

A photograph of three young adults standing outdoors against a light blue sky. On the left is a young woman with long brown hair, wearing a light-colored sweater. In the center is a young man with short brown hair, wearing a dark green t-shirt. On the right is a young man with long brown hair, wearing a grey jacket over a dark shirt. A dark blue semi-transparent banner is overlaid across the middle of the image, containing the main title in white text.

Når alvorlig sygdom rammer familien

Alderssvarende reaktioner



Det
Nationale
Sorgcenter
Børn, Unge & Sorg

0-2 årige

Børn i alderen 0–2 år har ikke en egentlig forståelse af sygdom, men påvirkes af ændringer i deres omgivelser og de voksnes følelsesmæssige tilstand.

Reaktionerne kan komme til udtryk som øget utryghed, mere gråd, øget behov for opmærksomhed og nærhed, vanskeligheder ved adskillelse samt søvn- og trivselsudfordringer. Reaktionerne kan variere og ændre sig over tid.

3-5 årige

Forstår ikke sygdom, som ikke kan ses, og forstår ikke døden som permanent.

De kan tro, at det er deres skyld, at forælderen er syg – også uden at sige det højt. De har brug for forudsigelige rammer, nærhed, opmærksomhed og tæt kontakt til voksne, som de er trygge ved.

Flere kan gå tilbage i deres udvikling og virke yngre end de er. Mange får svært ved adskillelse, kan blive ekstra pylrede og have voldsomme følelsesudbrud.

6-12 årige

Børn i denne alder udvikler gradvist en forståelse af sygdom og at døden er permanent. De har behov for at blive inddraget og modtage information, som er tilpasset deres alder og kognitive niveau.

Samtidig er de sårbare over for misforståelser, hvorfor det er vigtigt at kommunikere konkret og tydeligt samt løbende afstemme barnets forståelse. Informationen behøver ikke være udtømmende, men skal være korrekt.

Børn i denne alder kan udvise midlertidig udviklingsmæssig regression og have øget behov for struktur, forudsigelighed og nærværende voksenkontakt.

13-19 årige

Unge har ofte en forståelse af sygdom og død, der nærmer sig voksnes, og har derfor behov for fyldestgørende og nuanceret information.

Manglende information kan medføre, at de selv søger viden, fx online, hvilket kan skabe misforståelser, øge bekymringer og skabe yderligere spørgsmål.

Samtidig kan mange unge være tilbageholdende med at dele tanker og følelser og stiller ikke nødvendigvis spørgsmål – hverken til forældre eller jævnaldrende. De befinder sig ofte i et spændingsfelt mellem ungdomslivets behov og hensynet til sygdommen i familien, hvilket kan være vanskeligt at balancere.

19+ år

Unge voksne befinder sig i en livsfase præget af selvstændiggørelse og etablering af eget liv. Alvorlig sygdom i familien kan skabe et krydspres mellem egne behov og ansvar over for familien. De har en moden forståelse af situationen, men kan være tilbageholdende med at dele tanker og følelser og håndterer ofte meget selv.

Nogle påtager sig stort ansvar, mens andre har behov for afstand for at fastholde uddannelse, arbejde og sociale relationer. Begge dele er naturlige reaktioner. Det er vigtigt at være opmærksom på mulige følelser af skyld, ambivalens og ensomhed samt behovet for åben og ærlig kommunikation og støtte også uden for familien.