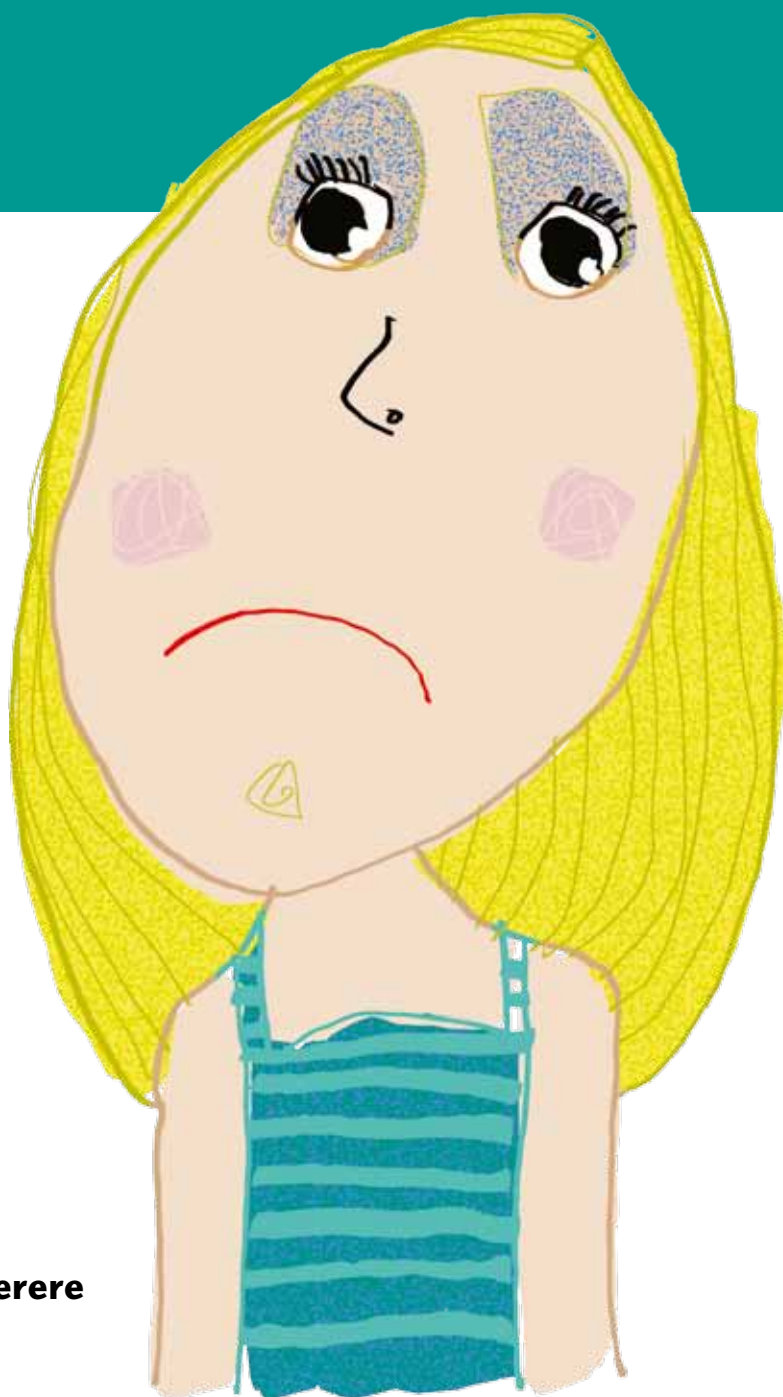


Når far eller mor får kræft

Om
Sorg



**Et inspirationsmateriale til lærere
og pædagoger i grundskolen**
Kirsten Heldbjerg

Når far eller mor får kræft

Om
Sorg

**Et inspirationsmateriale til lærere
og pædagoger i grundskolen**
Kirsten Heldbjerg



OmSorg

Når far eller mor får kræft

Et inspirationsmateriale til lærere og pædagoger i grundskolen

1. udgave, 1. oplag, 4.000 eksemplarer

Udgiver: Kræftens Bekæmpelse

Copyright 2015: Kræftens Bekæmpelse

Forfatter: Psykolog Kirsten Heldbjerg

Research: Sofie Bak Wraae

Redaktører: Henriette von Irgens-Bergh, Sofie Bak Wraae og

Per Bøge

Layout: Jens Borch, Tidevand

Tegninger: Fra OmSorgs to tegnekonkurrencer, hvor børn har tegnet om sorg. Konkurrencerne blev afholdt i hhv. 2010 og 2014.

Bearbejdet af Kasper Randorff, Børnekunst

Produktion: Lisbeth Faarkrog Eg

Tryk: Reklame Tryk

ISBN: 978-87-7064-271-2

En stor tak til Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse, der har bidraget med økonomiske bistand til denne udgivelse. Og en særlig tak til de lærere, pædagoger, forældre og ikke mindst de børn, som har bidraget til inspirationsmaterialet med deres tegninger, betragtninger og erfaringer fra det virkelige liv.

Kræftens Bekæmpelse

Strandboulevarden 49

2100 København Ø

Telefon: 35 25 75 00

Indhold

Indledning	4
Inspirationsmaterialets opbygning	6
Del 1. Viden om kræft og behandlingsmuligheder	8
Kort om kræft	9
Behandlingsmuligheder	11
Svære ord, som kan misforstås og skabe forvirring	13
Del 2. Hvordan påvirker det børns hverdag at have en kræftsyg far eller mor?	14
Den forandrede familie	15
Børns reaktioner på sygdommen og den forandrede hverdag	18
Børns behov for information	18
Del 3. Hvad er der brug for, når far eller mor får kræft?	20
Behov for ekstra samarbejde mellem skole og hjem	21
Fokus på eleven	25
Fokus på klassen	25
Fokus på den øvrige forældregruppe	27
Fokus på kollegaer og skolens ledelse	31
Del 4. Hvordan kan du hjælpe en elev i en kræftramt familie?	32
Elevens reaktioner i det lange, seje behandlingsforløb	34
Konsekvenser for børn, når basale behov ikke opfyldes	37
Elevens ændrede skolehverdag	38
Hvordan vurderer du din elevs trivsel	41
Din vurdering af, hvad situationen kræver	42
Hvilken form for støtte har eleven brug for	42
Opsummering af konkrete ideer til at støtte din elev	46
Del 5. Hvordan støtter du en elev, når far eller mor nærmer sig døden?	48
Hvor tilbringer den syge den sidste tid	49
Forandringer, hvis den syge er derhjemme	49
Forandringer, hvis den syge er på hospice eller hospitalet	49
Hvad har eleven brug for i denne tid	49
Del 6. Udfordringer i arbejdet	52
Hvad gør du, når du har svært ved at klare situationen	53
Hvad gør du, hvis du ikke magter opgaven	53
Nyttige adresser	55
Undervisningsmaterialer fra Kræftens Bekæmpelse	56

Indledning

” Børn skal ikke have unødvendige skrammer af, at de er så uheldige at være del af en familie, der rammes af kræft.

Kræftsyg mor

Kræftens Bekæmpelse er løbende i kontakt med lærere og pædagoger, der efterspørger viden om, hvad der sker i kræftramte familier, hvilke behov børnene har, og hvad man som lærer eller pædagog kan gøre for at støtte børnene.

Derfor har Kræftens Bekæmpelse udarbejdet dette materiale til støtte og inspiration.

Egmontfonden og Ugebrevet Mandag Morgen offentliggjorde i 2013 Omsorgsmålingen "Når sorgen rammer". Den viste, at der er et stort behov for, at børn støttes i en krisesituation, således at deres udviklingsmuligheder og almindelige børne- og ungeliv ikke udfordres unødvendigt. Målingen baserede sig på omkring 2.700 besvarelser fra børn og unge, forældre, lærere og pædagoger, med erfaringer om sorg.

Det gode budskab i Omsorgsmålingen var, at de børn, der havde nogen at tale med om deres tanker og sorg, trivedes markant bedre end dem, som ikke havde nogen at tale med. Omsorgsmålingen viste også, at børn kan komme styrkede ud af en livskrise, hvis de får relevant støtte og omsorg til at være i den kritiske situation.

Omsorgsmålingen viste desværre også, at mere end hver syvende familie fortæller om et hverdagsliv, der bryder helt sammen, når far eller mor får kræft. Nogle forældre er så påvirkede af kræftsygdommen og alle de konsekvenser, den har, at de ikke magter forældreopgaven og ikke har overskud til at tage sig af børnene eller foretage sig ting sammen som familie.

Omsorgsmålingen pegede på flere områder, hvor en indsats ville være til stor hjælp for børn i disse familier. Et af dem var, at lærere og pædagoger skulle spille en mere central rolle i støtten til visse børn.

I dette inspirationsmateriale findes der information om kræftsygdomme og behandlinger og om, hvordan børns hverdag forandres i en familie, hvor far eller mor har fået kræft. Desuden beskrives de konsekvenser, som det medfører for barnet at have en kræftsyg far eller mor i forhold til det følelsesmæssige, indlæringsmæssige og sociale område.

Sidst – men ikke mindst – giver materialet konkrete råd og ideer til, hvordan man kan yde praktisk og følelsesmæssig støtte til en elev.

For at dette kan lykkes, er det vigtigt at have fokus på alle de brikker, der indgår i puslespillet. Udover alle opgaverne omkring eleven er der også andre forhold, der løbende skal tages hånd om, såsom forældresamarbejde, information til kollegaer og ledelse samt information til de andre elever og deres forældre.

Kræftens Bekæmpelse skylder en stor tak til Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse, der med deres økonomiske bistand har gjort det muligt at udarbejde dette materiale og en særlig tak til de lærere, pædagoger, forældre og ikke mindst de børn, som har bidraget med deres tegninger, betragtninger og erfaringer fra det virkelige liv.

Også stor tak til de kollegaer, der har kommet med gode ideer og kommentarer til materialet, især Sofie Bak Wraae, Henriette von Irgens-Bergh og Jytte Dreier.

Kirsten Heldbjerg
Juni 2015

Livskrise: En akut opstået væsentlig forandring i et barns tilværelse, der gennem lang tid medfører væsentlige forandringer i barnets og familiens liv, og som medfører mere angst og utryghed hos barnet.

Inspirationsmaterialets opbygning

Inspirationsmaterialet henvender sig til lærere og pædagoger i grundskolen, som er i kontakt med elever med en syg far eller mor. For at gøre materialet mere læsevenligt vil lærere og pædagoger fremover blive omtalt som du.

Erfaringer og praksis er grundlaget for dette materiale. Der er indhentet viden og informationer fra alle vigtige aktører – børn i kræftramte familier, forældre, lærere og pædagoger.

Materialet er en blanding af informationer, citater og konkrete ideer. Tilsammen kan det skærpe din opmærksomhed på omfanget af de udfordringer, som børn i kræftramte familier lever med. Desuden kan materialet give ideer til, hvordan du som lærer eller pædagog konkret kan støtte din elev og få et godt forældresamarbejde.

Læsevejledning

Inspirationsmaterialet består af seks dele:

Del 1 omhandler viden om kræft og behandlingsmuligheder.




Del 2 beskriver, hvordan det påvirker børns hverdag at have en kræftsyg far eller mor.

Del 3 har fokus på samarbejdet mellem skole og elevens forældre, og hvad der er brug for i den første tid efter, at far eller mor har fået kræft.

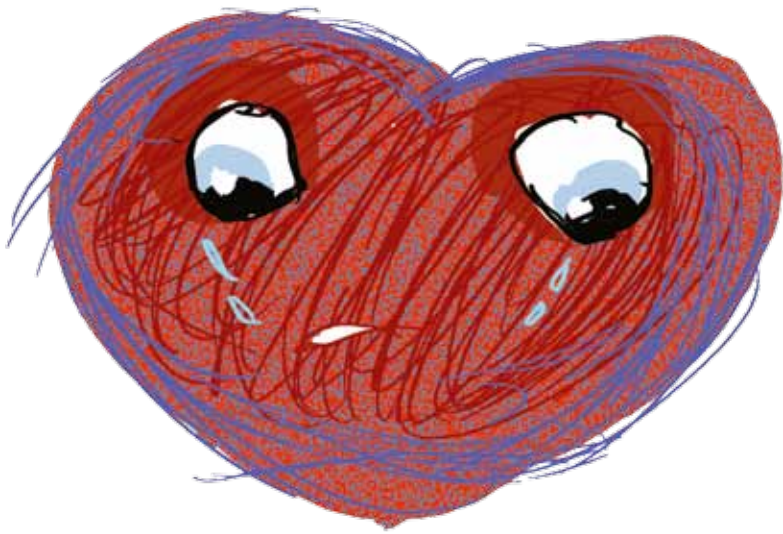
Del 4 giver konkrete ideer til, hvordan du kan støtte eleven i en kræftram familie i tiden med det lange, seje behandlingsforløb.

Del 5 har fokus på de forhold, der er særligt fremtrædende, hvis sygdommen forværres, og det er den sidste tid i far eller mors liv.

Del 6 beskriver kort de udfordringer, du kan opleve i arbejdet med elev med en syg far eller mor.

For at gøre materialet læsevenligt er elevcitater markeret med: , forældrecitater med:  og lærer og pædagogcitater med: .

Informationer findes i grønne bokse og ideer til kommunikation med eleven findes i gule bokse.



Information



Hvor mange er berørt af sygdom eller dødsfald i den nærmeste familie?

Vidste du, at:

- 1.400 skolebørn hvert år mister en far eller mor?
- 12.000 skolebørn lever med tabet af far eller mor, dvs. i gennemsnit 6 - 7 børn på hver skole?
- 26.000 skolebørn hvert år oplever, at far eller mor bliver indlagt med en livstruende sygdom, dvs. i gennemsnit 12 - 16 børn på hver skole?

Tal i alt:

- 35.000 nye kræfttilfælde årligt
- 15.000 dør årligt af kræft
- 250.000 lever med en kræft

Kilde: Danmarks Statistik og Kræftens Bekæmpelse.

Del 1

Viden om kræft og behandlingsmuligheder



Kort om kræft

Kræft er en udbredt sygdom.

Mange mennesker har af den grund erfaringer med sygdommen, enten som patienter eller pårørende. Vi kan derfor nemt få en falsk fornemmelse af at have et større kendskab til kræft, end vi rent faktisk har.

Kræft er fællesbetegnelsen for flere end 100 forskellige sygdomme, der generelt udvikler sig meget forskelligt afhængigt af, hvilket organ der rammes. Hos det enkelte menneske udvikler sygdommen sig også forskelligt afhængigt af, hvor aggressiv en kræftform der er tale om, hvor udbredt sygdommen er, når den bliver opdaget, og hvor godt behandlingen virker. De fleste kræftformer benævnes efter det organ, hvor kræften er startet, for eksempel lungekræft eller brystkræft. Selv om sygdommen er startet i samme organ hos to personer, kan sygdommen udvikle sig meget forskelligt. Der kan også være tale om forskellige undertyper af sygdommen. De kræver hver især forskellige behandlingstyper, og de forventede fremtidsudsigter kan være meget forskellige. Sygdommen kan også sprede sig til andre organer. Hvis en brystkræft spreder sig til leveren, lungerne eller hjernen, er der stadig tale om en brystkræft, men nu med spredning. Desværre misforstår nogle situationen og tror, at de nu også har fået lever-, lunge- eller hjernekræft.

Der kan desuden også komme tilbagefald af sygdommen. I nogle tilfælde mange år efter at den syge afsluttede behandlingen.

Effekten og bivirkninger af kræftbehandling vil være meget forskellig fra person til person, uanset at man tilbydes den samme type behandling.

Selvom det er cellegifte, den syge modtager under kemoterapi, er der ingen fare for andre mennesker ved samvær med den syge. Det er ikke ualmindeligt, at nogle bliver bekymrede for smitterisikoen, så det er vigtigt at understrege, at kræft ikke smitter.

” I den kommunikation, man har med lærere og pædagoger, er det vigtigt at skære det ud i pap. De kender nok også nogen, der har haft kræft, det gør alle jo i dag, men det er rigtig vigtigt, at de forstår, at det er individuelle forløb.

Jeg kunne godt mærke, at jeg blev ramt af nogle reaktioner, da personalet fortalte om andre med kræft og kommenterede det med "og de klarede det jo fint".

Det er vigtigt, at man ikke indtager den attitude, men at de lytter til, hvordan ens situation ser ud helt konkret.

Det var rigtig hårdt at blive mødt på den måde, når man nu ved, at ens egen situation ikke er god.

Når det drejer sig om mine børn og omsorgen til dem, så skal de bare være tunet korrekt ind.

Kræftsyg mor

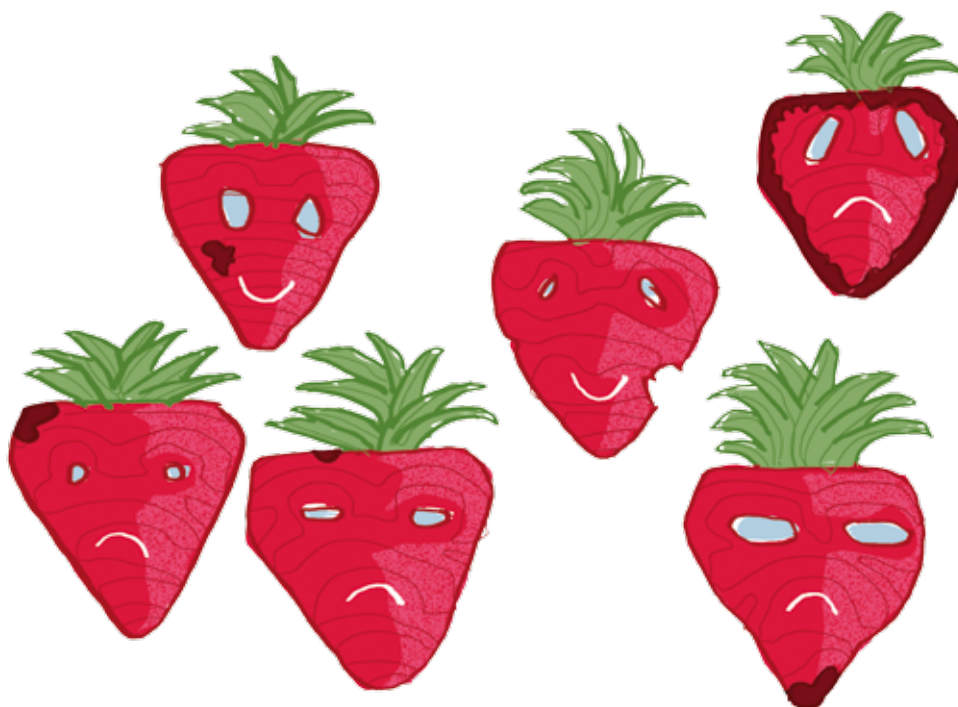
Forskellige kræftforløb og fremtidsperspektiver

En kræftdiagnose og et kræftforløb kan have meget forskellige konsekvenser for den syge. Der kan være gode muligheder for helbredelse, eller den syge kan have så udbredt en kræftsygdom, at det på sigt ikke vil være muligt at holde sygdommen nede, og den syge vil dø. Lægerne taler om en god eller dårlig prognose.

I den gode ende af spektret har den syge fået konstateret kræft, og behandling gives med et helbredende sigte. Det kaldes kurativ behandling.

Et tilbagefald kan også rumme gode behandlingsmuligheder, men sygdommen kan også være så udbredt, at behandlingen gives med det formål at forlænge livet og give patienten mest mulig livskvalitet ved at begrænse de negative konsekvenser af sygdommen, altså lindrende behandling. Det kaldes palliativ behandling.

Nogle patienter har på diagnosetidspunktet så udbredt sygdom, at de samtidig med, at de får en kræftdiagnose, også får af vide, at der ikke er håb om helbredelse, og at man på sigt ikke kan holde sygdommen nede, så de kommer til at dø af den. En sådan information får den syge som regel kun, hvis de selv spørger ind til fremtidsudsigterne. Det er der mange, der gør, og især dem med hjemmeboende børn synes, de har brug for at forholde sig til de nøgterne realiteter. Den syge tilbydes livsforlængende behandling af forskellig karakter, og for nogle patienter vil det have god effekt i årevis.



En pige på 13 år viser med denne tegning, at der er forskellige konsekvenser af at have kræft.

Hun fortæller:

” Jordbærrene er mennesker, der har haft kræft eller har kræft. Det brune mug er kræft. Jordbærret i øverste højre hjørne er min venindes mor, der har lymfekræft. Det øverst til venstre er min mor, som er rask nu, men som har haft brystkræft. Derfor har hun et ar. Det samme med jordbærret i midten. Det er også en, som er rask nu.

Pige på 13 år med kræftsyg mor

Behandlingsmuligheder

Ved kræftbehandling gives ofte behandling i form af operation, strålebehandling og kemoterapi. Rækkefølgen af behandlingerne kan være lidt forskellig. Denne kombination af behandlinger nedsætter risikoen for, at der kommer tilbagefald af sygdommen, også kaldet recidiv.

Operation

Hvis det er muligt, vil man fjerne kræftsvulsten ved en operation. Det er i nogle tilfælde nødvendigt at give kemoterapi eller strålebehandling før operation for at mindske svulsten. I nogle tilfælde er det ikke muligt at fjerne hele svulsten, eller dens placering gør det umuligt at foretage en operation.

Kemoterapi

Kemoterapi er en behandling, der kommer rundt i hele kroppen og rammer kræftceller overalt.

Kemoterapi er behandling med cellegifte, der standser cellers deling på forskellig måde. Fordi kræftceller deler sig hurtigt, påvirkes de mest af behandlingen. Behandlingen påvirker dog også kroppens normale celler. Det er denne påvirkning, der kan give bivirkninger som hårtab og kvalme. De fleste normale celler deler sig ikke så ofte og er også mere robuste end kræftcellerne, så langt de fleste normale celler når at komme sig mellem kemoterapierne.

Der findes mange forskellige typer kemoterapistoffer, og ofte gives flere forskellige typer samtidig for at forbedre effekten, da stofferne rammer kræftcellerne på forskellig måde. Behandlingen gives for eksempel hver 3. uge over en periode på seks gange. Det meste kemoterapi gives igennem en blodåre. Kemoterapien bliver transporteret med blodet til alle dele af kroppen og derved ud til hver enkelt celle. Når medicinen kommer frem til kræftsvulsten, bliver den optaget i den enkelte kræftcelle, hvor den vil reducere kræftcellen eller ødelægge den, så den dør og forsvinder.

Nogle enkelte kemoterapier findes også i tabletform.

Information



Hvad er det særlige ved en kræftsygdom?

- Kræft er en sygdom, man kan dø af
 - Sygdommen er lunefuld og der vil være en risiko for, at den kommer igen
 - Kræft kan sprede sig til andre dele af kroppen langt fra det sted, hvor kræften startede
 - Behandlingerne er ofte langvarige og krævende, så patienten og de pårørende trættes
 - Kræft smitter ikke
 - Det er ikke farligt at have almindeligt samvær med et menneske i kemoterapi
 - Den syges udseende kan ændres, for eksempel ved hår- eller vægttab
 - Den syge vil være mere træt og magter som regel ikke det samme som vedkommende plejer
 - En kræftdiagnose hæver det generelle angstniveau hos alle berørte
 - Mange tilbydes livforlængende behandling i længere tid. Det er dejligt, at patienten får mere tid sammen med sin familie, men det forlænger også den tid, hvor barnet er under pres. Det stiller derfor særlige krav til omgivelserne om at bevare forståelsen, tålmodigheden og den forøgede empati over for barnet og familien i lang tid
 - Det kan være rigtig svært for børn at tolke alvoren i situationen, da nogle behandlingstyper giver så mange bivirkninger, at far eller mor må være sygemeldt i lange perioder, selv om prognosen på sigt er rigtig god
- Andre, der er i livsforlængende behandling, magter faktisk at passe deres arbejde, selvom de har en meget begrænset tid tilbage at leve i

Er sygdommen allerede spredt til andre dele af kroppen, kaldet metastaser, gives kemoterapien for at fjerne eller reducere kræftcellerne. Det er sjældent, at metastaserne forsvinder helt, men kemoterapi kan udskyde tidspunktet for forværring af sygdommen og lindre symptomer.

Strålebehandling

Strålebehandling rammer kræftceller i et afgrænset område af kroppen. Strålerne virker kun der, hvor de rammer.

Strålerne virker ved at påvirke kræftcellernes arvemateriale, så de enten dør eller bremser celledelingen. På den måde er det muligt at helbrede eller begrænse spredningen af kræft.

Der gives en stråledosis, der er stor nok til at ramme kræftcellerne uden at skade for meget sundt væv. Strålebehandling påvirker dog også kroppens normale celler, og det er denne påvirkning, der kan give bivirkninger som for eksempel kvalme. Ved at give strålebehandling over mange gange får de normale celler tid til at reparere sig selv. Strålebehandling gives ofte dagligt over en periode på eksempelvis 30 dage. I andre tilfælde gives kun få behandlinger, men med større stråledosis.

Antihormonbehandling

Nogle kræftsygdomme får næring til vækst af kroppens hormoner. Antihormonbehandling reducerer kroppens produktion af hormoner.

Derfor er det ved de hormonfølsomme kræfttyper væsentligt at fjerne eller dæmpe kroppens produktion af hormon. Uden hormoner til at stimulerer kræftcellerne til at dele sig, vil sygdommen udvikle sig langsommere. Behandlingen gives i form af tabletter eller indsprøjtninger.

Indenfor kræftbehandling findes mange forskellige behandlinger, og der kommer løbende nye til, så hvis du har brug for mere præcis viden, kan du læse mere på www.cancer.dk.



Svære ord, som kan misforstås og skabe forvirring

Når far eller mor rammes af kræft, kommer der et helt nyt ordforråd ind i familien. Der er rigtig mange svære ord, og det kan være svært at vide, om man som barn har forstået det hele korrekt.

” Hvad er det nu, der er forskellen på en svulst, en knude og en tumor?

Spørgsmål fra dreng med kræftsyg far

At ord som svulst, knude og tumor i virkeligheden er det samme, kan være svært at gennemskue, og når de anvendes i flæng, kan det skabe forvirring og usikkerhed hos barnet.

” Min mor har fået 'pedistader', hvad er det for noget?

Spørgsmål fra pige med kræftsyg mor

Barnets mor har fået metastaser, og barnet prøver nu at forstå, hvad det betyder.

Selv voksne kan have svært ved at opfatte ordene korrekt. Med alle de svære ord, der findes i forhold til kræft og kræftbehandling, er det nemt at forstå, at barnet kan misforstå, hvad det får fortalt eller tilfældigt hører.

Du skal ikke vide en masse om kræft. Din opgave er at hjælpe eleven og klassekammeraterne til at komme til at forstå de ord eller forhold, der er uklare. Ofte skal eleven hjælpes til at få stillet sine spørgsmål til sin far eller mor, der kender den præcise betydning for dem, og som bedst kan vurdere, om deres barn eventuelt har misforstået noget. Du kan søge mere viden på www.cancer.dk. Du er også meget velkommen til at kontakte Kræftlinjen på telefon 80 30 10 30.

Information



Svære ord din elev kan møde i kræftforløbet:

Antihormonbehandling: Kræftcellerne næres af hormoner, derfor gives antihormoner

Biopsi: Vævsprøve fra kræftsvulsten, så lægerne kan stille en præcis diagnose

Bivirkningsmedicin: Medicin, der gives samtidig med behandlingen for at mindske bivirkninger

Cellegifte: De stoffer, der dræber kræftcellerne.

Er det samme som kemoterapi

Diagnose: Når lægerne har lavet en grundig undersøgelse, får patienten af vide, hvad han eller hun præcist fejler. Det kaldes diagnosen

Kræftknude: En samling af kræftceller, der danner en knude. Kaldes også tumor eller svulst

Kræftsvulst: En samling af kræftceller, der danner en knude. Kaldes også tumor eller knude

Kræfttumor: En samling af kræftceller, der danner en knude. Kaldes også knude eller svulst

Kemoterapi: De stoffer, der dræber kræftcellerne. Kaldes også cellegifte

Kurativ behandling: Behandlingen gives med en forventning om helbredelse

Metastaser: Spredning af sygdommen via blod- eller lymfesystemet til andre organer eller knoglerne

Palliativ behandling: Behandling gives med det formål at lindre patienten, for eksempel at give mindre smerter

Prognose: En prognose siger noget om de forventede fremtidsudsigter

Recidiv: Et tilbagefald af sygdommen

Strålebehandling: Kræftcellerne ødelægges ved bestråling

Terminal: Når der er en forventet restlevetid på få måneder

Del 2

Hvordan påvirker det børns hverdag at have en kræftsyg far eller mor?

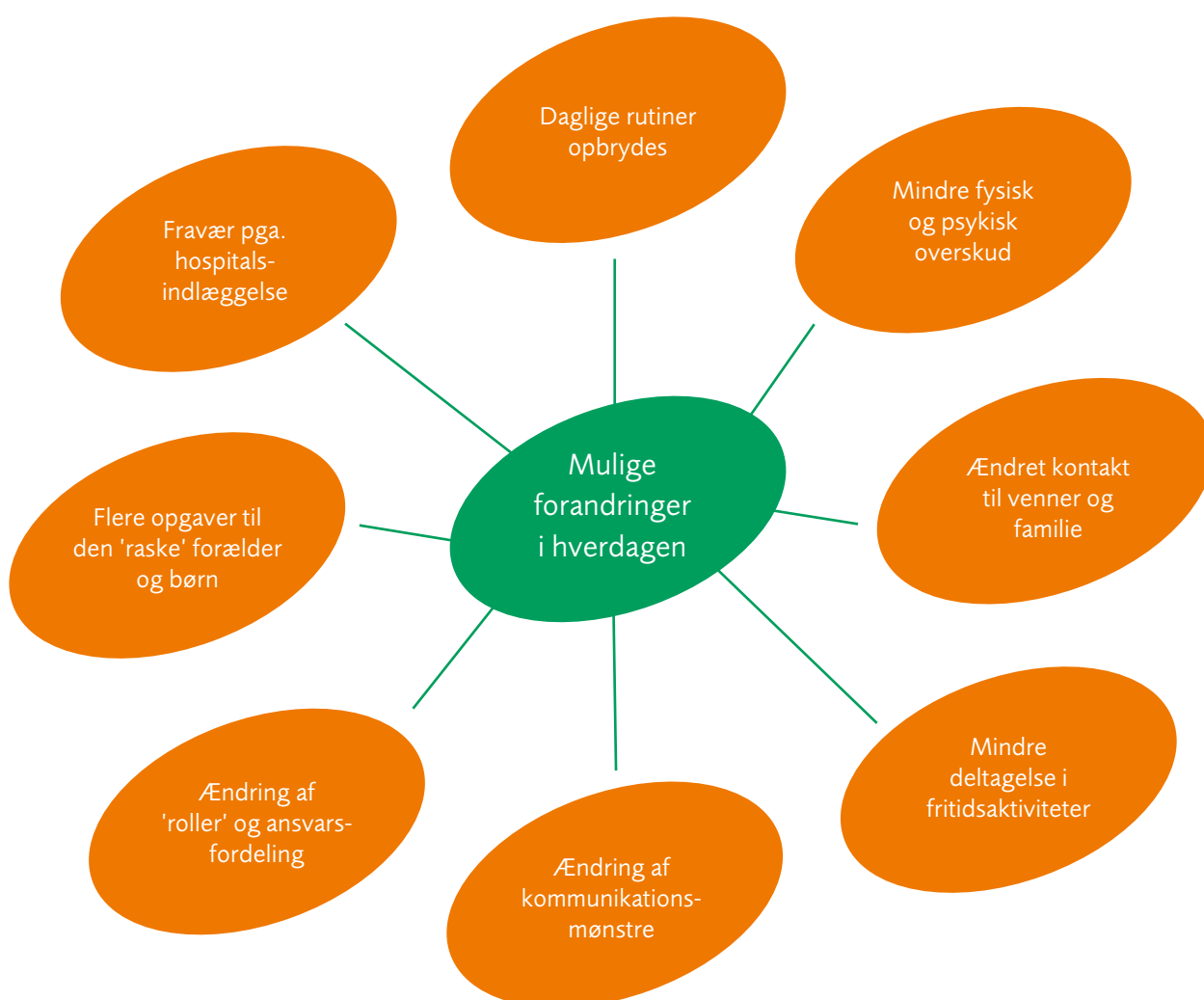


Den forandrede familie

Når en far eller mor rammes af kræft, påvirker det hele familiens liv – både praktisk og følelsesmæssigt. Det er hårdt for alle familiemedlemmer, og alle skal forholde sig til nye og ukendte aspekter af livet. I denne sammen-

hæng taler vi om børn i skolealderen, men der er stor forskel på, hvor afhængig man er af fars eller mors støtte, om man er 6 år eller 16 år.

Som det fremgår af illustrationen nedenfor, kan der være rigtig mange forandringer i hverdagen:





Ændrede rutiner

Familier organiserer sig almindeligvis efter praktiske rutiner, så hverdagen kan fungere så hensigtsmæssigt som muligt. Der er rutiner omkring de daglige gøremål, så indkøb, madlavning, rengøring, madpakker, lektielæsning og godnathistorier og meget mere bliver udført smidigt. Når far eller mor rammes af kræft, ændres disse rutiner, og det kræver en kæmpe indsats af familien at få logistikken til at fungere i en presset hverdag.

Familier organiserer sig også med rutiner og ritualer, når det handler om den psykiske trivsel. Hverdagen bliver på den måde tryk og forudsigelig for det enkelte familiedlem, og der skabes en sikker base for børnene. Forældre er optagede af at skabe en tryk hverdag for deres børn, der kan give dem gode udviklingsmuligheder og glæde i hverdagen. Bevidst eller ubevidst har de justeret ind efter de reaktioner, de oplever hos deres børn, så de er nået frem til en 'model', der passer netop til deres familie.

Hvor forandret hverdagen bliver, afhænger af, hvor belastet den syge forælder er af sin sygdom og behandling, familiens generelle ressourcer, samt om familien er ramt af andre samtidige belastninger.

Nogle familier har et velfungerende netværk, der har mulighed for at støtte dem både praktisk og følelsesmæssigt, mens andre lever mere isoleret og må klare opgaverne selv.

Ændret fokus

Når kræft kommer ind i familien, vil det sjældent være muligt at følge de sædvanlige mønstre og rutiner. Dels vil der være færre ressourcer til løsning af opgaver, dels vil der være mindre mentalt overskud til at hjælpe og støtte hinanden i en situation, hvor der faktisk er brug for mere overskud.

Familiens energi og fokus ændres fra almindelige aktiviteter til behandling, bivirkninger, blodprøver, kontroller og hospitalsindlæggelser. Familiens sprog bliver præget af nye begreber som kemoterapi, strålebehandling, bivirkningsmedicin mm.

I starten af et kræftforløb siger forældre ofte: *"Det her må vi stå sammen om. Denne kamp vil vi kæmpe i fællesskab"*. Men det er ikke ualmindeligt, at forældrene over tid oplever, at der er kommet mere afstand i parforholdet og flere misforståelser eller konflikter, da det er meget belastende at leve med kræft og kræftbehandling.



Forandringer set fra et børneperspektiv

Af illustrationen fremgår det, at kræftsygdomme også medfører voldsomme forandringer set fra et barns perspektiv.

Der sker en bevægelse fra en velkendt hverdag til en mere utryk og ukendt hverdag. Det er alle de små ting i hverdagen, der giver retning i livet og skaber samhørighed. Når sygdommen så medfører færre kræfter, mindre overskud og mere angst, påvirkes de fleste områder i livet negativt.

At blive transporteret til en fritidsaktivitet er ikke kun et praktisk anliggende, men også en mulighed for at have

lidt alene tid sammen med far eller mor, der kan styrke fællesskabet mellem barn og forælder. Det samme gør sig gældende, når barnet får hjælp til lektierne, eller får læst godnathistorie.

Når den syge forælder er så påvirket af sin sygdom eller behandling, at han eller hun faktisk ikke kan klare andet end at prøve at komme sig og ikke kan udholde den mindste smule støj, vil legeaftaler i barnets hjem måske være udelukket, ligesom barnet jævnligt vil få af vide, at det skal være stille.



Kendte symptomer på mistrivsel:

Ændret adfærd:

- Mere opfarende, provokerende, kortere lunte og vrede
- Tiltagende stille, alvorlig, trist og inaktiv
- Være mindre hjemme – fjerne sig fra problemerne

Fysiske symptomer:

- Hovedpine
- Mavepine
- Træthed

Ændringer i søvnmønstret:

- Har svært ved at falde i søvn
- Urolig søvn, sover let eller har mareridt

Ændringer i spisemønstret:

- Mister appetitten eller spiser meget

Mentale forandringer:

- Hukommelsesproblemer
- Koncentrationsproblemer
- Indlæringsproblemer
- Ensomhed og isolation

Børns reaktioner på sygdommen og den forandrede hverdag

Det kan være svært for børn at navigere i den forandrede hverdag og vænne sig til, at de ikke længere må 'larme', og nu selv skal klare lektierne. Det kan også være svært for børn at forstå og begribe, hvad der faktisk foregår.

Børn forsøger på mange måder at samarbejde om at klare situationen.

Børn "hjælper" familien på forskellige måder, for eksempel ved:

- At blive mere hjælpsomme
- At undgå at være "til besvær" og opføre sig "overartigt" ved at tilsidesætte egne behov
- At skabe opmærksomhed på deres behov for nærvær i relationen til deres forældre ved at skabe konflikter
- At sørge for at være så lidt hjemme som muligt. De fjerner sig fysisk fra det, de psykisk har svært ved at holde ud.

Børnene forsøger altså via mange forskellige strategier at forholde sig til deres ændrede hverdag. Det er dog ikke alle de valgte strategier, der er lige hensigtsmæssige, så børn har brug for voksne, der vil lytte og guide dem i forhold til, hvordan de kan håndtere forandringerne.

Den måde barnet kan vise omverdenen på, at det ikke har det godt, er med symptomer, der også er velkendte fra andre belastningssituationer (for eksempel i familier med skilsmisse, misbrug eller psykisk sygdom). Se forskellige symptomer på mistrivsel i boksen.

Børns behov for information

” Børn fornemmer, hvad der foregår. Vi kan som forældre ikke skjule, når der er noget galt. Prøver vi at holde noget skjult, tror børnene, at det er dem, der gør noget forkert, eller digter forfærdelige historier, som de holder for sig selv. Derfor bør man fortælle dem, hvordan tingene er.

Kræfttramt mor

Det, børn har behov for, er konkret viden om den situation, familien er kommet i. De har behov for information, der er målrettet præcis til dem og givet i et sprogbrug og i en dosis, der passer til deres alder og modenhed. Børn har brug for tid til at fordøje informationer om forhold, de synes er svære.

Forældrene må løbende spørge sig selv, hvad der er vigtigt, at børnene ved her og nu.

Det er vores erfaring, at de fleste forældre formidler viden til deres børn om, hvad der kommer til at ske i forhold til behandling og de konsekvenser, behandlingen kan have. Det kan dog ind imellem være svært at ramme "passende doser", så vi møder både børn, der er overinformeret om familiens situation, og børn, der er underinformeret. Begge dele kan være en kilde til unødigt angst og forvirring. Det har stor betydning for barnets trivsel, at han eller hun løbende får præcis den information, det har behov for. Det vil derfor være godt, hvis du er opmærksom på, om din elev får passende og relevant information. Du kan være opmærksom på flere måder, dels ved at lytte til barnets fortællinger om situationen, dels ved at spørge barnet direkte: "Synes du, at du ved det om din mors sygdom, som du har brug for at vide, eller er der ting, der er uklare for dig"?

Børn får også informationer, der ikke er beregnet for deres ører, for eksempel når de kommer til at overhøre samtaler mellem voksne. Børn fornemmer straks på tonen og intensitet i samtalen, at her foregår noget, der er rigtig vigtigt, og de får måske kun fat i løsrevne dele af samtalen. Netop fordi de fornemmer, at det ikke var meningen, at de skulle høre denne samtale, kan det være svært efterfølgende at spørge far eller mor om, hvad der blev talt om i samtalen. De efterlades dermed i ensomhed med deres tanker og fortolkninger, hvis der ikke er andre voksne, de trygt kan henvende sig til.

Når børn befinder sig i en livskrise, har de brug for voksne, som de kan henvende sig til og have tillid til. Voksne, som vil vise forståelse og betingelsesløst støtte dem. Børn har brug for et trygt miljø, hvor de kan stille spørgsmål og forvente at få relevante svar. For barnet kan det være svært at tale med den syge far eller mor, selvom det faktisk er dem, der har den viden, barnet efterlyser. Børn beskytter deres nærmeste og undlader gerne at spørge, hvis de ved, at spørgsmålet kan gøre far eller mor ked af det. Børn har derfor brug for andre voksne, der kan hjælpe dem med at klargøre deres behov og finde modet til at tale med far eller mor.

” Man skal turde at tale. Også selv om det er noget værre lort, man skal tale om.

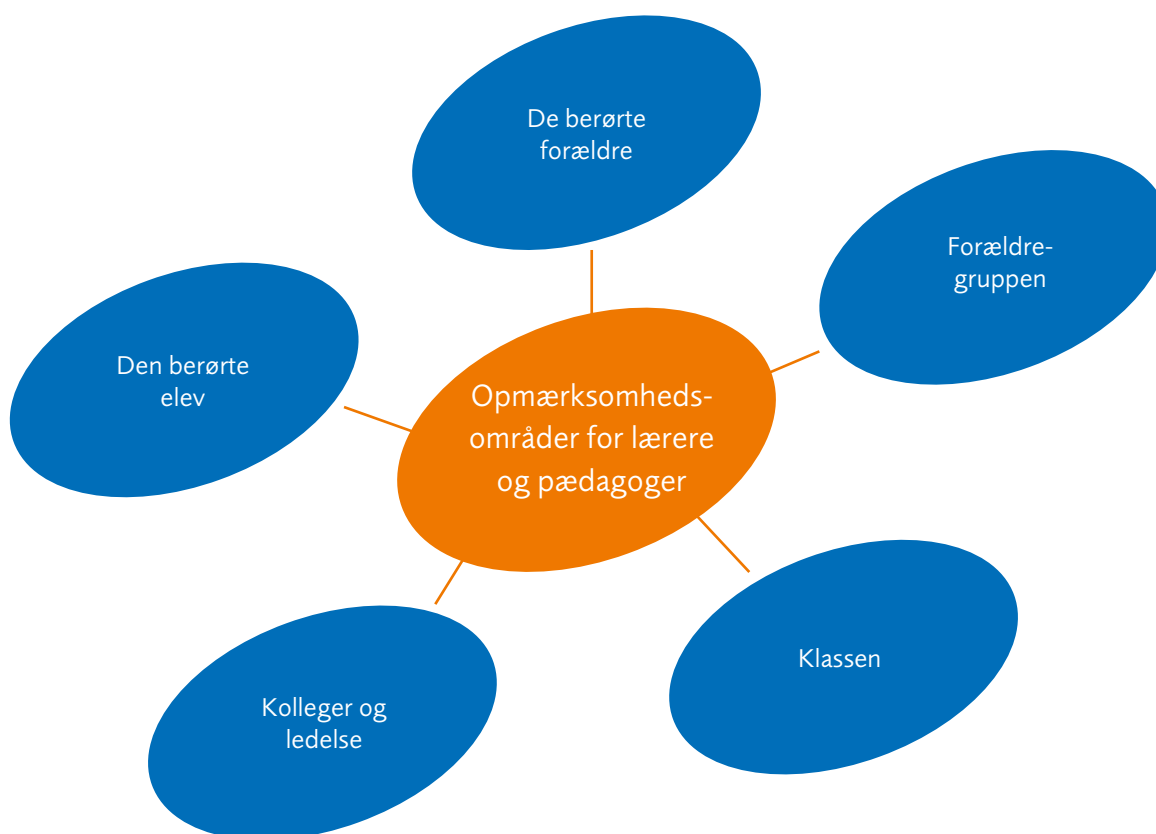
Lærer



Del 3

Hvad er der brug for,
når far eller mor får kræft?





Behov for ekstra samarbejde mellem skole og hjem

At der mangler anerkendelse for, at det er en stor belastning for et barn, når far eller mor får kræft, beskriver pædagogen i det følgende citat:

” Bare fordi der er mange, der oplever det, så er det jo ikke, fordi det ikke er svært. Den livslængning, som børnene kommer til at gå igennem på grund af en forældres sygdom, og den kæmpe stressfaktor det er for børnene, synes jeg slet ikke bliver anerkendt. Heller ikke i offentligheden.

Pædagog

Det er vigtigt, at familien mærker din opbakning og vilje til at støtte din elev i den nye situation, men det er også vigtigt, at du får de nødvendige informationer fra familien til at kunne handle hensigtsmæssigt og målrettet. Der vil være behov for at tage sig af praktiske forhold og de følelsesmæssige reaktioner, der vil følge et sådant budskab.

Kræft og kræftbehandling forløber som regel over meget lang tid. Det betyder, at der er nogle særlige forhold, der gør sig gældende, når diagnosen stilles. Herefter kommer det lange, seje behandlingsforløb, hvorefter nogle bliver sygdomsfrie, mens andre vil blive mere syge og gå mod døden. Mange af de behov, din elev vil have for omsorg, støtte og hjælp, vil dog være de samme uanset, hvornår det er i forløbet.

Som det fremgår af ovenstående illustration, vil der være mange forhold, der kræver særlig opmærksomhed fra din side. Relevant information fra den sygdomsramte familie, der kan formidles til andre elever, deres forældre samt til kollegaer og ledelse er afgørende for, at der skabes et godt samarbejde, der kan støtte den ramte elev og dennes familie.

Fokus på de kræftramte forældre

Når du hører, at en elevs far eller mor har fået kræft, er det dit ansvar at tage kontakt til forældrene, såfremt forældrene ikke selv har kontaktet skolen. Der er som regel meget lidt overskud i en kræftram familie, og selv om familien gerne vil kontakten, kan de have svært ved

at få det gjort. I første omgang kan det være fint med en telefonopringning, hvor du viser omsorg og får konkret information om familiens nye situation. I denne samtale kan der eventuelt aftales et møde, enten på skolen eller i hjemmet, afhængigt af, hvad forældrene foretrækker. Det kan være rart for forældrene at få valget, da det for nogle betyder meget at være på "hjemmebane" i en situation, hvor de ikke har det godt, og hvor de kan være meget berørte.

For de fleste forældre opleves det meget positivt, at andre gerne vil hjælpe dem i en svær situation, og nogle forældre giver spontant udtryk for det:

” Hver gang, jeg har ringet til moren, har jeg fået af vide: Det er så dejligt, at du ringer.

Lærer

Den første kontakt med den kræftramte familie vil som regel være et telefonopkald. Denne kontakt skal følges op med et personligt møde.

Ideer til kommunikation

Gode råd til samtale: Det første møde med den kræftramte familie

- Vis forståelse for familiens situation
- Få en afklaring af sygdomssituationen og det planlagte behandlingsforløb
- Undersøg, hvor meget børnene i familien ved
- Afklar, hvilken information der skal gives og til hvem
- Lav aftaler om det fortsatte samarbejde mellem skole og hjem



Når forældre ikke har lyst til et tæt skole/hjem-samarbejde

Hvis du ringer til en familie og mødes med en mere eller mindre tydelig afvisning, kan det skyldes mange ting. Forældrene kan være så meget i krise, at de på nuværende tidspunkt ikke magter at forholde sig til konsekvenserne for deres børn. Det er måske endnu ikke blevet tydeligt for dem, at deres børn kan blive så påvirkede af situationen, at de vil få behov for mere støtte og hjælp, når reaktionerne på belastningerne viser sig i skolen.

At støtte eleven bedst muligt i en voldsomt belastet periode af hans eller hendes liv vil kræve et større samarbejde end det, der hidtil har været nødvendigt.

Som en pædagog formulerer det:

” Børn er mere hele mennesker end voksne. De er, hvor de er. Børn har ikke evnen til ligesom at sige: "Nu tager jeg mig sammen, for nu er jeg i skolen, og så kan jeg spasse ud og koble fra, når jeg kommer hjem".

Pædagog

Der kan være forældre, der synes, at en kræftdiagnose hører til privatlivets fred, og de synes ikke, at andre skal vide noget, men når et yngre voksent menneske med børn i skolealderen rammes af kræft, aktiverer det den angst, vi alle rummer for at få en dødelig sygdom, og andre kan ikke undgå at blive optagede af, hvad der sker. Det vil nærmest være umuligt at holde en sådan information inden for hjemmet.

Du kan tilbyde familien omsorg for deres situation, men du kan også på en nænsom måde fortælle dem, at der kan være gode grunde til at give konkret information til de nærmeste. Du kan tage udgangspunkt i, hvad du tror, der vil være hjælpsomt for eleven.

Forslag til samtale med forældre der ikke umiddelbart har lyst til et tæt skole/hjem samarbejde:

Ideer til kommunikation



Gode råd til samtale: Sætninger, der kan indgå i en samtale, hvor du forsøger at skabe kontakt til familien og motivere dem til et tættere samarbejde:

Lærerens motivation til kontakten:

"Jeg ringer til dig, fordi jeg har hørt, at du har fået kræft, og det ved vi jo fra andre, er en krævende situation for alle i familien".

Og herefter nogle sætninger, der viser medfølelse og forståelse over for den ramte og familiens situation:

"Nu er jeg jo lærer for Peter og ser ham mange timer dagligt, så jeg vil gerne kunne støtte ham bedst muligt i den nye situation. Det kan jeg bedst gøre, hvis jeg ved lidt mere om jeres situation og især, hvad Peter ved på nuværende tidspunkt".

"Det er min erfaring, at det er vigtigt, at de andre forældre bliver informeret lidt om jeres situation, da jeg ved, at når nogen får kræft, sætter det mange tanker i gang hos andre. Det kan derfor være en god ide at sende en besked ud, der kort forklarer jeres situation. På den måde kan man også undgå, at der kommer rygter i omløb".

Lærerens vurdering af, hvad der vil være muligt her og nu, og en venlig imødekommethed over for forældrene:

"Jeg kan godt fornemme, at det ikke er det rigtige tidspunkt at tale om disse ting. Vil I tænke over det, vi har talt om, så ringer jeg igen næste fredag".

"I kan i hvert fald være helt sikre på, at hvis Peter viser noget i skolen, der giver os anledning til bekymring, vil jeg altid kontakte jer. Hvis I får behov for at snakke med mig, er I altid velkomne til at ringe, ellers ringer jeg som sagt igen næste fredag".

Læreren bevarer ansvaret for, at der bliver fulgt op på situationen.

Der findes mange forskellige familieformer

Familier organiserer sig på mange forskellige måder. Nogle kommer fra områder af verden, hvor man har helt andre traditioner for, hvordan man forstår børns behov i en sådan situation. Der skal derfor være en skærpet opmærksomhed på familiers forskellige forudsætninger og behov i den nye situation.

I mødet med den enkelte kræftramte familie er det vigtigt for dig at få nogle realistiske betragtninger på, hvad netop denne familie magter, og hvordan samarbejdet med dem vil fungere bedst.

Familier har forskellige udgangspunkter, når kræft rammer

Selvom en familie grundlæggende er velfungerende og har et godt og givende netværk, er det stadig en stor belastning, at far eller mor får en kræftdiagnose.

Nogle forældre lever under omstændigheder, hvor "bægeret næsten allerede er fyldt", før kræftsygdommen kommer ind i familien, så belastningen kommer oveni, at de i forvejen har svært ved at magte deres liv. De belast-

ninger, der allerede fylder i deres liv, kan for eksempel være en kompliceret skilsmisse med et anstrengt forhold til barnets anden forælder.

Det kan også være sammenbragte familier, hvor det kan være et puslespil at få hverdagen til at fungere med dine, mine og vores børn, og hvor forskellige opdragelsesmåder og holdninger til det enkelte barn kan være en løbende kilde til konflikter. Andre belastninger kan være arbejdsløshed, økonomiske problemer, psykisk sygdom, vold eller misbrug.

I dag findes også mange familier, der består af en enlig voksen med et eller flere børn. For mange fungerer det godt, så længe hverdagen forløber normalt, men når denne familietype rammes, bliver det svært og udfordrende, hvis eneforsørgeren kommer i en situation, hvor han eller hun har svært ved at varetage almindelig dagligdags funktioner.

Elever med anden etnisk baggrund end dansk er i en særlig situation, da der kan være kulturelle, sproglige og religiøse forhold, som vanskeliggør samarbejdet med disse familier. Det stiller særlige krav til dig i forhold til at få belyst den konkrete families udgangspunkt for, hvordan de tænker, at barnet støttes og hjælpes bedst muligt. Det er også vigtigt at få belyst, hvilke tanker de gør sig om, hvordan andre skal involveres i deres situation. Det vigtige er at få stillet spørgsmål, så familien forstår, at du er oprigtig interesseret i at støtte deres barn og derfor har brug for viden om, hvordan familien selv forstår deres situation, og hvilke tanker de gør sig om, hvad der vil være hjælpsomt for dem.

” Man skal turde bruge sig selv som menneske, ellers kan man ikke være lærer. Man skal også turde tale, så man er nød til at stille spørgsmål.

Lærer

Information



Eksempler på forskellige familieforhold:

- Eneforsørgere med børn
- Skilsmisseforældre
- Kernefamilier
- Sammenbragte familier
- Familier med anden kulturel baggrund
- Familier ramt af andre samtidige alvorlige belastninger (arbejdsløshed, økonomiske problemer, psykisk sygdom, vold eller misbrug)
- Familier med et godt netværk
- Familier med et spinkelt netværk

Forskellige samarbejdsmetoder

I dag findes mange forskellige kommunikationskanaler, der hver især har deres styrker og begrænsninger. Det er derfor vigtigt at finde det medie, der passer bedst til indholdet i samarbejdet.

I forhold til samarbejdet omkring en elev med en kræft-syg far eller mor kan bruges sms, mail, telefon og personligt møde på skolen eller hjemmebesøg. I det daglige benyttes mest sms, mails, telefon og sociale medier.

Sms er en god metode, hvis der er behov for hurtigt at kunne udveksle informationer. Det kan for eksempel være informationer om, hvordan eleven har det her og nu, eller konflikter der har været i hjemmet om morgenen, så læreren er forberedt, når eleven kommer i skole. Det kan også være kommunikation mellem skole og hjem i en særlig sårbar situation, hvor det kan være vigtigt, at en bestemt lærer er til stede, for at eleven magter at gå i skole. Det er en hurtig og nem måde til at forberede dig som lærer eller pædagog eller udveksle nødvendige informationer for at kunne træffe det bedste valg.

” Det har været så godt, at læreren har udvist den fleksibilitet, at vi har kunnet kommunikere via sms, også selv om det foregik tidligt om morgenen. Det har gjort at vi har kunnet træffe nogle bedre valg.

Forælder.

Mails er et godt kommunikationsmiddel til informationer, der ikke haster så meget, hvor telefonen må benyttes til samtaler, der haster mere.

Møder, enten på skolen eller i hjemmet, benyttes fortrinsvis, når der lige er konstateret kræft, eller hvis der sker væsentlige ændringer i sygdomssituationen. I disse situationer er der brug for mere tid, så der både kan vises omsorg for den ramte familie, opnås indsigt i familiens nye situation og være fokus på, hvordan eleven bedst støttes.

Fokus på eleven

Elevens reaktioner forøges i forløbet

Eleven vil sjældent vise så mange reaktioner i starten af forløbet. Eleven har nemlig endnu ikke mærket konsekvenserne af, at far eller mor er blevet syg og forstår endnu ikke helt betydningen af kræftsygdommen. Du vil i starten kunne undre dig over, at eleven ikke viser synlige reaktioner.

Gradvist vil det blive tydeligt for eleven, hvor indgribende den nye situation er i familiens hverdagsliv, og så vil reaktionerne vise sig.

” Efter tre - fire måneder kom reaktionerne. Min søn blev smidt uden for døren, og han var ked af det i skolen. Også herhjemme kom vreden. Jeg talte med en familierådgiver om det, der så talte med skolen. Hun var god til at 'oversætte', så skolen kunne forstå, hvad min søn havde brug for. Jeg havde svært ved selv at magte det, da jeg var så syg af behandlingen. Skolen gav min søn en pædagog nogle få timer om ugen, ikke til faglig støtte, men til det psykiske og det sociale. Han kunne ikke begå sig over for kammeraterne og lærerne, blev udadreagerende og vredladet. Der begyndte hans verden at krakelere. Han blev ikke mødt i skolen, men blevet straffet, når han havde det skidt. Da han fik pædagogen, fik han det hurtigt meget bedre.

Kræftsyg mor

Fokus på klassen

Klassen udgør et af de vigtigste sociale fællesskaber i barndommen.

Det er derfor vigtigt, at klassens øvrige elever får information og mulighed for at stille spørgsmål og få svar. Klassekammeraterne har desuden brug for hjælp til at håndtere den berørte elevs nye situation og de reaktioner, han eller hun har eller vil få. Efter aftale med den berørte elevs forældre er det god ide at videregivere præcise informationer om den nye situation. På den måde kan det undgås, at den berørte elev mødes med pinlig tavshed eller usande vandrehistorier, som gør, at skoledagen bliver vanskelig for eleven. De andre elever vil næppe have megen erfaring i, hvordan man omgås en klassekammerat i krise og vil have brug for vejledning i, hvordan man kan forstå de reaktioner de oplever, og hvordan de kan være en god klassekammerat over for den elev, der har det svært.

Nogle gange vil eleven gerne selv fortælle klassekammeraterne, at far eller mor er blevet syg. Andre gange vil eleven hellere have, at læreren fortæller det. Hvis læreren skal fortælle klassen om elevens nye situation, er det vigtigt, at der på forhånd aftales med eleven, hvad der skal fortælles, og hvad der ikke skal fortælles. Det er vigtigt, at eleven ved, at hvis han eller hun undervejs alligevel får lyst til at fortælle eller besvare spørgsmål, skal han eller hun bare gøre det.

” Hun magtede slet ikke i starten at fortælle klassen om det, så jeg sagde, at hendes mor havde fået kræft, og at det selvfølgelig var noget skidt, og at de gerne måtte spørge hende selv, men at det ikke var sikkert, at hun orkede at svare lige nu, fordi hun var så ked af det.

Lærer

Ideer til kommunikation



Gode råd til samtale, når klassen skal orienteres:

- Hvad skal de andre elever vide om den ramte elevs konkrete situation? En præcis og entydig information om situationen forebygger "vandrehistorier"
- Hvad skal eleverne vide om almindelige reaktioner i krisesituationer (man kan blive mere stille, have en kortere lunte, være mere sårbar og nærtagende, have mere brug for opmærksomhed og omsorg mm.) Hvordan reagerer børn under pres? Du kan evt. inddrage de erfaringer, de andre elever selv har gjort sig fra pressede situationer i deres liv
- Information om, hvad man kan have brug for i skolen, når man er ked af at far eller mor har kræft: Knus, at kunne trække sig, høre musik, mulighed for at forlade klasselokalet for en stund eller andre særregler.

Følgende spørgsmål kan også hjælpe dig til at blive forberedt til at give information i klassen:

- Hvad kan du forvente af kommentarer og reaktioner fra klassen?
- Hvad er det for en klasse? Hvilke ressourcer og belastninger er der i elevgruppen? Er der andre elever med syge forældre?
- Hvilke relationer er der i kammeratskabsgruppen?
- Hvordan vejleder du klassen i hensigtsmæssige samværsregler, når en klassekammerat har en kræftsyg far eller mor?
- Hvad er passende omsorg fra kammeraterne?
- Hvordan kan man lave regler, så den ramte elev hverken overses eller oversvømmes af omsorg?
- Du kan aftale med den berørte elev, at det er i orden at melde pas eller at sige: "Det gider jeg ikke snakke om lige nu". De andre elever skal så vide, at de gerne må forsøge sig en anden gang.

Og læreren fortalt videre om de aftaler, hun havde lavet med eleven:

” Når man er så ked af det, kan man godt have brug for at gå ud af klassen, tale alene med læreren, høre musik eller sådan noget. Det er nemmere at lave særregler for en elev, når de andre elever i klassen forstår, at der er en god grund til at gøre det.

Lærer

Information til klassen fra en kræftramt mor

En anden kilde til at formidle information til klassen er ved, at den kræftramte far eller mor selv fortæller om sin situation i klassen, hvis han eller hun har overskud til det.

” Der var nogle af børnene, der var så bange for mig, fordi jeg var skaldet, så jeg gik simpelt hen ind og fortalte, hvad der gjorde, at jeg var skaldet. Jeg tænkte, at jeg kunne oplyse de andre samtidig med, at jeg hjalp mit eget barn ved at svare på de spørgsmål, de andre stillede. Dem fik de nu mulighed for at stille direkte til mig.

Kræftsyg mor

Ved at komme i klassen og fortælle om familiens situation opnåede moren mange ting. En af drengene havde fejlagtigt fået indtryk af, at når "først man bliver skaldet, så dør man, for det gjorde hans morfar". Den syge mor kunne ved sin tilstedeværelse i klassen rette denne misforståelse og fortælle, at kemoterapi faktisk hjælper den syge med at klare sygdommen ved at få kræftcellerne til at dø. For at gøre oplysningerne mere konkrete viste moren en film, der viste, hvad der sker, når man får kemo- og strålebehandling. Børnenes spørgelyst var meget stor, og mange gik også hjem og snakkede videre med deres forældre. For de børn, der tidligere havde været bange for hende, blev hun nu nærmest "interessant". En dag, moren var ude at handle, tilbød en af hendes barns klassekammerater at bære hendes varer ud i bilen "for du har jo ondt i ryggen, det fortalte du jo".

Fokus på den øvrige forældregruppe

Det er nødvendigt, at den øvrige forældregruppe informeres, så de kan tage hånd om de tanker og følelser, som deres eget barn får og samtidig hjælpe børnene med at være en god kammerat over for den berørte elev.

Familier har forskellige overbevisninger om, hvor åben eller lukket man skal være omkring belastninger i hjemmet.

Nogle tænker, at det er bedst ikke at tale for meget om kræftsygdommen, og at det tilhører privatlivet. Andre er af den overbevisning, at det at informere andre skaber størst forståelse for eleven og for familiens situation samtidig med, at man sikrer, at det er korrekte informationer, der kommer ud til de andre elever og deres forældre.

” Det ligger i mange familier, at man ikke kan tale om det. Men det er rigtig, rigtig godt at tale om det. Det åbner så mange døre, også for vores børn, hvis man kan tale om det. Tænk sig, hvis jeg ikke havde kunnet tale om det, så havde mit barn heller ikke kunnet. Åbenhed forebygger vejen for negative ting, for eksempel mobning.

Kræftsyg mor

Når andre bedre kan forstå, hvorfor en elev eller klassekammerat ind i mellem reagerer med at blive vred eller ked af det, kan de bedre vise overbærenhed eller forståelse for, at man kan have disse reaktioner, når presset bliver for stort.

Den kræftramte families information til de øvrige forældre i klassen

Vi har talt med familier, der har haft stor gavn af at være åbne om deres situation, hvilket fremgår af de følgende citater:

” Vi orienterede lærerteamet med det samme, og et par dage efter da valgte vi at sende en mail ud til hele klassens forældre, hvor vi for-

klarede om situationen, og hvorfor vi havde brug for at sende denne mail.

At det var vigtigt for os i forhold til at støtte vores søn, og hvorfor vi ikke kan lave så mange legeaftaler, som vi plejer, og hvorfor vi måske ikke stopper op og snakker så meget, som vi plejer. Altså for at spille med åbne kort, fordi vi mente, at det kunne gavne vores søn. Vi havde også behov for at skrive, hvordan vi gerne ville have, at forældrene fortalte deres børn om vores situation, det gjorde vi meget konkret.

Vi fortalte, hvad vi havde fortalt vores søn og håbede, at de ville give deres børn samme forklaring. Det gjorde vi, fordi vi havde hørt vores søn fortælle sine kammerater om sygdommen, så for på den måde for at sikre os, at forældrene kunne tale med deres børn og give korrekte informationer. Det har virkelig været godt for os at kommunikere ud på den måde.

Kræftsyg mor

Når der sendes en mail ud til de øvrige forældre i klassen, for eksempel via forældreintra, vil det automatisk føre nogle reaktioner med sig, hvilket fremgår af de følgende citater:

” Det var rigtig hårdt at skrive de mails, men det kom os til gode lige med det samme, så hvor var den tid givet godt ud. Man får det tifold igen. I den mail skrev vi også, hvordan vi gerne ville mødes af andre, og det synes jeg faktisk har været rigtig godt. Vi skrev, at selv om vi står i en meget svær situation, ønsker vi at fortsætte en positiv tilgang til livet, og så langt hen ad vejen, som vi kan, vil vi leve, som vi plejer, og at vi gerne ville mødes af andre, som vi plejer, og det er vi også lykkedes med. Hvis man som familie ikke magter at skrive sådan en mail, vil det være godt, hvis man kan få hjælp til at få det gjort.

Kræftsyg mor

” Jeg valgte at skrive en mail til alle forældrene i klassen, selvom jeg vidste, at nogle ikke ville være så vilde med det her. Jeg havde ikke lyst til at troppe opovre i skolen og der ikke var nogen, der vidste, hvad der foregår. Så ville jeg hellere have, de vidste det. Jeg har fået rigtig meget feedback på den bekostning.

Kræftsyg mor

” Vi har fået så meget tilbage, også fra forældre vi ikke har haft talt med. Rigtig mange forældre har svaret, at de vil bakke os op med alt det, de overhovedet kan hjælpe med, og at de rigtig gerne vil lave legeaftaler hos dem i en periode og at de gerne vil lave aftensmad og køre til fritidsaktiviteter.

Nogle har lagt op til, at vi bare må sige til, og andre er kommet med konkrete tilbud. Det var jo ikke det, vi lagde op til med intentionen med mailen, men vi har fået så meget positivt tilbage.

Kræftsyg mor

Du kan tilbyde din hjælp til at informere de andre forældre i klassen

Det er altid en rystende oplevelse at få af vide, at en elevs far eller mor har fået kræft. I de tilfælde, hvor den syge allerede på diagnosetidspunktet får oplyst, at kræften er uhelbredelig, vil chokket være endnu større. I citaterne nedenfor forholder både pædagogen og den syge mor sig til forholdet mellem at have et ansvar i en situation, der er præget af mangel på ressourcer. Ansvar og rettigheder er tæt forbundne, og du skal både have respekt for det enkelte menneskes ret til at være selvbestemmende i forhold til væsentlige forhold i deres liv, og du skal samtidig forstå, at familien er så hårdt ramt, at overskuddet er meget lille. Ved at tilbyde at skrive et udkast til en informationsmail tilbyder du din hjælp samtidig med, du ikke fratager dem retten til at øve indflydelse på væsentlige forhold i deres liv.

” Det betyder meget for forældrene, at man lægger noget af ansvaret hos dem. Børn er jo så meget i skole i dag, så vi er nødt til at tage et



ansvar for dem og deres følelsesmæssige trivsel. Vi kan som lærer eller pædagog også gøre meget, vi kan også skrive ud til forældrene, men det betyder rigtig meget for forældresammenholdet i klassen, at man også som forælder selv kommer ud af busken.

Pædagog

” Selvfølgelig har man stadig et ansvar, når man er syg, men der kan godt komme ting ind over, så man simpelthen ikke kan magte det, ikke kan overskue det, og hvor der må være nogle andre, der står frem og tager ansvaret og hjælper på vej.

Kræftsyg mor

Hvor hurtigt skal informationen gives?

For at undgå at der kommer rygter i omløb og for at forebygge fejltolkninger og misforståelser hos de børn, den

berørte elev taler med, er det bedst, hvis informationen til de øvrige forældre gives hurtigt. Den berørte elev vil tale med sine kammerater, der derfor vil tale med deres forældre. Det vil derfor være nemmest for alle, hvis der i løbet af få dage sendes en klar enslydende kommunikation ud om, hvad der foregår.

” En af lærerne tilbød, at de kunne hjælpe, men det virkede som om, de syntes, at det kunne man godt vente lidt med.

Men jeg kunne godt mærke, at vi havde brug for at mailen kom ud ret hurtigt, fordi vi havde hørt vores søn tale med nogle kammerater om det, og ud fra de reaktioner, de andre børn kom med, kunne vi godt se, at der var nogle af forklaringerne, vi lige skulle have ændret.

Kræftsyg mor



Eksempel på brev til forældrene i 2. A.

Kære alle forældre i 2.A.

Vi har valgt at sende jer et fælles brev, da vi i mandags fik vi af vide, at jeg desværre har fået brystkræft. Vi er selvfølgelig kedede af, at jeg har fået den dumme sygdom, og det vil give en del ændringer i vores hverdag i den kommende tid. Jeg skal blandt andet i gang med kemoterapi, der for en tid vil gøre mig skaldet, så derfor vil det jo være tydeligt for alle, at jeg er syg.

Allerede nu ved vi, at behandlingen vil bestå af en operation, hvor de fjerner svulsten. Bagefter skal jeg så have kemo- og strålebehandling, for at lægerne kan være sikre på, at de har fjernet alle kræftcellerne.

Vi har fortalt Peter følgende om, hvad der kommer til at ske:
På fredag vil lægerne operere svulsten ud af mit bryst, og det betyder, at jeg vil være øm omkring brystet en tid bagefter, så vi ikke kan tumle, som vi plejer. Lægerne siger også, at jeg skal regne med at være træt, så jeg kommer nok til at ligge mere på sofaen, end jeg plejer, og at det godt kan være, at det er far, der læser godnathistorie.

Når såret er groet sammen, skal jeg have noget stærk medicin, der skal hjælpe mig til at blive rask. Desværre får medicinen også håret til at falde af i en periode, men heldigvis vokser det ud igen, når man stopper med medicinen.

Vi skal nok alle lige vænne os til, at jeg bliver skaldet.

Peter kan jo godt lide at have klassekammerater på besøg, og det synes vi jo også er hyggeligt. Når jeg er så træt, at jeg ikke kan holde ud, at børn laver larm, vil det nok være bedst, at legeaftaler bliver hos jer andre, mens jeg er mest påvirket af behandlingen.

I forhold til jer forældre vil det være rart, hvis I forholder jer til mig, som I plejer. Hvis I bare plejer at sige hej, så fortsæt med det, og plejer vi at snakke lidt sammen, når vi mødes, så fortsætter vi med det.

Vi ved ikke så meget mere om situationen på nuværende tidspunkt, men det er vores ønske, at vores barn kan tale om min sygdom i skolen, og at I som forældre kan støtte jeres børn i forhold til de tanker, de får.

Med venlig hilsen
Frank og Anna

De lærere, pædagoger og forældre vi har talt med, har understreget, at det er meget vigtigt, at der kommer information ud med det samme af hensyn til eleven. Kræftsige forældre kan dog som tidligere nævnt være så belastede, at de ikke har overskud til selv at klare at få skrevet en informationsmail. Her kan du hjælpe familien ved at tilbyde at skrive et udkast til et brev ud fra de oplysninger, du har fået. Familien kan derefter selv rette og tilføje, så det passer til dem, og selv være afsendere på mailen for eksempel via forældreintra.

Fokus på kollegaer og skolens ledelse

Skolens ledelse skal informeres om, at der er en elev i din klasse, hvis far eller mor har fået kræft. Alle de lærere, der er tilknyttet klassen, skal også jævnligt have en orientering om, hvordan situationen ser ud, og hvordan eleven bedst støttes aktuelt.

En elev, der er meget belastet af situationen, kan i perioder have behov for særregler for overhovedet at magte at gå i skole. Det er vigtigt, at alle klassens lærere kender til de særregler, klasselæreren har indgået med eleven, så han eller hun ikke risikerer konflikter med

andre lærere i situationer, hvor han eller hun gør brug af særreglerne.

I boksen herunder kan du se eksempler på særregler:

” Det er vigtigt, at kollegaerne ved, at man har lavet særregler med en elev og har sagt til eleven: ”Hvis du føler, du har brug for at gå, så går du bare, og sådan skal det være lige meget, hvilken lærer du har”.

Lærer

Skal alle skolens lærere og pædagoger informeres?

Ofte vil der være flere børn i en familie, så mange lærere vil få brug for samme information. Om alle skolens lærere og pædagoger skal informeres, vil være en vurdering på den enkelte skole. På mindre skoler vil det klart være mest hensigtsmæssigt, at alle lærerne er informeret, hvorimod det på større skoler måske er mest relevant at orientere teamet omkring eleven. Det vigtige er, at du vurderer, hvad der vil være relevant på jeres skole ud fra overvejelser om, hvad der tjener eleven bedst.

Information



Særregler kan være:

- Brug af musik til at finde ro eller adspredelse
- Have lov til at gå uden for døren og sidde lidt, enten alene eller sammen med en god klassekammerat
- Sms eller telefonisk kontakt til den syge forælder, hvis eleven bruger meget energi på at bekymre sig
- Mulighed for at tage hjem, hvis skoledagen er for overvældende
- Mulighed for at få udskudt afleveringer af stile mv.

Ideer til kommunikation



Sådan orienterer du nemt skolens personale:

- Skriv en fælles mail ud til alle skolens ansatte
- Oplys, hvorfor du har valgt at informere alle
- Giv relevante informationer om sygdomssituationen
- Orienter om, hvordan I helt konkret støtter eleven. For eksempel om særregler. Hvis du møder eleven i skolegården, er det, fordi hun har brug for at forlade klassen ind imellem. Du kan lige vurdere, om han eller hun er okay.

Del 4

Hvordan kan du hjælpe en elev
i en kræftram familie?



At hjælpe er en fortløbende proces

Når det drejer sig om at støtte en elev, navigerer man i en situation, der er kendetegnet ved, at tingene forandres hele tiden.

Nedenstående model kan hjælpe dig med at reflektere over din egen forståelse af situationen og i en dialog med forældrene have fokus på, hvordan eleven aktuelt har det følelsesmæssigt, hvilket ofte udtrykkes gennem elevens adfærd. Desuden vurderes, om eleven har en opdateret viden om sygdomsforløbet, og om eleven støttes til at udvikle nyttige strategier til at kunne handle hensigtsmæssigt.

Du skal reflektere over elevens samlede situation, for at du kan få tilstrækkelig indsigt til, at du kan handle målrettet og hensigtsmæssigt.

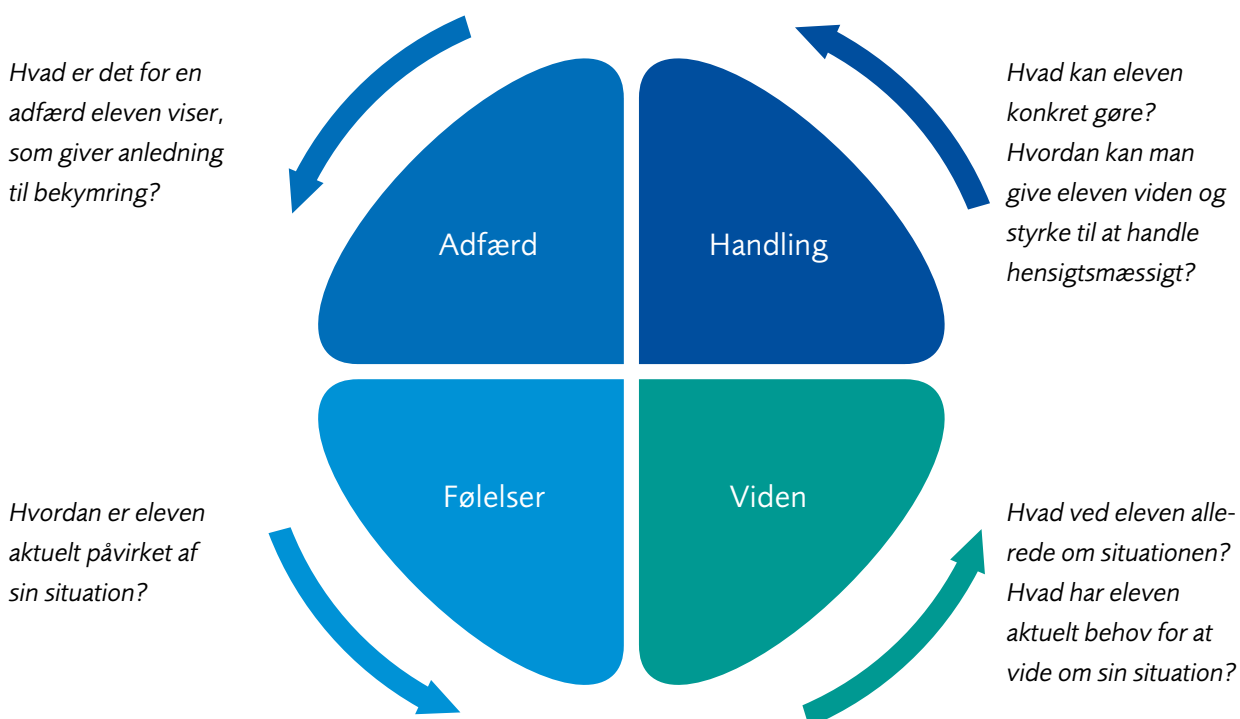
Man kan med fordel jævnligt gennemgå nedenstående model for at afdække, om eleven får den mest hensigtsmæssige hjælp og støtte her og nu.

At hjælpe eleven kan også gøres ved at have fokus på andre forhold, der kan hjælpe i den samlede situation, for eksempel om familien kan aflastes på andre måder.

Hjælp til at modtage hjælp fra andre

Det handler om at skabe mest mulig energi til den kræft-ramte familie. Så med et lille spørgsmål, der ikke kræver meget energi at formulere, kan du måske være den, der bringer mere overskud ind i familien.

Mange vil rigtig gerne yde familien hjælp, men det kan være svært for dem at modtage hjælpen, da de skal overvinde den barriere, der handler om: "Jeg vil helst klare



mig selv". I starten af behandlingsforløbet kan det være svært at forestille sig, at man kan blive så hårdt ramt i perioder, at man faktisk ikke magter at varetage almindelige dagligdags gøremål.

Andre vil gerne levere støtte, enten af praktisk art, som at bidrage med aftensmad, tilbyde barnet transport til fritidsaktiviteter og slå græs. Det kan også være støtte af følelsesmæssig art i form af for eksempel samtaler, trøst og opmuntring.

” Når jeg mødes med de andre forældre på skolen, er de meget åbne over for mig. Der var en forælder, der altid smurte madpakke til mit barn de dage, jeg havde det rigtig skidt på grund af kemoen. At få hjælp med på vejen, det betyder bare så meget. En anden klassekammerats forældre tilbød pasning til begge vores børn. Det fungerede rigtig fint. Andre forældre tilbød at lave mad osv. Men jeg skal jo lære at blive bedre til at tage imod hjælpen.

Kræftsyg mor

For den syge er det allervigtigste, at han eller hun bruger sin begrænsede energi på de ting, ingen andre kan klare. Det vil sige at klare sygdommen og at have mest mulig energi til at være sammen med sine børn. Det kan derfor være en nyttig strategi for familien at vænne sig til at sige ja tak til gode tilbud om hjælp fra andre.

Men det er desværre ofte sådan, at jo mere påtrængende behovet for hjælp bliver, jo mindre overskud har familien til at få fortalt familie og venner, at det er nu, de gerne må stille op med deres gode tilbud.

Via barnet er du ofte en af de første, der opdager, at presset nu har nået et sådant omfang, at det kunne være godt med støtte i hjemmet. Så hvis du har en god dialog med forældrene, har du netop mulighed for at spørge ind til, om de har fået tilbud om hjælp fra andre, og om de tænker, at tiden er kommet til at benytte disse tilbud.

” Man skal ikke være bange for at bede om hjælp, folk vil virkelig gerne, men det er også hårdt at bede om den, men der er virkelig meget hjælp at hente. Folk har meget empati over for børnefamilier, der er ramt. Der ligger mange ressourcer omkring en, når man er i sådan en situation.

Kræftsyg mor

Desværre gives de gode tilbud ofte på et tidspunkt i forløbet, hvor familien endnu ikke er så pressede. Selv om familien på et tidligere tidspunkt har takket nej-tak til andres tilbud, er det klogt at følge op på det senere, da behovene vil ændres undervejs i et kræftforløb. I citatet herunder beskriver pædagogen, hvordan hun kan være det formidlende led i kommunikationen til de andre forældre.

” Så jeg tror, det er vigtigt, at der løbende er en kommunikation mellem læreren og pædagogen og hjemmet. At de har aftalt, at nu gør vi sådan og sådan. Så er man forberedt på, at når der kommer reaktioner fra andre forældre, så kan man tage hånd om det på en god måde. Og i forhold til legeaftaler – det er jo sådan noget, der betyder rigtig meget for børnenes tilhørsforhold. Det er der, man kan gøre meget som pædagog, og hvor man kan trække på de andre forældres ressourcer.

Pædagog

Elevers reaktioner i det lange, seje behandlingsforløb

Følelsesmæssige reaktioner

Der kan være markant forskel på en elevs velbefindende i løbet af en skoledag, idet eleven følelsesmæssigt kan skifte mellem at have det godt og være rigtig ked af det. Disse hyppige følelsesmæssige svingninger kendetegner netop mennesker i krise.

En pige beskriver det således:

” Altså mine tætteste veninder ved alt. De andre i klassen ved noget, men ikke alt. Nogle gange tænker jeg, at det kunne være rart, hvis hele klassen bare vidste, hvordan jeg havde det, sådan at de ikke gik rundt og troede, jeg havde det så godt, som jeg egentlig også har det, men nogle gange så kan jeg virkelig også bare være ked af det.

Pige, 13 år. Mor syg med kræft

Om børns fortolkninger og fejlfortolkninger af deres situation

Vi mennesker prøver at forstå vores verden gennem den betydning, vi tillægger de forandringer, vi oplever. Din elev forsøger også at finde mening i det, der sker omkring ham eller hende.

Når børn overlades til selv at tolke en svær situation ud fra de forudsætninger, de har, er der stor risiko for, at der kan ske fejlfortolkninger, som gør børnene bange og bekymrede.

Det er gennem sproget og i samtale med andre, at vi får sat ord på de tanker, vi gør os. På den måde har vi mulighed for at få en større forståelse af vores situation. Det er først, når man formulerer sig til andre, at man bliver klar over, hvad man selv mener. "Når jeg hører mig selv tale, kan jeg tænke over, hvad det er, jeg siger". I processen med at finde ud af, hvad vi egentlig tænker, når der sker nye ting i vores liv, har vi brug for at tale med andre, der kan stille netop de spørgsmål, der kan gøre os klogere på, hvad vi tænker om den aktuelle situation.

Ved at tale med en empatisk voksen kan barnet drøfte, hvad det tænker om situationen og få rettet eventuelle fejlforestillinger. Desuden kan barnet få anerkendelse for, at det er en svær tid, det befinder sig i og få hjælp til at få øje på nye måder at handle på.

Ofte er fantasien værre end virkeligheden. Angst- og stressniveauet bliver tilsvarende højt, indtil barnet hjælpes til at få et realistisk billede af situationen. Hjernen reagerer på den fortolkning af situationen, der sendes til den, ikke på de faktiske forhold.

I de følgende citater kan du se eksempler på de tanker og følelser, der er blevet aktiveret i børnene:

” Jeg kunne mærke en forandring på min mor, da hun fik kemo, hun blev så træt, at hun sov til middag, hver gang jeg kom hjem fra skole. Så var det sådan lidt: Hvor er hun? For det plejer hun ikke.

Pige, 13 år. Mor syg med kræft

Denne pige giver et eksempel på, hvordan der i hverdagen er mange hændelser, hvor hun bringes i en ny situation, der giver anledning til tanker om, hvorfor tingene er som de er.

Hun har lagt mærke til, at hendes mor sover mere, end hun plejer, og der vil være forskellige muligheder for at fortolke betydningen af dette. Hvis hun er informeret om, at det er en almindelig bivirkning til den medicin, moren får, vil hun være i stand til at tænke: "Mor bliver træt af medicinen", og angstniveauet vil ikke stige nævneværdigt. Hvis hun derimod ikke ved, at det er normalt, at mor bliver mere træt under behandlingen, er der en risiko for, at hun kan tænke, at mor er blevet mere syg og måske dør af sygdommen. I dette tilfælde er der en stor risiko for, at angstniveauet vil stige voldsomt. Relevant viden i passende doser kan være en god kilde til at reducere angst.

” Min mor har ikke været på arbejde, efter lægerne egentlig sagde, at hun var rask. Det har været mærkeligt, at hun hele tiden har været hjemme, når de siger, at hun ikke længere er syg. Og så går man og tænker: Er hun stadig syg? og stiller en hel masse, hvorfor og hvad og de der spørgsmål.

Pige, 13 år. Mor syg med kræft

Pigens udtalelse her vidner om, at hun ikke har fået tilstrækkelig information om, at den syge mor godt kan være medtaget af kræftbehandlingen længe efter, at den er afsluttet. Derfor er hun endnu ikke i stand til at gå på arbejde. Pigens angst får hende til at tro, at hendes mor



Gode råd til samtale.

Eleven har brug for en voksen, der kan vejlede hende ved for eksempel at sige:

"Jeg kan høre, at der er noget, du har brug for at få af vide, så du bedre kan forstå, hvad der sker lige nu. Den viden, du gerne vil have, har jeg ikke, men det tror jeg, din mor har"

Læreren møder eleven med anerkendelse for, at hun har dette behov. Desuden får hun klarlagt, hvem der hjælpe eleven med at give den viden, hun savner.

Hvis det var enkelt for barnet at spørge sin mor, havde hun allerede gjort det. Barnet har brug for en snak om, hvad der gør det svært bare at spørge mor.

"Jeg kan høre, at det er rigtig vigtigt for dig at få (emnet) af vide. Det kan jeg godt forstå, sådan ville jeg også selv have det, hvis det var mig, der havde en syg mor".

Læreren anerkender elevens behov for information for at kunne skabe en meningsfuld sammenhæng og for at forebygge fejltolkninger.

"Så, hvad er det præcist, du gerne vil vide? Skal jeg skrive det ned, så du bedre kan huske det"?

Læreren hjælper med en præcis formulering, så det er helt klart for barnet, hvad hun har brug for at vide. Eleven skal derfor ikke bruge energi på formuleringen, når hun skal stille spørgsmålet, men kan fokusere på, at få det gjort.

"Så, hvordan får du mod til at spørge din mor"?

Læreren tilbyder en snak om at finde modet til at få stillet spørgsmålet. I dette spørgsmål ligger også en anerkendelse af, at nogle spørgsmål kan være svære at stille, for eksempel fordi barnet ikke vil gøre mor ked at det, eller fordi barnet kan være bange for at høre svaret.

"Hvornår tror du, det vil være bedst at snakke med mor? Vil det være bedst i eftermiddag, hvor I er alene hjemme, eller vil det være bedre at stille dine spørgsmål, når I alle er samlet til aftensmaden"?

Læreren hjælper eleven med at finde det rette tidspunkt til at få stillet sine spørgsmål. Det er vigtigt at skabe de bedste rammer for samtalen, især i situationer eleven har det så svært med. Hvis ikke det lykkes for hende at blive mødt af sin mor nu og få svar på sine spørgsmål, vil det blot blive endnu sværere næste gang.

nok er mere syg, end de siger, og herfra er det nærliggende at forestille sig, at mor kan dø af sin sygdom.

Hvis informationerne ikke har været præcise nok til at give mening for barnet, kan barnet blive i tvivl om, hvorvidt det kan stole på de informationer, det får fra voksne. Når barnet ikke kan få tingene til at passe sammen, har det virkelig brug for en voksen, der kan "oversætte":

"Jeg kan godt forstå, at det kan være svært at tro på, at mor faktisk betragtes som rask, når det, du ser, er, at hun stadig er meget træt. Det tager nogen tid, efter behandlingen er afsluttet, før mor får de kræfter, hun plejer at have".

Børn har brug for at bevare tilliden til de nærmeste voksne, så det er meget vigtigt, at de forsøger at sætte tingene ind i en meningsfuld sammenhæng for børnene, og at de voksne gør sig umage med at prøve og forstå, hvordan tingene opleves ud fra et børneperspektiv. Barnets erfaringsgrundlag er begrænset, så barnet har brug for de voksnes hjælp til en korrekt fortolkning af situationen, så barnet ikke belastes af sine fejlfortolkninger.

” Det sværeste var en periode, hvor hun havde svært ved at tale med sin mor. Der måtte jeg hjælpe hende med at finde modet. Jeg var nødt til at sige til hende, at man skal turde tale, for ellers får man ikke svar på sine spørgsmål.

Lærer

Kræftramte familier har tit svært ved at tale sammen, da børn og voksne nødt vil gøre hinanden kede af det. Men vi kan ikke understrege nok, at børns samtaler med deres forældre er vejen til at få information og til at styrke tilknytningen til far eller mor, selvom forholdene i hjemmet er meget belastede. Her kan du have en vigtig funktion ved at hjælpe eleven til at finde modet og få ideer til, hvordan han eller hun konkret kan gribe det an.

Over for kan du se et eksempel på en samtale med en elev, der har brug for hjælp til at få snakket med sin mor.

Konsekvenser for børn, når basale behov ikke opfyldes

Et barn kan være i en situation, hvor dets basale behov ikke opfyldes, for eksempel i forhold til søvn og tryghed. Barnet vil være påvirket af det hele tiden og vil dermed have svært ved at være elev i skolen på almindelige vilkår.

” Jeg har det på fornemmelsen nogle gange om natten, at min mor ikke er der, når jeg vågner.

Dreng, 9 år. Mor syg med kræft

Drengen fortæller, hvordan hans angst for at miste sin kræftsyste mor, påvirker kvaliteten af hans søvn. Søvn bliver påvirket af, at underbevidstheden hele tiden arbejder med eksistentielle forhold, der handler om, hvorvidt ens mor er i live eller ej. Mange uforløste forhold påvirker netop søvnen, og kvaliteten af søvnen forringes markant.

Med den dårlige søvn er der også en stor risiko for, at barnet bliver mere træt i skolen, hvilket påvirker koncentrationsevne, hukommelse, evnen til at indgå i sociale relationer og håndtering af konflikter.

Et andet basalt behov for et barns trivsel er tryghed, og det kan have store konsekvenser for barnet, når utryghed i hverdagen når et niveau, hvor de ikke kan håndtere det, hvilket beskrives i det følgende citat:

” Jeg har gjort noget mod mig selv, når jeg har været bange. Jeg har skåret i mig selv og kastet op med vilje. Det er som om, det alt sammen samler sig i mig et sted. Og når jeg gør det, glemmer jeg alt om det, og så forsvinder den der anden følelse, som jeg havde, i sådan fem sekunder.

Pige, 13 år. Mor syg med kræft

Denne pige har haft så stor indre psykisk smerte, at hun for en stund har oplevet en lettelse ved at påføre sig en fysisk smerte, der kunne overdøve den psykiske smerte.

Pigen har brug for forståelse for, at man kan have det så svært, at man handler med uhensigtsmæssige reaktionsmønstre, men hun skal også hjælpes til at stoppe denne destruktive adfærd. Hun har brug for ideer til, hvordan hun kan håndtere den psykiske smerte mere hensigtsmæssigt.

Gennem en samtale kan du undersøge, hvilke følelser og tanker der er i spil i situationer, hvor hun mærker, at hun er så presset, at hun får lyst til at skære i sig eller kaste op. Eleven har desuden brug for anerkendelse af, at det må være belastende at have det sådan. Det vil være utrolig hjælpsomt for denne elev med en drøftelse af, hvordan hun kan håndtere situationen anderledes.

Som lærer eller pædagog kan du måske blive i tvivl om, hvad du selv har af kompetencer til at hjælpe eleven. Det kan derfor være relevant at inddrage andre kolleger eller andre faggrupper, enten til faglig sparring, eller som en ressourceperson for barnet. I dette tilfælde kunne du inddrage sundhedsplejersken eller skolens psykolog. Når børn foretager handlinger, hvor man bliver usikker på, hvor alvorlig situationen er, er det bedre at søge hjælp hos andre fagpersoner med andre faglige kompetencer.

Du skal ikke påtage dig et ansvar for forhold, du ikke føler dig kompetent til at varetage, men du skal sikre, at eleven får den fornødne hjælp, fordi elevens trivsel er dit ansvar.

Elevens ændrede skolehverdag

Faglige konsekvenser

Det er vigtigt, at eleverne når de faglige mål. Følelsesmæssige forhold kan imidlertid vanskeliggøre indlæringen for din elev, og du er derfor nødt til at forholde dig til disse barrierer og finde veje til at overvinde dem.

En kræftsyg mor, en pædagog og en lærer beskriver, hvordan fokus på faglighed kan være et problem:

” Skolerne er simpelthen ikke minded for at tage hånd om de følelsesmæssige ting. De vægter kun høje karakterer, og de vægter selvfølge-

lig, at lærerne og pædagogerne skal have lært børnene nogle ting i skolen. Det er jeg 100 procent klar over, men man kan sgu ikke lære, hvis man sidder og er fuldstændig fyldt op af nogle ting inden i sig selv.

Børnene er så meget på skolerne i dag, så man bliver nødt til at tage hånd om de problemstillinger i skolen, som børnene tager med hjemmefra.

Fordi vi har været så åbne, har vi fået hjælp, men der er også mange andre børn, der kommer med andre problemer.

Kræftsyg mor

” Al den snak om faglighed. Det kunne også være, hvis man kiggede på, at der skal skabes nogle bedre vilkår for børnene. Altså gribe ind og hjælpe eleven og familien, når de bliver ramt af sygdom og stress og sådan noget. Så kunne det være, man ikke stod med nogle så svage børn.

Pædagog

” Man skal turde slappe lidt af i forhold til det faglige, for når en elev ikke er i balance, kan det være lige meget at forsøge at lære dem tabeller og tyske verber, for de kan ikke, hvori- mod de kan lære en masse på kort tid, hvis de er i balance.

Lærer

Dette udsagn bakkes om af en kræftsyg mor, der siger:

” Når han er uforløst kan han nærmest ingenting, mens han kan en masse, når han er i harmoni med sig selv.

Kræftsyg mor

Når en elev er under stort psykisk pres, er du nødt til at forholde dig til det først. En elev, som er voldsomt udfordret følelsesmæssigt, vil ikke være i stand til at kunne arbejde med skolearbejdet, så længe det psykiske overskud ikke er der.



Når man er under pres, er det generelt meget lettere at udføre konkrete fysiske opgaver, som at vaske op, passe lillesøster eller lignende.

Opgaver, der derimod kræver koncentration og overblik, forudsætter overskud, og det er ikke altid tilstede, når bevidstheden til stadighed er fyldt med tanker om:

- Bliver mor rask, eller dør hun?
- Mon hun får det godt nok til, at vi kan komme på ferie i år?
- Mon far bliver ved med at være så sur over, at det er ham, der skal vaske op, smøre madpakker osv.?
- Mon lillesøster bliver ved med at have mareridt om natten, så ingen af os kan sove?

Mange børn "hjælper" deres familie ved at undlade at gøre opmærksom på deres egne behov. Selv om barnet mærker, at det har brug for hjælp til lektierne, mærker barnet intuitivt, at far eller mor ikke har overskud til at imødekomme dette behov og undlader derfor at nævne det med den konsekvens, at lektierne ikke bliver lavet.

En elev oplever ofte også, at det kan være svært at følge med i undervisningen, når dets tanker er et andet sted, for eksempel om hvordan far eller mor har det lige nu.

” Jeg har lavet aftaler med hende om, at hvis hun ikke lige får afleveret stilen den aftalte

dag, så får jeg den mandag. Man kan ikke skrive en stil, hvis man er helt psykisk nede, det kan man ikke. Jeg har lavet aftaler med hendes forældre om, at jeg tager ansvar for det faglige. Det skal de ikke bekymre sig om.

Lærer

Sociale konsekvenser

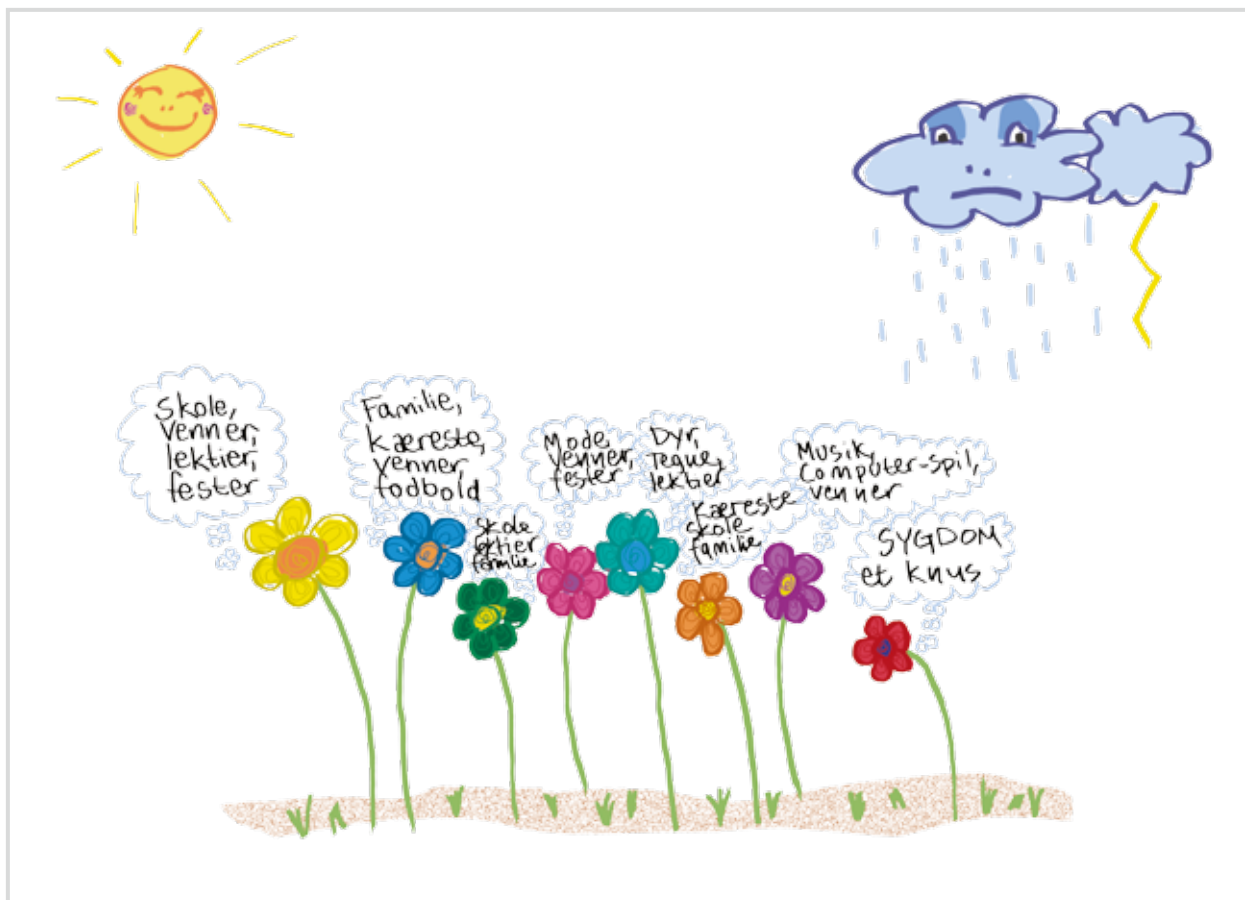
Vi mennesker er sociale væsener, og grundlaget for, at vi trives, er, at andre mennesker relaterer sig til os og er interesserede i vores velbefindende. I en krisesituation har vi især brug for at føle fællesskab med andre gennem omsorg, nærvær og engagement, både når vi fordyber os i problemerne, og når vi holder "pauser". I samspillet med andre kan vi ofte få øje på nye måder, vi kan forholde os til vores vanskeligheder på. Vi har også brug for fællesskabet til "pauser" fra problemerne. For børn giver stunder, hvor der leges og hygges, ny energi til at overvinde de vanskeligheder, som kræftsygdommen medfører.

Det sociale fællesskab har stor betydning for en elevs trivsel. Når en elev befinder sig i en ny ukendt og utryk situation, kan overskuddet til at pleje og opretholde de sociale kontakter i klassen være lavt. Her kan du have en vigtig funktion ved at hjælpe eleven med at få skabt gode sociale relationer eller gode samarbejdsrelationer i forhold til at løse faglige opgaver i klassen.

Elever med en kræftsyg far eller mor føler sig ofte anderledes end deres klassekammerater, og det er de også på flere områder. Alvoren og det større ansvar i familien kan få nogle til at føle sig mere modne, og de kan blive irriterede over kammeraterne optagethed af "småting". Nogle føler sig mindre modne, fordi de ikke har lyst til at deltage i fester, drikke øl, eller kysse med ham "den søde". De føler sig dermed uden for fællesskabet og føler ikke, at deres kammerater forstår dem.

Din vigtigste opgave er at se, høre og forstå eleven, så vedkommende på trods af sorg og vrede magter at komme i skole og deltage i det sociale fællesskab.

Eleven har brug for din anerkendelse af, at de andre elever har svært ved at forstå ham eller hende, da de næppe



selv har prøvet at være i samme situation. Eleven har brug for forståelse for sin følelse af at føle sig anderledes og udenfor. Samtidig har den ramte elev også brug for at forstå, at selvom der er områder af hans eller hendes liv, klassekammeraterne reelt har svært ved at forstå omfanget af, kan de stadig godt være gode kammerater.

Eleven har brug for at blive styrket i sin relation til klassekammeraterne for ikke at risikere at blive socialt isoleret i klassen. Det er derfor vigtigt i samtalen med eleven at have særligt fokus på de områder, hvor han eller hun stadig kan have glæde af samværet med de andre elever. Du kan undersøge, om der er nogle interessefællesskaber som eksempelvis musik, sport, tøj eller andet, der kunne være grundlag for følelsen af samhørighed. Eleven kan være så såret over ikke at blive forstået på det allervigtigste i sit liv, at andre samværsmuligheder mister værdi eller slet ikke opdages. Ved at anerkende, at de andre ikke har forudsætninger for, at kunne forstå omfanget af

de lidelser, eleven gennemlever lige nu, kan du åbne op for, at eleven trods alt kan modtage den medfølelse, de andre kan give og åbne op for det samvær, der er muligt.

Med sin tegning viser en pige med en kræftsyg mor, at livet rummer både solskin og regnvej. Selvom sygdommen påvirker hendes liv negativt, sker der også mange positive ting i hendes liv, fester, venner, kæreste, mode, dyr, musik og computerspil.

At fokusere på de forhold i livet, der trods alt lykkes i en belastet periode, hjælper eleven til at få ny energi til at håndtere det svære. Undertiden fylder det svære så meget, at det kan være svært for eleven selv at få øje på de gode ting. Her kan du med dine spørgsmål hjælpe ham eller hende til at flytte fokus til gode ting, der er i hans eller hendes liv. Det betyder ikke, at man glemmer de svære ting, men at de for en stund træder lidt i baggrunden i bevidstheden.

Hvordan vurderer du din elevs trivsel?

Mange børn har beskrevet, hvor rart det har været for dem, når deres lærere og pædagoger har kunnet aflæse, hvordan de havde det.

Elevens adfærd vil ofte være anderledes, end den plejer at være, mere stille eller mere urolig.

Den måde, du kan anerkende og vise, at du har set din elev, kan kommunikeres gennem øjenkontakt eller direkte kontakt, hvor du går ned til eleven, måske giver en let fysisk berøring på arm eller skulder og siger: "Hvordan har du det"?

Fysisk berøring skal selvfølgelig kun gives, hvis du har indtryk af, at det vil være rart for eleven.

” Jeg bruger hele mit sanseapparat til at tage bestik af, hvad netop denne elev vil synes er rart, om de for eksempel kan lide at få et knus, en let berøring på armen eller helst vil være fri for fysisk kontakt.

Lærer

Det, der er vigtigt for eleven, er at blive mødt og forstået med de behov, som han eller hun har. Det handler ikke nødvendigvis om at få opfyldt behovene her og nu. I boksen nederst på siden kan du få gode råd til samtale med eleven.

Det er vigtigt at huske, at man ikke gør eleven ked af det ved at spørge. Eleven er ked af det, fordi der foregår ting, som han eller hun ikke kan styre eller har indflydelse på, og som skræmmer ham eller hende voldsomt. Selvom eleven ser ud som om, vedkommende har det skidt, kan det imidlertid godt være, at eleven ikke lige nu har lyst til at tale om sin hjemmesituation, fordi det er forbundet med så mange svære følelser, og eleven kan være bange for at komme til at græde.

En mor har fortalt, at hun havde lært sin søn en støttesætning, som han kunne starte en samtale med, når det hele blev for meget for ham. I stedet for at vise gennem sin adfærd, at han ikke havde det godt, skal han sige: "Jeg er ked af det, fordi..." Det er altid godt at give eleven helt konkrete anvisninger på måder, hvor på de kan få deres behov imødekommet på en social acceptabel måde.

Ideer til kommunikation



Gode råd til samtale.

I denne samtale kan du sige:

- Jeg har set, at du ikke har det så godt. Det vil jeg rigtig gerne tale med dig om
- Jeg har mulighed for at tale med dig i næste frikvarter
- Hvad kan hjælpe dig lige nu?

Hvis eleven ikke selv kan finde et svar på, hvad han eller hun har brug for, kan du spørge:

- Vil det være rart for dig at blive i klassen, eller vil det være bedre for dig at sidde lidt for dig selv eller evt. sammen med en klassekammerat?
- Vil det være rart for dig at sidde med en opgave eller at lytte til noget musik?

Din vurdering af, hvad situationen kræver

Ved at have en skærpet opmærksomhed på din elev har du mulighed for løbende at vurdere, hvad der vil være det mest hensigtsmæssige at gøre her og nu.

Du skal vurdere, om det er mest hensigtsmæssigt at støtte eleven til at forsøge at gøre det samme som de andre elever, eller om situationen er så kritisk, at eleven må støttes individuelt her og nu. Det kan for eksempel være, hvis eleven siger:

"I går fik vi af vide, at min mor kommer til at dø af sygdommen, så jeg har ikke kunnet sove i nat og har måttet ned og se, om hun var levende flere gange".

Sådanne situationer skal helst ikke forekomme. I den ideelle verden ville du på forhånd have modtaget en information om den nye situation, men kræftramte familier er netop kendetegnet ved en konstant krisesituation og dermed manglende overskud eller handlingslammelse. Det er derfor dit ansvar at agere, når det erfarer, at der er sket væsentlige ændringer i familiens situation, som vil påvirke eleven i skolen. Hvis eleven fortæller om forhold, der gør, at eleven er så påvirket af situationen, at han eller hun ikke er i stand til at modtage undervisning, vil det være mest hensigtsmæssigt at tage en samtale med eleven med det samme.

Hvilken form for støtte har eleven brug for?

Følelsesmæssig støtte i skolehverdagen

Eleven har brug for følelsesmæssig støtte i form af at føle sig set, hørt og anerkendt i forhold til hans eller hendes situation. Når dette behov er imødekommet, vil eleven nemmere kunne koncentrere sig om skolearbejde og sociale relationer i skolehverdagen.

En kræftsyg mor beskriver betydningen af, at hendes søn bliver mødt med omsorg og forståelse:

” Min søn melder klart ud, hvis han har det skidt. Klasselæreren ved, at hun får det tidobbelte tilbage, hvis hun bare bruger to minutter på ham. Og det gør hun, når hun kan se, at han har brug for det.

Kræftsyg mor

Mange børn giver udtryk for, at deres lærere og pædagoger er gode til at aflæse, hvordan de har det gennem deres mimik og kropssprog og kommunikere til dem, at de har set dem og deres behov for kontakt. Børn beskriver det således:

” Min lærer kommer tit over og spørger, hvordan min far har det, eller hvordan jeg har det. Både i frikvarteret, men også hvis der lige er tid i timen.

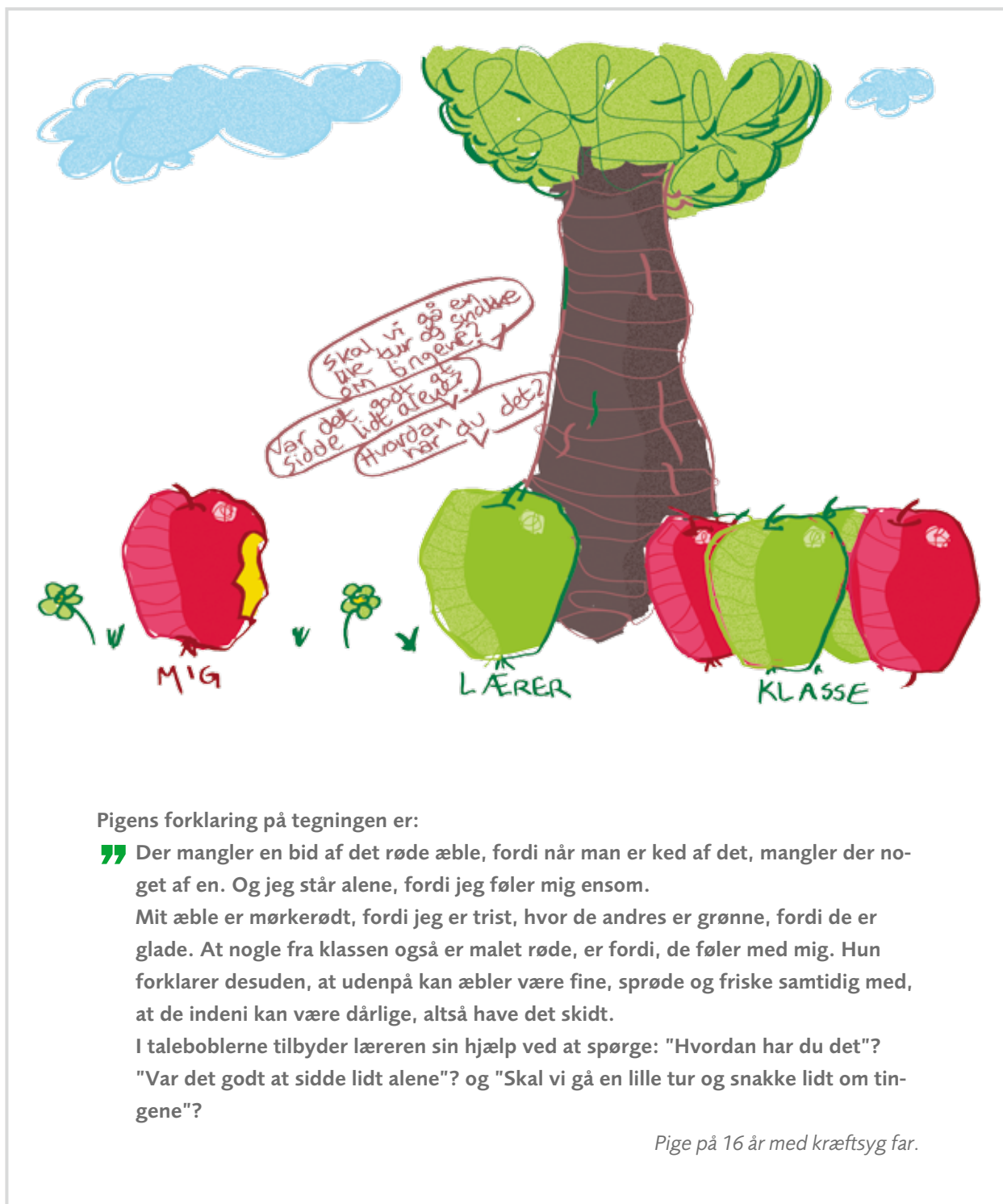
Pige, 16 år. Far syg med kræft

På kommentarerne på tegningen side 43 er det tydeligt, at denne elev føler sig set af sin lærer, der spørger ind til, hvordan hun har det. Desuden giver læreren plads til, at hun kan sidde lidt alene. Tid hvor hun kan sunde sig lidt, men ikke er efterladt i ensomhed, fordi læreren stadig har fokus på, om tiden alene fortsat er god for hende.

Endelig er læreren handlingsanvisende. Hun tilbyder en samtale med rammer, der kan være fremmende for en god dialog.

Det kan nemlig godt være for krævende for elever at have en dialog om svære ting, hvis man sidder overfor hinanden.

Hvis det er muligt, kan du eventuelt gøre som læreren i pigens eksempel, der tilbyder at gå en tur med eleven. Når man går en tur, vil begge to naturligt se fremad, så den krævende øjenkontakt begrænses. Desuden vil man på en gåtur mere naturligt få pauser i samtalen, hvor man kan tænke over det, der bliver sagt. Det passer meget bedre til børns naturlige måde at forholde sig til svære ting, idet de går ind og ud af det svære, så de får pauser til refleksion og ikke bliver for overbelastede følelses-



Pigens forklaring på tegningen er:

” Der mangler en bid af det røde æble, fordi når man er ked af det, mangler der noget af en. Og jeg står alene, fordi jeg føler mig ensom.

Mit æble er mørkerødt, fordi jeg er trist, hvor de andres er grønne, fordi de er glade. At nogle fra klassen også er malet røde, er fordi, de føler med mig. Hun forklarer desuden, at udenpå kan æbler være fine, sprøde og friske samtidig med, at de indeni kan være dårlige, altså have det skidt.

I taleboblerne tilbyder læreren sin hjælp ved at spørge: "Hvordan har du det"?

"Var det godt at sidde lidt alene"? og "Skal vi gå en lille tur og snakke lidt om tingene"?

Pige på 16 år med kræftsyg far.

mæssigt. På en gåtur kan man skabe naturlige pauser ved at flytte fokus til det, man ser på turen, for eksempel: "Så du fuglen, løberen eller den sjove bil?". Når eleven så igen er parat til at fordybe sig i "det svære", kan man vende tilbage til det.

En anden form for følelsesmæssige støtte, som børnene giver udtryk for, at de sætter stor pris på, er den fysiske kontakt i form af et knus. Men det er dig, der kender din

elev og jeres relation bedst og dermed ved, om et knus vil være passende.

” Min lærer gør det meget. Hun kommer nogle gange om morgenen, hvis jeg er lidt mut eller et eller andet, så kommer hun og siger "Godmorgen" og giver mig et knus. Det er rart.

Pige, 13 år. Mor syg med kræft

En del af den følelsesmæssige støtte består også i, at eleven kan forvente fortrolighed i forhold til det, han eller hun fortæller til dig.

” Jeg har kunnet være åben over for min lærer, fordi jeg vidste, at alle de ting jeg sagde til hende, ikke ville gå videre til nogen.

Pige, 13 år. Mor syg med kræft

Alle disse eksempler understreger, at du er nødt til at prioritere at være i kontakt med en elev, der er under stort følelsesmæssigt pres. Hvis du ikke gør noget, kommer du til at bruge tid på det alligevel, da det store pres på eleven vil få ham eller hende til, via sin adfærd, at forsøge at få imødekommet sine behov for hjælp og støtte.

Praktisk støtte i forhold til skolearbejdet

For at kunne tilbyde praktisk hjælp til eleven er det nødvendigt at have en opdateret viden om, hvordan elevens forhold i hjemmet helt konkret ser ud. Det vil gøre det nemmere at lave en realistisk vurdering af, hvad eleven aktuelt magter i forhold til at modtage undervisning og lave lektier.

” Jeg har ikke haft særlig meget energi til at lave mine lektier.

Pige, 13 år. Mor syg med kræft

At eleven ikke har haft energi til at lave lektier, kan dels skyldes, at der ikke har været det psykiske overskud til at løse opgaven, dels at han eller hun helt konkret har skulle varetage andre opgaver i hjemmet og ikke har haft tid.

I perioder, hvor presset i hjemmet er meget voldsomt, kan det være nødvendigt at reducere mængden af opgaver, som eleven skal løse. For eleven vil det være bedre at have en mindre, men mere overskuelig opgave, som han eller hun er i stand til at løse. Ellers er der stor risiko for, at eleven slet ikke får lavet noget, fordi det hele synes for uoverskueligt, hvilket tydeligt fremgår af nedenstående citat:

” Jeg kan i hvert fald huske, at når man ikke har særlig meget energi og kommer i skole igen, og man finder ud af, man har haft lektier for. Så får man skældud af læreren og får den største skideballe. Og jeg kan bare huske "Jamen, jeg har ikke overskud til det. Jeg kan ikke"

Pige, 13 år. Mor syg med kræft

Ved at rumme elevens tanker og følelser og støtte ham eller hende konkret i forhold til undervisningen vil man kunne hjælpe eleven til at overvinde flere hurdler og klare flere ting, hvilket vil være en kilde til at styrke elevens selvværd. Samtidig minimeres risikoen for at belaste eleven yderligere.

I en situation, hvor din elevs indre er i kaos, kan du hjælpe ham eller hende ved at skabe struktur og overblik ved at gøre det meget tydeligt, hvad han eller hun helt konkret skal gøre. Sammen med eleven kan du lægge en helt konkret plan:

Ideer til kommunikation



Gode råd til samtale. At lave en konkret plan for, hvordan eleven kan arbejde med sin opgave:

1. Du skal ikke bruge energi på at huske den plan, vi laver nu. Jeg skriver det lige ned til dig.
2. Først skal du...
3. Derefter skal du...
4. Og til sidst skal du...
5. Når du har gjort det, får du lige fat i mig
6. Hvis du bliver i tvivl undervejs, så får du lige fat i mig, så skal jeg nok hjælpe dig med at komme videre med opgaven

Eleven har brug for praktisk støtte i form af, at du på den ene side viser forståelse for situationen og på den anden side styrker eleven i at få hverdagen til at fungere bedst muligt ved at være vejviser.

Helt konkret er der behov for samtaler om, hvad der stjæler elevens energi. Desuden er der behov for konkrete samtaler om, hvad der skal til for, at eleven kan få lavet sit skolearbejde. Eleven tilbydes struktur, forhindringer brydes op i delelementer, der kan synes mere overskuelige, og eleven støttes i mest muligt "at være som de andre".

Ekstra støtte til eleven

En elev har fået nogle få timers støtte i klassen, hvilket gør at han trives væsentlig bedre. Han beskriver det således:

” Altså jeg synes, det er dejligt, fordi min klasselærer har sørget for, at jeg har fået ekstra støtte i min klasse. Der kommer en voksen ind, og så kan vi snakke om, hvordan jeg har det og sådan noget.

Dreng, 9 år. Mor syg med kræft.

Samtaler med eleven

Det vigtigste virkemiddel i forhold til at støtte din elev er din evne til at indgå i gensidigt givende relationer og til at skabe meningsfulde samtaler. Kvaliteten af relationen skaber vi sammen gennem kommunikation, nærvær og handling.

Det er en god ide at stille enkle spørgsmål, der kan hjælpe eleven til at afklare egne behov. Gerne spørgsmål der starter hvordan, hvornår og hvad.

” Jeg kan for eksempel sige, hvis eleven er ked af det: "Gå ud og ring til din mor" Eller eleven kan sidde alene lidt, sammen med en klassekammerat eller høre musik. Eller jeg spørger, om eleven har lyst til at snakke.

Lærer

Ideer til kommunikation



Gode råd til samtale. En anerkendende samtale med eleven kan forme sig på følgende måde:

1. Beskriv for eleven, hvad du har bemærket: "Jeg har lagt mærke til, at du ser meget træt og trist ud i dag. Er det rigtigt"?
2. Hvis eleven bekræfter din antagelse, så spørg konkret ind til, hvad grunden er til det. "Hvad gør dig ked af det eller bange"?
3. Hvis eleven har svært ved at sætte ord på, hvorfor han eller hun ikke har det så godt, så spørg ud fra din viden om familiens situation. "Handler det om din fars eller mors sygdom, eller handler det om noget helt andet"? Det vigtige budskab til eleven er, at du synes, hans eller hendes trivsel er vigtig, så du vil gerne have, at I bruger lidt tid til at finde ud af, hvad der påvirker, så du og eleven i fællesskab kan finde ud af, hvad man kan gøre ved det.
4. Anerkend elevens reaktioner: "Jeg kan godt forstå, du har det sådan, når der er så mange nye ting at tænke over. Man kan blive bange og ked af det, når far eller mors sygdom ændrer sig".
5. Spørg til, hvad eleven tænker om, det du siger: "Hvad tænker du om de ting, jeg siger"?
6. Tal sammen om, hvad der kan hjælpe eleven: "Hvad tror du, kan gøre det lettere for dig at snakke om det, du går og tænker på"?

Andre støtte og kommunikationsformer

En mor fortæller om en meget konkret måde, en pædagog lærte hendes søn at kommunikere på, når han var så følelsesmæssigt påvirket af situationen, at han svært ved at opføre sig hensigtsmæssigt. Drengen fik nogle røde og gule kort, som han kunne bruge til at kommunikere til læreren og de andre elever om, hvordan han havde det. Både den berørte dreng og de andre elever vidste, hvordan drengen kunne hjælpes til at komme i bedre balance igen, så det gule og røde kort var en effektiv måde at formidle viden til andre om, hvordan han havde det.

” Min søn fik nogle kort, et rødt og et gult, så han kunne fortælle læreren og de andre elever, hvordan han havde det.

Det gule kort var en advarsel (til de andre), som han kunne ligge på bordet. Hvis han eksempelvis havde haft en konflikt i frikvarteret, kunne han lægge det gule kort, og både lærere og elever vidste, hvad det indebar, nemlig at han var så vred eller så ked af det, at han lige havde brug for at sunde sig for at kunne komme videre. Så var opgaven lige at gå ned til min søn og bruge tre minutter på at få ham ud af vreden og sætte tingene ind i et andet perspektiv. Det hjalp utrolig effektivt. Det røde kort var, hvis man slet ikke kunne nå ind til ham. Så kunne han lægge kortet på bordet, sætte sig ned i sofagruppen bag i loka-

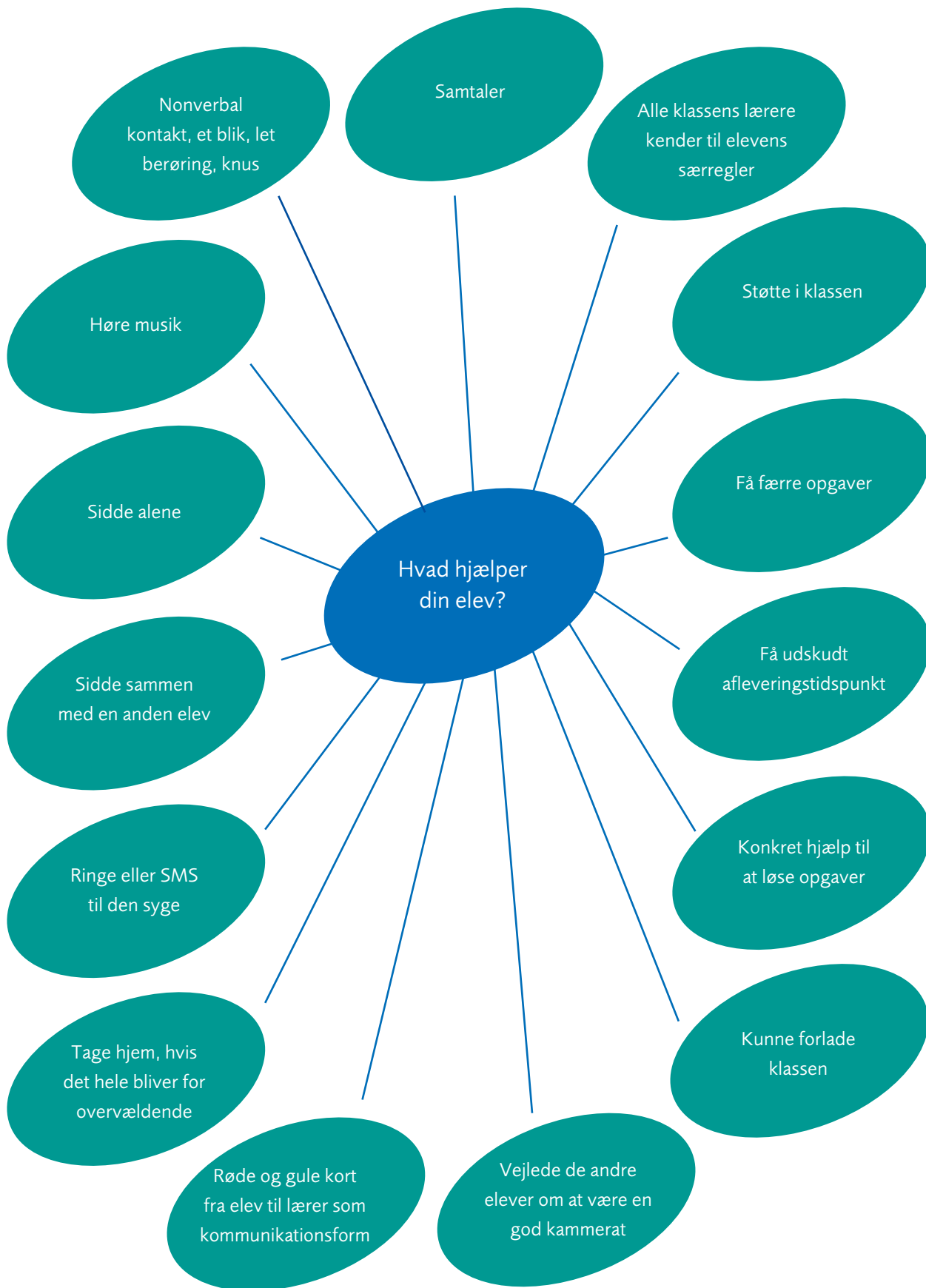
let. Sætte æggeuret på fem minutter og bruge tiden til at bearbejde vreden og måske komme op i det gule felt. Efter de fem minutter skulle læreren så spørge ham, om han var klar, eller om han havde brug for fem minutter mere. Det har fungeret supergodt, han har stadig kortene med, men han bruger dem sjældent, fordi han nu selv har lært at tackle det.

Kræftsyg mor

Opsummering af konkrete ideer til at støtte din elev

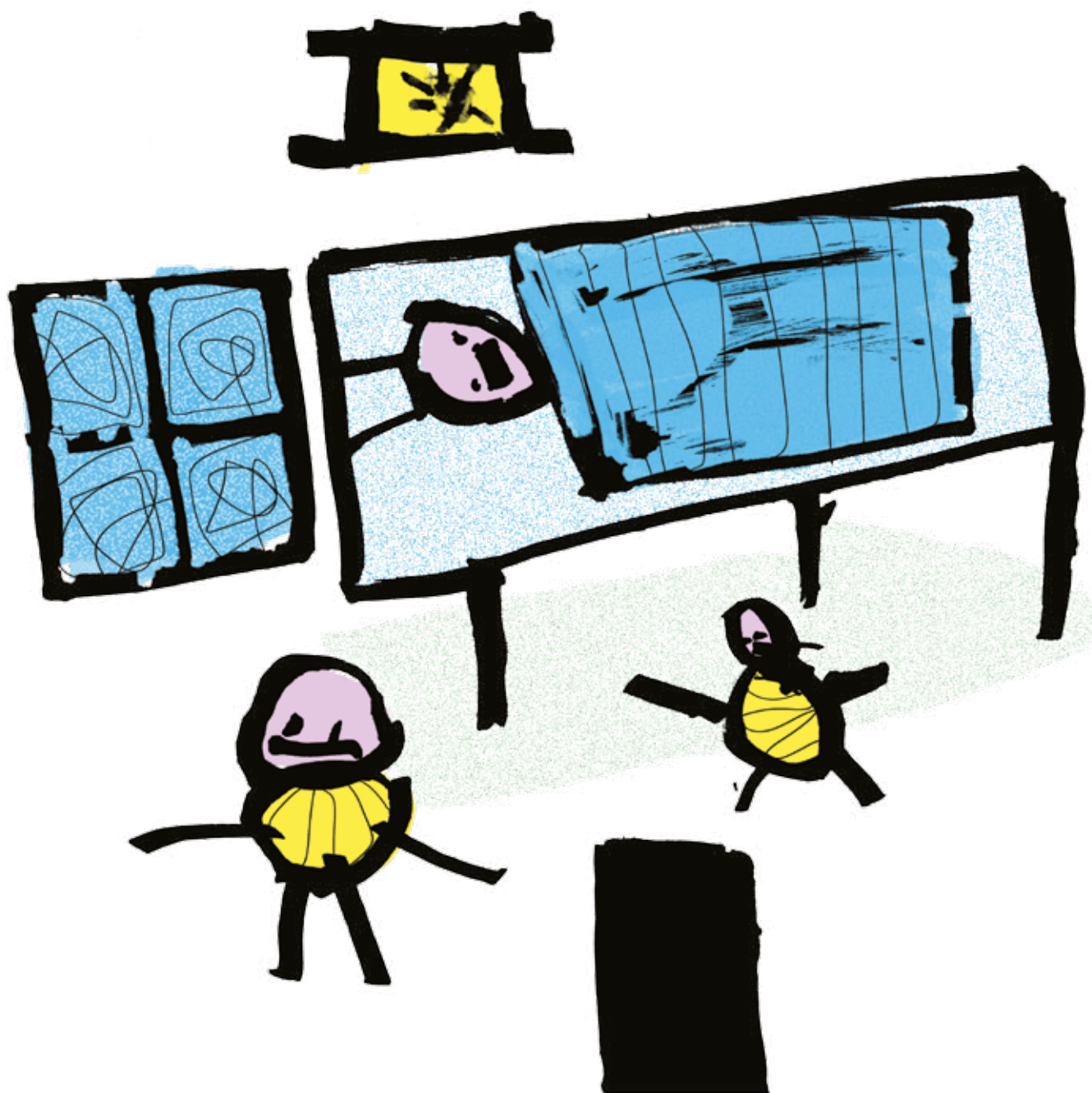
I illustrationen ses en opsummering af de hjælpemuligheder, som du konkret kan gøre brug af, når du skal støtte din elev, og der findes sikkert mange flere.





Del 5

Hvordan støtter du en elev,
når far eller mor nærmer sig døden?



Hvis sygdommen udvikler sig, og den syge far eller mor nærmer sig døden, vil forandringerne i barnets hverdag blive meget tydelige.

Hvor tilbringer den syge den sidste tid

Tidligt i sygdomsforløbet giver mange syge udtryk for, at de ønsker at dø derhjemme. Sygdommen og behovene kan dog ændre sig, så det kan være en bedre løsning at opholde sig enten på hospice eller på hospitalet. Den syge kan føle sig mere tryk i rammer, hvor personalet har erfaringer med at tage vare på de behov, der er i den sidste del af livet. Nogle syge ønsker at begrænse belastningen på de pårørende ved at opholde sig et sted, hvor "de ved, hvad de skal gøre".

Der er mange overvejelser og beslutninger, der skal træffes, når døden nærmer sig, og den sidste tid skal gøres så god som muligt. Døden er endelig, og det kan lægge et stort pres på alle. Mange formulerer det således: "Det kan ikke gøres om".

Ofte vil den syge også blive tiltagende svækket og sove mere og mere, så der vil blive mindre og mindre overskud til samvær med børnene.

Forandringer, hvis den syge er derhjemme

Hvis den syge tilbringer den sidste tid i hjemmet, vil den raske far eller mor eller andre nærtstående ofte vælge at få plejeorlov og være i hjemmet. De nærmeste har mulighed for at få plejeorlov, hvis den syge er terminal. Det vil sige, at der er en forventet restlevetid på op til seks måneder.

Den syge vil som regel have behov for hjælpemidler, så familiens stue kan nu være lavet om til sygeværelse, fordi det er der, der er plads til en hospitalsseng, toiletstol, eller hvad der er behov for. Den syge vil have behov for pleje eller medicin, så personale fra hjemmesygeplejen vil komme på besøg flere gange i løbet af døgnnet. Selvom barnet på den ene side er i de vante omgivelser, er det ikke den vanlige tryghed, da væsentlige ting er ændret. Der, hvor familien plejede at se fjernsyn og hygge sig, står nu en hospitalsseng.

Forandringer, hvis den syge er på hospice eller hospitalet

Hvis den syge forælder tilbringer den sidste tid på hospice eller hospitalet, vil ansvaret for plejen og behandlingen varetages af personalet. Selvom barnet har mulighed for at opholde sig mange timer af døgnnet sammen med sin syge far eller mor, vil barnet skulle et andet sted hen og her vænne sig til nye synsindtryk, lyde og lugte. Uanset, hvor den syge forælder vælger at tilbringe den sidste tid, vil forandringerne hele tiden være et budskab til barnet om, at far eller mor snart dør.

Hvad har eleven brug for i denne tid?

Når far eller mor nærmer sig døden, ændrer barnets behov sig på væsentlige områder. Det har stadig brug for masser af omsorg i form af nærvær og opmærksomhed. På et væsentlig område er barnets behov markant ændret. Nu er det meget virkeligt, at far eller mor kommer til at dø, så nye tanker vil komme i fokus.

Barnet vil være optaget af tanker som:

- Hvad sker der, når man dør?
- Vil det være meget væmmeligt, når far eller mor dør?
- Skal jeg være der, når han eller hun dør?
- Hvad med mig, hvem tager sig af mig?
- Hvad sker der, når man er død?
- Ser man meget mærkelig ud, når man er død?
- Hvordan kan jeg vise far eller mor, at jeg elsker ham eller hende?

I tiden før dødsfaldet vil din opgave være at yde ekstra omsorg ved at tale med eleven og give ham eller hende yderligere nærvær og opmærksomhed.

Samtaler med eleven handler nu især om at rumme de tanker og følelser, der er forbundet med at skulle sige farvel. Som barn kan man føle sig meget magtesløs. Man ved ikke rigtig, hvad man skal sige eller gøre, så du skal hjælpe din elev til at blive mere handlekraftig. Det kan du for eksempel gøre på følgende måde:

Ideer til kommunikation



Gode råd til samtale.

Du skal hjælpe med at bevæge eleven fra at føle sig magtesløs til at føle sig mere sikker på, hvad han eller hun kan gøre ved sammen med eleven at få øje på konkrete handlemuligheder.

Eleven kan føle sig magtesløs, da han eller hun kan ikke forhindre, at døden indtræffer. Men eleven kan gøre en masse ting for at gøre den sidste tid bedre for far eller mor. Eleven kan også styrke sig selv ved at have en tydelig bevidsthed om, "at jeg gjorde, hvad jeg kunne", hvilket vil hjælpe eleven i bearbejdningen af tabet, når far eller mor er død.

Eleven kan vise sin kærlighed til den syge far eller mor på mange forskellige måder:

- Ved at hente frisk vand til den syge
- Tegne tegninger, plukke blomster, finde en smuk sten eller give andre gaver
- Fortælle om dejlige stunder sammen med far og mor. Her vil eleven have brug for din hjælp til at genopfriske sjove, skægge og kiksede episoder, hvor eleven følte en særlig samhørighed med sin far eller mor. Fortæl eleven, at han eller hun kan glæde far eller mor ved at fortælle om ting, de har oplevet sammen. Du kan hjælpe eleven med at komme i tanker om situationerne. Ved at fortælle om oplevelsen til dig vil det stå klarere i erindringen hos eleven og dermed blive mere tydeligt for eleven, hvad han eller hun kan fortælle sin far eller mor. Sætningen kan starte med: "Jeg kom til at tænke på dengang..." "Det var rigtig sjovt, fordi..." "Kan du huske, hvordan vi grinede..." Man kan evt. lade sig inspirere til emner i bogen: "Til minde om" skrevet af Rikke Høgsted
- Det er altid hjælpsomt, når lytteren stiller uddybende spørgsmål til fortællingen: Hvornår skete? Hvad skete? Hvad var det bedste? Hvad var det værste? Hvilke følelser skabte det?

Når tiden nærmer sig for et dødsfald, har eleven virkelig brug for et tænke-tanker-fællesskab, hvor han eller hun dels kan blive rummet med sine tanker og følelser, men også få ideer til, hvad han eller hun kan gøre her og nu.

Når eleven mister sin far eller mor, kan du kan læse mere om, hvordan du kan støtte din elev i: *OmSorg – Handleplan, et idékatalog for skolens møde med børn i sorg*, samt i OmSorgs forskellige undervisningsmaterialer, der henvender sig til forskellige aldersgrupper.

Du kan se en liste over materialerne bagerst i kataloget.



Del 6

Udfordringer i arbejdet



Hvad gør du, når du har svært ved at klare situationen?

” I mit barns lærerteam sidder der to lærere og en pædagog. Den ene af de her lærere kan tydeligvis ikke være i situationen. Når vi kommer ind på min sygdom, sidder hun og ser ned i bordet, til vi er færdige med emnet. Den anden lærer og pædagogen kan godt klare at have øjenkontakt. Vi forstår godt hendes reaktion, men det jo ikke særlig godt, at hun ikke havde øjenkontakt på et eneste tidspunkt, da vi snakkede om min sygdom. Når vi taler fagligt, er der ikke noget problem. Men hun lukkede fuldstændig af, og det er altså hårdt at blive mødt med, men jeg vil sige, at vi forstår hende godt.

Kræftsyg mor

Man kan ikke undgå at blive påvirket, når man er tæt på mennesker i alvorlige kriser.

Men at blive påvirket på et niveau, at man slet ikke kan være i situationen, er hverken hensigtsmæssigt for den professionelle, barnet eller for den kræftramte far eller mor.

Spørgsmålet er, hvordan man kan håndtere støtte, samtaler og samvær med alvorligt syge forældre og deres børn på en hensigtsmæssig måde, så det bliver en livsbekræftende opgave og ikke for stor en belastning. Det skulle nødtigt være sådan, at man undgår at se en elevs behov, fordi man ikke selv magter opgaven.

Der er rigtig meget mening i at støtte en elev i en alvorlig krise. Dels lindrer og letter du eleven i den akutte be-

stede situation, dels giver du din elev væsentlige bedre fremtidsmuligheder, når du på en omsorgsfuld måde guider ham eller hende til at håndtere de udfordringer, der hele tiden kommer.

Hvad gør du, hvis du ikke magter opgaven?

Når du erkender, at du har svært ved at klare at være i en samtale med en kræftsyg far eller mor, er det vigtigt, at du gør noget ved det, da det er en del af din opgave som lærer eller pædagog at have et tæt forældresamarbejde.

Der kan være mange årsager til, at det er svært for dig. Måske har du selv mistet en far eller mor som barn og aldrig fået den fornødne støtte til at komme videre på en god måde, eller du og din familie kan selv være belastet af alvorlig sygdom eller andre alvorlige problemer.

Det vigtige er, at du gør noget ved det. Du må stille dig selv spørgsmålet: Hvad skal der til for, at jeg kan lære at håndtere opgaven? Hvilken hjælp har jeg brug for for at kunne udvikle nyttige strategier til at håndtere opgaven? Hvordan kan mine kolleger bedst støtte mig? Er der andre, der ville magte opgaven bedre?

At handle er at sikre, at der gøres noget – ikke nødvendigvis, at du gør det hele. Du kan være i en situation, hvor du selv er så presset, at du ikke magter opgaven. I den situation kan det være nødvendigt at få en kollega til at indgå i et forpligtende samarbejde omkring eleven og forældrene. Det kan også være nødvendigt helt at få en kollega til at overtage det primære ansvar for støtten til eleven.

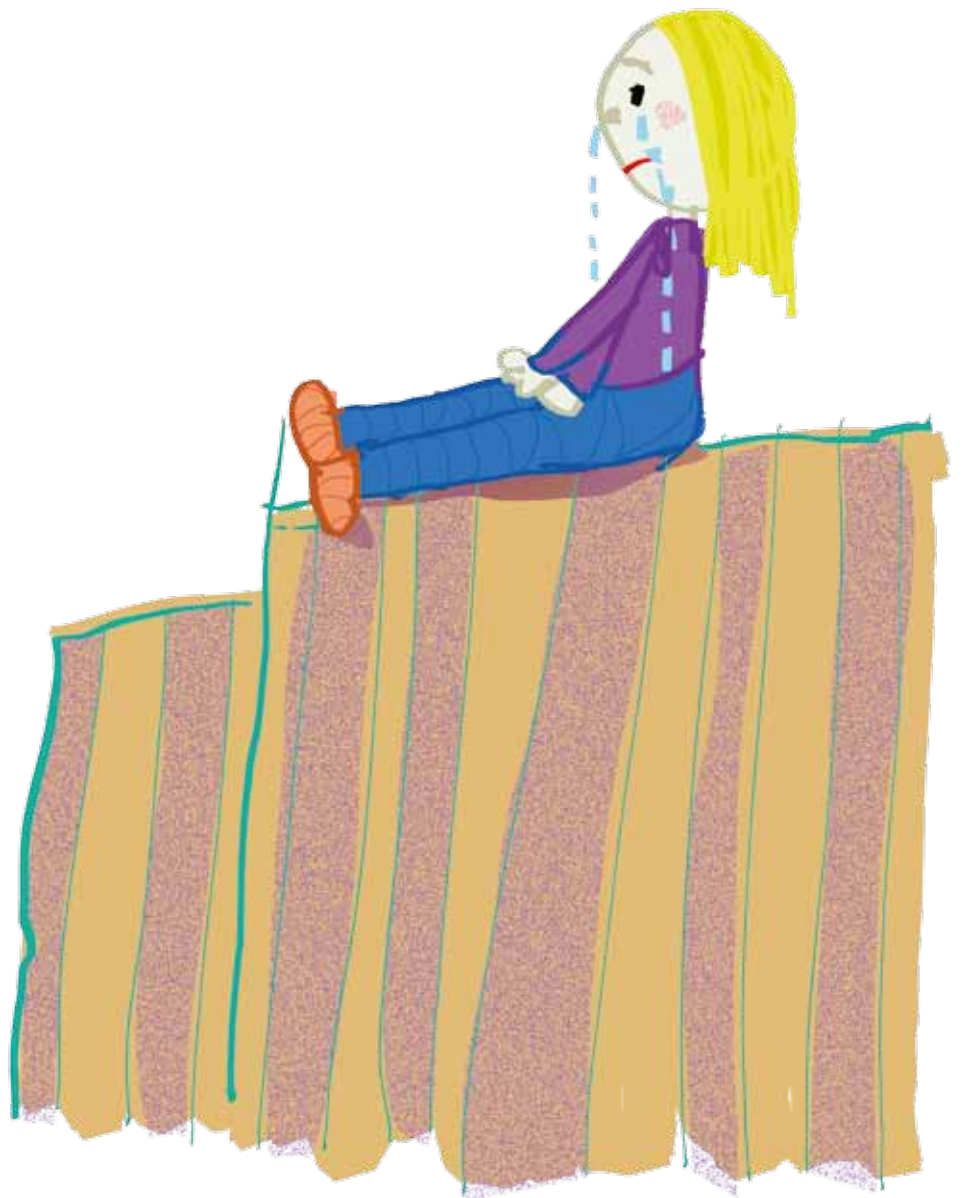
” Man skal turde bruge sig selv som menneske, ellers kan man ikke være lærer.

Det gør ikke noget at blive berørt, når du taler med en elev, hvis far eller mor er syg. Eleven tager ikke skade af at se dig græde.

Lærer

Omsorgsmålingen "Når sorgen rammer" viste, at børn, der støttes gennem sorg og alvorlige kriser, kommer styrkede ud af denne.

Vi håber, at dette materiale kan gøre en forskel for den ramte familie, barnet og dig som professionel, således at langt flere børn kan komme styrkede gennem en alvorlig livskrise.



Nyttige adresser

OmSorg

Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Telefon: 35 25 75 00
www.cancer.dk/omsorg

Kræftlinjen

Telefonisk rådgivning
Telefon: 80 30 10 30
Hverdage kl. 9 - 21
Lør.- søn. kl. 12 - 17

Kræftens Bekæmpelses Kræftrådgivninger

www.cancer.dk

Børns Vilkår

Trekronergade 126 F
2500 Valby
www.bornsvilkar.dk

Børn, Unge & Sorg

Kejsergade 2, 1. og 2. sal
1155 København K
www.bornungesorg.dk

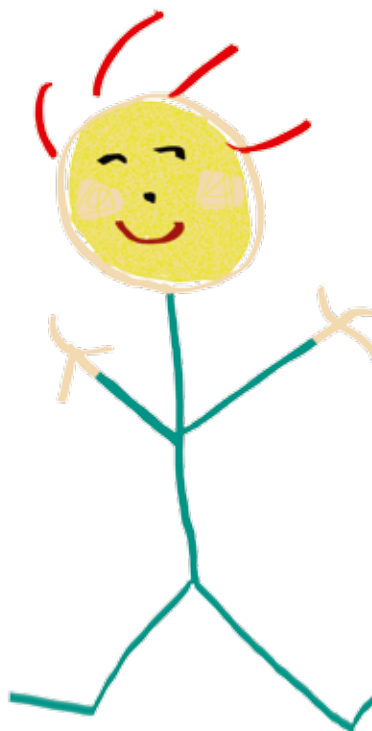
Omsorgsmålingen

Når sorgen rammer, 2013
www.mm.dk/omsorgsmaalingen

Undervisningsmaterialer fra Kræftens Bekæmpelse

Disse materialer kan bestilles på www.cancer.dk/omsorg

- OmSorg** – Når små børn sørger – 0-6-år, til børnehaver, vuggestuer og dagplejer
- OmSorg** – Når hjertet gør ondt, til børnehaveklasse – 2. klasse
- OmSorg** – Når bånd brister, til 3.-4. og 5. klasse
- OmSorg** – Når nogen man elsker dør, til 6.-7. og 8. klasse
- OmSorg** – Handleplan 0-6 år, et idékatalog for vuggestuens, børnehavens og dagplejens møde med børn i sorg
- OmSorg** – Handleplan, et idékatalog for skolens møde med børn i sorg
- OmSorg** – Tilbage til daginstitutionen? – Et idékatalog til pædagoger og dagplejere, som har et kræftsygt barn i daginstitutionen eller dagplejen
- OmSorg** – Tilbage til skolen? – Et idékatalog til lærere, som har en kræftsyg elev i klassen
- OmSorg** – Når livet går sin vej, tegnefilm til børn mellem 4-10 år
- OmSorg** – Solsort og snefnug, en novellesamling til 9-10. klasse
- OmSorg** – For Evigt Borte – 126 digte om at miste til børn mellem 7-17 år
- OmSorg** – At miste - en essaysamling om sorg til 7.-10. klasse
- Ida og Amirs kamp mod kræftcelle-skurkene** – børnebog om børnekræft, til børn mellem 4-8 år
- Da Sara fik kræft – og alt blev anderledes** – børnebog om børnekræft, til børn mellem 6-12 år
- Da Gustavs søster blev syg – og alt blev anderledes** – børnebog om børnekræft, til børn mellem 6-12 år
- Den dag min mor fik kræft** – børnebog om kræft hos en forælder, til børn mellem 6-12 år
- Min far spiller fodbold i himlen** – børnebog om at miste en forælder, til børn mellem 6-12 år
- OmSorg** – Samtalekort



Når far eller mor får kræft

Dette inspirationsmateriale er et konkret bud til lærere og pædagoger om, hvordan man kan støtte en elev praktisk og følelsesmæssigt igennem en vanskelig tid, når elevens far eller mor har fået konstateret kræft.

Kræftens Bekæmpelse ved, at der blandt lærere og pædagoger er stor vilje til at hjælpe og støtte eleverne i sådanne situationer, men at der også hersker usikkerhed om, hvordan man bedst håndterer en sådan udfordring.

Intentionen med dette materiale er derfor at give konkret viden og ideer til handlemuligheder, så I som lærere og pædagoger kan føle jer klædt på til opgaven.

Materialet bygger på viden og informationer fra alle vigtige aktører, børn i kræftramte familier, forældre, lærere og pædagoger. Det er en blanding af informationer, citater og konkrete ideer, som til sammen kan skærpe opmærksomheden på omfanget af de udfordringer, som børn i kræftramte familier lever med.

Målet er at kunne gøre en forskel for familien, barnet og dig som professionel, således at langt flere børn kan komme styrkede gennem sorgen og en alvorlig livskrise.



Kræftens Bekæmpelse

Strandboulevarden 49

2100 København Ø

Telefon 35 25 75 00

www.cancer.dk

