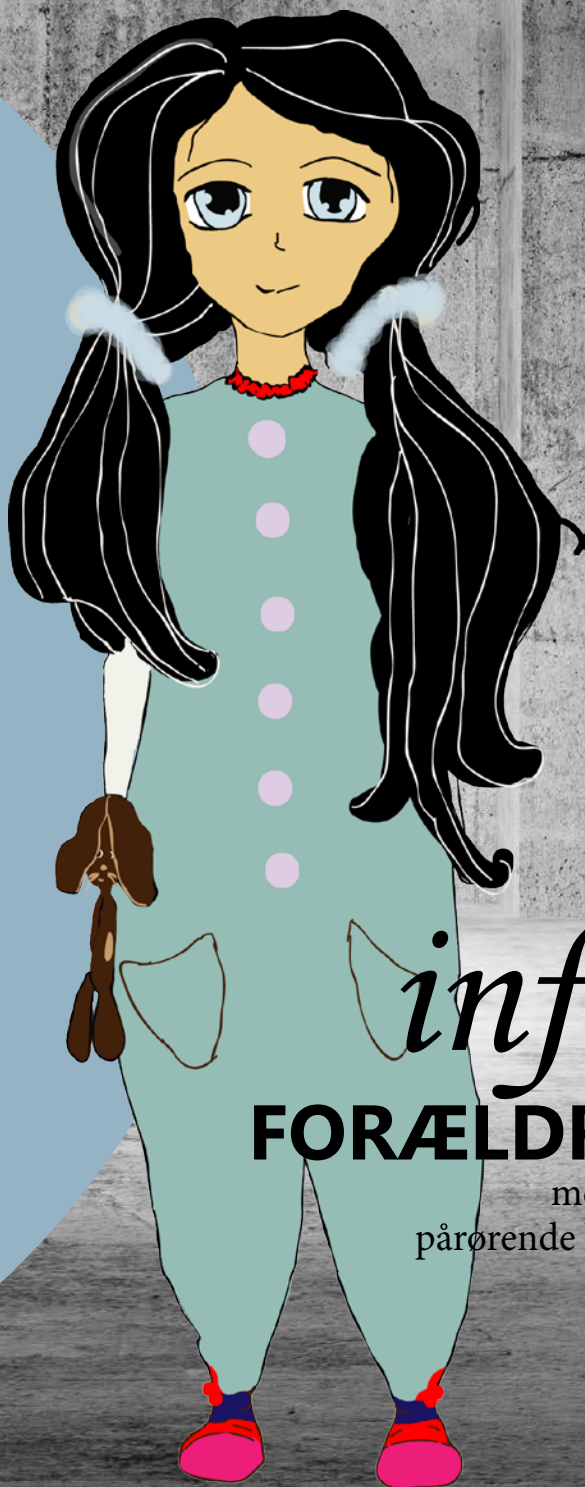


ALDERSVARENDE STØTTE

6-12 ÅR



info
TIL
FORÆLDRE
med et
påørende 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 skolebørns 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.

Skolebørns typiske krise- og sorgreaktioner

Skolebørns 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 skolebørns 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 for-

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 irriteret
 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

tælle sit skolebarn om ens eller ens partners sygdom. Det er dog vigtigt, at du er åben og ærlig i din kommunikation om sygdommen med dit barn, og at du giver dit barn specifik viden om sygdommen gennem hele sygdomsforløbet. Generelt trives børn 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 dit barn. Men vent ikke for længe - skolebørn 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 kommunikerer jeg om sygdommen med mit skolebarn

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. Vær forberedt på, at det er naturligt, at børn tager information ind i små bidder og i et tempo, der tillader, at de kan bearbejde den nye information samt de tanker og reaktioner, som den afstedkommer. Du

behøver derfor ikke at fortælle alle detaljer med det samme.

En god ide er at fokusere på det, som du konkret ved, og på det, som du tror og håber.

Fokuser 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'*

Fokuser 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

- Fortæl gerne dit barn lidt detaljer om sygdommen.
- Forklar dit barn hvor sygdommen sidder.
- Forklar og fortæl dit barn i et konkret sprog, brug gerne et billede, en bamse eller lignende, hvis det er svært for dit barn at forstå.
- Forklar, hvad lægerne gør for at hjælpe dig, f.eks. hvilken medicin du får, hvor ofte du skal tage den, hvor tit du skal på hospitalet, mv.
- Spørg ind til, hvad dit barn har forstået, og få rettet eventuelle misforståelser.
- Spørg dit barn, hvad han eller hun tænker om det, der er blevet fortalt.
- Giv tid til spørgsmål, også over tid. Børn kan spørge om det samme mange gange.
- Opfordr dit barn til løbende at spørge og fortæl, at du vil svare åbent og ærligt på spørgsmålene.
- Forsikr dit barn om, at han eller hun ikke har nogen andel i sygdommen.

Sådan kan du støtte dit skolebarn

Giv ekstra omsorg og nærvær: Alle børn 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.

Lad så vidt muligt den normale hverdag fortsætte, og giv plads til pauser fra sorgen: Selvom dit barns hverdag er ændret med alvorlig sygdom inde på livet, er det bedst så vidt muligt at holde fast i de normale rutiner, aktiviteter og forventninger. Det skaber tryghed i en kaotisk tid. Ind imellem kan det naturligvis være i orden at slække lidt på kravene til dit skolebarn. 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. Det er i pauserne, at dit barn 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.

Giv dit barn tilladelse til at lege, være glad og deltage i aktiviteter: Børn tager let ansvaret for vanskelige situationer på sig og stiller ofte meget store krav til sig selv. Skolebørn er ofte meget empatiske og kan nemt føle skyld eller få dårlig samvittighed. Det er derfor godt at fortælle dit barn, at det er i orden at: gå til fodbold, være aktiv, lege med sine venner og være glad, selvom mor eller far er syg.

Besøg ved indlæggelse og deltagelse i behandling: Lad meget gerne dit barn komme på besøg på hospitalet, og hvis det er muligt, kan du også lade dit barn være med til en behandling. Det er en måde, hvorpå behandlingen og hospitalet kan afmystificeres, og samtidig får det dit barn til at føle sig inkluderet. Du kan tale med dit barn om, hvor ofte det har lyst til at komme med på hospitalet. Det er også en god ide at forberede dit barn på besøget ved at fortælle, hvordan der ser ud på stuen, hvordan den syge ser ud m.m. Snak om besøget 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, af stuen og eventuelt af behandlingen. En anden mulighed er at bruge fx Skype eller Facetime, hvor dit barn kan se den indlagte forælder og tale med ham eller hende under indlæggelsen.

Fortæl dit barn, at der altid vil være nogen, der passer på ham/hende: Dit barn har brug for trykthed og for at blive forsikret om, at der er nogen, der passer på ham eller hende, ligeegyldigt hvad der sker. Sig f.eks.: *'Når far ligger på hospitalet, så er mor der til at passe på dig og tage dig til fodbold'*. Berolig barnet uden at lyve.

Snak med dit barn og spørg ind til hans eller hendes tanker: Børn 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 dit barn har det. Det er derfor vigtigt, at du tør spørge ind til dit barns 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 dit barn at blive i den følelse, som han/hun giver udtryk for - du skal aflaste, ikke aflede.

Leg og tegn med dit barn: En anden måde, hvorpå du kan få adgang til dit barns tanke- og følelsesverden, er ved at lege med ham eller hende, læse bøger, tegne eller udføre andre kreative aktiviteter. Gennem legen viser dit barn sine tanker og følelser. Lad gerne dit barn hjælpe med små alderssvarende opgaver i hjemmet. På den måde får barnet en følelse af at have betydning og være værdifuldt, og det kan samtidigt være en måde for dit barn at håndtere en eventuel følelse af magtesløshed på. Det er dog vigtigt, at du afstemmer opgaverne med dit barn, da mange børn også kan føle det som en belastning.

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 tage vare på dem og kan yde omsorg. Ved at være åben om dine følelser, viser du åbenhed og signalerer til dit barn, at han eller hun også kan vise og være åben om sine følelser.

Hjælp dit barn med at forstå sine reaktioner: Børn reagerer på mange forskellige måder i forbindelse med alvorlig sygdom og død, og de 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 dit barns følelse af at være forkert og mærkelig.

Inddrag dit barns skole og SFO: Kontakt dit barns skole og SFO og indvi dem i familiens situation. Snak med dit barn om, hvordan I gør det bedst. Skole og SFO har den daglige kontakt med dit barn 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.narmorellefbarbliversyg.dk



