Få gode råd til den svære samtale fra Børnehjertelinjens psykolog

Af psykolog Tina Månsson Sloth

Som forældre ønsker vi at gøre alt, vi kan for at beskytte vores børn. Mange af os er derfor bange for at tale om de svære ting med vores børn af frygt for at skade dem eller gøre dem kede af det. Men børn opfatter altid, når der sker noget svært. De har gode antenner og kan aflæse os voksne. Hvis vi ikke tager den svære samtale og fortæller dem, hvad der sker, bliver de overladt til deres egen fantasi, som ofte er værre end virkeligheden. Vi hjælper vores børn, når vi tør tale om det svære, OGSÅ selvom de bliver kede af det. Nu behøver de ikke blive kede af det alene, nu kan de trygt blive det sammen med os.

Selvom alle godt ved, at det er vigtigt at tage de svære samtaler med deres børn, så er mange forståeligt nok i tvivl om, hvordan de skal gribe det an. Det kan handle om svære emner som en forværring i sygdommen, en forestående operation, bekymringer for fremtiden eller angsten for døden.

Der vil selvfølgelig være stor forskel på, hvordan sådan en samtale ser ud alt efter alderen på dit barn, men i alle aldre er det vigtigt at turde sætte ord på det svære sammen. Børn er forskellige og du kender dit barn bedst. Børnehjertelinjens psykolog Tina Månsson Sloth vil her tilbyde nogle forskellige råd og tanker, som du kan plukke i ift., hvad der passer til dit barn og situationen i jeres familie.

1) **Klap dig selv på skulderen**
   Hvis du synes det er svært at skulle tale med dit barn om svære emner, så er det helt forståeligt! Det er en krævende opgave. Og formentlig en opgave, der vil kræve, at du skal kunne rumme dit barns følelser samtidig med, at du selv er berørt af emnet. Så start med at give dig selv et kæmpe klap på skulderen over, at du tager denne vigtige opgave på dig.

2) **Husk på at du hjælper dit barn ved at gøre det**
   Svære samtaler skal selvfølgelig tilpasses til dit barns alder, men det, vi ved, er, at det er meget værre for børn, når svære ting forties. Hvis de svære emner ikke tages op, kommer dit barn til at være alene med sine tanker og følelser og med en fantasi, der ofte er værre end virkeligheden.

3) **Hvis dit barn bliver ked af det, mens I taler sammen, så husk på, at det ikke er dig, der har gjort dit barn ked af det.** Det er højst sandsynligt nogle følelser, der var der i forvejen, som nu kan deles trygt med dig, så du har mulighed for at trøste og give omsorg.

4) **Husk at du ikke skal løse det svære eller få det til at gå væk.**
   Når vores børn bliver kede af det, går vi hurtigt i løsnings-mode for at få det til at forsvinde. Men børn kan ikke beskyttes imod at være kede af det, hvis de *er* kede af det. Vores opgave som voksne er at lytte og rumme det. Selvfølgelig skal vi sige det meget klart, hvis

vores børn har misforstået noget omkring risikoen ved deres sygdom, men derudover handler det mest om at kunne rumme det, der deles.

5) **Vær ærlig og konkret**
Hvis du skal give en svær besked til dit barn; fx om, at dets sygdom er forværret og det skal igennem en operation, så prøv at fortælle så ærligt og konkret om det, som muligt, selvfølgelig tilpasset barnets alder. Hvis du holder halvdelen tilbage, vil dit barn højst sandsynligt fornemme det, og fantasien får plads.

6) **Tal også om døden**
Døden er det emne, som vi holder os mest fra at tale om generelt og særligt med vores børn. Det er en skam, da dødsangst er et udbredt problem for mange hjertebørn. Spørg gerne ind til det, fx ved at gøre det mere almindeligt. Du kan sige: *Mange børn med hjertesygdom er bange for at dø. Kan du også have det sådan?* Hvis dit barn svarer nej, så har du i hvert fald vist, at du er klar til at tale om emnet. Hvis dit barn svarer ja, så anerkend og fortæl, at du godt kan forstå det. Sig, at du er glad for, at de vil dele det med dig og spørg gerne ind til det. Fx: *hvad gør du, når du bliver bange for at dø? Hvordan føles det? Ved du, hvad der hjælper, når du får det sådan? Ved du, hvordan jeg kan hjælpe?* Tilbyd gerne sprog og forslag.
Det er godt at tilføje, hvad lægen har sagt. Fx lægen har sagt, at risikoen for, at du dør af det her, er lig med nul/meget lille. Men undgå at lukke snakken alene med det.

7) **Lad samtalen foregå på dit barns præmisser**.
Måske forlader dit barn samtalen, før du synes, den er færdig. Tillad det. Han eller hun kunne nok ikke klare at være i det i længere tid lige nu. Følg op på det på et senere tidspunkt.

8) **Brug os på Børnehjertelinjen**. På Børnehjertelinjen sidder vi klar til at høre på dig og rådgive dig. Nogle gange kan det være rigtig godt at få talt de svære emner igennem selv, før man skal tale med sit barn om dem, og der er du/I meget velkomne til at bruge os. Ring til Børnehjertelinjen på tlf. 7025 0000 mandag fra kl. 9-12 og torsdag fra kl. 13-16.