fra systemet eller netværket
- Modstridende behov hos de forskellige familiemedlemmer
- Misforståelser og korte lunter, mentaliseringsvigt
- Mindre opmærksomhed/støtte fra begge forældre

Beskyttende faktorer og risikofaktorer



Sorg- og krisereaktioner generelt

Følelser	Fysiske reaktioner	Adfærdsreaktioner	Kognitive symptomer	Eksistentielle reaktioner
Chok	Søvnproblemer	Social isolation	Koncentrationsbesvær	Meningsløshed
Længsel	Appetitændring	Afhængighed	Sanseforstyrrelser	Identitetstab og -forvirring
Ked af det	Hovedpine	Undgåelse	Forvirring	Isolation
Vrede	Mavepine	Uro, rastløshed	Rumination	Oplevelsen af uretfærdighed, "hvorfor mig?"
Skyld/lettelse	Hjertebanken	Hyperaktivitet	Selvmodstanker	
Angst/ utryghed		Ritualisering		
		Søgen		

Kommunikation og inddragelse i familien



KAREN GLISTRUP

HVAD BØRN IKKE VED ... HAR DE ONDT AF

BRYD TAVSHEDEN



3. UDGAVE

Hvorfor skal børn og unge inddrages?

- Børn kan tåle utroligt meget – undtagen at føle at de bliver holdt udenfor.
- Børn og unge forstår, mere end vi tror. De opfanger og fornemmer stemninger og at noget er galt - længe inden de voksne fortæller dem, hvad der foregår.
- Hvis IKKE vi fortæller børn og unge, at mor eller far er syg eller hvad der skal ske, er der stor risiko for, at de fejltolker forældrens symptomer og skaber deres egne (mis)forståelser.
- Børn og unges forestillinger og fantasier er typisk langt værre end virkeligheden.

Uvished og inddragelse er centrale vilkår i børns og unges hverdagsliv

Uvished om sygdommens forløb og konsekvenser er et grundvilkår for mange børn og unge som pårørende.

Når inddragelse og information er begrænset, kan det føre til:

- øget psykisk belastning
- oplevelse af at stå alene med ansvar og bekymringer
- behov for selv at regulere afstand og nærhed til sygdommen

Alderssvarende, ærlig og løbende kommunikation er forbundet med bedre muligheder for mestring og trivsel

Søby (2025); Fu et al. (2023)

Børn er afhængige af voksnes støtte om omsorg for at minimere de beskrevne konsekvenser

- Børn har behov for at blive alderssvarende informeret om sygdommen så tidligt som muligt
- Børn ønsker sig ærlig information om forældrerens helbredstilstand og behandling
- Forældre har tendens til at underestimere deres børns behov for information, samt i hvor høj grad deres børns velbefindende er negativt påvirket af deres sygdom
- Børns informationsbehov bliver ofte ikke mødt i tilstrækkelig grad.

(Bogosian et al., 2010; Diareme et al., 2006; Pakenham & Cox, 2012; Sieh et al., 2012) (Bylund-Grenklo et al., 2014). (Huizinga et al., 2010; Kennedy & Lloyd-Williams, 2009; Morris et al., 2016) (Walczak et al., 2018)

Når forældre synes, det er svært at inddrage deres børn

Forældres barrierer:

1. Beskytte børn
2. Usikkerhed: hvad kan jeg sige og hvordan?
3. Selv i krise, udmattelse, benægtelse
4. Sårbarhed: slår jeg til som forælder?



Kærlighedens skjold



Kan forældre være for åbne og ærlige?

1. Det faktuelle + det praktiske vedr. sygdommen
2. Det følelsesmæssige;
Tanker, bekymringer, frygt, tvivl, behov etc.

Inddragelse og åben kommunikation i familien

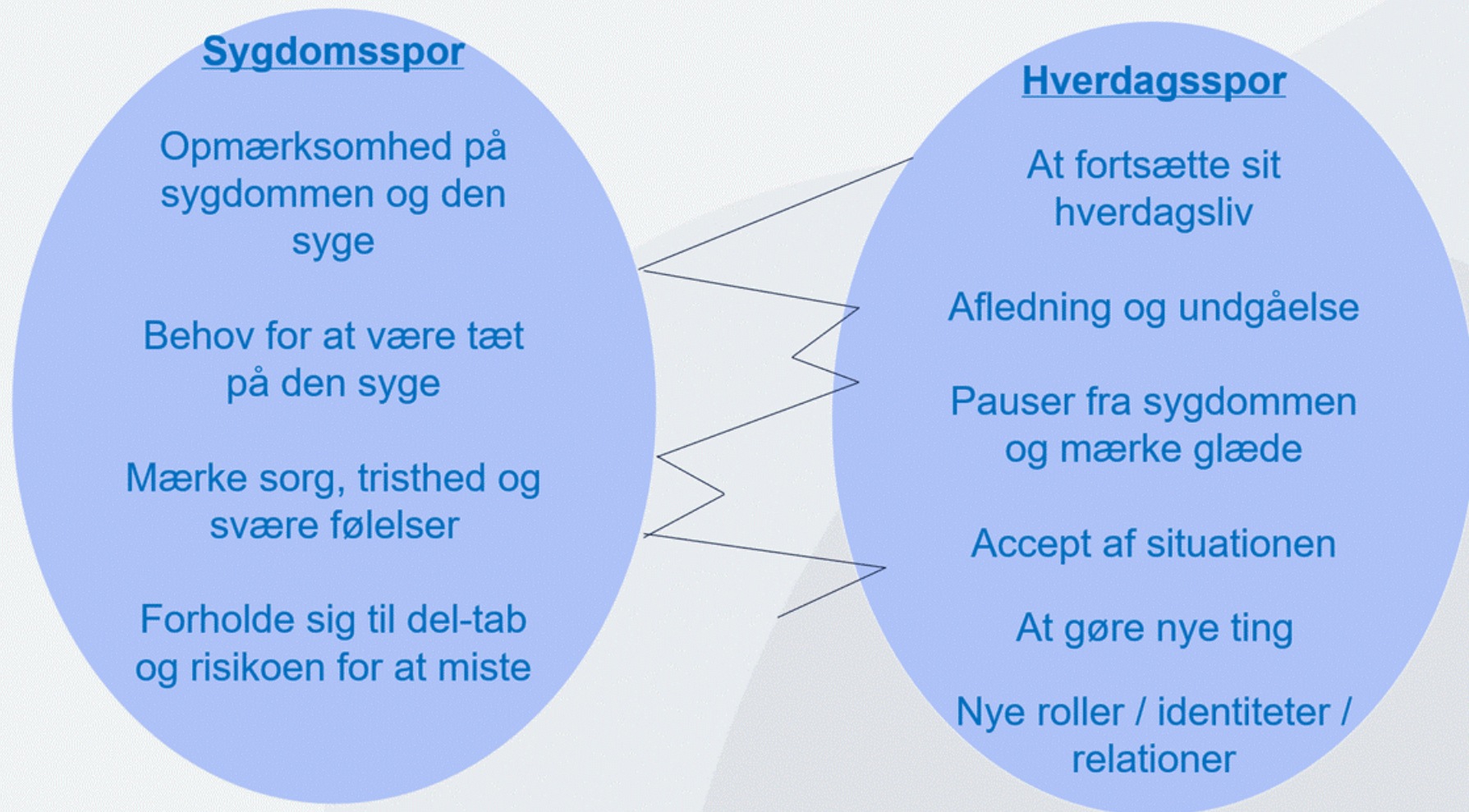


Børns informationsbehov

- Fortæl om sygdommen
- Hav ikke for lange samtaler, giv evt. lidt information ad gangen
- Giv børnene mulighed for at gå til og fra samtalen
- Spørg ind til, hvad børnene har forstået, og få rettet eventuelle misforståelser.
- Spørg løbende, om der er noget de går og spekulerer på ift. sygdommen, og fortæl at de kan spørge dig om alt
- Forsikr barnet om, at det ikke har andel i sygdommen eller er hans/hendes skyld – især ift. yngre børn (magisk tænkning)
- Fortæl, at der bliver gjort alt for, at mor/far kan få det bedre



To-proces modellen



Støtte til den svære samtale

1. Vær nysgerrig på hvordan familien plejer at tale om svære ting
2. Anerkend bekymringer og situation
3. Vær nysgerrig på forældrenes gode grunde
4. Psykoedukere om børns behov og reaktioner
3. Støt forældrene i at støtte deres børn

”Bare det at tænke på at du skal tale med dine børn om det her føles sikkert rigtig svært og uoverskueligt. Det er helt forståeligt, at du gerne vil beskytte dem fra de her dårlige nyheder. Er der noget, der gør det særlig svært for dig at fortælle det til dine børn?”

Spørgsmål?

—

