

Min MOR eller FAR Har vondt

Et hefte til barn med smerterammede foreldre

Av Charlotte Flor Glering og Tina Grøndahl Olsen



Foreningen for
kroniske smertepasienter

Når mamma eller pappa har vondt

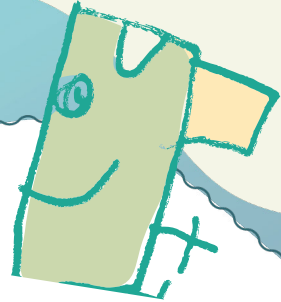
Dette heftet er for deg som har en mamma eller pappa som har vondt i kroppen og har hatt det lenge.

Det kan hende du kan huske en gang hvor mamma eller pappa ikke hadde vondt og mange ting var annerledes – men det kan også være det at din mamma eller pappa har hatt det vondt så lenge du kan huske.

Du har kanskje lagt merke til at det ikke er helt på samme måte hjemme hos deg som hos vennene dine. Det kan også være at du noen ganger synes det er leit at mamma eller pappa som har det vondt.

Kanskje du også noen ganger er redd for at det blir verre. Du er ikke alene om å føle det slik. Det er mange andre barn som også har en mamma eller pappa med smerter. I dette heftet vil noen av dem fortelle litt om hvordan de har det. Du vil også få vite litt om smerte og få svar på noen av spørsmålene du kanskje har.



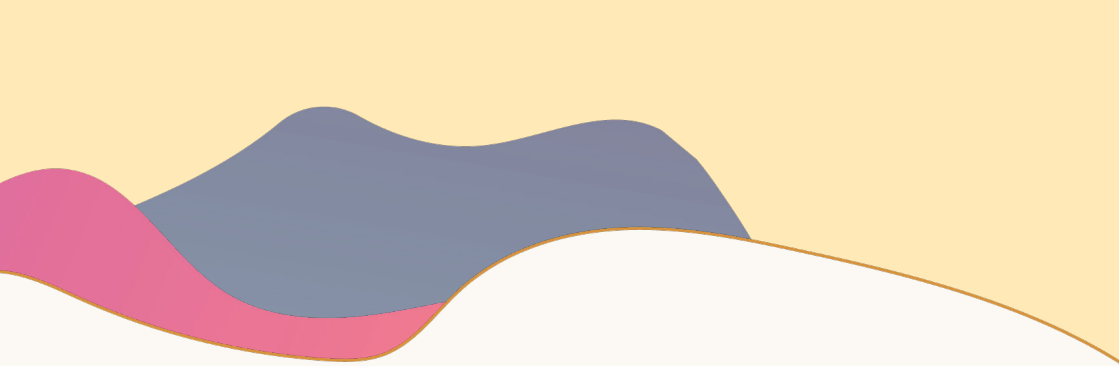


Sofies mamma falt i en trapp

Sofie er 9 år og går i 3. klasse. Hun bor sammen med mamma, pappa og storesøster Maria på 16 år. For noen år siden var Sofies mamma så uheldig å falle i en trapp på jobben, hun skadet skulderen og beinet sitt kraftig. Etterpå ble Sofies mamma lagt inn på sykehus og ble operert. Men smertene forsvant ikke.

Sofie var 5 år da moren ble skadet, så hun kan bare huske litt av hvordan det var før. Da kunne moren hennes gjøre alt. Nå er det mange ting hun ikke kan, fordi hun har mye vondt. Hun kan heller ikke jobbe lenger.

Sofie er lei seg for at moren har det vondt. Men hun synes det er fint at mamma er så mye hjemme. Hun er alltid der når Sofie kommer hjem fra skolen. De spiller ofte spill sammen eller koser seg med en god film. Men det er også noen ganger hvor Sofies mamma har veldig vondt og vil helst sove. Da finner Sofie på noe å gjøre selv.

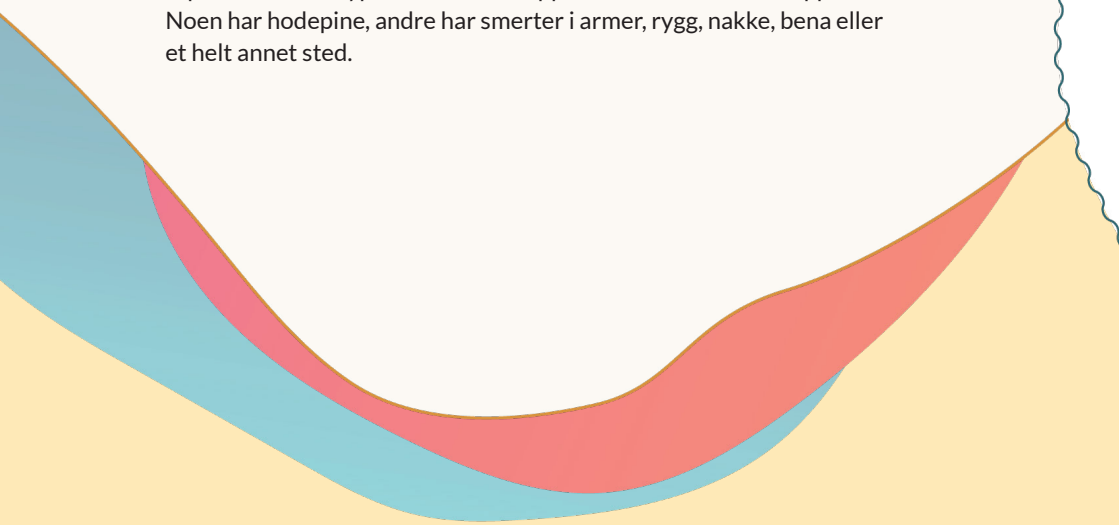


Litt om smerter

Du har helt sikkert skadet deg en gang. Det kan for eksempel være at du har brent deg på komfyren. Når det skjer, kommer smerten med en gang – det er kroppens måte å fortelle deg det at noe er galt. Da vil du raskt flytte hånden fra varmen, og etter en liten stund gjør det ikke så vondt lenger.

Din mamma eller pappa har sikkert hatt en sykdom. Smertene forsvinner ikke selv om det har gått lang tid. Det kan være at mamma eller pappa for ikke lenge siden ble alvorlig skadet, men selv om knoklene vokste sammen og sårene grodde fint igjen, forvant ikke smertene.

Det kan også være at det er en skade i kroppen som ikke kan bli helt reparert. Denne typen smerte kan oppstå hvor som helst i kroppen. Noen har hodepine, andre har smerter i armer, rygg, nakke, bena eller et helt annet sted.





Frederiks pappa har vondt i ryggen

Frederik er 11 år og går i 5. klasse. Han bor sammen med mamma og pappa. Begge foreldrene til Frederik drar på jobb, men faren jobber bare noen timer om morgenen fordi han har vondt i ryggen.

Pappaen til Frederik hadde allerede vondt i ryggen før Frederik ble født, så Frederik vet ikke hvordan det ville være om faren ikke hadde vondt. Men det er mange ting han forestiller seg, som ville vært annerledes. Spesielt ville han veldig gjerne at faren skulle spille fotball med ham, for Frederik elsker fotball. Heldigvis har Frederik mange gode venner som han spiller ball med – og faren er ofte ute og ser på dem spille fotball.

Frederiks far hviler mange ganger om dagen på grunn av smertene. Da henter Frederik ofte noe å drikke til ham eller avisen hvis han skulle få lyst til å se i den. Noen ganger synes Frederik det er leit at faren har det vondt. Da føles det bedre når han kan gjøre noe for å hjelpe faren sin.

Kan smerter ses?

Prøv å tenk på hvordan du ville reagert hvis du klemte fingrene i en døra. Kanskje du ville trampet i gulvet, ropt «AU» veldig høyt og laget grimaser. Men selv om du vet at en av foreldrene dine har det vondt hver dag. Går hun eller han sannsynligvis ikke rundt og roper og lager grimaser.

Faktisk kan man bli vant til å ha så mye vondt at det ikke lenger viser seg på samme måte som om man slår seg. Det kan være, du allikevel ser på mamma eller pappa at det gjør vondt.

Du har sikkert lagt merke til at moren din eller faren din ikke har like vondt hele tiden. Ofte er smertene verst når man blir sliten – da er det godt å vite at det ofte blir bedre igjen når mamma eller pappa har hvilt seg litt.

”Jeg kan se det, når pappa går. Så har han et bestemt uttrykk i ansiktet, og så går han ganske stille. På en måte sleper han beinene etter seg på gulvet.”

- Frederik

Hva gjør smertene?

Å ha vondt hver dag gjør at du blir veldig sliten. Noen ganger når mamma eller pappa ikke har krefter til alt de vil gjøre med deg – så kan det hende at sykkelturen må byttes med et brettspill hjemme. Det er også klart at det kan gå utover humøret når smerten og tretthet er som verst, kan det være at mamma eller pappa blir fort sint, over små ting.

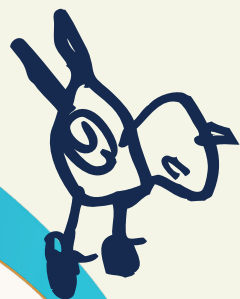
Noen ganger kan den som har det vondt bli stille og litt trist i stedet. Det er forvirrende og veldig vanskelig for alle i familien når det er sånn. Det kan være at du lurar på om du har gjort noe galt og om det er din feil. Men det er ikke – det er smerten mamma eller pappa har. Kanskje du også har opplevd at dere har snakket om å gjøre noe sammen en bestemt dag, men at mamman eller pappaen har for mye smerter til å være med. Da har du nok blitt skikkelig skuffet, og det kan også være at du har blitt sint på mamma eller pappa fordi de ikke kunne bli med. Det er helt vanlig å reagere slik når man først har gått og gledet seg til noe. Noen ganger kan du kanskje reise med den andre forelderen din, dine besteforeldre eller noen andre, selv om det ikke er helt det samme. Mamma eller pappa blir nok glade for å høre om det, eller se bilder når du kommer hjem. På den måten kan du oppleve litt for dere begge.

”Når mamma har mye smerter, blir hun noen ganger sur på meg og min søster. Altså, så kan man ikke tulle med henne. Da gjør hun seg ferdig med det hun gjør, så går hun å legger seg.”

- Sofie

”Jeg synes synd på mamma, når hun ikke kan være med på en fødselsdag eller noe sånt. Jeg blir lei meg, når vi reiser men jeg glemmer det, etter en stund.”

- Sofie



Om å være lei seg

Selvfølgelig kan du bli trist og lei deg når en av dem du er glad i har det vondt. Kanskje du også gråter over det noen ganger. Det kan være godt å gråte fordi det gir litt lettelse – det er liksom om at tristheten inni deg blir mindre. Det kan også hjelpe å snakke med noen om hva som gjør deg trist. Prøv å finne en du liker godt å snakke med. Det kan for eksempel være en av foreldrene dine eller besteforeldre, en lærer, en tante, bror eller søster eller en god venn.

Om å være sint

Smertene gjør at det er noen ting mamma eller pappa ikke kan gjøre sammen med deg, slik mange andre foreldre kan med barna sine. Du føler kanskje det er urettferdig – og det er det også! Noen ganger kan du bli så sint at du roper til dem hjemme og smeller i dørene. Etterpå kan du bli lei deg over at du har gjort det. Det er greit å være sint på smertene! Det er ikke det samme som å være sint på mamma eller pappa. Når du er sint, kan det hjelpe å kjefte på smertene. Spør mamma eller pappa om de ikke føler et samme, da kan dere kjefte på smerten sammen. Det kan også være greit å løpe eller sykle en lang tur.

En spesiell familie

Selv om smerten har blitt en del av ditt og din families liv, kan dere heldigvis fortsatt oppleve mye og ha det gøy sammen. Det handler om å være flinke til å finne på gode løsninger. Fordi mamma eller pappa har det vondt, trenger vi å lære oss å hjelpe og støtte hverandre når det føles vanskelig. Kanskje får dere snakket mer sammen, enn mange andre familier gjør. Dere får et sterk samhold. På denne måten er familien din veldig spesiell.



”Altså, jeg synes ikke vi har det dårlig her hjemme, selv om jeg har en pappa, som har smerter. Jeg hjelper til, men jeg er også mye sammen med mine venner, så jeg tenker ikke særlig mye over det.”

- Frederik

Spørsmål om smerter?

Smitter smerter?

Nei, smerter kan ikke smitte. Det er nemlig ingen bakterier eller virus i smerter.

Kan man dø av å ha smerter hver dag?

Nei. Mennesker med smerter kan leve like lenge som alle andre.

Går smertene vekk igjen?

Når din mamma eller pappa har hatt smerter i lang tid og har blitt grundig undersøkt, uten at legerne har kunnet finne noe, som kan repareres, er det dessverre sjeldent, at smerterne går helt bort. Men heldigvis kan det gjøres mye for å dempe smertene. Det finnes for eksempel forskjellige typer medisin, som kan ta toppen av smertene. Det kan også hjelpe å få mye hvile i løpet av dagen og å trene kroppen.

Blir det verre i fremtiden?

Det er ingen som vet med sikkerhet. Men for de aller fleste mennesker med smerter vil smertene ikke bli verre i fremtiden. Tvertimot vil mange oppleve at det kan bli litt bedre etterhvert som de lærer å ta hensyn til smertene i hverdagen. Spør mamma eller pappa, hva legene har sagt om nettopp den smerten hun eller han har.



Notater

BLI MEDLEM I FKS



Til mamma og pappa

Dette heftet er først og fremst rettet mot barn mellom 6 og 12 år, som har en forelder med en kronisk smertetilstand.

Større barn kan lese heftet alene, men uansett alder vil vi oppfordre en av foreldene å lese den sammen med barnet. På den måten kan du gi eksempler eller legge ved kommentarer til innholdet slik at det blir relatert til din hverdag og dermed gjort gjenkjennelig og konkret for barnet. Å lese heftet sammen kan også gi mulighet til å stille spørsmål som måtte oppstå underveis, og kanskje vil barnet ogs å dele noen av bekymringene og følelser med deg.

Etter hvert som barnet utvikler seg, blir aspektene ved livet i en smerte familie forandret, da kan det anbefales å ta opp emnet engang imellom.

Heftet er satt sammen med utgangspunkt i pedagogiske og psykologiske ferdigheter, kunnskap om barns reaksjoner på kronisk sykdom hos deres foreldre, samhandler med kunnskap og utsagn fra intervjuer med 10 barn av smerteplagede mødre eller fedre innenfor aldersgruppen 6–12 år. Den utfyller boken «Smerteramte forældre – når mor eller far har kroniske smerter» av undertegnede forfattere, som tar for seg den smerterammede forelderen og voksne pårørende.

Tekst: Charlotte Flor Glering, pedagog og Tina Grøndahl Olsen, psykolog Grafik og layout Caretoons ApS.
Udgivet i samarbejde med FAKS

Norsk Versjon av Foreningen for Kroniske Smertepasienter med tillatelse fra FAKS.
Grünenthal Norge AS har bidratt økonomisk til trykk, men har ikke vært innvolvert i innholdet.

