

# Sådan hjælper du dit barn med at klare angst- og smertefulde situationer

Når børn befinder sig i en stressende og angstprovokerende situation, vil de søge hjælp hos dig som forælder til at forstå, hvad der skal ske, og hvordan de skal klare situationen.

Følelser og tanker kan både øge og mindske oplevelsen af smerte. Du kan være med til at påvirke barnets smerteoplevelse ved at sige og gøre simple ting, og dette kan medvirke til at mindske ufrivillig fastholdelse af dit barn.

Vi har samlet en række gode råd om, hvad du kan gøre og sige for at hjælpe dit barn igennem en situation, som kan være skræmmende eller gøre ondt.

Husk, at al smerte både er en fysisk og en psykisk reaktion, og at smerteopfattelsen ikke er en bevidst handling. Husk også, at de situationer, som voksne finder harmløse, kan være skræmmende for børn.

## Sådan hjælper du barnet inden proceduren

### **Brug tid på at forklare barnet i et alderssvarende sprog, hvad der skal ske**

Fortæl, at du vil være hos dit barn under hele forløbet, og at du og personalet er der for at hjælpe barnet.

### **Giv barnet et tidsperspektiv**

Hvis det er et større barn, kan du i samarbejde med personalet give dit barn en "tidslinje" over forløbet. Fortæl, hvad der skal ske, og hvornår det skal ske. Fortæl, hvem barnet skal møde, og hvad I skal lave bagefter. Tidslinjen skal være så konkret og overskuelig som muligt.

### **Spørg, om barnet har spørgsmål til det, der skal ske**

Uvidenhed og misopfattelser om det, der skal ske, kan forværre smerteoplevelsen for barnet. Derfor er det vigtigt, at du prøver at finde ud af, hvilke tanker barnet gør sig om det, der skal ske, og hvad barnet måske er bange for eller frygter mest.

### **Vær ærlig i dine svar**

Hvis dit barn spørger, om det, der skal ske, gør ondt, så svar, at det muligvis kan være ubehageligt, men at personalet vil gøre alt for at hjælpe, så det næsten ikke gør ondt.

### **Giv barnet en følelse af medbestemmelse og kontrol**

Giv barnet realistiske valgmuligheder, så det oplever medbestemmelse og kontrol. Lad gerne barnet vælge, hvilket legetøj det vil have med på hospitalet, og om det vil sidde på

skødet af dig eller for sig selv under proceduren. Men du skal ikke give barnet mulighed for at vælge, om der skal tages blodprøve eller ej.

### **Vis tillid til, at barnet kan klare situationen**

Giv udtryk for, at du er sikker på, at barnet kan klare det, der skal ske. Det har stor betydning for smerteoplevelsen og barnets efterfølgende selvværd og adfærd, at forældrene viser tillid til barnet og dets evner til at klare en vanskelig situation. Sørg for, at du giver tydeligt udtryk for dette over for dit barn.

Forsøg at opmuntre barnet til at samarbejde med personalet.

### **Vær rolig og behersk den angst, du eventuelt selv føler**

Det er i orden, at du selv er ked af det, når dit barn skal stikkes eller gennemgå en anden procedure, men forsøg ikke at vise det. Dit barn ser dig ikke som "skurken", så længe du er aktivt involveret og engageret under proceduren.

Vær opmærksom på dit ansigtsudtryk og dit kropssprog. Forsøg at genfinde roen, hvis du begynder at miste kontrollen. Træk vejret dybt og roligt. Mærk dine fødder hvile på gulvet, og brug din vejtrækning bevidst under proceduren, så du bevarer roen. Din ro vil berolige barnet.

### **Fortæl personalet om dine egne erfaringer**

Vi vil meget gerne have kendskab til dine og barnets erfaringer fra tidligere angst- og smertefulde oplevelser. Vi kender proceduren, du kender dit barn. Sammen kan vi lægge den bedste plan for, hvordan vi løser opgaven bedst. Hold dig ikke tilbage med at fortælle, hvad du mener, virker bedst for dit barn.

### **Aftal en rollefordeling med personalet**

Aftal gerne med personalet, hvad din rolle er under proceduren, og hvor dine grænser går. Når du kender din opgave, kan du føle dig tryk i samarbejdet.

## **Sådan hjælper du barnet i situationen**

### **Vær opmærksom på dit kropssprog**

- Hav øjenkontakt med barnet.
- Hav fysisk kontakt med barnet. Det mindre barn kan sidde hos dig.
- Slap af i kroppen.
- Tænk over, hvilket kropssprog der kan få dit barn til at smile.

### **Undlad at overdrive trøst**

Husk, at for meget trøst kan signalere, at der er noget på vej, man skal være bange for.

### **Brug positive udtryk**

Vær opmærksom på at undgå negative tanker og udtryk. Sig fx ikke: 'du skal ikke være bange'. Sig i stedet: 'du kan klare det'.

**Anerkend den måde, barnet klarer situationen på**

Nogle børn vil gerne følge med i, hvad der sker under proceduren – andre vil ikke. Nogle børn vil have fortalt en historie, andre vil blæse sæbebobler eller spille på en iPad. Støt dit barn i dets behov.

**Gør brug af barnets evne til at fantasere**

Mange børn elsker at bruge deres fantasi. Det kan hjælpe barnet med at håndtere en presset situation.

Det kan være i form af en fortælling, som barnet deltager i; en fantasirejse til et dejligt feriested eller en rejse til barnets yndlingssted, fx fredag aften i sofaen med mor og far, Disney Sjøv i tv og en skål slik.

Bed barnet om at gå i detaljer og beskrive, hvad det oplever, fx farver, stemmer, lyde, lugte, smage, følelser. Brug gerne humor i fantasirejsen.

Personalet hjælper også gerne med at aflede barnet.

## Sådan hjælper du barnet efter proceduren

**Ros barnet for at være kommet igennem indgrebet**

Fortæl barnet, hvor stolt du er, og hvor dygtig det har været. Personalet kan ofte belønne med en lille gave.

**Lad ikke oplevelsen fylde for meget**

Husk, at det, der er foregået, kan være en tilbagevendende del af barnets kontakt med sundhedsvæsenet. Lad det ikke fylde for meget, og vend hurtigt tilbage til normale rutiner.

Vær dog opmærksom på, at barnet kan have behov for at tale om det, der er sket, bagefter.

## Eksempler på sprogbrug

Tænk over, at dit sprog har stor betydning for, hvordan barnet oplever en smertefuld og angstprovokerende situation. Bevar en positiv og optimistisk attitude.

**Sprog, der kan hjælpe**

Det kan hjælpe at tale om noget andet end det, der er sket, at bruge humor og at hjælpe barnet til at mestre smerten. Eksempler:

- 'Forestil dig, at du er Superman, og at dette er en styrkeprøve.'
- 'Hvilken kage skal jeg bage til din fødselsdag?'
- 'Tag nogle dybe vejrtrækninger.'
- 'Lad os spille Angry Birds!'

- 'Lad os synge sammen.'
- 'Skal vi på legepladsen på vej hjem?'
- 'Kan du huske, da vi var på ferie ...'

### **Sprog, der kan forværre**

Kritik af barnets adfærd, undskyldninger, overdreven medfølelse, beroligelse og forsikringer kan forværre barnets oplevelse af situationen. Eksempler:

- 'Opfør dig ordentligt!'
- 'Det er snart overstået.'
- 'Er du klar?'
- 'Jeg ved, at det er forfærdeligt.'
- 'Jeg ved, at det gør ondt.'
- 'Mor kan heller ikke lide det!'
- 'Jeg køber en gave til dig, hvis du sidder stille.'
- 'Du skal ikke være bange.'

### **Tanker hos større børn**

Du kan hjælpe større børn med at vende negative tanker til positive tanker. Eksempler:

- Negativ: 'Det hjælper garanteret ikke'.  
Positiv: 'Jeg har klaret smerte før, så jeg kan klare det igen'.
- Negativ: 'Jeg vil ikke mere'.  
Positiv: 'Om lidt er jeg på vej hjem'.
- Negativ: 'Jeg hader det'.  
Positiv 'Jeg kan klare det'.
- Negativ: 'Jeg vil ikke'.  
Positiv: 'For hver gang jeg klarer det her, bliver jeg en lille smule bedre til det'.

## **Kontakt og mere viden**

Vi hjælper dig gerne med flere råd om, hvordan du kan forholde dig, når dit barn skal gennemgå et indgreb, så tøv ikke med at henvende dig til os.

Du kan læse mere på <https://hcand.dk>



**Skadestuen, Aalborg**

Tlf. 97 66 43 50

### **De 4 obligatoriske smertedæmpere**

Vi anbefaler at gøre brug af de fire obligatoriske smertedæmpere inden et smertefuldt indgreb:

- Lokalbedøvende creme eller plaster
- Sukkervand eller amning af børn op til 1-årsalderen
- Tryk stilling for barnet under indgrebet
- Afledning.

Vi har en plan B klar i form af afslappende medicin, lattergas, bedøvelse eller andet, hvis de fire obligatoriske smertedæmpere ikke er tilstrækkelige.

Læs mere på:

- <https://rigshospitalet.dk/vbs>
- Facebook: Hvordan undgår vi fastholdelse af børn mod deres vilje.