

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

Når børn befinder sig i en uvant og utryg 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 smerteoplevelsen. Du kan være med til at påvirke dit barns smerteoplevelse med det, du siger og gør, og dette kan medvirke til at mindske ufrivillig fastholdelse af dit barn.

Vi har her samlet gode råd om, hvad du kan gøre og sige **før, under og efter proceduren**, for at hjælpe dit barn igennem en situation, som kan være utryg og gøre ondt. Husk at al smerte og ubehag både er en fysisk og en psykisk reaktion. De situationer som voksne finder harmløse, kan være skræmmende for børn.

## Sådan hjælper du barnet inden proceduren

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

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 give dit barn en tidslinje over forløbet i samarbejde med personalet. 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 misforståelser om det, der skal ske, kan forværre oplevelsen 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.

### **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 muligheden for at vælge, om der fx skal tages blodprøve, gives medicin 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 udtryk for dette over for dit barn. Forsøg at opmuntre barnet til 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 fx skal stikkes, men forsøg at undgå 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. Din ro vil berolige barnet.

**Fortæl personalet om dine egne erfaringer**

Vi vil meget gerne have kendskab til dine og barnets erfaringer fra tidligere utrygge og smertefulde oplevelser, fx blodprøvetagning, og vi vil gerne høre, hvad du mener virker bedst for dit barn.

**De 4 obligatoriske smertedæmpere**

- Lokalbedøvende creme eller plaster
- Sukkervand eller amning til børn op til 1 års-alderen
- Tryk stilling for barnet under proceduren
- Afledning.

## Sådan hjælper du barnet i situationen

**Vær opmærksom på dit kropssprog**

- Hav fysisk kontakt med barnet. Det mindre barn kan sidde hos dig.
- Slap af i kroppen.

**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/underholdes på iPad/mobil. 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 - måske en

fantasirejse til et dejligt feriested eller en rejse til barnets yndlingssted, fx fredag aften i sofaen med mor og far, godter og TV.

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

## Sådan hjælper du barnet efter proceduren

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

Fortæl barnet, hvor stolt du er, og hvor dygtigt det har været. Personalet kan ofte belønne med en is eller en lille ting.

### **Fokuser på den gode historie**

Hvis dit barn fx skal have medicin, er det vigtigt at fokusere på, hvordan medicinen vil hjælpe eller har hjulpet. Fremhæv de positive ting.

### **Lad ikke oplevelsen fylde for meget**

Husk, at det, der er foregået, kan være en tilbagevendende del af barnets kontakt med sundhedsvæsnet. Lad det ikke fylde for meget, og vend hurtigt tilbage til normale rutiner. Men vær opmærksom på, at barnet bagefter kan have behov for at tale om det, der er sket.

## Eksempler på sprogbrug

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

### **Sprog, der kan hjælpe**

Det kan hjælpe at tale om noget andet, at bruge humor og hjælpe barnet til at mestre smerten. Eksempel:

- "Forstil dig, at du er supermand, og at dette er en styrkeprøve"
- "Hvilken kage skal jeg bage til din fødselsdag?"
- "Tag nogle dybe vejrtrækninger"
- "Lad os synge samme"
- "Skal vi på legepladsen på vej hjem?"
- "Kan du huske, da vi var på ferie..."

### **Tanker hos større børn**

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

- Positiv: "Jeg har klaret smerte før, så jeg kan klare det igen".
- Positiv: "Om lidt er jeg på vej hjem".
- Positiv: "Jeg kan klare det".
- Positiv: "For hver gang jeg klarer det her, bliver jeg en lille smule bedre til det".

## Kontakt og mere viden

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



### **Afdeling for Hud- og Kønssygdomme**

Tlf. 97 66 66 60

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.00 – 9.00