



**NÅR MOR ELLER
FAR HAR EN
RYGMARVS-
SKADE**

→ TIL MOR OG FAR

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

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 en rygmærvsskade 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 en rygmærskade. Du har sikkert en masse spørgsmål om, hvad en rygmærskade 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 en rygmarvsskade?

Rygmarven sidder inden i ryggen hele vejen fra hovedet og ned til numsen. Sammen med hjernen styrer rygmarven alle de ting, kroppen kan. For eksempel at løfte en arm eller mærke, når noget man rører ved er varmt eller koldt. Når rygmarven får en skade, betyder det, at man ikke længere kan mærke dele af sin krop og få kroppen til at gøre alt det, man gerne vil have den til.

Man kan få en rygmarvsskade, hvis man kommer ud for en ulykke og brækker sin ryg eller nakke. Man kan også få en rygmarvsskade, hvis man får en sygdom i rygmarven.



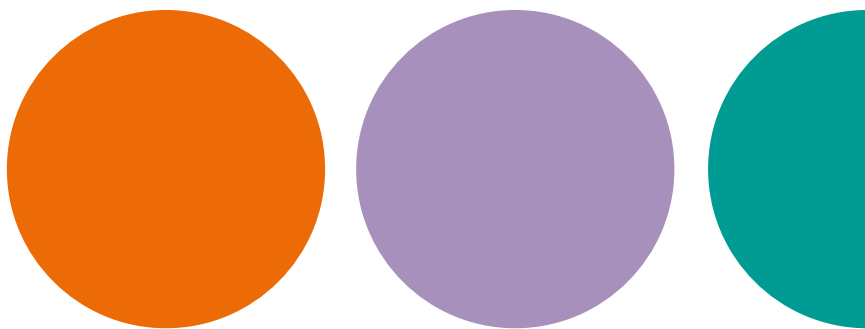
→ OPGAVER TIL DIG:

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



→ OPGAVE TIL DIG:

Spørg din mor eller far, hvordan hun eller han kan mærke sin rygmarvsskade.

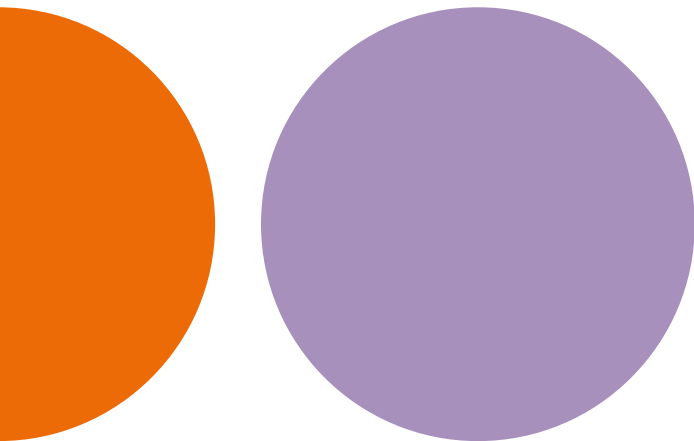


Hvad sker der, når man får en rygmarvsskade?

Når man får en rygmarvsskade, kan man blive det, man kalder lam. Det betyder, der er dele af kroppen, man ikke længere kan bevæge. Nogle er kun lamme i kortere tid, mens andre aldrig vil komme til at bruge deres arme eller ben igen.

Som rygmarvsskadet kan der være mange ting, man må have hjælp til, som man førhen selv kunne klare. Det kan for eksempel være hjælp til at spise eller tage tøj på.

Man kan også have rigtig ondt. Det betyder, at din mor eller far for eksempel kan have svært ved at falde i søvn om natten eller at koncentrere sig. Det er også helt normalt, hvis din mor eller far er ked af det, især hvis det ikke er så lang tid siden, hun eller han kom til skade. Det er ikke så sjovt, når man ikke længere kan få sin krop til at gøre det, man gerne vil. Det tager lang tid at vænne sig til.



Hvad med dig?

Selvom det ikke er dig, der har fået en rygmærskade, kan det godt være rigtig svært for dig også. Måske er du ked af, at din mor eller far ikke kan de samme ting som før? Måske er du vred over, at det lige præcis er din mor eller far, der har fået en rygmærskade? 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.



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 eller blive syge? Måske er du bange for at gøre dine forældre kede af det, hvis du fortæl-

ler 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 eller bliver syg.

→ OPGAVER 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 ked af det



Mange børn bliver rigtig kede af det, når en af deres forældre er kommet til skade. 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.

→ 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.

→ 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.



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 eller sygdom, der har ændret dit liv, uden du selv har bedt om det. Det kan føles uretfærdigt, at du og din familie skal leve med en rygmarsvsskade i familien.

Måske bliver du nogle gange så vred, at du råber ad dine forældre og søskende. Måske er du vred på lægen, fordi han eller hun

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 skriges 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.



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 eller som er alvorligt syg. 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 det er lettere at fortælle, når den du vil fortælle til har set din tegning eller læst de tanker, du har skrevet.



→ 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.



→ 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.



En særlig familie

Måske føler du, din familie har ændret sig efter din mor eller far har fået en rygmarsvsskade. 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.



PTU arbejder for at skabe ligeværdige vilkår og øget livskvalitet for de over 100.000 danskere, som har alvorlige skader efter en ulykke eller sygdom.

Se mere på: www.PTU.dk
