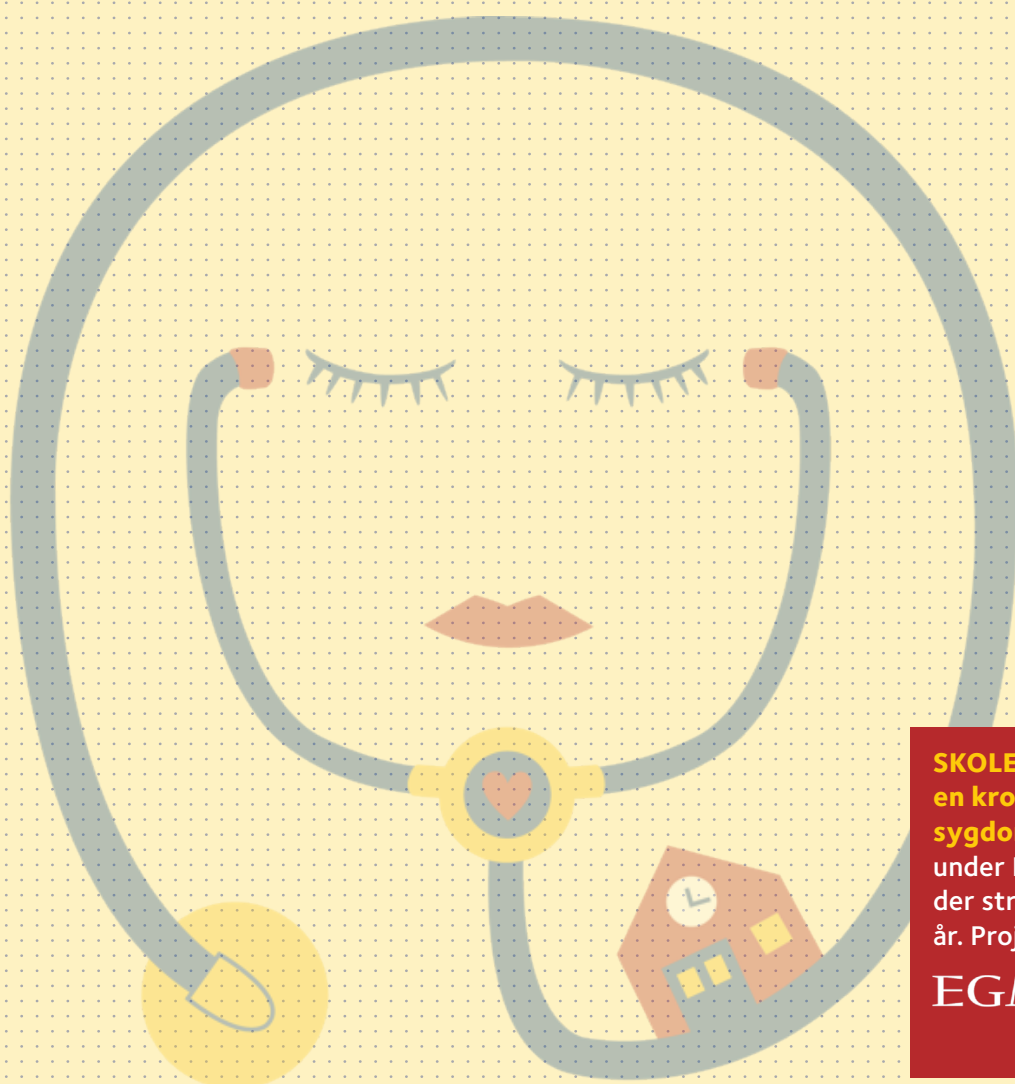


## Smerter i skoletiden

Flere børn med langvarig eller kronisk sygdom har smerter i lange perioder. Smerter påvirker børns overskud til at være nærværende, engagerede og fokuserede i undervisning såvel som i leg. Læs her, hvordan smerter påvirker børnene, og hvad du som lærer eller pædagog kan gøre for at hjælpe børnene med at mestre smerterne bedst muligt.



**SKOLE FOR MIG** – der har en kronisk eller langvarig sygdom er et projekt under Danske Patienter, der strækker sig over fire år. Projektet er støttet af

**EGMONT**  
Fonden

## Introduktion

---

Fleere børn med langvarig eller kronisk sygdom har smerter i lange perioder. Smerter tærer på kræfter og energi, og børnene skal derfor både håndtere smerter og risiko for udtrætning. Det gør det ind imellem svært at være med i de faglige og sociale aktiviteter i klassen. Denne publikation sætter fokus på, hvordan smerter påvirker børnene, og hvad du som lærer eller pædagog kan gøre for at hjælpe børnene med at mestre smerterne bedst muligt.

Smerter påvirker børns trivsel og skolegang, og det er derfor en problemstilling, som barn, lærere og forældre sammen må håndtere. Smerter påvirker børns overskud til at:

- Være nærværende og fokuserede.
- Kunne koncentrere sig, lagre information og indlære.
- Kunne engagere sig følelsesmæssigt i undervisningen.
- Deltage i leg og indgå i sociale relationer.

Med denne publikation håber Skole for mig at kunne give lærere indsigt i de problematikker, som børn med smerter oplever. Det er en indsigt, som skal understøtte samarbejdet mellem lærer og barn samt skole-hjem-samarbejdet, så smerterne fylder mindst muligt i børnenes hverdag og skolegang.

Publikationen er udarbejdet på baggrund af relevant litteratur, viden fra interview med 27 børn i alderen fra 10 til 16 år samt erfaringer fra et børnepanel, hvor en række børn har diskuteret problemstillingen sammen med medarbejdere fra Skole for mig.

## Sammenfatning

---

Smerter påvirker børns faglige og sociale trivsel – og hvis de ikke håndteres, risikerer man, at smerterne bliver overskyggende i hverdagen. Børnene skal lære at leve med og mestre deres smerter. Det er en svær proces, hvor de egenhændigt skal lære smerten og deres egne grænser at kende, men som lærer kan man gøre en stor forskel ved at understøtte processen.

Som lærer er det især vigtigt, at man aldrig udviser mistro, altid tager barnets smerter alvorligt, og at man giver barnet plads til at sige fra. Alt sammen mens barnet fortsat føler sig som en vigtig del af fællesskabet – selvom det ind imellem må sidde over, når klassen laver aktiviteter.

Børn sætter pris på voksne, som:

- Anerkender, at den viden, voksne har om smerter og sygdom, ikke nødvendigvis matcher den oplevelse, som børnene har af smerterne.
- Forstår, at smerter er individuelle fra barn til barn – og som understøtter børnene i at finde og afprøve forskellige metoder, der kan holde smerterne i skak.
- Tydeligt viser, at det betyder noget for dem, at børnene deltager mest muligt – og som viser, at det også er i orden ikke at deltage.

## Forstå smerter

Fleere børn med langvarig sygdom har smerter i lange perioder. Engang troede man, at børn ikke mærkede smerter så meget som voksne, men nu ved man, at det forholder sig omvendt. Børn kan bare have svært ved at forklare smerterne og give udtryk for dem. Smerte er en oplevelse i hjernen, og derfor kan man ikke sætte spørgsmålstegn ved, om den er der. Man må tro på, at barnet har ondt, når det siger det.

Nogle børn oplever også store akutte smerter – for eksempel i forbindelse med behandling. Den slags smerte kan påvirke børns selvfølelse og grundlæggende tro på, at verden er et trygt sted at være.

Børnene fortæller helst ikke om den del af deres behandling, som er mest smertefuld. Men det kan gavne børnenes håndtering og mestring af smerterne, hvis lærere og klassekammerater forstår, hvorfor de har ondt og ind imellem må sige fra.

“Jeg lavede på et tidspunkt et foredrag for min årgang om gigt. Jeg viste en film med en dreng, som fortalte om, hvordan gigt ligesom stak ham, og så fortalte jeg, at for mig var det som knive, der skærer ind i mine led. Og det gør ondt! Jeg havde også taget min sprøjte med, så jeg kunne vise dem, hvad jeg stikker mig med hver fredag. Da jeg hev den frem, var nogle af pigerne allerede ved at besvime.” – ANNE METTE, 15 ÅR

Over for kammeraterne og i skolen er Anne Mette det barn, som siger fra, når hun har for ondt til at deltage. Men efter skole er Anne Mette også barnet, der får en smertefuld indsprøjtning med et lægemiddel, der får hende til at blive rigtig dårlig. Anne Mette vokser op og skaber sit ståsted i verden med oplevelser af både langvarige og akutte smerter.

### Skab forståelse

- Når lærere og kammerater har indblik i smerterne, bliver det nemmere at forstå, hvorfor det kan være nødvendigt at sige fra, når det gør for ondt at deltage.

## Børn skal lære at leve med smerter

Der er meget, man skal lære, når man som barn er ramt af smerter – herunder:

- Lære sin krop og smerte så godt at kende, at man lærer grænserne for ens formåen.
- Gradvist lære at prioritere, hvor andre børn ikke behøver det.
- Lære, hvad sammenhængen er mellem at deltage i en aktivitet og den belastning, den giver – også selv om smerten først for alvor rammer dagen efter.
- Finde en balance, så stærke belastninger følges af ro og plads til at komme sig. Børn, som ikke finder balancen, vil hele tiden overbelaste deres krop, og det resulterer i stærkere smerter, stor træthed og indesluttethed – eller stor uro.

Det tager tid og mange forsøg at lære at leve med smerter. Men voksne kan gøre en forskel ved at støtte børnene i arbejdet. Det er også vigtigt at vide, at man ikke nødvendigvis kan se på et barn, om det har smerter. Nogle udvikler mestringsstrategier, så de kan holde smerterne på afstand, mens de laver noget aktivt. Derved mærker de først smerterne, når de sidder stille eller slapper af.

“Nogle gange kan det bare gøre mere ondt. Når jeg spiller fodbold i frikvartererne, lægger jeg mærke til smerten, men ikke så meget, fordi jeg bevæger fødderne. Hvis jeg er fokuseret på spillet, så fjerner det smerten, eller så tænker jeg ikke over den. Jeg kan mærke det, når jeg så kommer ned og går, men når jeg laver noget, så plejer det at gå fint.” – LASSE, 10 ÅR

Samvær med andre får nogle børn til at glemme smerterne for en stund. For andre hjælper det at komme op at stå, ned at ligge eller sidde og vippe med foden.

En del børn beskriver, at de bruger meget energi på at prøve at koncentrere sig og deltage bedst muligt. Det hjælper dem også med at holde smerterne på afstand, men pludselig kan motoren brænde sammen – og så er alt dagens energi opbrugt.

#### Hvad kan hjælpe?

- Spørg barnet og dets forældre, hvad der hjælper med at holde smerterne på afstand. Er det en pause? At komme op at stå? Eller at vippe med foden? Giv barnet mulighed for at gøre dét, der kan hjælpe.

## Støt barnet til at finde sin egen grænse

Det er en stor opgave for et barn at lære at håndtere sine smerter på en måde, hvor smerterne ikke overtager livet – enten fordi smerterne bliver for voldsomme, eller fordi de mentalt fylder for meget.

Børnene har brug for støtte fra voksne for at lære at finde balancen. Den vigtigste støtte ligger i at tage barnet og dets smerter alvorligt. Når et barn har ondt, har det ondt. Børn med smerter fortæller alle, at det er en stor udfordring for dem, når de mødes med mistro, og det bliver en opgave for dem at få andre til at tro på, at de har smerter, når de siger det. Nogle børn undlader at fortælle om smerterne for at undgå at blive mødt med mistro. På den måde lærer de at underkende smerte – men de lærer ikke at finde den balance, der gør dem i stand til bedst muligt at leve med smerterne.

Den dygtige voksne er ifølge børnene den, som tager dem alvorligt, som tror på dem og lytter til dem. Børn sætter pris på voksne, som anerkender, at den viden, voksne har om smerter og sygdom, ikke nødvendigvis matcher den oplevelse, som børn har af smerterne. De sætter pris på voksne, som tydeligt viser, at det betyder noget for dem, at børnene deltager mest muligt. De sætter pris på, når de voksne tydeligt viser, at det også er i orden socialt og moralsk ikke at deltage, og de sætter pris på fleksibilitet.

Når børn irettesættes eller mødes med mistro, når de prøver at passe på deres helbred, giver det dem en oplevelse af, at det ikke er i orden at passe deres sygdom i skoletiden. Problemet er, at mistroen hos de voksne let kan opstå. Barnet har måske netop hoppet i sippetorv i frikvarteret, men siger nu, at det ikke kan være med i idræt? Her er det, at man som voksen skal passe på. Det er nemlig meget sandsynligt, at barnets vurdering

er korrekt. Måske har det netop prøvet at afveje, hvor vigtigt det er at være med i frikvarteret, selvom det kræver alt energi og giver efterfølgende smerter. Når barnet siger stop, er det derfor et sundhedstegn. Det er netop dét, barnet skal lære. Stoler de voksne på barnet, kan det i stedet koncentrere sig om at lære sin smerte at kende og lære at leve på en måde, som giver mest mulig plads til leg, deltagelse og læring. I sidste ende kan kun barnet finde frem til den rette balance.

I samarbejde med voksne og lærere kan barnet lære at forstå sine egne grænser. Barnet kan lære, hvordan man kan sige fra, når der er behov for det – og hvordan man kan melde sig på banen igen.

### Vigtige huskeregler

- Tro altid på barnet. Siger et barn fra, så se det altid som et sundhedstegn. På sigt gør det nemlig barnet bedre til at lære at leve på en måde, der giver mest mulig plads til leg, deltagelse og læring.
- Giv plads til, at barnet ikke altid kan deltage i aktiviteter i skolen, men vær ikke bange for at vise barnet, at det betyder noget for dig, at de deltager i flest mulige aktiviteter.
- Støt barnet til at lære dets egne grænser at kende, så stærke belastninger følges af ro og plads til at komme sig.

## Inddrag forældrene

Børn vil også have brug for samtale om, hvad smerterne gør ved dem i skolen. For lærerne kan det være godt at vide, hvilke små ting barnet gør for at holde smerterne i skak. For nogle hjælper det måske at kunne lægge sig i et hjørne, for andre handler det måske om lov til at bevæge sig. Det kan være svært at sætte ord på for børnene, så her kan det være en god idé at inddrage forældrene.

Forældre ser barnet hjemme. Ofte ser forældrene kun barnet, når det er udkørt og smerteplaget. Kræfterne er nemlig brugt op i skolen. En fælles samtale kan give alle en fornemmelse for hele barnet, både som det er i skolen og derhjemme. Med det som udgangspunkt kan man sammen med barnet finde en god balance. Er det værd at belaste sig selv så meget i skolen, hvis det betyder, at man er for udkørt til at have et liv efter skole? Svaret har kun barnet, men forældre og lærere kan sammen med barnet hjælpe det til at se, at det er muligt at fordele belastninger og energi over dagen på forskellige måder.

Børn helt op til 14 år kan have svært ved at mærke sammenhængen mellem smerter, og om de har brug for smertelindring. Hvis et barn bliver mærkbart fjern eller mere urolig, end det plejer, kan det hjælpe, at en voksen spørger barnet til niveauet af smerter.

### Snak om smerter

- Forældre og lærere må informere hinanden om, hvordan barnet har det i skolen, og når han/hun kommer hjem fra skole. Derfra kan de sammen med barnet finde ud af at fordele belastninger og energi på en måde, der giver barnet et godt liv både i og uden for skolen.
- Tag eventuelt udgangspunkt i et dialogark. Maiken Bjerg og Charlotte Jensen har lavet et dialogark om smerter, som kan støtte samtalen mellem barn, lærer og forældre. Find det i bogen "Smerter hos børn – indsigt, mestring, lindring", Bjerg og Jensen 2014.

## Børns alder afgør, hvordan de oplever smerten

Indskolingsbørn kan ofte ikke se en sammenhæng mellem deres adfærd og smerterne. Smerterne er ofte uforklarlige for dem selv, så de voksne må forklare dem sammenhængen. "Jeg tror, at du har ondt, fordi du hoppede så længe på trampolinen", siger mor måske. Barnet selv accepterer givetvis forklaringen, men ser den ikke af sig selv – heller ikke næste gang. Det overlader arbejdet med at finde og gennemskue sammenhænge mellem belastning og smerte – og finde den rette balance mellem plads til udvikling og forebyggelse af smerter – til forældrene.

Børn mellem syv og 11 år begynder gradvist at kunne gennemskue, at der er sammenhænge mellem, hvad de gør og deres niveau af smerter. De begynder også gradvist at få flere ord til at beskrive deres smerter. Samtidig bliver de i den periode ofte ærgerlige over, at de ikke kan det samme som deres kammerater.

Fra børnene er 11 år begynder de at kunne tænke mere abstrakt om smerten og sætte flere ord på, hvad smerterne er for dem. De ved – fordi de har oplevet det – at smerterne kan aftage igen. Samtidig begynder de i stigende omfang at være bevidste om de sociale og psykiske konsekvenser af smerte. De ærgrer sig stadig over ikke at kunne spille fodbold eller deltage i legen i frikvarteret, men primært fordi de ønsker at være en del af det sociale fællesskab, som de andre har. Grænser skal afprøves – både i forhold til smerterne og i forhold til forældrene – og egne prioriteter skal læres. I disse år er den største smerte for barnet ofte at miste samvær, relationer og fælles oplevelser med kammeraterne. De smerter er til tider værre for barnet end de fysiske smerter.

**"Før jeg fik gigt, var jeg den hurtigste på hele årgangen. Sygdommen har taget meget fra mig. Jeg føler mig som en ændret person. Jeg er ikke den hurtigste mere. Altså, man mister meget, og man kommer let til at føle, at sygdom overtager ens liv. Så nogle gange skal man huske sig selv på, at selvom man måske ikke kan løbe, så er der andre ting, man er rigtig god til." – LIVA, 13 ÅR**

### Barnets alder spiller en rolle

- Børn forstår og oplever deres smerter forskelligt afhængigt af, hvor gamle de er. Støtten til barnet skal altid tilpasses barnets alder.

## Kilder

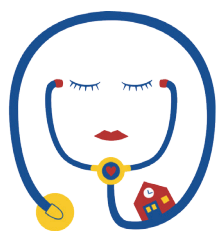
---

Interview med 27 børn i alderen 10-16 år.

Et børnepanel på Sjælland, der har diskuteret emnet sammen med medarbejdere fra Skole for mig.

### Litteratur

Maiken Bjerg og Charlotte Jensen (2014). Smerter hos børn – indsigt, mestring, lindring. Frydenlund.



**SKOLE FOR MIG**  
- der har en kronisk eller langvarig sygdom

**EGMONT**  
Fonden

[www.skoleformig.dk](http://www.skoleformig.dk)



**DANSKE PATIENTER**

Kompagnistræde 22, 1  
1208 København K  
Telefon: 33 41 47 60  
info@danskepatienter.dk  
www.danskepatienter.dk