
SMERTER ER SOM FLAMMER I ET BÅL



Copyright: www.MenDuSerJolkkeSygUd.dk

Ved gengivelse af teksten, referer venligst til, www.MenDuSerJolkkeSygUd.dk.

KÆRE DU, SOM ER FORÆLDER, BEDSTEFORÆLDER, MOSTER, FASTER, VENINDE, ONKEL ETC.

Denne fortælling er skrevet ud fra en sand samtale, som jeg har haft, med min søn på 9 år.

Fortællingen er skabt for at forklare smerter børn, uden at smerter skal opfattes som farlige.

Metaforen om bålet og flammerne er skabt for, for at illustrere hvad der sker inden i kroppen, når man som voksen er ramt af smerter, men er skrevet og forklaret i "børnehøjde".

Begrebet SmerteMonsteret som er brugt i fortællingen, er et begreb som jeg har skabt, og som kan læses i flere af mine blogs.

Jeg har selv brugt denne forklaring omkring smerter er som flammer i et bål, både over for mine egne børn, men også for andre børn, som jeg har tæt inde på livet.

Jeg har oplevet, at det kan være svært af forklare børn om smerter, afhængigt af deres alder, modenhed og forståelse, og derfor har jeg udviklet min egne forklaringer, da jeg savnede litteratur, der kunne hjælpe med dette svære emne.

Jeg har skabt flere fortællinger/forklaringer om smerter, som er alderstilpassede. Denne er til børn i aldersgruppen ca. 7-10 år.

Husk på, dette er min forklaring.

Der har ikke været psykolog, tekstforfatter eller reklame-mennesker inde over.

Det er min forklaringer - mine metaforer og mine formuleringer.

Du er meget velkommen til at bruge eller dele denne tekst.

Jeg vil dog bede dig om, at du i så fald, refererer til at historien kommer fra www.MenDuSerJolkkeSygUd.dk.

Håber du vil vende tilbage til mig, med en feedback, så jeg kan videreudvikle forklaringerne, historierne og derved kan vi hjælpe hinanden.

Lad mig gerne vide hvad du tænker, og hvordan dit barn reagerede på fortællingen...

Kh, C



SMETER ER SOM FLAMMER I ET BÅL

Jeg snakkede med min søn på 9 år, om de piller jeg tog. Han spurgte mig, hvad det var for?

Jeg bad ham lukke øjnene og forestille sig et STORT bål med masser af flammer.
Jeg fortalte ham at flammerne i bålet, er mine smerter.

Jeg fortalte ham, at man kan slukke flammerne i bålet, ved at hælde vand på bålet.
Så forsvinder flammerne...

Det er det der sker, når jeg passer på mig selv eller hvis jeg tager smertestillende.
Så bliver mine smerter mindre, ligesom flammerne forsvinder.

Han spurgte, om jeg så slet ikke havde ondt, når jeg tog piller?

Jeg fortsatte historien med bålet.

Fortalte ham, at selvom man hælder vand på bålet, og flammerne er væk - at hvis man går hen til bålet og rører ved træet, så kan man stadig mærke, at træet er brandvarmt, og måske endda stadig se gløderne.

Jeg fortalte ham at jeg aldrig bliver helt smertefri, og sammenlignede det med, at gløderne i bålet er svære at slukke helt.

Hvis man ikke forsætter med at hælde vand på bålet, så kan der faktisk komme flammer igen - helt af sig selv.

Han sagde han syntes det var synd for mig.

Jeg svarede ham, at sådan skulle han ikke tænke...

For selvom at smerterne altid vil være der, så er jeg taknemmelig for at jeg har ham, hans brødre, hans far, vores familie og det dejlige liv vi har sammen.

Jeg sagde: "netop fordi jeg har jer, så kan jeg klare når SmerteMonstret prøver at komme og bestemme over mig.

I er med til, at jeg kan forblive stærk og finde min indre superhelt frem".

Forklarede ham at, selvom smerterne ikke forsvinder helt, så kan jeg lære at acceptere dem, ved at passe på mig selv.

Og det gør jeg hver dag ved at passe på, at der ikke kommer for store flammer i bålet.

Jeg holder tæt øje med, hvor store flammerne er hver dag - og sørger for at de ikke spreder sig ... og så klarer jeg mig.

Ofte må jeg ty til smertestillende, hvis det ikke er nok at holde sig i ro. Men det er mine livsvilkår.

Jeg kan godt leve med et bål der ulmer i baggrunden. Jeg skal bare have en vandpost tæt på.