



Børn i denne aldersgruppe er de, der er mest afhængige af deres forældre og tilknytningen til dem. Det lille barn reagerer med sorg på selv korte adskillelser fra deres omsorgspersoner, fordi de ikke har en særligt god tidsopfattelse. De kan reagere ved at blive klynkende, krævende, skribe og græde meget.

Du kan opfordre forældrene til:

- At være mest muligt sammen med barnet
- At barnet kommer mest muligt på besøg på hospitalet - lad f.eks. barnet ligge i sengen med den syge og kigge i en bog
- At etablere adgang til en tryk erstatningsperson (f.eks. anden forælder, bedsteforældre osv.) i situationer, hvor børnene skal passes
- At beholde rutiner, aktiviteter og opdragelse samt at skabe rum for pauser. Det giver forudsigelige og trygge rammer
- At de gerne må vise deres følelser
- At give ekstra tryghed og beroligelse

Råd til forældre og dig som sundhedsprofessionel:

- Beskriv forandringer for barnet og snak med og sæt ord på barnets tanker og følelser
- Hjælp barnet til at føle sig set og forstået
- Leg, tegn og lav andre nonverbale aktiviteter med barnet
- Inddrag barnets daginstitution

Støtte til Børnehavebørn (3-6 år)



Førskolebarnet er præget af magisk tænkning og opfatter sig selv som centrum i verden. Derfor kan det tro, at hans/hendes tanker, følelser og ønsker kan være årsag til, at fx far er blevet syg. Barnet har en begrænset forståelse af sygdom og forstår ikke døden som permanent. Det går ind og ud af sin sorg og kan fx sige, at det gerne vil ud og lege midt i en meget alvorlig snak.

Du kan opfordre forældrene til:

- At være mest muligt sammen med barnet
- At barnet kommer mest muligt på besøg på hospitalet
- At etablere adgang til en tryk erstatningsperson (f.eks. anden forælder, bedsteforældre mv.) i situationer, hvor barnet skal passes
- At lade barnet hjælpe med alderssvarende opgaver
- At beholde rutiner, aktiviteter og opdragelse samt at skabe rum for pauser. Det skaber tryghed
- At de gerne må vise deres følelser og samtidigt forsikre børnene om, at det ikke er deres skyld
- At give ekstra tryghed og beroligelse

Råd til forældre og dig som sundhedsprofessionel:

- Snak med og spørg ind til barnets tanker og følelser (udvis da empati og giv rum, anerkend og respekter barnets følelser)
- Hjælp barnet med at forstå sine reaktioner og normaliser dem
- Hjælp barnet til at føle sig set og forstået
- Forsikre barnet om, at der vil altid være nogen, der vil passe på ham/hende
- Giv barnet tilladelse til at lege, være glad og deltage i aktiviteter
- Leg, tegn, og lav andre nonverbale aktiviteter med barnet
- Inddrag barnets daginstitution



Skolebørn har bedre forståelse for begreber som død og sygdom. Omkring 7 års alderen begynder de at forstå døden som uigenkaldelig. De bliver mere empatiske og er optagede af retfærdighed. De har stadig en meget konkret forståelse af verden og har brug for ritualer, men kan nu i højere grad lukke sig inde med deres sorg. Når barnet er omkring 10 år, er det i stand til at tænke mere abstrakt og forstår dermed de mere langsigtede konsekvenser af sygdom og død.

Du kan opfordre forældrene til:

- At barnet kommer på besøg på hospitalet
- At skabe adgang til en tryk erstatningsperson (fx anden forælder, bedsteforældre mv)
- At lade barnet hjælpe med alderssvarende opgaver
- At beholde rutiner, aktiviteter og opdragelse samt at skabe rum for pauser. Det skaber tryghed
- At de gerne må vise deres følelser og samtidigt forsikre børnene om, at det ikke er deres skyld
- At fortælle børnene, at tid med venner er vigtigt
- At give ekstra tryghed og beroligelse

Råd til forældre og dig som sundhedsprofessionel:

- Snak med og spørg ind til barnets tanker og følelser (udvis empati og giv rum, anerkend og respekter barnets følelser)
- Hjælp barnet med at forstå dets reaktioner og normaliser dem
- Forsikre barnet om, at der vil altid være nogen, der vil passe på ham/hende
- Giv barnet tilladelse til at lege, være glad og deltage i aktiviteter
- Leg, tegn og lav andre nonverbale aktiviteter med barnet
- Inddrag barnets skole og daginstitution

Støtte til Teenagere
(13 til 19 år)



I ungdomsårene udvikles evnen til hypotetisk tænkning; men selvom teenagere i høj grad ligner voksne kognitivt, har de ikke den samme følelsesmæssige kontrol som voksne. De kan have svært ved at kontrollere stærke følelser, hvilket ofte kan være i konflikt med ønsket og forventningen om at fremstå voksen og selvstændigt. Teenagere begynder at danne deres egne normer og moralbegreber, hvilket kan føre til et opgør med forældrenes normer. Alvorlig sygdom og død stresser teenagere, og de kan opleve, at deres ungdomsliv bliver sat på standby.

Du kan opfordre forældrene til:

- At den unge kommer på besøg på hospitalet og eventuelt deltager i behandlingen, men afbalanceret efter den unges egne ønsker
- At lave aftaler med teenagere om opgaver i hjemmet
- At behold rutiner, aktiviteter og opdragelse samt at skabe rum for pauser
- At forsikre den unge om, at du stadig er der for dem
- At de gerne må vise deres følelser
- At fortælle børnene, at tid med venner er vigtigt
- At give ekstra tryghed og beroligelse

Råd til forældre og dig som sundhedsprofessionel:

- Snak med og spørg ind til den unges tanker og følelser (udvis empati og giv rum, anerkend og respekter deres følelser)
- Respekter at teenagere kan vælge andre voksne som fortrolige
- Hjælp den unge med at forstå sine reaktioner
- Giv den unge tilladelse til at være glad og deltage i aktiviteter
- Normaliser deres reaktioner, tillad dem en periode at sætte tempoet ned, hvis det er svært at overskue det hele
- Normaliser hvis der er nedgang i karakterer
- Inddrag den unges skole eller uddannelsesinstitution