



NÅR MOR ELLER FAR HAR PISKESMÆLD

Hjælp til liv, krop og sjæl

ULYKKE**PATIENT**
FORENINGEN

→ TIL MOR OG FAR

Denne brochure er til børn mellem 6 og 10 år, som har en forælder med piskesmæld.

Kan dit barn læse, kan det selvfølgelig kigge i brochuren alene. Men det vil være bedst, hvis en forælder eller en anden voksen sætter sig ned og læser brochuren sammen med barnet. På den måde får I mulighed for at snakke om de følelser, barnet oplever, når det får piskesmæld tæt ind på livet.



Til dig

Dette hæfte er til dig. Du har fået hæftet, fordi din mor eller far er kommet galt af sted og har fået det, man kalder piskesmæld. Nogle kalder det også whiplash. Det er egentlig bare det engelske ord for piskesmæld.

Du har sikkert en masse spørgsmål om, hvad piskesmæld er for noget, og hvad det

kommer til at betyde for din familie? Du kan finde svar på nogle af dine spørgsmål i dette hæfte.

Er der alligevel noget, du ikke forstår, så er det en god idé at spørge din mor eller far. Du kan også snakke med en anden voksen, du er tryk ved for eksempel din klasselærer eller en i din familie.



Hvad er piskesmæld?

Det kan godt være lidt svært at forklare, hvad piskesmæld er, fordi man ikke kan se det. Piskesmæld er skader, man kan få i sin nakke, når hovedet bevæger sig meget hurtigt frem og tilbage ligesom en pisks bevægelse. Man kan komme til at lave den bevægelse med hovedet, hvis man er ude for en trafikulykke. Man kan også komme til at lave bevægelsen, hvis man falder rigtig uheldigt. Når man slår sin nakke, kan der opstå nogle skader inden i en, der ikke er til at se, men som man kan mærke. Det er de skader, man kalder piskesmæld.

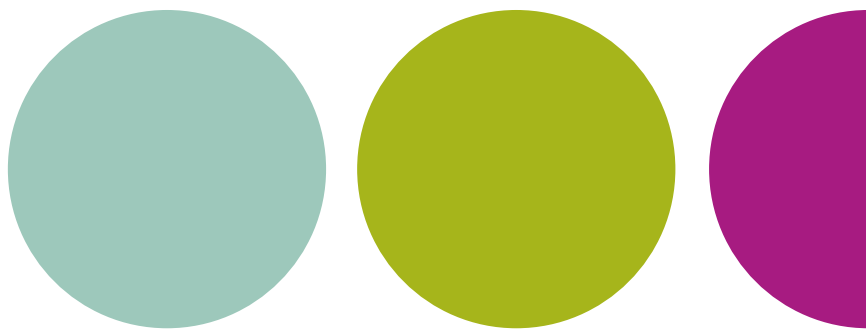
A close-up photograph of a woman with dark, curly hair smiling warmly as she hugs two young children. The child in the foreground is lying down with their eyes closed, smiling. The child in the background is looking towards the camera. The woman is wearing a patterned top with purple, teal, and white geometric shapes. The children are wearing patterned clothing. The background is a soft-focus outdoor setting with green foliage.

→ OPGAVE TIL DIG:

Spørg din mor eller far,
hvordan hun eller han
har fået piskesmæld.

→ OPGAVE TIL DIG:

Spørg din mor eller far,
hvordan hun eller han kan
mærke sit piskesmæld.



Hvad sker der, når man får piskesmæld?

Piskesmæld viser sig på forskellige måder hos forskellige mennesker. Nogle mennesker har det kun dårligt i få dage og bliver hurtigt raske igen. Andre har det meget dårligt og får det først bedre efter lang tid. Når man har piskesmæld, kan man blive meget træt og svimmel. Man kan også få kvalme og have rigtig ondt i hovedet og i nakken. Derfor kan din mor eller far have brug for at hvile sig meget.

Hvis man har piskesmæld, er det også normalt at huske dårligere og have svært ved at koncentrere sig. Det kan derfor være svært for din mor eller far at læse bøger eller se fjernsyn i længere tid af gangen.

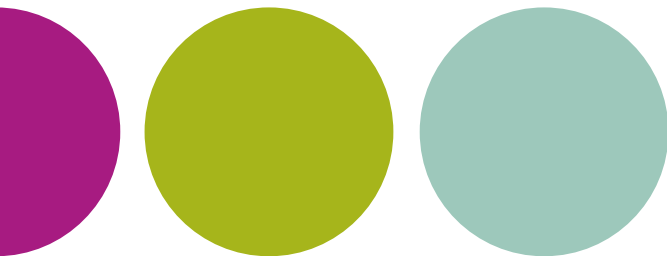
Fordi du ikke kan se piskesmæld, kan det nogle gange være svært at forstå, at din mor eller far har det rigtig skidt. Også voksne kan have svært ved at forstå det eller komme til at glemme det en gang imellem.



Hvad med dig?

Selvom det ikke er dig, der har fået piskesmæld og har ondt, kan det godt være rigtig svært for dig også. Måske er du ked af, at din mor eller far ikke kan helt de samme ting som før? Måske er du vred over, at det lige præcis er din mor eller far, der har fået piskesmæld? Eller måske føler du dig helt alene i verden, fordi ingen

andre ved, hvordan du har det? Man kan opleve rigtig mange forskellige følelser, når ens forældre kommer til skade. Der er ikke nogen følelser, der er mere rigtige eller forkerte end andre. Alle reagerer forskelligt på svære oplevelser. Måske kan du genkende nogle af de følelser, som er beskrevet på de følgende sider.



→ OPGAVE TIL DIG:

Fortæl din mor og far eller en anden voksen, hvornår du har prøvet at være bange. Hvad var du bange for? Tal om, hvad I kan gøre, hvis du skulle blive bange igen.



At være bange



Når ens mor eller far kommer til skade, kan man nemt blive rigtig bange. Måske er du bange for, at din mor eller far aldrig får det bedre? Måske er du bange for, at andre i din familie også skal komme til skade? Måske er du bange for at gøre dine forældre kede af det, hvis du fortæller dem,

hvordan du har det? Det kan også være, det er nogle helt andre ting, du er bange for. Lige meget hvad er det ikke mærkeligt, hvis du er bange.

Både voksne og børn kan blive bange, når en de holder af kommer til skade.

→ OPGAVE TIL DIG:

Fortæl din mor og far eller en anden voksen, hvornår du har prøvet at være ked af det. Hvad gjorde dig ked af det? Tal om, hvad I kan gøre, hvis du skulle blive ked af det igen.



At være ked af det



Mange børn bliver rigtig kede af det, når deres forældre har det skidt. Der er ikke noget at sige til, hvis du af og til er trist og måske græder. Det er helt naturligt at græde. Nogle gange kan det faktisk være rigtig godt, fordi du kommer af med alt det sørgelige, du føler indeni.

Måske er du ked af det uden at sige det til nogen, eller måske tror du ikke, dine forældre har tid eller overskud til at lytte til dig. Prøv alligevel at fortælle dem, hvordan du har det. Det kan måske også få dem til at fortælle dig, hvordan de har det. Måske I alle er lige kede af det. Så er det rarere at være kede af det sammen end hver for sig.



At være vred



Man kan nemt blive vred på hele verden, når ens mor eller far kommer til skade. Det er i orden at være vred på en ulykke, der har ændret dit liv, uden du selv har bedt om det. Det kan føles uretfærdigt, at du og din familie skal leve med piskesmæld i familien. Måske bliver du nogle gange så vred, at du råber ad dine forældre og søskende. Måske er du vred på lægen, fordi hun eller han ikke bare kan gøre din mor eller far rask igen. Måske har du fået

flere pligter derhjemme og synes, det er uretfærdigt.

Når du er vred, kan du have brug for at løbe en lang tur eller finde et sted, hvor du kan være alene og bare skrigе rigtig højt. Det kan godt være, at du ikke altid ved, hvorfor du er vred, men tal med nogen om det alligevel. Det er helt normalt at blive gal i hovedet en gang imellem.

→ OPGAVE TIL DIG:

Fortæl din mor og far eller en anden voksen, hvornår du har prøvet at være vred. Hvorfor var du vred? Tal om, hvad I kan gøre, hvis du skulle blive vred igen.

→ OPGAVE TIL DIG:

Fortæl din mor og far eller en anden voksen, hvornår du har prøvet at føle dig ensom. Hvorfor følte du dig alene og ensom? Tal om, hvad I kan gøre, hvis du skulle føle dig ensom igen.



At være ensom



Når ens mor eller far er kommet til skade, kan man nemt komme til at føle sig alene og ensom. Måske tænker du, at ingen andre vil kunne forstå, hvordan du har det. Du skal vide, at der findes rigtig mange andre børn i Danmark, der har en forælder, der er kommet til skade. Du er ikke alene. Men det er rigtig vigtigt, at du har nogen, du kan snakke med. Om det er en ven, en

lærer eller din tante er ikke så vigtigt. Bare du får talt med nogen om, hvordan det er at være dig. Synes du, det er svært at få begyndt at fortælle, kan du prøve først at tegne dine følelser eller skrive dem ned. Måske er det lettere at fortælle, når den du vil fortælle til har set din tegning eller læst de tanker, du har skrevet.



En særlig familie

Måske føler du, din familie har ændret sig efter din mor eller far har fået piskesmæld. I kan måske ikke længere gøre alle de ting sammen, som I kunne tidligere. I hvert fald ikke lige nu. Men det betyder ikke, at I ikke længere kan gøre noget som helst.

Måske kan I ikke længere tage i svømmehallen alle sammen, men så kan nogle

af jer tage af sted, og så kan I jo snakke om, hvad hele familien kan gøre sammen i stedet for. Tage i Zoo måske?

Nogle gange kan man godt komme til at tro, at alle andre familier end lige ens egen kan gøre lige det, de vil. Men der findes mange familier i Danmark, der er særlige ligesom din.



→ OPGAVE TIL DIG:

Snak med din familie om, hvad I stadig kan gøre af rare ting sammen. Fortæl også, hvis der er noget, du savner at kunne gøre. Måske I kan finde en løsning, så du alligevel kan komme til at gøre det, du gerne vil.

ULYKKESPATIENTFORENINGEN - HJÆLP TIL LIV, KROP & SJÆL
Fjeldhammervej 8 • 2610 Rødovre • 3673 9000 • www.ulykkespatient.dk



UlykkesPatientForeningen arbejder for at forbedre livsvilkårene for de flere end 100.000 danskere, der har alvorlige følger efter en ulykke, således at ulykkespatienter og deres pårørende har mulighed for at leve et værdigt liv og udfolde sig på egne betingelser.

Se mere på: www.ulykkespatient.dk