BØRN SOM PÅRØRENDE

V. Ida A. Jørgensen. Cand mag. I Psykologi og pædagogik,
Børnefaglig konsulent i Diabetesforeningen

Sofie er søster til Simone, der har type 1-diabetes. Det har været både normalt og udfordrende som barn at være pårørende. I dag Sofie og familien åbent om det. Sofie nne jeg nogle gange ønske, at jeg selv havde en sygdom, så jeg fik mere tid med mine forældre.

ALMA, 9 ÅR

Gruppeleder: *Alma du valgte følelsen 'ked af det' i dag, Har du lyst til at fortælle, hvorfor du er ked af det?*

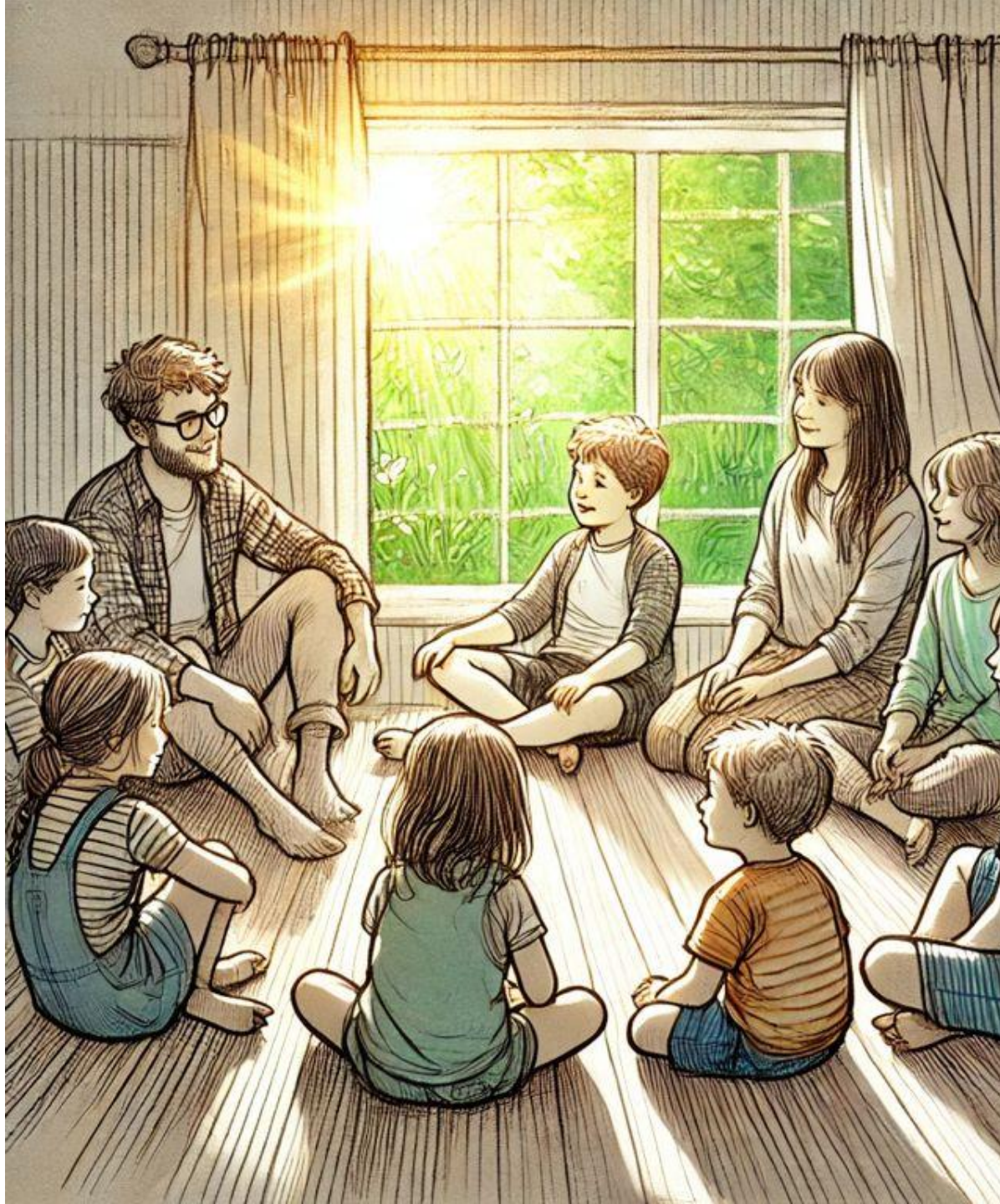
Alma: *Jeg er ked af det, fordi jeg har fået nyresten og skal opereres.*

Gruppeleder: *Øv at du har fået nyresten, Alma. Er du nervøs for at skulle opereres?*

Alma: *Nej, det er jeg ikke, men jeg er ked af at jeg skal opereres*

Gruppeleder: *Okay. Er det noget bestemt, der gør dig ked af det?*

Alma: *Det fordi. På en måde vil jeg ikke have at sygdommen går væk. Hvis de fjerner sygdommen, så får jeg ikke så meget opmærksomhed fra mor og far mere som jeg har fået de her uger. Ligesom Lillebror.*



Undersøgelser peger på:

- Søskende kan føle sig mindre elsket eller overset
- Søskende kan have lavere selvværd
- Søskende får oftere skylden i konfliktsituationer
- Søskende får lavere karakterer i skolen
- Søskende er i risiko for forstyrret spisning

- Børn som pårørende (begge grupper) kan føle at deres egne problemer ikke er så slemme (fortier/undertrykker dem)
- De kan blive overansvarlige
- De får oftere behandling for belastningsreaktioner (angst, stress, depression).

”Overladt overvældet alene”

SKYGGEBARN

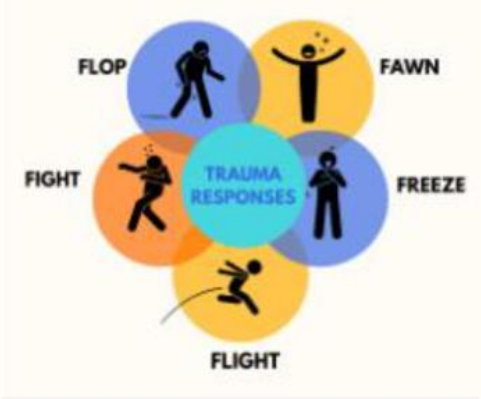
/ børn som pårørende

YOUNG CAREGIVERS

”NÅR DÈT DER REDDER DIG SOM BARN SPÆNDER BEN FOR DIG SOM VOKSEN”

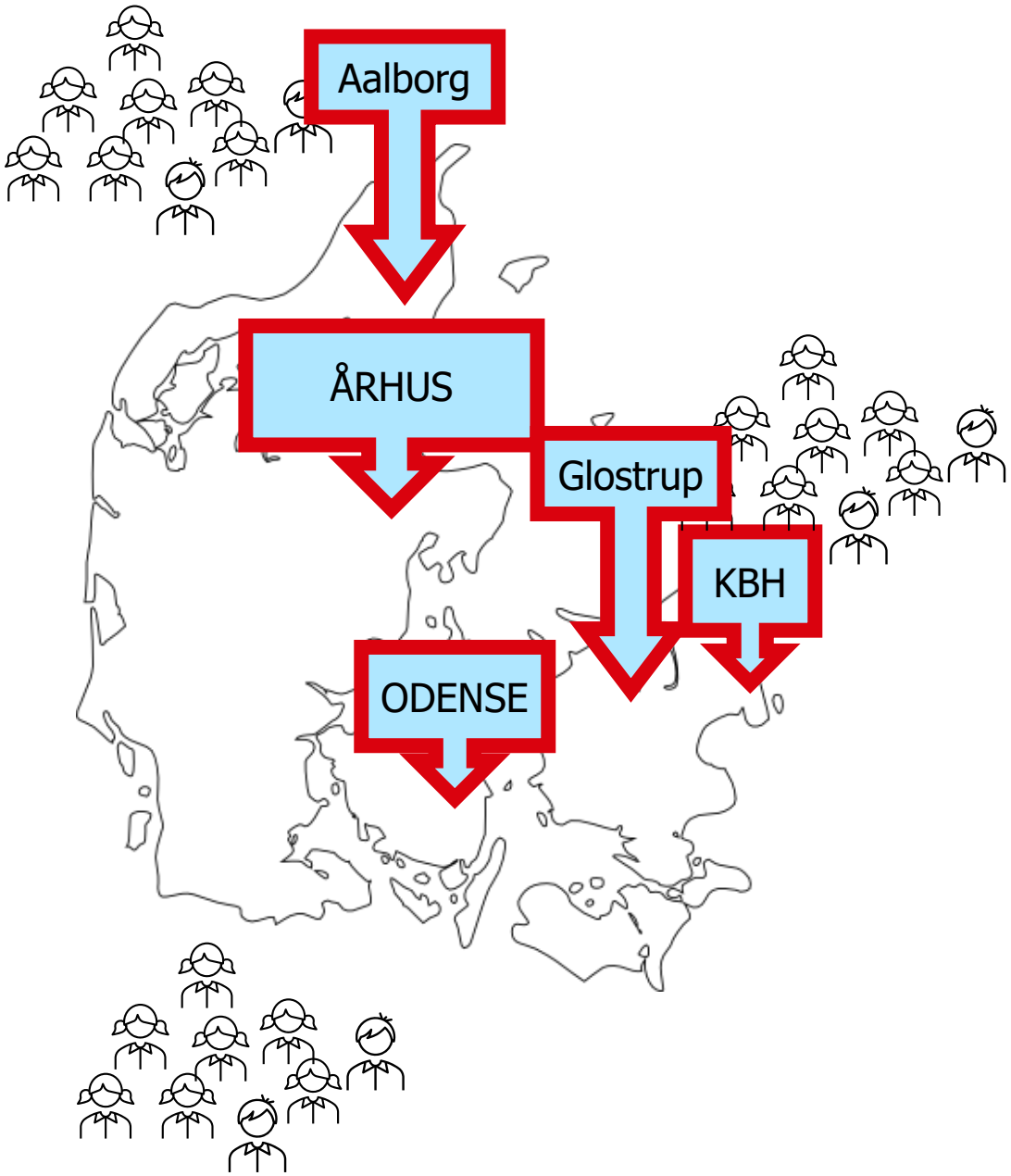
ALMINDELIGE REAKTIONER

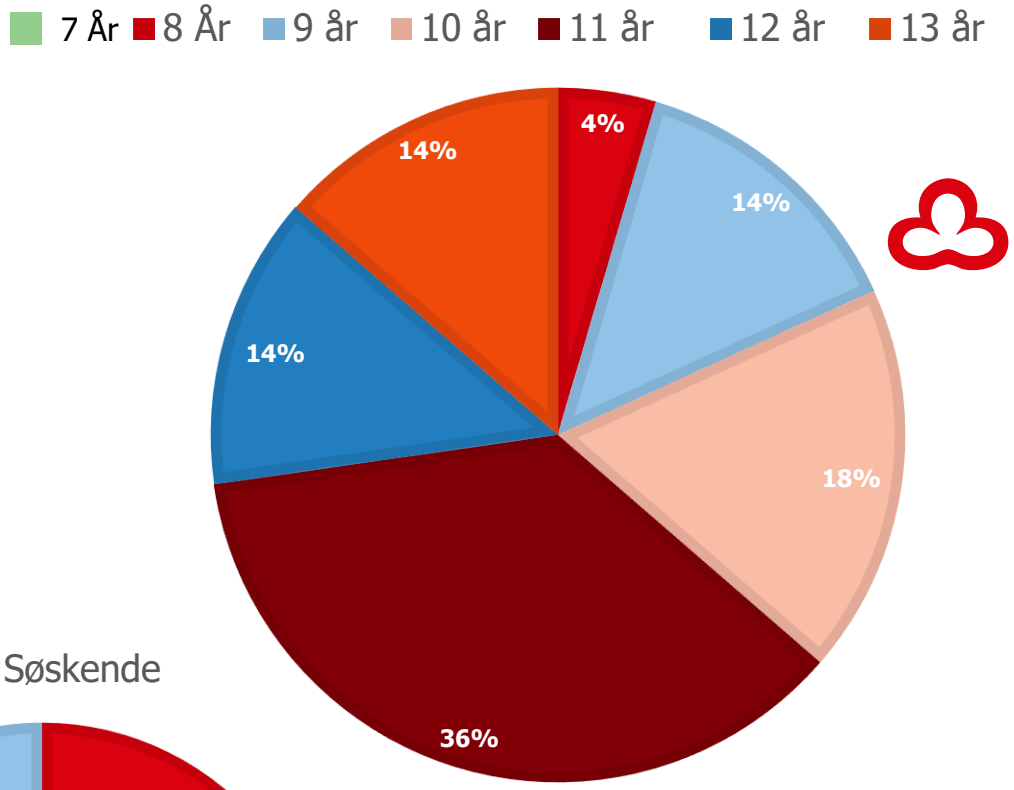
- Vrede
- Jalousi
- Isolation
- Kræve opmærksomhed
- Regredierende adfærd (tisse i sengen, babystemme, øget tilknytningsadfærd)
- Please

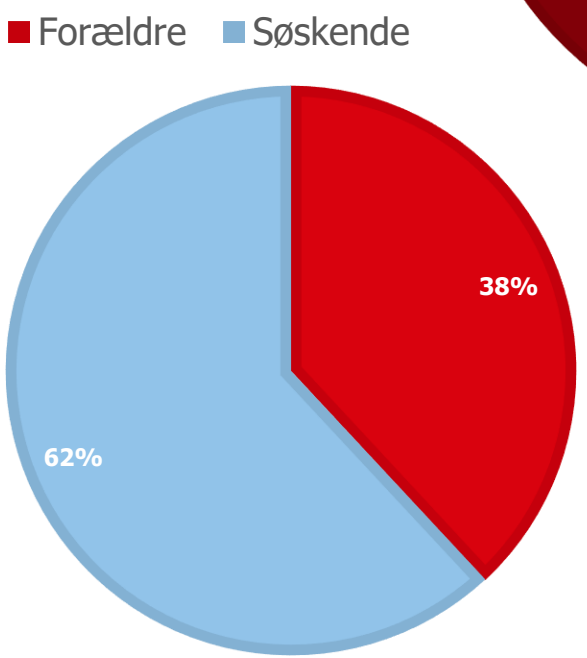


JERES ERFARING?

SAMTALEGRUPPE – SOM METODE


Aalborg
ÅRHUS
Glostrup
KBH
ODENSE


7 År
8 År
9 år
10 år
11 år
12 år
13 år
4%
14%
14%
18%
36%
14%
14%


Forældre
Søskende
38%
62%

FORLØB

1. MØDE

2. MØDE

3. MØDE

4. MØDE

5. MØDE

Følelser og fortælling

Sygdomsforståelse

Handlemuligheder og ressourcer

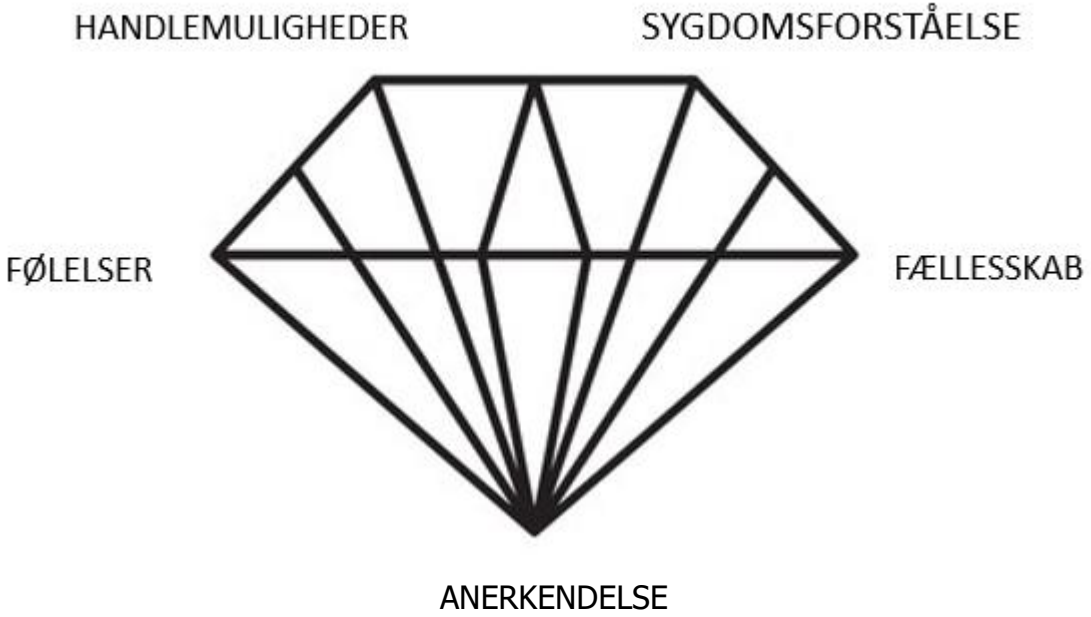
Anerkendelse og fællesskab

FRIVILLIGE GRUPPELEDERE

HJØRNESTEN I PROJEKTET

GUIDENDE PRINCIPPER

- Barnets får anerkendelse og barnets behov er i centrum
- Barnet støttes i at mærke og udtrykke egne følelser
- Barnet får blik for ressourcer og handlemuligheder
- Barnet får øget sygdomsforståelse
- Barnet oplever fællesskab og forståelse fra ligesindede



V. Ida Astrup jørgensen, børnefaglig konsulent i Diabetesforeningen

AKTIVITETER DER GIVER

FORSKELLIGE
DELTAGELSESMULIGHEDER

LEG

ØVELSER

HANDLEMULIGHEDER & RESSOURCER

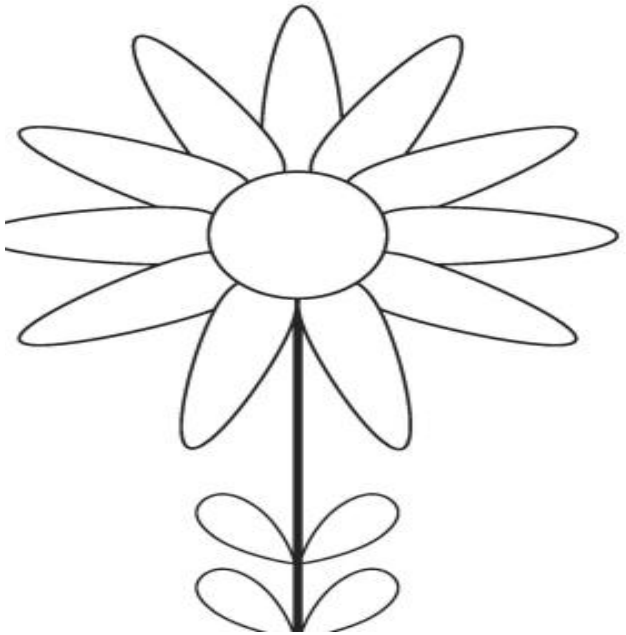
HEMMELIG VEN

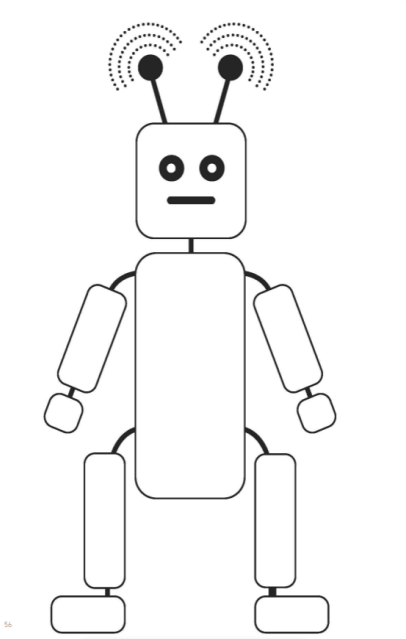
Materialer:
En lille æske og små sedler med alle gruppedeltagernes navne på.

Tidsforbrug:
10-15 minutter.

Udbytte/formål:
At styrke børnenes evne til at lægge mærke til hinanden og sige noget rart til hinanden og ikke mindst at styrke børnenes evne til at lægge mærke til færdigheder.

Sådan gennemføres aktiviteten:
Bed hvert barn om at trække en seddel fra navne-æsken. Instruér i, at børnene skal holde det hemmeligt, hvilket navn de har trukket. Det navn, der står på sedlen, er nemlig barnets "hemmelige ven". At have en "hemmelig ven" betyder, at man i gruppen skal lægge mærke til alt det gode ved ens "hemmelige ven". Når mødet skal til at slutte, laves der en "hemmelig ven"-runde, hvor alle "hemmelige venner" afsløres. Gruppelederen starter for på den måde at inspirere til runden og vise, at man nævner 1 ting, man har lagt mærke til.
Gruppeleder: "Jeg har i dag haft dig, Anna, som "hemmelig ven", og jeg har lagt mærke til, at du trøstede Line rigtig godt, da Line blev ked af det. Og dig, Anna, hvem havde du som "hemmelig ven"?"
Alle børn i gruppen fortæller på skift om deres "hemmelige ven", styret af gruppelederne. Som gruppeleder kan du øge fokus på færdigheder ved at spørge ind til børnenes udsagn. Gruppeleder: "Hvad var det, Nina gjorde, som fik dig til at sige, han var sød?". Hjælp børnene, hvis de har svært ved at finde på noget at sige. Spørg da de andre børn, hvad de har lagt mærke til og lad det pågældende barn vælge mellem de forskellige udsagn. "Hvad vælger du at sige til X i dag?"





ØNSKEBRØND

- Jeg ville ønske at mor og far påtog sig diabetesopgaven I stedet for mig
- Jeg ville ønske at alt ikke går I stå når diabetes driller
- Jeg ville ønske at jeg blev inkluderet mere så jeg ikke føler mig hjælpeløs
- Jeg vil ønske at min søster får en lille ting ifm. Pumpeskift, så hun ikke er ked af det
- Jeg ønsker mig alenetid med mor og far
- Jeg ville ønske at diabetes ikke skaber konflikter derhjemme
- Jeg ville ønske at samtalegrupperne kunne fortsætte

VÆRKTØJSKASSEN TIL FORÆLDRE:

- Alle følelser er tilladte – også de svære
- Sig sandheden – men i en mængde barnet kan bære
- Børn skal have alderssvarende info (ikke for lidt ikke for meget)
- Hjælp barnet med at skelne diabetes fra personen med diabetes
- Anerkend barnets perspektiv – også når det udfordrer
- Det vigtigste er ikke at sige det 'rigtige', men at vise, at du er åben og kan rumme det.
- Perfektion støtter ikke barnet – det gør nærhed
- Børn tager ikke skade af mindre opmærksomhed – i en periode. Særligt ikke hvis der er andre omsorgsgivere, der træder til
- Små samtaler – ofte i stedet for en stor alvorssnak. Samtalen kan tages op igen.
- Alenetid + husk at følg op, når diabetes har afbrudt samtalen

VÆRKTØJSKASSEN TIL BØRNENE:

- Alle følelser er tilladte – også de svære
- Det er ikke nogens skyld
- Vrede/irritation kan skyldes et højt/lavt blodsukker
- Du er ikke mindre elsket
- Du må gerne fylde, selvom du ikke har diabetes
- Diabetes er de voksnes ansvar – men du må gerne hjælpe
- Adskil personen og diabetes fra hinanden (Diabetes tager fokus).
- Tal om det, der fylder
- Dine følelser er OK
- Du er ikke alene

EVALUERING

"I har været vildt søde og har bare forstået alt hvad vi har sagt"

– Alberte 10 år

"Jeg har været glad for at deltage i børnegruppen. Nu føler jeg mig ikke længere så alene med mine tanker"

- Caroline 12 år

"Det var meget sjovt. Jeg fik nye venner"

- Tilde 9 år

"Det har været rigtig dejligt. Fordi jeg har fået det meget bedre. Jeg føler ikke, jeg er den eneste i verden, der har det sådan"

– Liva 12 år

"Same!"

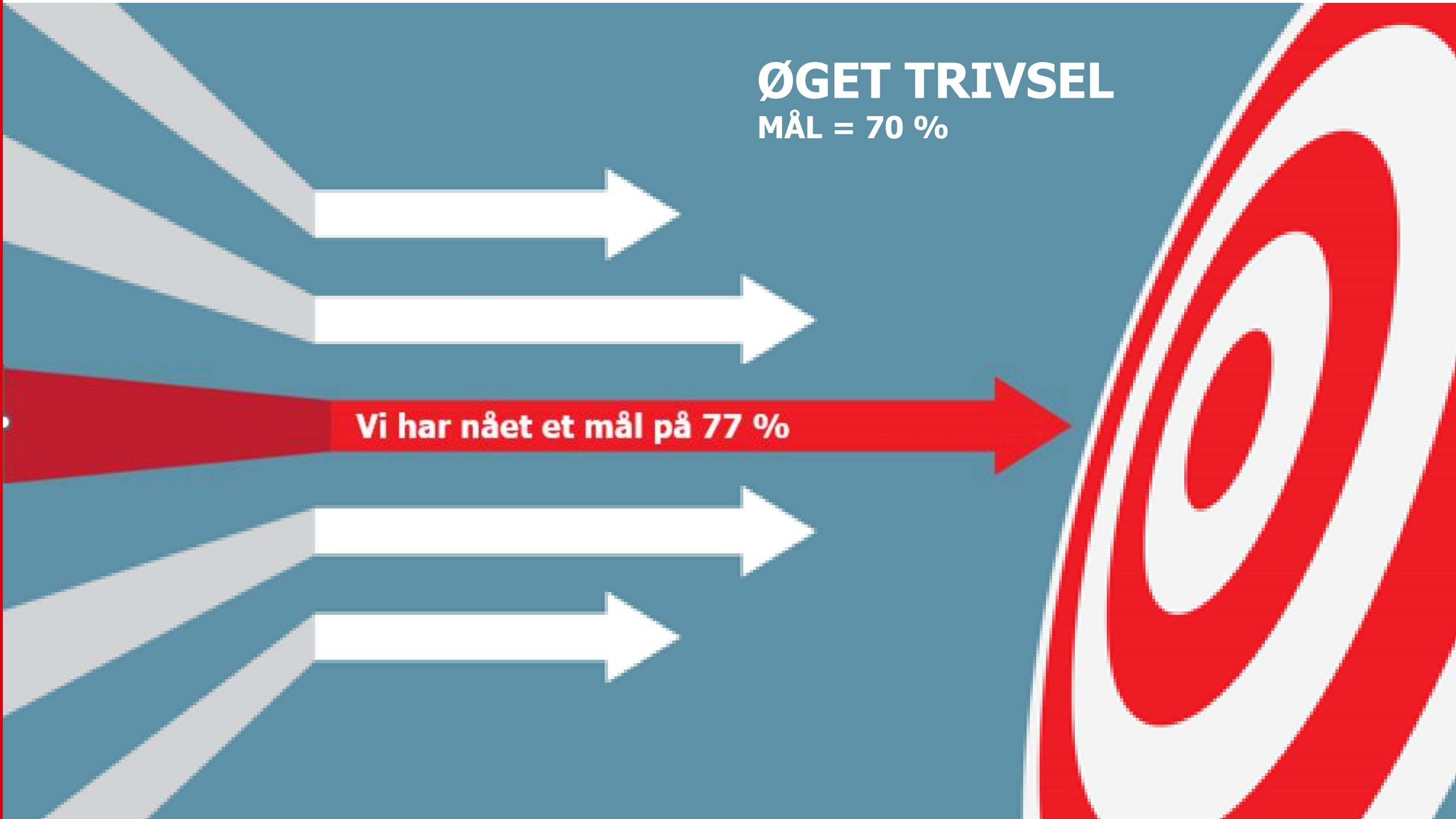
- Ea 11 år

"Kæmpe anbefaling til disse samtalegrupper. Vores søn har gået nu her i Odense og det har givet ham en del redskaber med hjem, som både han og vi forældre kan arbejde med <3 "

- Kommentar fra Facebook

ØGET TRIVSEL

MÅL = 70 %

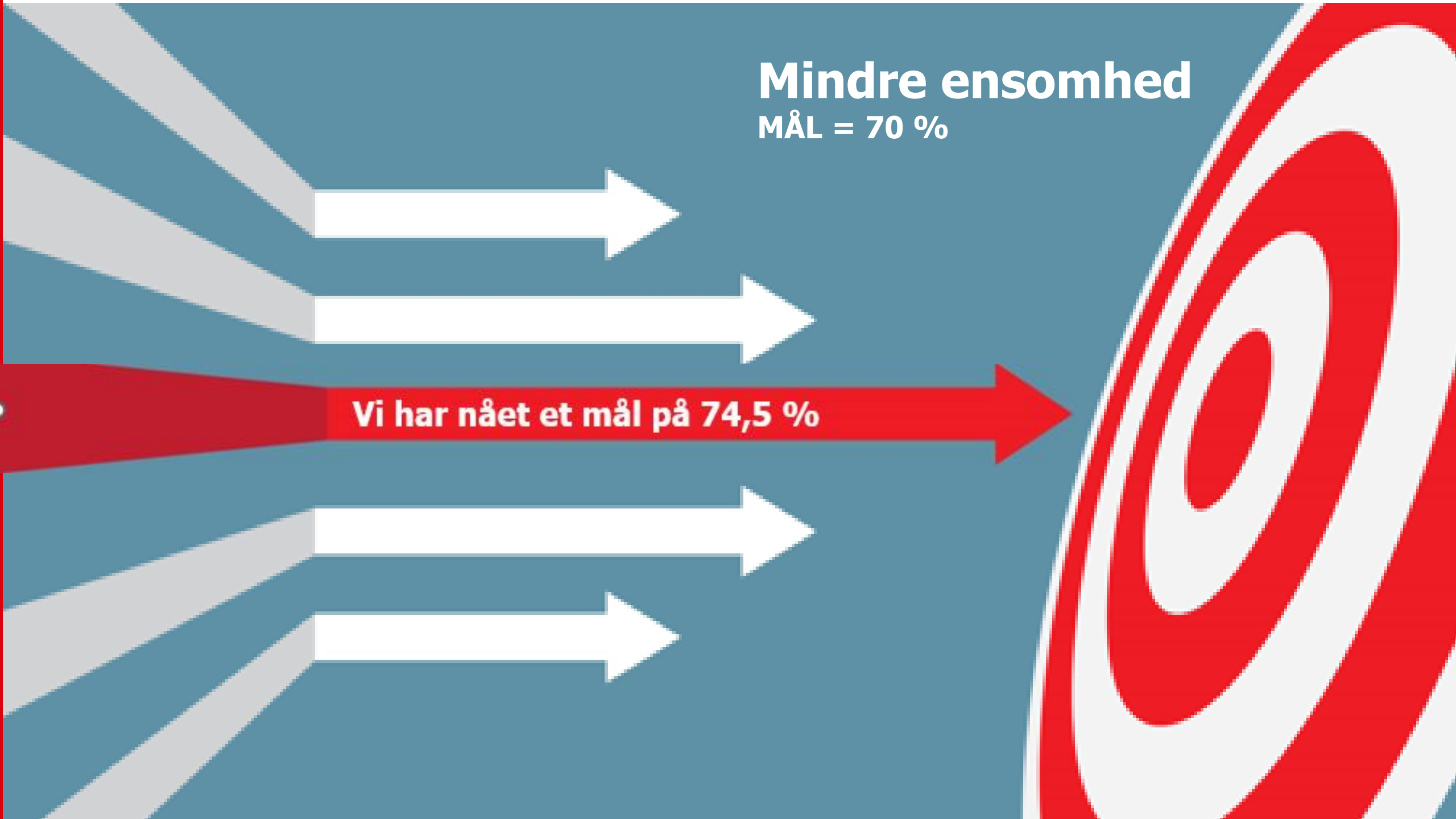


Bestyrket i at dele erfaringer og tanker

MÅL = 75 %

Mindre ensomhed

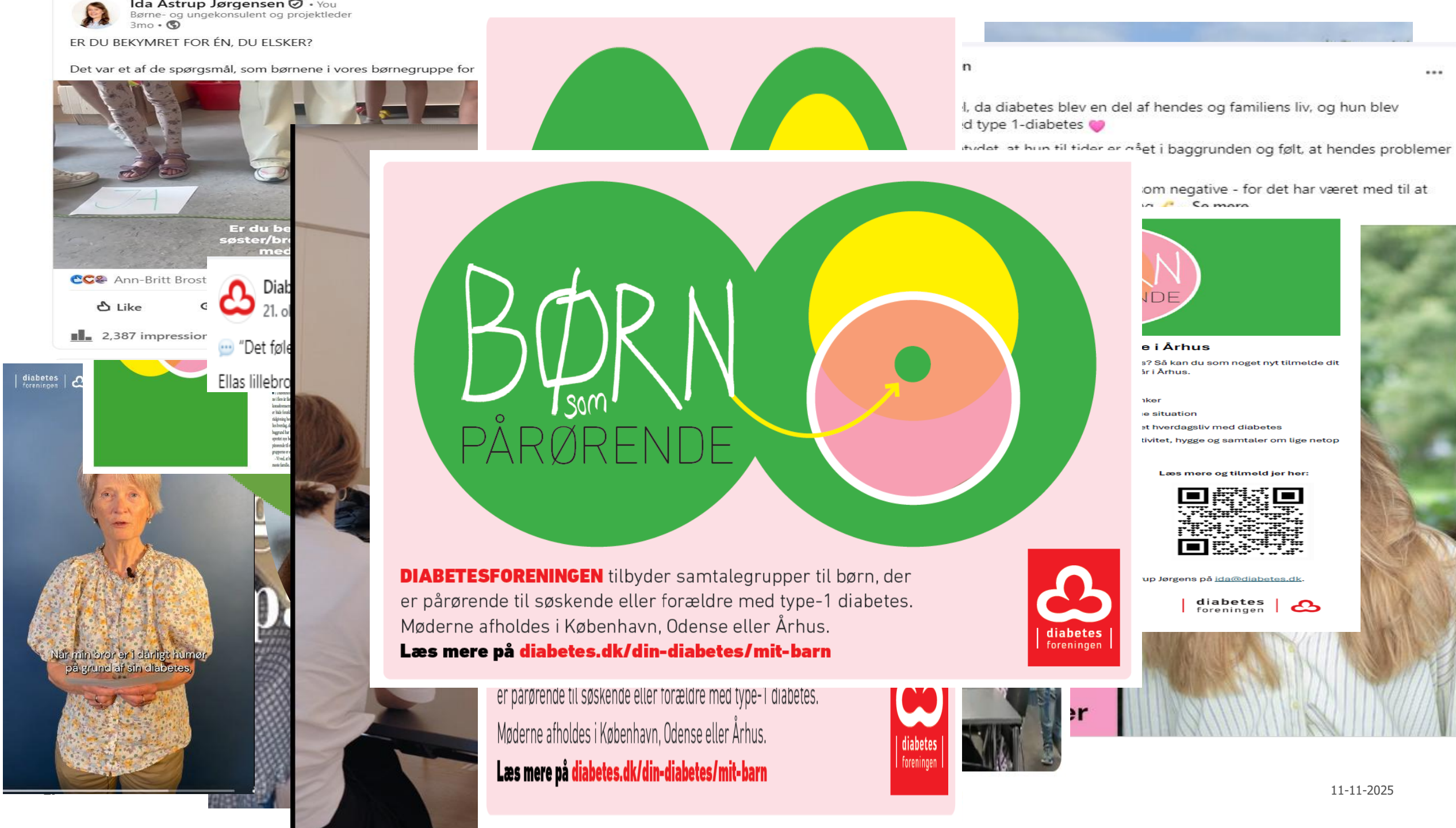
MÅL = 70 %



FILMPRÆMIERE

TILMELD BØRNEGRUPPEN, 2026
ALLEREDE NU

PÅ DIABETES.DK


Ida Astrup Jørgensen • You
Børne- og ungekonsulent og projektleder
3mo •
ER DU BEKYMRET FOR ÉN, DU ELSKER?
Det var et af de spørgsmål, som børnene i vores børnegruppe for
Ann-Britt Brost
Like
2,387 impressior
"Det føle
Ellas lillebro
diabetes foreningen
når min bror er i dårligt humør på grund af sin diabetes,
BØRN som PÅRØRENDE
DIABETESFORENINGEN tilbyder samtalegrupper til børn, der er pårørende til søskende eller forældre med type-1 diabetes.
Møderne afholdes i København, Odense eller Århus.
Læs mere på diabetes.dk/din-diabetes/mit-barn
diabetes foreningen
er pårørende til søskende eller forældre med type-1 diabetes.
Møderne afholdes i København, Odense eller Århus.
Læs mere på diabetes.dk/din-diabetes/mit-barn
diabetes foreningen
, da diabetes blev en del af hendes og familiens liv, og hun blev
d type 1-diabetes
et i baggrunden og følt, at hendes problemer
om negative - for det har været med til at
e i Århus
s? Så kan du som noget nyt tilmelde dit
ør i Århus.
ker
e situation
et hverdagsliv med diabetes
tivitet, hygge og samtaler om lige netop
Læs mere og tilmeld jer her:
up Jørgens på ida@diabetes.dk.
diabetes foreningen

TAK!