

Att prata med sina barn och ungdomar om långvarig smärta

När någon lever med smärta påverkas ofta de närmaste. Barn hanterar sjukdom hos föräldrar på olika sätt bl.a. beroende på ålder och utveckling. Konkret information är ofta mindre skrämmande än barnets fantasi och du som förälder är den som bäst kan informera ditt barn. Nedan finns en kort information om hur barn tänker i olika åldrar. På baksidan finns allmänna råd om hur du kan prata med ditt barn.

Barn 0-2 år

Små barn är vanemänniskor. Upprepningar och rutiner skapar trygghet. Perioder av rädsla för främmande människor är naturligt liksom rädsla för separationer från föräldrarna. Som förälder kan du genom din närhet och vanliga rutiner förmedla trygghet till ditt barn. En kort och enkel förklaring om vad som ska hända räcker. Små barn kan inte förstå vad sjukdom är eller vad som hänt. Avstå från att tala om vad som finns eller händer inuti kroppen då de inte förstår sådana detaljer. Ta en docka till hjälp och visa på om det passar. De små barnen förstår inte alltid orden men förstår kroppsspråk och tonlägen och känner mycket väl av stämningar.

Barn 7-12 år

Under den här perioden börjar barn förstå orsakssamband och att man kan bli sjuk av sådant som inte syns utanpå. Ökad förståelse kan skapa oro för allt som kan hända. Det kan även innebära att barnet överskattar sin förmåga att påverka och därigenom känner ett orimligt stort ansvar för omgivningen. Medvetenheten om och rädslan för döden ökar. De har lättare att skilja mellan fantasi och verklighet, men det magiska tänkandet kan återkomma vid påfrestningar. Kompisarna betyder mycket. Barnen funderar ofta över rätt och fel under dessa år. Att följa regler och inte avvika från mängden upplevs som extra viktigt.

Barn 3-6 år

I förskoleåldern utvecklas språket och förståelsen. Barnen lever i nuet och har ett konkret tänkande. De förstår inte abstrakt och teoretiska resonemang. De förstår inte abstrakta och teoretiska resonemang. Världen för barnen i förskoleålder är magisk och fylld av fantasi och de tror sig ha makt och inflytande att kunna påverka faktum. Exempel kan vara "om jag inte går på linjen så..." eller "det är mitt fel att..." att... Förståelsen för orsak och verkan saknas vilket kan medföra att sjukdomar uppfattas på ett felaktigt sätt. Sjukdom kan komma att uppfattas som straff. Rädsla för separationer finns även hos förskolebarnen.

Tonåringar 13-16 år

Tonåringen pendlar mellan att vara barn och att vara vuxen i olika situationer. De har börjat sin frigörelse. Kamrater är betydelsefulla och ibland viktigare än föräldrarna. Tonåringar kan också vara mycket bundna till föräldrarna. De pendlar mellan självständighet och beroende. Tonåringar har behov av att känna kontroll över känslor och beteende och de har ibland svårt att visa vad de verkligen känner. De kan även vilja undvika kroppskontakt. Visa på hemsidor där din tonåring kan läsa om din diagnos.

Några allmänna råd

Du kan visa barnet en film som finns på www.youtube.com: **Att förstå smärtan – och vad man kan göra**. Titta tillsammans med barnet, eller titta själv först.

Fundera gärna först över vad du vill berätta för ditt barn och vad barnet behöver veta. Berätta så konkret och sakligt som möjligt, t.ex. om din diagnos. Förklara vad den innebär för dig och berätta i stora drag vad det praktiskt innebär för barnet. Fråga barnet om vad det har sett, hört eller upplevt och utgå ifrån det. Välj ett tillfälle då båda är på gott humör, en dag då din smärta är mindre, så att känslorna inte tar över. Viktigt är att signalera trygghet, att det finns en väg framåt och att familjen alltid kommer att klara sig. Ta reda på hur ditt barn har uppfattat informationen.

Var uppmärksam på att barnet inte tar ansvar för din hälsa. Att hjälpa till i hemmet är däremot en självklarhet för alla större barn oavsett hur föräldern mår. Gör upp om en ansvarsfördelning så att det inte behöver bli diskussioner den dagen du mår som sämst.

Försök att bevara barnets vardagsrutiner. Det är viktigt för barn att ha fritidsaktiviteter, andra vuxna, fungerande skola/förskola, kompisrelationer.

För de äldre barnen finns information också på www.1177.se och www.retrainpain.org/svenska.

Du är alltid välkommen att stämma av med din vårdgivare om du har funderingar kring hur du ska prata med barnen.



Karlavägen 100, 115 26 Stockholm

Tel: 08 545 888 75. Du blir uppringd på en bestämd tid



Du når oss lättast via
1177 Vårdguiden