

Børn kæmper deres egen kamp når mor får brystkræft



**Råd til familier
med børn
og teenagere**



Dansk
Brystkræft
Organisation (DBO)

Hvad sker der?

Når mor får brystkræft, bliver hele familien påvirket. Hvor familielivet før har været i centrum flytter fokus til mors helbred. Og det påvirker børnene, som kan gå med en frygt, man ikke som forældre er klar over eller har overskud til at tage hånd om. Denne folder giver overblik over adfærd, du bør reagere på, og ting du kan gøre, for at sikre, at dit barn får den bedst mulige støtte, når mor har brystkræft.

Barnet føler også angst

Børn bliver også ramt, når en af deres forældre får kræft. Når mor får brystkræft, bliver de bange for, at hun skal dø.

De stiller måske det store spørgsmål:

Skal mor dø?

Og uanset svaret bliver de ikke beroliget, selv hvis de får af vide, at behandlingen helbreder – at mor er i de bedste hænder. De fleste børn stiller kun det store spørgsmål én gang. Herefter går barnet selv med angsten og tankerne, som de kan have i mange år. Det er en stor belastning, som er svær at spore selv for de aller nærmeste. Og barnets angst viser sig på forskellige måder.



Hvad skal du være opmærksom på hos barnet?

Er du forælder eller en voksen, der kender barnet, bør du reagere, når barnet viser et eller flere af disse tegn:

Ændrer adfærd

- Trækker sig ind i sig selv – omgås venner mindre, bliver på sit værelse
- Bliver oftere ked af det og generelt virker mere trist – græder måske kun for sig selv
- Bliver mere opfarende
- Bliver mere aggressiv
- Bliver mere opmærksomhedssøgende
- Skader sig selv
- Giver udtryk for at livet ikke er værd at leve

Reagerer fysisk

- Har ofte ondt i maven

Forsøger at ignorere sygdommen

- Synes det er ubehageligt, at mor ændrer sig
- Vil ikke høre om sygdommen og behandlingerne
- Vil ikke se sin mor uden hår, vil ikke se arret
- Vil ikke med på sygehus

Bliver meget omsorgsfuld over for mor

- Spørger ofte til mors helbred og er meget opmærksom på tegn på sygdom
- Vil helst være hjemme for at sikre, at alt er under kontrol

Bliver ukoncentreret i skolen

- Klarer sig dårligt fagligt
- Er mentalt fraværende i timerne og opleves sådan af læreren
- Deltager ikke i sociale ting med klassekammerater
- Trækker sig fra sportsaktiviteter

Sover dårligt

- Har mareridt – drømmer at mor dør, at de er alene i verden
- Ligger vågen og tænker
- Lytter efter den syges stemme – kommer ind om natten og checker op på mor eller vil sove ved siden af hende



Hvad kan man gøre som forældre?

Brystkræft belaster familien ekstremt. Mor og far skal forholde sig til mange praktiske ting og deres egne følelsesmæssige reaktioner i forbindelse med mors sygdom og behandling. Derfor kan man som forældre støtte sit barn til bedre trivsel sådan:

■ **Børn må ikke holdes udenfor, men skal inddrages**

Inddrag barnet i sygdomsforløbet ved ganske simpelt at spørge, hvad barnet gerne vil vide eller gerne vil med til.

■ **Tal ofte med barnet om dets tanker, sæt faste rammer for samtalen**

Det er svært at få barnet til at åbne op, hvis man sætter barnet ned for at snakke. Læg i stedet for en time fast i kalenderen som alene tid med enten mor eller far, hvor I kan tale i fred og ro mens I for eksempel:

- Tegner eller bager
- Laver aftensmad
- Følges fra skole eller sport
- Er sammen på café
- Går til bageren i weekenden

■ **Gør det ok at dele også negative tanker og vrede**

Anerkend afmagten – tal om den som noget hele familien må acceptere.

■ **Opfordr søskende til at tale ofte med hinanden om tankerne.**

■ **Hold 'pauser' fra sygdommen**

Planlæg ture i familie som barnet kan glæde sig til – en tur i biografen, skoven som en 'pause' fra sygdommen for alle. Kald det gerne pauseture.

■ **Tag barnet med til mors læge**

Det er godt for barnet at høre om behandlingen fra andre. Opfordr aktivt barnet til at stille spørgsmål til lægen.

■ **Spørg ind til barnets reaktion, når I giver en ny besked om mors behandling**

Spørg et par dage efter, så beskeden kan nå at bundfælde sig i barnet.

■ **Vend tilbage til samtalen**

Selvom mors sygdomsforløb måske ligger år tilbage, kan barnet have senreaktioner, som bør tales igennem. Selv voksne børn kan have godt af at tale om dengang mor var syg.

Hvem kan også hjælpe?

Som forældre har man ikke altid det overskud det kræver, at tage sig af barnets angst og støtte i det omfang, der er behov for. Derfor er det altafgørende, at barnet kan vende sig mod en anden fortrolig, som han eller hun kan tale med om frygten og tankerne. En der kan hjælpe barnet med at:

- Sætte ord på angsten
- Afklare tvivlsspørgsmål fx om mors behandling
- Finde en egnet sorggruppe eller psykolog

Den hjælpende person kan være:

- En anden voksen i familien
- En bedsteforælder, onkel, tante, kusine eller fætter – dog ikke en større søsken, det er for hårdt for dem begge
- En ven af familien
- En anden voksen fra barnets hverdag – en lærer, pædagog, fodboldtræner eller lignende

Samtidig er det vigtigt, at den voksne er en gennemgående støtte for barnet. Hvis den voksne på et tidspunkt ikke længere kan fortsætte sin støtte, bør den voksne selv finde en afløser. Går barnet i en sorggruppe, der bliver nedlagt, er det også vigtigt, at den voksne er med til at finde en ny sorggruppe, da ophøret kan opleves som et selvstændigt svigt for barnet.

Støtten skal dog altid tage udgangspunkt i barnets behov. Bliver barnet på et tidspunkt klar til at slippe støtten, skal den voksne gøre det let at afbryde relationen og dermed selv slippe sit engagement i barnet.



Brug for mere hjælp?



Kontakt DBO

- På vores hjemmeside: www.brystkraeft.dk/kontakt
- På mail til dbo@brystkraeft.dk

Folderen er udarbejdet for
Dansk Brystkræft Organisation (DBO)
i samarbejde med cand.psych. Randi Krogsgaard.
Folderen er sponsoreret af Pfizer.

