

Hvordan kan du forholde dig til dit barns corona-bekymringer?

Fra den ene dag til den anden forandredes vores virkelighed og vores hverdag med ankomsten af den 'farlige gæst' – COVID-19 eller coronavirus. Den nye situation berører os alle, men for de yngste kan det være en svær tid – særligt, hvis man er et barn eller en ung, som i forvejen har tendens til at bekymre sig lidt mere end sine jævnaldrende. Her kommer en række gode råd til, hvordan du som forælder kan forholde dig til og tale med dit barn eller din teenager om virussen.

Skrevet af psykolog Silke Stjerneklar og øvrige medarbejdere ved CEBU

Det kan være svært at vide præcis hvilke informationer, du skal dele med dit barn, når det angår coronavirussen. Særligt, hvis dit barn i forvejen har en øget tendens til at bekymre sig om stort og småt, eller hvis du selv er en person, der let bliver bange eller nervøs. Først og fremmest er det vigtigt at understrege, at det i øjeblikket er helt naturligt at føle sig mere ængstelig end normalt. Hverdagen er mere usikker, og der er en øget risiko for alvorlig sygdom. Den øgede ængstelighed er en sund reaktion på en reel trussel. Den gør os bedre i stand til at handle fornuftigt på truslen. Vores opgave som forældre er at tage hånd om denne ængstelighed – både vores egen og vores børns – så vi fortsat kan leve det bedste mulige liv på trods af de ændrede vilkår.

Vi er dagligt udsat for et konstant bombardement af officielle udmeldinger, bekendtgørelser og informationer om virussen. Den øgede usikkerhed giver imidlertid også anledning til rygtedannelser og misinformation. For nogle børn og unge kan det derfor være rigtig svært at finde ud af, hvad der er op og ned, og det kan være en vanskelig opgave at slukke for bekymringerne om virussen. Disse børn har i særlig høj grad brug for en rolig og rationel forælder-stemme, der kan hjælpe dem med at forstå situationen i øjenhøjde.

Forsøg at forholde dig i ro og sæt ord på egne følelser

Én af de vigtigste ting, du som forælder kan gøre for at mindske dit barns frygt og bekymringer er, at du forsøger selv at forholde dig roligt til situationen. Dit barn ser på dig og på dine reaktioner, og bruger denne information til at finde ud af, hvor farlig situationen er, og hvordan han eller hun skal håndtere den. Hvis du er i konstant alarmberedskab, vil det signalere til dit barn, at verden er ved at kollapse. Hvilket den jo ikke er. Derfor: forsøg at opføre dig så normalt og roligt, som det for tiden er muligt.

Dermed ikke sagt, at du skal gemme dine egne bekymringer helt væk. I bedste mening forsøger mange forældre at skjule det for deres børn, hvis de bliver frustrerede, kede af det eller bange. Nogle forsøger at bortforklare følelserne, som fx "Jeg er bare lidt træt i dag", andre skynder sig videre med dagens gøremål i håbet om, at barnet bliver distraheret og glemmer det. Men børn



er rigtig gode til at mærke ændringer i deres forældres humør eller i stemningen derhjemme. Når vi lader som om, at der ikke er noget galt, imens vi i virkeligheden er frustrerede eller bekymrede, så bliver barnet forvirret og i værste fald utryg. Forvirringen opstår, fordi barnet oplever en uoverensstemmelse imellem det han eller hun mærker, og det vi siger. Utrygheden opstår, når barnet som konsekvens heraf oplever, ikke at kunne stole på de signaler, som forælderen udsender, og på sin egen tolkning af disse signaler.

Derfor er det vigtigt, at du som forælder sætter ord på dine egne følelser. Hvis barnet spørger, så svar ærligt og uden at bruge alt for mange ord. På den måde hjælpes barnet til at se, at det er normalt og helt okay at blive bange eller frustreret, at det ikke er farligt, og ikke mindst lærer barnet hvordan man kan håndtere svære følelser. Sig for eksempel: "Jeg kan også mærke, at jeg bekymrer mig lidt mere end jeg plejer for tiden.", "Når jeg bekymrer mig, plejer det at hjælpe at tale med nogen om det. Tror du også, det kunne være en hjælp for dig?" eller "Sidst jeg blev frustreret over alt det her corona-halløj, hjalp det faktisk at løbe en tur. Skal vi løbe en tur sammen?". Går du selv rundt med større bekymringer, kan det være nødvendigt at tage hånd om disse ved for eksempel at dele dem med din ægtefælle, kæreste eller en ven, efter at børnene er faldet i søvn.

Hjælp barnet til at tænke mere realistisk

Børn og unge, som bekymrer sig meget, har tendens til at lave tre tankefejl: (1) De overvurderer sandsynligheden for, at dårlige ting kommer til at ske, (2) de overvurderer hvor slemt det vil være, hvis det frygtede sker, og (3) de undervurderer deres egne evner til at håndtere situationen, hvis det frygtede skulle ske. I disse uger kunne et barn med øget bekymringstendens for eksempel komme til at tænke: "Jeg bliver helt sikkert smittet med corona!" (tankefejl 1), "Hvis jeg bliver smittet, så ender jeg også med at smitte hele min familie, og så skal vi alle sammen indlægges på hospitalet, men der vil ikke være plads, og så vi bliver nødt til at ligge derhjemme mega syge uden lægehjælp og så... og så..." (tankefejl 2), "... og der er ingenting, jeg kan gøre, for at undgå det!" (tankefejl 3). Derfor kan det være rigtig hjælpsomt for disse børn, at lære at tænke mere realistisk.

Det kan man blandt andet gøre ved at opfordre børnene til at opføre sig som detektiver eller som videnskabsmænd i forhold til deres bange tanker. Vi skal altså forsøge at få børnene til at finde 'beviser' eller facts om situationen, ved at stille dem spørgsmål såsom: "Hvor sandsynligt er det, at det vil ske?", "Hvis ikke det sker, hvad kunne der så ellers ske?", "Hvilke beviser eller facts er der for og imod disse tanker?" eller "Hvad kunne en anden person finde på at tænke om samme situation?".

Det er vigtigt at understrege, at vi ikke foreslår, at man lærer sit barn at tænke mere positivt. Barnet skal lære at tænke mere realistisk. I eksemplet ovenfor betyder det for eksempel, at vi ikke skal afvise risikoen for at blive smittet med coronavirus, for den er jo reelt til stede for os alle



sammen. Men det er en overdrivelse at tænke, at man helt sikkert bliver smittet. På samme måde hverken kan eller skal vi garantere, at man kun får milde symptomer, hvis man bliver smittet. Men hvis barnet ellers er friskt og raskt, er det højst usandsynligt, at smitten vil føre til hospitalsindlæggelse. Og hvis man ender med at blive indlagt, så har vi faktisk et sundhedssystem i Danmark, som er helt anderledes rustet til at håndtere epidemien, end de har været andre steder i verden. Ved at holde dig til korte og præcise facts om situationen, hjælper du altså barnet med ikke at blæse tingene ud af proportioner.

Introducer problemløsning

En anden måde at hjælpe dit barn med at håndtere sine bekymringer på, er ved at opfordre til aktiv problemløsning. Hvis barnet for eksempel bekymrer sig om en muligt forestående karantæne, kunne man spørge: "Okay; lad os forestille os, at vi for en periode bliver bedt om at holde os inden døre. Hvad kunne vi så bruge tiden på? Hvordan tror du, vi ville håndtere det?". For mange børn og unge kan det være en hjælp at overveje, hvordan de selv kan løse problemerne, fordi det kan få dem til at indse, at de faktisk vil være i stand til at klare de fleste problemer. Også hvis det værst tænkelige scenarie skulle ske.

Udform eventuelt en liste sammen med barnet, hvor I nedskriver alle de forslag, som barnet byder ind med. Når barnet løber tør for idéer, kan du supplere med flere, men forsøg så vidt muligt at afholde dig fra på forhånd at bedømme idéerne. Det kan ødelægge en god brainstorm, hvis hver enkelt idé skal evalueres, før man må komme med nye idéer.

Undgå alt for mange forsikringer og overdreven beroligelse

Som forælder til et barn eller en ung med tendens til mange bekymringer vil man ofte høre sig selv sige ting som: "Det skal du ikke være bange for.", "Bare rolig; det kommer aldrig til at ske." eller "Du ved da godt, at...". Man gør det i den bedste mening for at berolige sit barn. Men vi kan jo aldrig garantere, at intet dårligt vil ske. Og sådanne forsikringer hjælper sjældent barnet i særligt lang tid af gangen. Forskning viser faktisk, at beroligelsen og forsikringerne nogle gange gør børn endnu mere bekymrede. Tilmed afholder det barnet fra at udvikle evnen til, på egen hånd, at tænke rationelt, at berolige sig selv og at lære, at det hele nok skal gå.

For børn og unge i skolealderen vil det derfor være mere hjælpsomt at blive guidet til at finde svarene på egen hånd. I stedet for at besvare dit barns bekymrede spørgsmål, bør du stille modspørgsmål, så som: "Hvad tænker du selv, du kan gøre, for at komme til at bekymre dig mindre?", "Hvad fik bekymringerne til at gå væk, sidste gang du havde dem?" eller "Hvad kunne du sige til dig selv, som ville få bekymringerne til at skrumpere?".

At lære at leve i en hverdag fyldt med usikkerhed og at skulle tolerere, at vi ikke rigtig ved, hvad udfaldet af epidemien bliver, kan være virkelig udfordrende – både for vores børn, for vores teenagere og for os selv. Særligt for børnene kan det måske også være svært at forstå, at der lige for



tiden ikke findes ret mange entydige svar. Og hvis du har ældre børn, vil du med stor sandsynlighed komme ud for, at han eller hun stiller dig spørgsmål, som du ikke kan besvare. I disse tilfælde er det helt okay at sige, at du ikke ved det. I virkeligheden ved vi jo aldrig med 100 procent sikkerhed, hvad morgendagen bringer. I stedet for at forsøge at fjerne al usikkerhed fra vores børn eller google os selv halvt i søvn, for at finde svarene, kan det være hjælpsomt at forklare dem, at der er ting, som vi ikke ved, og at det er okay.

Forklar eventuelt mindre børn, at de voksne omkring dem vil passe på dem, og at landets læger, forskere og politikere arbejder hårdt på at finde ud af, hvordan vi bedst kommer igennem denne tid. Gældende for de lidt ældre børn og unge kan vi med fordel udnytte perioden til at lære os selv og dem, hvordan vi bedst håndterer usikkerhed, fx med rådene fra denne tekst. Det vil formentlig hjælpe dem i fremtiden, når de står ansigt til ansigt med andre nye eller ukendte situationer.

Byg en bekymringskasse

Fælles for de fleste af vores bekymringer er, at de står i kø og begynder at 'larme', lige inden vi skal til at sove. På dette tidspunkt af døgnet er vi trætte, og alle aktiviteter (distraktioner) er sat på pause, hvilket betyder, at tankerne får frit spil. Derfor er det også ofte her, at de fleste børn og unge kan blive virkelig bekymrede, bange eller kede af det.

Naturligt vil de fleste forældre helt instinktivt udrulle arsenalet af beroligende kommentarer, og på bedste vis forsøge at dæmpe barnets bange tanker. Men når nu du lige har fået at vide, at forsikringer og beroligelse virker dårligt, hvad så? Én mulighed er at bygge en såkaldt 'bekymringskasse'. En skotøjsæske, en mindre flyttekasse eller en plastikbøtte, indpakket og dekoreret efter barnets fantasi. Kassen er udformet lidt ligesom en postkasse, med et hul eller en sprække i toppen, hvor man kan stoppe små sedler eller tanker ind, og om nødvendigt med et låg eller en låge, hvor man kan hive sedlerne/tankerne ud igen. Om aftenen, når barnets bekymringer melder sig, skriver I dem ned på små papirlapper og putter dem i bekymringskassen. Eller I leger, at I fanger de bange tanker i hånden og stopper dem ned i kassen. Næste dag, på et aftalt tidspunkt, hvor både du og barnet er friske og ved godt mod, må kassen åbnes, og hvis der stadig er behov for det, kan I tage én bekymring ud af gangen og tale om den.

Lyt til barnets tanker og anerkend dets følelser, hvad enten de kommer til udtryk som ængstelse, tristhed eller vrede. Sig eventuelt ting som: "Det lyder som om du er virkelig bekymret for, hvad der kommer til at ske." eller "Jeg kan godt forstå, at du bliver utryg; der er mange ting, der er anderledes end de plejer at være". For nogle børn er det alt, de har brug for – at der er én der lytter og tager deres frygt og bekymringer alvorligt. Hvis barnet har brug for yderligere hjælp til at få bekymringerne under kontrol, kan du hjælpe det med at forholde sig realistisk og 'problemløsende' til de nedskrevne eller erindrede tanker. Faktisk oplever flere forældre, at deres børn



glemmer at åbne bekymringskassen den efterfølgende dag, fordi nattens hvile samt udsigten til en ny dag giver fornyet energi og mod på tilværelsen.

Skab en struktureret "hverdag"

Mange forældre vil føle sig udfordrede af hjemmekarantænen, fordi de dagligt både skal løse pædagogernes, lærernes og deres egne arbejdsopgaver, og fordi der vil være færre daglige distraktioner til at aflede børnenes bange tanker. Én ting man kan gøre, er at opstille en række daglige rutiner, som fungerer for hele familien. Inddrag gerne barnet eller den unge i udformningen af den midlertidige hverdagsstruktur, eksempelvis ved at lade dem have medbestemmelse over, hvornår de skal have pauser, hvornår der skal laves skolearbejde, og hvornår der er 'fri tid'. Husk også at indlægge tid til sjove aktiviteter i dagsprogrammet eller måske at udvælge hele dage hist og pist til specifikke aktiviteter, eksempelvis Matador-mandag eller Teltturs-torsdag (i haven). Særligt disse aktiviteter kan børnene med fordel være med til at bestemme. Ved at overdrage en del af kontrollen over dagene til dit barn, kan du være med til at dæmpe angsten.

Husker du den tredje tankefejl fra tidligere? Børn og unge med overdreven bekymringstendens undervurderer meget ofte deres egne evner til at håndtere de frygtede situationer. Hvis dit barn for eksempel frygter at blive smittet med coronavirus, kunne den tredje tankefejl få barnet til at tænke, at det hverken kan gøre fra eller til i forhold til smitten. Men det er jo netop en fejl at tænke sådan, for der er flere ting, som vi hver især kan gøre, for at mindske smitterisikoen, for eksempel at begrænse fysisk kontakt til andre, at vaske og spritte hænder, at hoste og nyse i ærmet og at holde hjemmet rent. Alle familiens medlemmer kan følge disse anbefalinger, og børnene kan med fordel få medansvar ved for eksempel at blive inddraget i rengøringen eller handle ind til naboen, som er for syg eller gammel til at gøre det selv. Med sådanne tiltag vil barnet eller den unge formentlig få en øget følelse af kontrol samt en oplevelse af, at der rent faktisk er noget, han eller hun kan gøre ved situationen.

Hvordan kan jeg se, om mit barn eller teenager bekymrer sig overdrevent?

Børn, der bekymrer sig meget, stiller mange spørgsmål, og de stiller de samme spørgsmål om og om igen. Det kan være et tegn på, at de har svært ved at 'slukke for' deres bekymringer. Du kan også holde øje med, om barnets humør ændrer sig. Er det mere trist eller irriterende end sædvanligt? Humørændringer er måske særligt relevante at holde sig for øje hos teenagere, som ikke i samme grad vil være tilbøjelige til at stille deres forældre en masse spørgsmål, men i stedet holder sig for sig selv. Gentagne klager over muskelsmerter, hoved- eller mavepine eller problemer med at falde i søvn om aftenen kan også være tegn på, at barnet bøvler med en masse bekymrende tanker.

Nogle børn og unge vil som konsekvens af de mange bekymringer udvise et overdrevent kontrolbehov, for eksempel ved at vaske hænder hele tiden eller i meget lang tid af gangen, at tjekke



ting gentagne gange eller ved at undgå situationer, som ikke er omfattet af myndighedernes anbefalinger (fx at droppe al online kontakt til vennerne). Andre børn vil holde sig tæt til deres forældre, og i langt mindre grad have lyst til at lave ting på egen hånd.

Har barnets alder noget at sige?

Den information, du giver, skal selvfølgelig være tilpasset barnets alder. Men måske endnu vigtigere skal den være tilpasset barnets forståelsesniveau. Fordi dit barns alder ikke altid er en god markør for, hvad barnet forstår, hvordan det 'optager' information og hvor meget information det kan rumme, bør du først finde ud af, hvad barnet eller den unge allerede ved. Ved at lade dit barn dele sin viden med dig, får du et godt indblik i dets forståelsesniveau, og du vil med udgangspunkt heri kunne tilføje ny information eller rette eventuelle misforståelser. Brug gerne de samme ord, som barnet eller den unge allerede selv bruger.

Når du deler information med dit barn om coronavirus, bør du naturligvis også være opmærksom på, at informationerne er korrekte. Forsøg ikke at overdrive, men vær samtidig opmærksom på ikke at udelade vigtig information såsom vigtigheden af at undgå fysisk kontakt til fremmede og hyppig håndvask.

Sidst men ikke mindst er det vigtigt at huske dit barn eller din teenager på, at alt det her er konsekvenser af en midlertidig situation. Selvom vi lige nu ikke kan sige noget om hvornår, så vil der komme en dag, hvor skolerne genåbner, hvor børn igen må have fysiske legeaftaler, hvor man kan gå til fritidsaktiviteter eller tage i fitnesscenteret igen, og hvor vi må kramme dem, vi har lyst til, hvad enten det er en ven, en bekendt eller en bedsteforælder. Men lige nu er det vigtigt, at vi gør tingene en smule anderledes, for at passe på os selv og hinanden ♥

Silke Stjerneklar og medarbejdere ved CEBU.

Ovenstående er skrevet med inspiration fra kollegaer i Australien og England:

Jennie Hudson, Director of the Centre for Emotional Health, Macquarie University, AU (<https://lighthouse.mq.edu.au/article/march/how-to-talk-to-your-children-about-coronavirus-top-10-questions-answered>)

Cathy Creswell, Polly Waite, Roberta Button & Helen Dodd, Universities of Oxford and Reading, UK (<https://emergingminds.org.uk/supporting-children-and-young-people-with-worries-and-anxiety-coronavirus/>)

Susan Spence, Caroline Donovan & Sonja March, Universities of Griffith and Queensland, AU (<https://www.brave-online.com/beating-stress-and-worries-about-coronavirus-covid-19/>)

9 tips til unge med corona-bekymringer

1. Snak med en forælder, en lærer eller en anden voksen, som du har tillid til, hvis du har spørgsmål om virussen, og fortæl dem, hvis du er bange eller bekymret.
2. Brug højst 30 minutter om dagen på at se, lytte til eller læse nyheder om coronavirus, og sørg for at hente information om virussen på troværdige hjemmesider (fx Politiet, Sundhedsstyrelsen, WHO eller DR nyheder).
3. Hold kontakten vedlige til dine venner via online medier eller med mobilen, og husk at tale om andre ting end virussen.
4. Lav en liste over de aktiviteter, som du kan lave med din familie og dine venner i disse uger; du kunne fx begynde at skrive dagbog eller oprette en blog, lave et puslespil, læse en skønlitterær bog, besøge Louvre museet i Paris via deres online adgang eller styrketræne i stuen.
5. Find en god måde at slappe af på; forestil dig fx, at du er på dit yndlingssted i 5 minutter eller brug 10 minutter på at øve rolig vejtrækning (se fx Mindhelper eller Psykiatrifonden)
6. Lyt til musik og vælg den type musik, der får dig til at føle dig godt tilpas.
7. Udform en liste med 10 gode ting fra dit liv og resten af verden. Lav evt. tilhørende illustrationer eller tegninger.
8. Sig positive ting til dig selv, som fx: "Der er gode ting i verden" eller "Hvis jeg bliver syg, vil det formentlig bare føles som en almindelig influenza, og det kan jeg godt håndtere".
9. Følg myndighedernes anbefalinger i forhold til coronavirus: vask eller sprit hænder oftere end normalt, host eller nys i dit ærme, begræns fysisk kontakt til andre end din nærmeste familie og sørg for at holde hjemmet rent.

12 tips til forældre til børn og unge med corona-bekymringer

1. Vær et godt eksempel og forhold dig så roligt som muligt til den ændrede hverdag, samtidig med at du følger myndighedernes anbefalinger
2. Hvis du selv har svært ved at styre din angst og bekymring, så søg hjælp hos andre voksne (professionelle, venner eller voksne familiemedlemmer)
3. Undgå at lytte til, se eller læse nyhederne mere end 1-2 gange dagligt og afhold dig fra at dele de mange skræmmende historier fra sociale medier med dit barn; børn har ikke samme værn mod myter og rygter som os voksne.
4. Lyt til dit barns bekymringer og anerkend de følelser, som bekymringerne medfører; fokuser derefter på, hvad barnet selv kan gøre lige nu.
5. Besvar dit barns spørgsmål om coronavirus, men sørg for at holde dig til rene facts, tilpas svarene til barnets forståelsesniveau og brug kun troværdige kilder såsom Politiet, Sundhedsstyrelsen, WHO eller DR nyheder.
6. Undgå forsikringer og overdreven beroligelse; det hjælper kun barnet på kort sigt.
7. Hjælp dit barn med at tænke mere realistisk og introducer eventuelt problemløsning eller byg en bekymringskasse.
8. Vær kreativ; opstil nogle simple og sjove aktiviteter hjemme eller udenfor et sted, hvor der ikke er mange mennesker (tag fx på en virtuel museumstur på Guggenheim eller Louvre, dyrk fitness sammen inde i stuen (fx på gonoodle eller med Melvin Kakooza på hans instagramprofil), stream forestillinger fra Det Kongelige Teater eller afhold en spilturnering for hele familien. Se flere tips her: DR, Naturstyrelsen, TV2, Børn i byen.
9. Slæk om nødvendigt lidt på de normale skærm-restriktioner; der er ingen skade sket ved en ekstra time foran skærmen i denne tid, og for teenagere kan det være eneste mulighed for at vedligeholde kontakten til vennerne (se evt. artiklen Skærme i coronaens tid).
10. Hjælp dit barn med at se alle de gode ting, der sker omkring jer; lave eventuelt sammen en liste over 10 gode ting der er i barnets liv og hverdag lige nu.
11. Skab rammerne for en nogenlunde struktureret 'hverdag' med en række rutiner, der kan fungere for hele familien.
12. Pas godt på dig selv; se evt. Sundhedsstyrelsens gode råd til trivsel og mental sundhed her.