

Gode råd, når du skal hjælpe dit barn med at mestre smerte

Når børn og unge føler smerte, kan det ofte medføre en oplevelse af afmagt og usikkerhed hos deres forældre. Allerhelst vil vi gerne have, at vores barn ikke oplever smerte – men alle børn og unge oplever smerte indimellem, som de skal have hjælp til at forstå og håndtere.

I denne pjece vil vi gerne:

- give dig hjælp til at forstå smerte bedre
- give dig redskaber til, hvordan du som forælder kan støtte dit barn i at mestre smerten.

Andre faktorerens rolle

Smerte er en kompleks neurologisk proces i hjernen, som både indeholder sansemæssige og følelsesmæssige komponenter. Smerte er således en oplevelse, som vil svinge i styrke alt efter, hvordan dit barn i øvrigt har det.

Når dit barn udtrykker smerte eller øget smerte, er det derfor vigtigt, at du gør følgende:

- **Vurdér, om barnet har fået tilstrækkeligt med mad og drikke.**
Dit barn vil lettere føle smerte, hvis det er sultent eller tørstigt. Det vil også lettere føle smerte, hvis det er træt. Blandt andet derfor opleves smerte ofte værst om morgenen og ved sengetid.
- **Afklar, om dit barn er utryg ved smerten.**
Dit barn har brug for at vide, om – og eventuelt hvordan – smerten er farlig. Tryghed mindsker barnets oplevelse af smerte.
Hvis du som forælder er usikker på smertens alvor, er det vigtigt, at du får talt med en læge eller sygeplejerske. Børn og unge læser deres forældres og andre voksnes signaler.
- **Vær opmærksom på triste og opgivende tanker om smerten**
Triste og opgivende tanker forværrer smerteoplevelsen. Mange smerteramte tænker, "Det holder aldrig op", "Jeg kan ikke gøre noget" og så videre. Det er derfor vigtigt, at du støtter dit barn i at se, når smerten er mindre eller slet ikke er der. Du kan også hjælpe dit barn med at se, hvad det rent faktisk kan gøre eller allerede gør for at mindske oplevelsen af smerte.
- **Læs dit barns humør**
Smerteoplevelsen afhænger af, hvordan dit barns dag i øvrigt forløber. Tal med dit barn om, hvorvidt der er noget andet svært i barnets liv, fx problemer i familien, faglige udfordringer eller drillerier i skolen. Hvis dit barn er presset på andre fronter, vil det opleve en forværring af smerten. Er det tilfældet, er det vigtigt, at I tager hånd om problemerne. Vær derfor generelt opmærksom på, hvorvidt dit barn trives i hverdagen.

- **Undgå at have for stort fokus på smerten**

Pas på med at give smerten for meget opmærksomhed. Meget opmærksomhed i form af mange spørgsmål og meget snak om smerten forværrer dit barns oplevelse af smerte.

Hvis dit barn har mange tidligere negative erfaringer med smerte, vil det forværre smerteoplevelsen. Tal med dit barn om, hvordan smerten ligner og ikke ligner tidligere smerter – og tal om, hvilke gode erfaringer, dit barn allerede har med at håndtere og mindske smerte.

Teknikker til at mestre smerte

Det er meget forskelligt, hvad børn og unge konkret oplever kan hjælpe dem med at håndtere og dermed mindske smerte, men her er alligevel nogle generelle mestringsstrategier, som erfaringer har vist kan hjælpe de fleste:

- Afledning. Tænke på og gøre noget andet barnet kan lide
- Selvberoligende tanker. Fx "Det nok skal gå" og "Jeg ved, det er ikke farligt".
- At søge støtte og omsorg hos voksne
- At have fokus på vejrtrækning og afspænding, når smerten er værst
- Fysisk aktivitet – bevægelse.

Undgå social tilbagetrækning

En del børn og unge vil helst bruge social tilbagetrækning og passivitet som deres foretrukne måde at håndtere smerte på. Hvis smerterne er der over længere tid, vil denne mestring hurtigt blive et selvforstærkende mønster, der forværrer dit barns oplevelse af smerte - og som har mange personlige omkostninger i form af stort skolefravær og tab af kontakt til kammerater.

Børn og unge har brug for støtte fra de voksne omkring sig til at fastholde en så normal hverdag som muligt. Dette kræver ofte et tæt samarbejde med børnehave, skole m.fl.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Børne- og Ungeafdelingen

Sekretariatet

Tlf. 97 66 33 30

Ambulatorium for Børn og Unge

Tlf. 97 55 34 00

Modtagelsen for Børn og Unge

Tlf. 97 66 34 21

Børne- og Ungedagafsnit

Tlf. 97 66 34 12

Børne- og Ungedøgnafsnit, Etage 1

Tlf. 97 66 34 25

Børne- og Ungedøgnafsnit, Etage 2

Tlf. 97 66 64 33

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 10.00 – 14.00