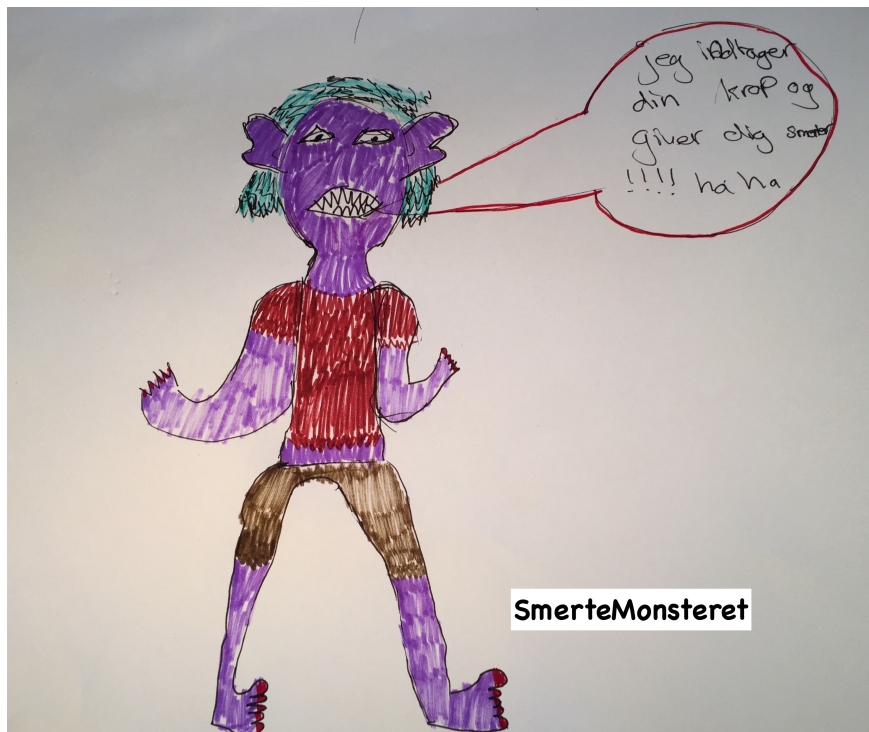

FORKLAR SMERTER TIL BØRN

OG SOON TO BE TEENS

CA. 11 - ...



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 egen søn, da han var 11 år.

Fortællingen her, og de andre 2 historier jeg har skrevet, deler jeg med dig - fordi jeg selv har haft svært ved at finde litteratur/hjælp til at forklare hvad smerter er, uden at smerter skal opfattes som farlige.

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.

I alle mine fortællinger bruger jeg et begreb som jeg kalder SmerteMonsteret. SmerteMonsteret er et begreb som jeg har skabt, for at illustrere hvad der sker inden i kroppen, når man som voksen er ramt af smerter - men er skrevet og forklaret i "børnehøjde".

Til din information, så har jeg ud over denne fortælling, også skrevet en historie om SmerteMonsteret for de helt små børn, som hedder "SmerteMonsteret der elskede at køre ræs". Ydermere har jeg lavet en forklaring til de lidt ældre børn som hedder "Smerter er som flammer i et bål".

Denne fortælling kalder jeg "Når selen den strammer...", som er en metafor min søn selv har fundet på. ...Hvorfor, det bliver du klogere på, når du læser min fortælling.

Jeg har selv brugt disse historier og fortællinger, både over for mine egne børn, men også for andre børn, som jeg har tæt inde på livet.

Husk på, dette er min forklaring, og min fortælling.

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

Det er min forklaringer i alle 3 versioner - mine metaforer og mine formuleringer.

Jeg vil opfordre dig til at læse historien igennem, inden du læser den med barnet, da jeg til sidst i fortællingen, har lagt op til refleksion i form af spørgsmål, hvor du og dit barn kan få en dialog omkring hvad det vil sige, at have smerter.

Derfor kunne et lille tip være, at du allerede på forhånd, tænker på en episode der ligger 'frisk i hukommelsen'.

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 feedback, så jeg kan videreudvikle forklaringerne,
historierne og derved kan vi hjælpe hinanden.

Lad mig vide hvad du tænker, og hvad dit barn sagde 😊

Kh, C

NÅR SELEN DEN STRAMMER ...

Kender du det, når man nogen gange kommer til at sige noget, og man i virkeligheden slet ikke mener det?

Kender du det, når ordene ”vælter” ud af munden på én og man kommer til at sige ting, som man bagefter ville ønske man ikke havde sagt?

Det kan for eksempel være til én fra skolen, fodbold, spejder, over PlayStaion i et party, eller til ens mor eller far, ven, veninde eller en af dine søskende?

Hvis du kender det – så ved du måske også, at det kan være så svært at sige undskyld bagefter, og det kan også være svært at finde ud af HVORFOR man sagde det.

Det er helt okay at man kender den følelse - for vi har alle prøvet det. Også os voksne.

Nu skal du høre om engang hvor jeg kom til at blive lidt for gal, over noget der slet ikke var så vigtigt at blive gal over...

Jeg skældte en dag ud på min søn, og det gjorde jeg, fordi han havde gjort noget han ikke måtte.

Det var ikke forkert af mig at skælde ham ud. Men det var forkert at jeg blev så gal, som jeg gjorde.

Jeg kan nemlig også som voksen, komme til at gøre ting som er forkerte. Jeg kan også komme til at sige ting, som jeg ikke mener.

Men først skal du høre lidt mere om mig, og det jeg kalder SmerteMonsteret.

Jeg har rigtig mange smerter hver dag. Hver evig eneste dag og nat.

Jeg har rigtig ondt i min krop hver dag - og jeg plejer at fortælle både børn og voksne, at det er fordi der bor et lille SmerteMonster inden i mig.

Et lille SmerteMonster, der kører ræs inde i min krop, i sin lille røde bil.

Når SmerteMonsteret kører ræs, så er der nogle ting jeg kan gøre for at stoppe ham - og derved får jeg mindre ondt. Men det er en anden historie, som jeg gerne vil dele med dig, en anden dag.

SmerteMonsteret er ikke farligt, eller ondt - det er et SmerteMonster der fortæller mig, at når jeg har rigtig ondt, at så skal jeg passe på, og holde mig i ro - ellers bliver det værre.

SmerteMonsteret gør at jeg bliver frygtelig træt, og det gør at jeg ikke kan deltage i de samme ting, som jeg kunne engang. Jeg må for eksempel ikke køre i rutsjebaner i tivoli, eller tage vandrutsjebanen i Lalandia, fordi hvis jeg gør det, så får jeg mere ondt.

Men SmerteMonsteret kan også gøre mig gal. For når jeg har mange, mange smerter, og min krop gør rigtig ondt, så kan jeg godt komme til at blive gal og skælde mere ud, end når jeg ikke har så ondt i min krop.

...Engang skældte jeg min søn Z ud.

Har du prøvet at få skæld ud? Det er hverken rart eller sjovt, er det vel?

Nu vil jeg fortælle dig hvordan min søn Z kom på en forklaring, som han delte med mig – en forklaring hvor han med sine egne ord, fortæller hvad der kan gøre ham gal. Og dette altså uden at der bor et SmerteMonster i ham. Han fortæller, hvordan han kan komme til at gøre eller sige ting, han bagefter fortryder.

Jeg kan faktisk ikke huske hvad det var jeg skældte Z ud over dengang, men det er heller ikke så vigtigt. Det der er vigtigt er, hvad der skete bagefter.

Efter jeg havde skældt ud, gik jeg ind på hans værelse, satte mig på kanten af hans seng, og sagde:

“Z, jeg skylder dig en undskyldning.

Det var ikke fair at jeg blev så gal. Undskyld!

Jeg vil gerne prøve at forklare dig hvad der skete”.

Z var gal på mig, så han kiggede slet ikke på mig. Men jeg fortsatte med at snakke til ham og sagde, ”Det er vigtigt at du ved, at det du gjorde var forkert - men det var også forkert af mig, at reagere på den måde, og det er jeg ked af”.

Z kiggede nu på mig, og sagde han jo godt vidste, at det han havde gjort, var dumt.

Jeg smilte, og nussede ham på armen og fortsatte:

“Z, jeg er meget smerteramt.

Jeg har meget ondt i min nakke, og det giver mig frygtelige hovedpine, min arm fungerer ikke, smerterne gør mig træt og gør at jeg ikke har overskud til så meget.

Det er SmerteMonsteret der pludselig bestemmer, hvad der kommer ud af munden på mig, når jeg så bliver gal på dig.

Jeg er ked af, at jeg skældte dig ud på den måde”.

Jeg stoppede, og kiggede på Z.

Så sagde jeg, ”Ved du egentligt hvad det betyder at være kronisk smertepatient?”, spurgte jeg.

”Jeg ved det nok ikke helt”, svarede Z.

Jeg fortalte ham, at når man er kronisk smertepatient som jeg er, så betyder det, at jeg vil altid have de her smerter.

Jeg skal leve med det hver dag, resten af mit liv. Det er altså ikke noget der går over.

Jeg fortalte ham, at det er ikke noget jeg dør af, det er ikke noget der er farligt, det er kun mig der kan mærke smerterne, og det er kun mig der kan prøve at holde dem på afstand.

Jeg sagde til Z:

”Det er ikke din rolle at passe på mig Z - og det er ikke dig, der skal gøre noget for at jeg får det bedre!

Det eneste du skal koncentrere dig om, er at være barn, og spise for meget slik om fredagen. Det er din rolle – det andet er noget som jeg selv, som voksen skal administrere”

Z skal dog forstå og acceptere, at jeg aldrig kommer til at have en normal hverdag, som før jeg blev ramt af smerter - og det betyder, at der er altså dage hvor SmerteMonsteret nemmere kommer frem, og vil bestemme over mig.

Jeg gør mit bedste for at holde det væk - jeg er blot i mangel af overskud, når jeg har mange smerter!

Z kiggede på mig, og sagde noget meget klogt:
"Mor jeg tror godt jeg ved hvordan du har det".

Z har to mindre brødre, som han kommer til at skændes med engang imellem.
Den ene hedder L og den anden E.

Z prøvede at fortælle videre:

"Er det ikke lidt lige som at sidde i bilen, og man har en stor jakke på, og man sveder, og har sele på.

....Og så driller L og E, og man vil have jakken af, men man sidder helt klemt og selen strammer - og man sveder og kan mærke varmen i hele kroppen, og så kommer man til at blive rigtig gal, fordi man ikke kan komme ud af jakken og selen.. Og så kommer man til at råbe af dem, eller slå en af dem..."

Jeg smilte. "Jo Z det er et rigtig godt billede, det var et godt eksempel du kom med der", sagde jeg.

Jeg kender godt selv fornemmelsen, at jeg sidder i en bil med jakke på, fordi bilen er rigtig kold når man kommer ud i den om morgenen, eller inden man skal ud på en lang køretur. Men pludselig bliver bilen rigtig varm, og så skal man have jakken af.

Men fordi man har sele på, så kan man ikke bare få jakken af. Så kan man mærke hvordan varmen spreder sig i hele kroppen, og man begynder at svede og blive irriteret og måske også vred over, at man ikke lige kan få selen af.

Nogen gange kan man endda også blive så vred at man begynder at skælde ud, eller brokke sig over et eller andet, som slet ikke har noget at gøre med at man sveder eller på grund af jakken - men man er bare "fyldt op inden i", fordi man føler at varmen kvæler én.

Jeg syntes det var et godt eksempel.

Kan du måske selv fortælle om et tidspunkt, hvor du selv blev rigtig vred og irriteret over et eller andet, og så måske lod det gå ud over en anden?

Hvordan havde du det, da du fik det sådan?

Hvordan tror du, at den anden havde det?

Havde du svært ved at sige undskyld?

Z og jeg snakkede længe om hvordan det er at være kronisk smertepatient.

Jeg har altså ondt hver dag, men det er ikke farligt. Det er blot svært at koncentrere sig, og det er svært huske ting og så bliver man meget træt, fryser og har brug for hvile for at SmerteMonsteret ikke overtager kroppen.

SmerteMonsteret er ikke farligt, men det er rarest når han ikke kører for meget ræs i kroppen, men det er kun mig som voksen, som kan få ham til at stoppe. Det skal du som barn ikke bekymre dig om.

SmerteMonsteret fortæller mig når jeg skal passe på, og hvornår jeg skal hvile. Og hvis jeg snakker både pænt til og om SmerteMonsteret, og lytter til hvad det siger til mig, så er vi gode venner, og så ”strammer selen ikke”, og derved kommer jeg ikke til at skælde for meget ud.