



Når alvorlig sygdom rammer familien

Aldersspecifikke opmærksomheder



Det
Nationale
Sorgcenter
Børn, Unge & Sorg

Information til 3-5 årige

- Fortæl kort om sygdommen uden for mange detaljer
- Sig navnet på sygdommen
- Forklar hvor sygdommen sidder, brug bøger, dukker/bamser eller tegninger til at forklare
- Brug enkle, konkrete ord. Undgå metaforer
- Hold samtalerne korte, giv 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 børnene, hvad de tænker om det, der er blevet fortalt
- Spørg løbende, om der er noget, de går og spekulerer på ift. sygdommen, og fortæl dem, at de kan spørge dig om alt
- Forsikr barnet om, at det ikke har andel i sygdommen eller er hans/hendes skyld
- Fortæl, at der bliver gjort alt for, at mor/far kan få det bedre

Forældre kan støtte børnehavebarnet ved:

- 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
- Hjælp barnet med at forstå sine reaktioner, så barnet føler sig set og forstået
- Forsikre barnet om, at der vil altid være nogen, der vil passe på ham/hende
- At lade barnet lege, være glad og deltage i aktiviteter
- At inddrage barnets daginstitution

Information til 6-12 årige

- Fortæl gerne lidt detaljer om sygdommen
- Forklar hvor sygdommen sidder, og hvad lægerne gør for at hjælpe
- Forklar og fortæl i konkret sprog, brug gerne et billede eller tegn, hvor sygdommen sidder
- Spørg ind til, hvad børnene har forstået og få rettet eventuelle misforståelser
- Spørg børnene, hvad de tænker om det, der er blevet fortalt
- Forsikr barnet om, at det ikke har nogen andel i sygdommen eller dødsfaldet
- Giv tid til spørgsmål, også over tid. De kan spørge mange gange om det samme
- Spørg løbende, om der er noget, de ikke forstår, eller noget de går og spekulerer på ift. sygdommen, og fortæl dem, at de kan spørge dig om alt, og at du vil svare åbent og ærligt. Vær opmærksom på, at mange børn alligevel ikke spørger, selvom du opfordrer dem til det
- Fortæl at lægerne og sygeplejerskerne gør alt, hvad de kan for at hjælpe dig/den syge forælder

Forældre kan støtte skolebørn ved:

- At lade hverdagen fortsætte så normalt som muligt
- At give plads til aktiviteter og pauser fra sygdommen
- At lade barnet komme på besøg på hospitalet (Mindre risiko for fantasier. Forbered barnet)
- At fortælle barnet, at dets tanker, følelser og reaktioner er forståelige
- At fortælle barnet, at der altid vil være nogen, der passer på ham eller hende
- At være åbne om egne tanker og følelser som forældre (men stadig være i kontrol)
- At give barnet tilladelse til at lege og være glad og deltage i aktiviteter (Minsk risiko for dårlig samvittighed)
- Tal løbende med barnet og spørg ind til hans eller hendes tanker eller følelser
- Lad barnet hjælpe med små alderssvarende opgaver (betydningsfuld men ikke voksen)
- Inddrag løbende barnets skole, fritids-/ klubtilbud og evt. foreningsliv

Information til 13-19 årige

- Giv dem så meget information om sygdommen, som den unge ønsker og kan rumme, men respekter også, hvis de ikke ønsker at tale om sygdommen lige nu
- Giv løbende besked, når der sker noget nyt
- Giv tid til at besvare spørgsmål
- Fortæl, at de sundhedsprofessionelle gør alt, hvad de kan for at hjælpe dig/den syge forælder
- Opfordre til, at den unge kan spørge dig om alt og fortæl, at du vil svare åbent og ærligt. Vær opmærksom på, at mange teenagere på trods af forældrenes opfordringer ikke stiller de spørgsmål, de har
- Spørg løbende, om der er noget, de går og spekulerer på ift. sygdommen.

Forældre kan støtte den unge ved:

- At lade hverdagen fortsætte så normalt som muligt
- At give plads til aktiviteter og pauser fra sygdommen
- At være åbne om egne tanker og følelser som forældre (men stadig være i kontrol)
- At lave aftaler om opgaver i hjemmet (pas på rolleombytning)
- At besøge ved indlæggelse og behandling. (NB. Involvering men ikke overinvolvering)
- At opfordre den unge til stadig at være ung og være sammen med venner
- At hjælpe den unge med at skabe en balance ml. ungdomsliv og at være hjemme ved den syge
- At hjælpe den unge med at forstå egne reaktioner, da de ofte ikke kobler fx træthed, vrede eller manglende koncentration mm. med det, at deres forælder er syg
- Inddrag evt. den unges skole, ungdomsuddannelse eller foreningsliv i samarbejde med teenageren