



Når du eller din partner er alvorligt syg: Sådan kan du støtte dit barn

Når en forælder bliver alvorligt syg, bliver hele familien påvirket. Dette gælder også børnene, som i perioder kan have brug for ekstra støtte fra jer.

Denne folder har til formål at give jer generel viden om børns typiske reaktioner, når forældre rammes af alvorlig sygdom samt råd, som kan hjælpe jer til at støtte bedst muligt op om jeres børn.

Sorg- og krisereaktioner hos børn

Når der sker store omvæltninger i et barns liv, som f.eks. alvorlig sygdom i familien, vil barnet naturligvis reagere på dette i et forsøg på at håndtere en svær situation.

Barnet kan i perioder reagere voldsomt, mens det i andre perioder er mere upåvirket. Det er ganske normalt og sundt, at barnet på denne måde "svinger" ind og ud af svære tanker og følelser, da det giver barnet små pauser i det, der i perioder kan opleves som en turbulent tid.

Nedenstående reaktioner på store forandringer i hverdagen er naturlige og ikke i sig selv problematiske. De kan ses som tegn på, at barnet har brug for tryghed og støtte til at håndtere situationen.

Her er oplistet en række typiske sorg- og krisereaktioner hos børn.

Følelser:

- Angst og utryghed
- Ked-af-det-hed
- Ensomhed
- Aggression og vrede
- Skyld og selvbebrejdelser
- Savn og længsel efter f.eks. den hverdag, som nu er forandret eller en forælder, som i perioder er indlagt på sygehuset
- Håb om f.eks. at den syge bliver rask

Sidst revideret: 14.06.19

Adfærd

- Trækker sig fra social kontakt og leg eller øget samvær med venner
- Afstandtagen eller klyngen sig til den ene eller begge forældre
- Øget ansvar og modenhed
- Regression til tidligere udviklingstrin (skal f.eks. have hjælp til ting, som barnet normalt klarer selv)
- Større og hurtigere følelsesmæssige udsving end vanligt
- Beskyttelse af forældrene ved ikke at dele svære tanker og følelser
- Besvær ved at falde i søvn
- Angst for at være alene eller gå i skole/institution
- Opmærksomhedskrævende adfærd

Krop

- Smerter i f.eks. mave eller hoved
- Uro
- Ændringer i appetit og søvnmønster

Tanker

- Bekymringer for f.eks. om forælderen bliver rask eller andre i familien bliver syge
- Koncentrationsbesvær og nedsat skolepræstation
- Oplevelse af uretfærdighed f.eks. over at sygdommen har ramt ens familie

Hvordan kan man støtte sit barn?

Når en familie rammes af alvorlig sygdom, kan det for alle i familien føles som at få tæppet trukket væk under sig. Som barn er man afhængig af, at der er voksne omkring en, som skaber forudsigelige og kærlige rammer, da det skaber tryghed for barnet.

Som forælder kan du støtte dit barn ved bl.a. at:

Bevare nogle trygge og faste rammer, der ligner barnets normale hverdag så meget som det er muligt under omstændighederne (eksempelvis fastholdelse af skolegang og fritidsaktiviteter). Dette skaber forudsigelighed og tryghed i en forandret hverdag. Samtidig er det selvfølgelig fint at give mulighed for f.eks. en ekstra fridag, hvis man skønner, at barnet har behov for det.

Tale med dit barn om sygdommen.

Børn fornemmer hurtigt, når noget er galt eller anderledes, end det plejer at være. Bliver de ikke inddraget på et alderssvarende niveau, kan de komme til at føle sig alene og usikre eller skabe fantasifulde forestillinger, som ikke stemmer overens med virkeligheden. Omvendt skal børn ikke nødvendigvis vide alt om sygdommen, da dette ligeledes kan give unødige bekymringer.

Hvad og hvor meget børn konkret skal vide, må vurderes på baggrund af barnets alder/udviklingsniveau og ikke mindst det enkelte barns personlighed.

Herunder kan du læse mere om, hvordan du kan støtte hhv. "mindre" og "større" børn.

Mindre børn (op til tidlig skolealder) tænker konkret og kan derfor have svært ved at forstå konsekvenserne af alvorlig sygdom. De har derfor gavn af overordnet, simpel information om sygdom og behandling samt konkret information om, hvad der kommer til at ske, og hvordan det vil påvirke deres hverdag.

Med mindre børn kan det være en god ide at fortælle lidt ad gangen, så barnet har tid til at fordøje den nye information. Vær desuden forberedt på, at mindre børn ofte pludseligt skifter emne eller går tilbage til leg. Dette kan være deres måde at tage den forandrede situation ind i små bidder.

Det er ikke ualmindeligt, at særligt mindre børn kan tro, at de er skyld i sygdommen, eller at I som forældre er kedede af det. Det kan derfor være en god ide at fortælle barnet, at det ikke er nogens skyld.

Større børn og unge: Når børn bliver større, får de gradvist en dybere forståelse for det, der sker omkring dem, og de begynder ofte at efterspørge mere viden.

For nogle er dette en hjælp til at forstå og håndtere situationen, mens det for andre kan skabe flere bekymringer. Dette gælder for eksempel i relation til sygdommen, men ofte også praktiske spørgsmål som for eksempel: "Har vi råd til at blive i huset". Undersøg derfor sammen med den unge, om den information, der gives, er hjælpsom.

For alle aldersgrupper: Generelt har børn og unge gavn af at blive inddraget i de aspekter af sygdomsforløbet, som har indflydelse på deres hverdag (f.eks. indlæggelser, øget træthed eller nye rutiner), da det hjælper dem til at forstå, hvad der sker omkring dem, og til at håndtere en forandret hverdag.

Når du har talt med dit barn om f.eks. forandringer i hverdagen, så spørg gerne, hvad barnet/den unge har forstået og korriger ved behov. Vær klar til at tale med dit barn, hvis han/hun selv henvender sig, og inviter gerne til løbende at spørge, hvis der er noget, han/hun er i tvivl om eller gerne vil vide. Endelig kan I aftale, at du/I fortæller, når der sker noget nyt, som barnet bør vide. Som sagt behøver børn ikke vide alt, men det er til gengæld vigtigt, at det, du fortæller er rigtigt.

Tale med barnet om det svære i situationen. Spørg gerne nu og da til barnet eller i talesæt, hvis du fornemmer, at barnet er påvirket af situationen. Ofte kan det være en hjælp at tale sammen, mens man laver en aktivitet (f.eks. madlavning), hvor samtalen naturligt kan veksle mellem at tale om, hvordan barnet har det, og den aktivitet I laver sammen.

Jo ældre børnene bliver, jo større bliver deres opmærksomhed på, hvordan de påvirker andre. Nogle børn/unge vil derfor undlade at fortælle om deres tanker og følelser ud fra en forestilling om, at det vil påvirke deres forældre negativt.

Samtidig er det ikke ualmindeligt, at større børn/unge kan opleves mere "lukkede" end tidligere og/eller at de i højere grad bruger venner som støtter, når noget er svært. Som forælder kan dette give anledning til bekymring for, om barnet/den unge går alene med svære tanker og følelser.

Nogle børn/unge svarer gerne og let, når man som forælder spørger dem, hvordan de har det. Andre har sværere ved at forklare og har brug for, at den voksne tager initiativet og sætter ord på. På næste side er to konkrete eksempler på, hvordan du kan gribe en samtale an:

Eksempel 1:

"Jeg har lagt mærke til, at du tit har ondt i maven, når du skal sove"

"Nogle gange kan man få ondt i maven, når man er ked af det eller bange. Derfor tænker jeg på, om mavepinen mon kan handle om, at du er ked af, at mor er syg."

"Hvad tænker du selv, at mavepinen kan skyldes?"

"Jeg kan godt forstå, at du er ked af det og bange"

"Hvad hjælper dig, når du har mavepine?"

Eksempel 2:

"Jeg synes, at det er lang tid siden, at vi har talt sammen om min sygdom. Jeg savner at høre, hvad du tænker om det, og hvordan du har det med det".

"Jeg har tænkt på, om du er bange for at gøre mig ked af det eller sur, hvis du fortæller mig om det?"

"Hvad tænker du om det?"

"Det er vigtigt for mig at tale med dig om det, og uanset hvad, du tænker, vil jeg gerne høre om det".

"Du skal vide, at du altid må komme til mig, hvis der er noget, du tænker på eller vil spørge om. Vil det være okay, hvis jeg spørger dig engang i mellem, hvordan du har det?"

Anerkende og rumme barnets tanker og følelser. Det kan være svært som forælder at opleve, at ens barn er bange eller ked af det. Derfor vil det være nærliggende for de fleste at trøste eller aflede barnets følelser. Den bedste hjælp vil dog ofte være at give barnet plads til at udtrykke og tale om svære tanker og følelser, når de opstår. På denne måde erfarer barnet, at tanker og følelser er "tilladte" og at det ikke behøver at være alene med dem.

Sørge for "pauser" fra sygdommen. Lige så vigtigt som at give barnet mulighed for at tale om situationen, er det at støtte barnet i at være barn og deltage i en normal hverdag.

Nogle børn kan få dårlig samvittighed eller føle skyld, hvis de har det sjovt eller glemmer at tænke på den syge forælder. Det er derfor vigtigt, at bakke op om glædesfyldte aktiviteter, da det er her, barnet kan få et frirum og samle kræfter til at håndtere en svær situation. Det kan f.eks. være at deltage i fritidsaktiviteter eller at se en film sammen i sofaen.

Hvornår er det relevant at søge hjælp?

I nogle tilfælde kan barnets reaktioner udvikle sig på en måde, så det for barnet og forældrene er svært at håndtere alene. I disse tilfælde kan det være relevant at få professionel rådgivning og hjælp til at håndtere situationen. Dette kan f.eks. være aktuelt, hvis:

Barnets væremåde ændrer sig *vedvarende* og/eller barnets reaktioner bliver så markante, at de hæmmer barnet i at deltage i en normal hverdag med venner, skole og familie.

Barnet plages af søvnbesvær og mareridt.

Barnet taler om at gøre skade på sig selv eller tage sit eget liv.

Barnet giver udtryk for kraftige selvbeprejelser eller skyldfølelse.

Man skal dog altid overveje om den bekymrende adfærd er karakteristisk for barnets personlighed og typisk adfærd før sygdommen i familien samt ændringer, der er normale for alder og udvikling (f.eks. er det normalt at mindre børn i perioder har mareridt)

Hvordan hjælper man sit barn, når man selv har det svært?

Det er vigtigt, at man som forælder også tager hånd om sine egne reaktioner og behov. Dette kan bl.a. handle om følelsesmæssig støtte fra andre voksne, tid sammen som par eller pauser fra ansvar og praktiske opgaver i hverdagen som f.eks. indkøb, rengøring eller afhentning af børn. At være opmærksom på, hvad du/selv har brug for kan bidrage til at skabe ekstra overskud i hverdagen.

Hvis du er følelsesmæssigt påvirket, så vis og tal gerne med barnet om, hvordan du har det, og så vidt muligt på en måde, hvor barnet oplever, at du samtidig kan tage vare på dig selv og yde omsorg for barnet. Ved at vise dine følelser, kan du vise dit barn, at følelserne er normale og tilladte samtidig med, at du viser, hvordan man kan håndtere dem.

Da børn ofte fejlagtigt tror, at de er skyld i forældrenes reaktioner, kan det være en god ide at sætte ord på eventuel irritation eller træthed og forklare, at det ikke har noget at gøre med barnet, således at barnet ikke bebrejder sig selv.

Hvem kan hjælpe og støtte?

Det kan være en god ide at inddrage jeres netværk (f.eks. familie, venner, skole/institution, professionelle) og fortælle om jeres situation. Dette gør det lettere for de mennesker, I har omkring jer, at støtte op om både børn og voksne i familien, hvis der er behov for det. Som oftest vil netværket rigtig

gerne hjælpe, men ved måske ikke hvordan, og det kan derfor være værdifuldt for dem at få et indblik i, hvordan I har det, og hvad I har brug for.

Hvis du er bekymret for dit barns reaktioner og er i tvivl om, hvorvidt dit barn har brug for hjælp, kan du søge råd hos egen læge, professionelle omkring barnet (lærere, pædagoger mv.) og/eller jeres kontaktperson i Enhed for Lindrende Behandling.

Vil du læse mere?:

<http://naermoreellerfarbliversyg.dk/>

<https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/boern-og-unge/boern-i-kraeftramte-familier/>