

MIN MOR ELLER FAR HAR ONDT

En pjecce til børn af
smerteramte forældre



Af Charlotte Flor Glering og Tina Grøndahl Olsen

Når mor eller far har ondt

Dette hæfte er til dig, der har en mor eller far, som har ondt i kroppen og har haft det i lang tid.

Det kan være, at du kan huske engang, hvor din mor eller far ikke havde ondt, og mange ting var anderledes – men det kan også være, at din mor eller far har haft smerter lige så længe, du kan huske.

Måske har du lagt mærke til, at det ikke er helt på samme måde hjemme hos jer som hos dine kammerater. Det kan også være, at du ind imellem synes, det er synd for din far eller mor at gå og have ondt.

Måske er du også nogle gange bekymret over, om det bliver værre. Du er ikke alene om at have det sådan. Der er mange andre børn, der har en forælder med smerter, og i dette hæfte vil nogle af dem fortælle lidt om, hvordan de har det med det. Du vil også få noget at vide om smerter og få svar på nogle af de spørgsmål, du sikkert har.



Sofies mor faldt på en trappe

Sofie er 9 år og går i tredje klasse. Hun bor sammen med sin mor, far og storesøster Maria på 16 år. For nogle år siden var Sofies mor så uheldig at falde på en trappe på sit arbejde, hvor hun slog sin skulder og sit ben slemt. Bagefter var Sofies mor indlagt på hospitalet og blev opereret. Men smerterne gik ikke væk.

Sofie var 5 år, da hendes mor kom til skade, så hun kan godt huske lidt om, hvordan det var, inden hendes mor fik smerter. Dengang kunne hendes mor være med til alting! Nu er der mange ting, hun ikke kan, fordi det gør ondt. Hun går heller ikke på arbejde længere.

Sofie er ked af, at hendes mor har ondt. Men hun synes det er dejligt, at hendes mor er så meget derhjemme. Hun er der altid, når Sofie kommer fra skole. De spiller tit spil sammen eller hygger sig med at se en god film. Men der er også nogle gange, hvor Sofies mor har mange smerter og helst vil sove. Så finder Sofie selv på noget at lave.

Lidt om smerter

Du har garanteret selv prøvet at have ondt et sted. Det kan for eksempel være, at du har brændt dig på komfuret. Når det sker, kommer der straks smerter – det er kroppens måde at fortælle dig, at der er noget helt galt. Så vil du i en fart flytte hånden fra varmen, og efter et lille stykke tid, gør det ikke ondt længere.

Hos din mor eller far, er der gået uorden i systemet. Der bliver ved med at komme smerter, selvom tiden går. Det kan være, at din mor eller far for længe siden kom alvorligt til skade, men selvom knoglerne groede sammen og sårene helede fint igen, så holdt smerterne ikke op.

Det kan også være, at der er en skade i kroppen, som ikke kan repareres helt. Den slags smerter kan opstå alle steder i kroppen. Nogle har hovedpine, andre har smerter i armene, ryggen, nakken, benene eller et helt andet sted.



Frederiks far har ondt i ryggen

Frederik er 11 år og går i femte klasse. Han bor sammen med sin mor og far. Begge Frederiks forældre går på arbejde, men hans far arbejder kun nogle timer om formiddagen, fordi han har ondt i ryggen.

Frederiks far havde allerede smerter i ryggen før Frederik blev født, så Frederik ved ikke, hvordan det ville være, hvis hans far ikke havde dårlig ryg. Men der er mange ting, han forestiller sig ville være anderledes. Især kunne han rigtig godt tænke sig, at hans far kunne spille fodbold med ham, for Frederik er vild med fodbold. Heldigvis har Frederik mange gode kammerater, som han spiller bold sammen med – og hans far er tit med ude og se dem spille fodboldkamp.

Frederiks far hviler sig mange gange om dagen på grund af smerterne. Så henter Frederik tit noget at drikke til ham eller avisen, hvis han skulle få lyst til at kigge i den. Ind imellem synes Frederik nemlig det er svært, at hans far har ondt. Så føles det bedre, når han kan gøre noget for at hjælpe sin far.

Kan smerter ses?

Prøv at tænke på hvordan du ville reagere, hvis du klemte dine fingre i en dør. Måske ville du stampe i gulvet, råbe "AV" rigtig højt og skære grimasser. Men selvom du ved, at en af dine forældre har ondt hver dag, går hun eller han sikkert ikke rundt og råber og skærer ansigt. Faktisk kan man vænne sig så meget til at have ondt, at det ikke længere viser sig på samme måde, som hvis man slår sig. Det kan være, du alligevel godt kan se på din mor eller far, at det gør ondt.

Du har sikkert lagt mærke til, at din mor eller far ikke har lige ondt hele tiden. Ofte er smerterne værst, når man bliver træt – så er det godt at vide, at det tit bliver bedre igen, når din mor eller far har hvilet sig lidt.

Hvad gør smerterne?

At have smerter hver dag gør, at man bliver meget træt. Nogle gange har din mor eller far ikke kræfter til alt det, de gerne vil lave sammen med dig – så kan det være, at cykelturen må skiftes ud med et brætspil derhjemme. Det er også klart, at det kan gå ud over ens humør at have ondt. Når smerterne og trætheden er værst kan det være, at din mor eller far hurtigt bliver gal eller sur over små ting. Andre gange bliver den der har ondt måske stille og lidt trist i stedet for. Det er forvirrende og rigtig svært for alle i familien, når det er sådan. Det kan være, du så spekulerer på, om du har gjort noget galt, og om det er din skyld. Men det er det ikke – det er smerterne,



der går din mor eller far på. Måske har du også oplevet, at I havde snakket om at tage et sted hen sammen en bestemt dag, men at din far eller mor så alligevel havde for ondt til at tage med. Så er du nok blevet rigtig skuffet, og det kan også være, du er blevet gal på din mor eller far over, at de ikke kunne holde jeres



aftale. Det er helt almindeligt at reagere sådan, når du har gået og glædet dig til noget. Ind imellem kan det være, at du i stedet kan tage afsted med din anden forælder, dine bedsteforældre eller nogle andre, selvom det ikke helt er det samme. Din mor eller far vil sikkert være glad for at høre om det eller se billeder, når du kommer hjem. På den måde kan du opleve lidt for jer begge to.



Om at være ked af det

Det er klart, at du kan blive trist og ked af det over, at en af dem, du holder allermost af, har ondt. Måske græder du også over det ind imellem. Det kan være godt at græde, fordi det giver noget lettelse – det er som om, tristheden indeni bliver mindre. Det kan også give lettelse at få fortalt nogen om, hvad der gør dig ked af det. Prøv at finde en, du synes er god at snakke med. Det kan for eksempel være en af dine forældre eller bedsteforældre, en lærer, en moster, din bror eller søster eller en god kammerat.



Om at være vred

Smerterne gør, at der er nogle ting din mor eller far ikke kan gøre sammen med dig, som mange andre forældre kan med deres børn. Du kan synes, det er uretfærdigt – og det er det også! Nogle gange bliver du måske så vred, at du råber af dem derhjemme og smækker med dørene. Bagefter kan du blive ked af, at du har gjort det. Det er helt i orden at være vred på smerterne! Det er ikke det samme som at være vred på din mor eller far.

Når du er vred, kan det hjælpe at skælde ud på smerterne. Prøv at spørge din mor eller far, om de ikke også har lyst til at skælde dem ud – så kan I gøre det sammen. Det kan også være godt at løbe eller cykle en lang tur.

En særlig familie

Selvom smerter er blevet en del af dit og din families liv, kan I heldigvis stadig opleve en masse og have det hyggeligt sammen. Det gælder om at blive godt til at få øje på, hvad der kan lade sig gøre. Fordi din mor eller far har smerter, lærer I allesammen at hjælpes ad og støtte hinanden, når det føles svært. Måske får I også snakket mere sammen end mange andre familier gør og får et stærkt sammenhold. På den måde er din familie helt speciel.

“Altså jeg synes ikke, vi har det dårligt herhjemme, selvom jeg har en far, der har smerter. Jeg hjælper til, men jeg er også meget sammen med mine venner, og så tænker jeg ikke særlig meget over det.”

- Frederik

Spørgsmål om smerter

Smitter smerter?

Nej, smerter kan ikke smitte. Der er nemlig ingen bakterier eller virus forbundet med smerter.

Kan man dø af at have smerter hver dag?

Nej. Mennesker med smerter kan leve lige så længe som alle andre.

Går smerterne væk igen?

Når din mor eller far har haft smerter i lang tid og er blevet grundigt undersøgt, uden at lægerne har kunnet finde noget, der kan repareres på, er det desværre sjældent, smerterne går helt væk igen. Men heldigvis kan der gøres meget for at dæmpe smerterne. Der findes for eksempel forskellig slags medicin, der kan tage toppen af smerterne. Det kan også hjælpe at få mange hvil i løbet af dagen og at træne kroppen.

Bliver det værre i fremtiden?

Det er der ingen der ved med sikkerhed. Men for langt de fleste mennesker med smerter, vil smerterne ikke blive værre i fremtiden. Tværtimod vil mange opleve, at det kan blive lidt bedre efterhånden som de lærer at tage hensyn til smerterne i hverdagen.

Spørg din mor eller far, hvad lægerne har sagt om netop den slags smerter, hun eller han har.



Til far og mor

Denne pjece henvender sig primært til børn mellem 6 og 12 år, som har en forælder med en kronisk smertetilstand.

Større børn kan læse pjecen alene, men uanset alder vil vi opfordre til, at en forælder tilbyder at læse den sammen med barnet. På den måde kan I komme med eksempler eller knytte kommentarer til indholdet, så det bliver relateret til netop jeres hverdag og dermed gøres genkendeligt og konkret for barnet. At læse pjecen sammen kan også give lejlighed til at stille spørgsmål, der måtte opstå undervejs, og måske vil barnet også dele nogle af de bekymringer og følelser med jer, der opleves.

I takt med barnets udvikling forandrer det sig, hvilke aspekter af livet i en smerteramt familie, der fylder, så det kan anbefales at tage emnet op engang imellem.

Pjecen er sammensat på baggrund af pædagogisk og psykologfaglig viden omkring børns reaktioner på kronisk sygdom hos deres forældre i samspil med viden og udsagn fra interviews med 10 børn af smerteramte mødre eller fædre inden for aldersgruppen 6 - 12 år. Den supplerer bogen "Smerteramte forældre – når mor eller far har kroniske smerter" af undertegnede forfattere, som henvender sig til den smerteramte forælder og voksne pårørende.

Charlotte Flor Glering, pædagog
og Tina Grøndahl Olsen, psykolog

Udgivet i samarbejde med