

# Palliativ indsats - Børn og sorg

Til patienter og pårørende

## Hvordan hjælper du børn i sorg?

Når en mor og far eller anden vigtig person er alvorligt syg eller døende, er det vigtigt at inddrage børn.

Man ønsker ofte at beskytte børn, men det kan efterlade dem med følelsen af at være udenfor. De fornemmer, at noget alvorligt sker.

Deres fantasier er ofte værre end virkeligheden. De vil måske undertrykke følelser, som i stedet kan komme til udtryk som for eksempel hovedpine, mavepine og søvnforstyrrelser. Børn kan ikke beskyttes mod at blive kede af det - hvis de er kede af det. Ved at spørge til dem giver vi dem mulighed for at udtrykke deres følelser.

## Når du taler med dit barn

Accepter at det ikke er let.

Vær opmærksom på at barnet kan

- aflæse følelser/stemninger omkring sig
- aflæse kropssprog
- overheøre samtaler - direkte og indirekte

Barnet har brug for

- information fra nogle nære personer
- klar, enkel, ærlig og gentaget information
- bekræftelse og sikkerhed

Børn kan stille mange spørgsmål som f.eks.:

- Hvad skal der ske med os?
- Bliver du også syg?
- Er det min skyld?

Giv derfor ekstra stabilitet og følg kendte rutiner.

Giv udtryk for omsorg og kærlighed.

## Du er rollemodel

Et barn observerer, hvordan du reagerer. Det kan give usikkerhed over, hvad der er tilladt, for eksempel om det er i orden at græde. Tillad det at trøste og blive trøstet. Forbered barnet på andres reaktioner.

## Informér dit barns lærer eller pædagog

De er sammen med barnet en stor del af de vågne timer. Det er vigtigt med en fortrolig voksen, som ikke er følelsesmæssigt involveret.

# Palliativ indsats - Børn og sorg

## Husk

Vær ikke for hård ved dig selv! Det er ikke unormalt at overreagere overfor dit barn, når du er stresset. En atmosfære af kærlighed og tillid hjælper de fleste, hvis man ikke kan finde de 'rigtige' ord.

## 0-4-årige børn

Små børn opfatter ikke døden som noget uigenkaldeligt. De kan ikke forstå, at den døde ikke vender tilbage. Børn kan føle sig forladt og plaget af skyldfølelse. De kan stille konkrete, direkte og ofte vanskelige spørgsmål. Måske fortæller de om den døde alle vegne. Hovedsageligt er små børn meget kropslige ikke sproglige. De har derfor brug for berøring. Stemninger kan lagres som skjulte erindringer. Du skal være historiefortæller og låne børnene ord.

## 5-9-årige børn

Døden opfattes gradvist som uigenkaldelig. Fantasi og virkelighed sammenblandes. Barnet tænker meget på døden og accepterer ikke tanken om egen død. Hjælp barnet til at huske den, de har mistet.

## 10-11-årige børn

Forestillingen om døden er nu abstrakt ligesom hos voksne, og døden er blevet uundgåelig. Angsten for døden kan være stor og viser sig ofte ved sengetid.

## 12-13-årige børn

Angsten for døden kan beherskes og fortrænges. Børn er meget påvirkelige af de voksnes forhold til døden og kan være deprimerede og bekymrede for fremtiden.

## 14+-årige børn

Konflikten mellem behovet for den naturlige løsrivelse og bindingen til den syge i hjemmet, giver ofte skyldfølelse og ambivalente følelser over for den syge.

## Andre tilbud

Gennem daginstitution eller skole vil der være mulighed for kontakt til Pædagogisk Psykologisk Rådgivning (PPR).

## Litteraturforslag for børn

Fra 3 år: Hvor går man hen, når man går bort, Bedemændenes forlag.

4-5 år: Klumpen. Teddy Doleski. Ørnens forlag.

Fra 5 år: Marvi Myrebjørn fatter håb. Donna O`toole. Ørnens forlag

Kontakt dit lokale bibliotek for mere.

## Litteraturforslag for voksne

Sorg hos børn. Atle Dyregrov. Dansk psykologisk forlag.

Børn om mors og fars død. Kroghs forlag.

Om sorg. Serie fra Kræftens Bekæmpelse.

Du kan læse mere om børn og sorg på eksempelvis hjemmesiden for Kræftens Bekæmpelse:

<http://www.cancer.dk/hjaelp-viden/boern-og-unge/>