

Gode råd om den svære samtale med børn

Mange oplever, at det er svært at tale med børn om de tanker og følelser, der opstår, når en nær voksen er alvorligt syg. Man ønsker ofte at beskytte børn, men det kan efterlade dem med en følelse af at være udenfor. Børnene fornemmer, at der sker noget alvorligt. Deres fantasier er ofte værre end virkeligheden, og de har derfor brug for at blive inddraget i dét, der sker. Børn kan ikke beskyttes mod at blive kede af det, hvis de er kede af det. Spørg til dem, så de har mulighed for at udrykke deres følelser.

SÅDAN INDDRAGER DU BØRN

Vi har samlet nogle gode råd om, hvad børn kan have brug for, og hvordan du kan inddrage dem i dét, der sker.

- **Tal åbent.** Børn har brug for åben og ærlig kommunikation. Det tjener intet formål at holde noget skjult for børn. Tal med ord, der er tilpasset alder, og gæt på, hvordan barnet har det.
- **Giv relevante oplysninger.** Børn har brug for relevante oplysninger fra de voksne, så de ikke forfalder til fantasier, fejltolkninger og urealistiske forestillinger.
- **Tag initiativ.** Børn har brug for, at voksne tager initiativ til at tale om og dvæle ved det svære. Forvent, at samtalerne med børnene bliver korte.
- **Hjælp ordene på vej.** Hjælp børnene med at sætte ord på, hvad der gør dem kede af det, bange, vrede eller glade. Gæt gerne på, hvordan børnene har det, hvis ordene ikke falder så let.
- **Se børnenes signaler.** Det er vigtigt, at du ser og hører til børnenes signaler og reaktioner, fx i leg og tegninger. Følg op på signaler og reaktionerne.
- **Vær til stede på børnenes præmisser.** Børn har ikke brug for at blive betragtet som små voksne, og de skal derfor ikke fastholdes i den svære samtale. Kunsten er at følge børnene, og at gå ud og ind af det svære sammen med dem.

- **Inddrag børnene.** Børn har brug for at blive inddraget i det, der sker i familien for ikke at føle sig afvist og forladt.
- **Undgå unødvendig adskillelse.** Undgå at børn bliver unødvendigt adskilt fra forældrene.
- **Forbered børnene på, hvad der kan ske.** Forbered barnet på mulige begivenheder, oplevelser og reaktioner fra voksne, fx ved død.
- **Kontakt barnets institution eller skole.** Fortæl dit barns dagpleje, børnehave eller skole om jeres situation i familien. De er sammen med barnet en stor del af dagen, og det er vigtigt for barnet at have en fortrolig voksen, som ikke er følelsesmæssigt involveret. Gennem barnets daginstitution eller skole kan I komme i kontakt med Pædagogisk Psykologisk Rådgivning, også kaldet PPR. PPR løser opgaver vedrørende børn og unge med særlige behov for støtte.
- **Søg litteratur.** Børn kan have glæde af litteratur om sorg. Søg efter litteratur om emnet til barnets aldersgruppe på biblioteket eller på internettet.
- **Kontakt Kræftens Bekæmpelse.** Hos Kræftens Bekæmpelse kan du få gode råd og tilbud til børn.
- **Kontakt Onkologisk Afdelings psykolog.** Vores psykolog taler gerne med børnene – med eller uden forældre.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Onkologisk Afdeling

Tlf. 97 66 14 00

Mandag – fredag 8.00 – 15.00