



Ako pomôcť súrodencom

Táto brožúra poskytuje informácie všetkým, ktorí prichádzajú do kontaktu so súrodencami detí trpiacimi onkologickým ochorením.



Prevzaté so súhlasom z anglického originálu publikácie

How to Help... Brothers and Sisters

Written by Katherine Green in association with the CCLG Publications Committee

Children's Cancer and Leukaemia Group
3rd Floor, Hearts of Oak House
9 Princess Road West Leicester LE1 6TH T
Tel: 0116 249 4460 Fax: 0116 249 4470

Email: info@cclg.org.uk
Website: www.cclg.org.uk
Registered Charity No: 286669
CCLG leaflets are available to download from www.childcancer.org.uk

CCLG je popredný britský poskytovateľ akreditovaných informácií o rakovine pre deti, mládež a ich rodiny. CCLG nenesie žiadnu zodpovednosť za správnosť týchto prekladov.

Preklad: RNDr. Eva Balážiková

Vydanie publikácie podporila Liga proti rakovine SR, Brestová 6, 821 02 Bratislava

Vydáva: SVETIELKO POMOCI n.o., Pražská 8, 040 11 Košice

Grafická úprava a tlač: SEDEM - reklamná agentúra s.r.o.

© SVETIELKO POMOCI n.o., 2013, 1. vydanie

ISBN 978-80-89690-03-9



Ako pomôcť ... súrodencom

Táto brožúra poskytuje informácie dospelým, ktorí prichádzajú do kontaktu so súrodencami detí s onkologickým ochorením. Rodina, priatelia, susedia, učitelia, opatrovatelia, starí rodičia, strýkovia a tety – títo všetci môžu pomôcť so starostlivosťou o súrodencov, zvlášť vtedy, keď rodičia musia tráviť veľa času s chorým dieťaťom.

Dúfame, že brožúra, ktorú držíte v rukách, vám poskytne niekoľko podnetov, ako čo najlepšie pomôcť súrodencom chorých detí poradiť si s ochorením.

Keď dieťaťu diagnostikujú rakovinu, ovplyvní to celú rodinu. Súrodenci majú prirodzené obavy zo zmien, ktoré nastávajú v živote ich rodiny a v živote chorého dieťaťa. Často ste to vy - rodič, kto bude musieť odpovedať na ich otázky a bude si musieť poradiť s ich obavami. Takmer vždy je priamy prístup najlepší, ale ak sa necítite na to, aby ste im povedali čo sa deje, vedeli by vám pomôcť

lekári, sestry alebo psychológovia z nemocnice, kde sa vaše dieťa lieči. Každý súrodenec bude reagovať na diagnózu a jej dôsledky úplne inak, no na nasledujúcich stránkach uvádzame najčastejšie problémy a návrhy, ako by sa mohli riešiť.

Problém ...

Súrodenci chorého dieťaťa možno pociťujú žiarlivosť, pretože chorému dieťaťu sa dostáva viac pozornosti ako im, alebo preto, že dospelí sú na choré dieťa menej prísni.

Ako ho riešiť ...

Je veľmi ťažké vyhraňiť choré dieťa, no ak sa pokúsíte udržať normálnu úroveň disciplíny rovnako u všetkých detí v rodine, uistíte choré, tak ako aj zdravé deti, že rodinný život je stále čo najnormálnejší. Ak je udržanie bežnej disciplíny veľmi ťažké, napríklad ak je choré dieťa liečené steroidmi, pomôže,



ak zdravým súrodencom dôvod dočasnej zmeny vysvetlíte. Poproste návštevníkov, aby doniesli nejakú drobnosť aj pre zdravých súrodencov, ak donesú niečo pre choré dieťa.

Problém ...

Vaše zdravé deti sa môžu začať sťažovať, že sa necítia dobre. Niekedy to môže prerásť do vážnych obáv a skutočného problému. Môžu panikáriť aj pri bežnom nachladení, alebo sa začnú príliš pozorovať.

Ako ho riešiť ...

Potrebuje pre nich uistiť, že rakovina nie je nákazlivá a keďže tieto ochorenia sú u detí zriedkavé, je málo pravdepodobné, že ochorejú aj oni. Staršie deti budú potrebovať vedieť, že napriek tomu, že rakovina môže byť zapríčinená problémami s génmi, ale nie je dedičná okrem niektorých zriedkavých nádorov očí a obličiek..

Všetky sťažnosti detí ohľadom ich zdravia by ste mali vypočuť, aby vedeli, že sa im dostáva rovnakej pozornosti, ako ich chorému súrodencovi. Ak sa však zdraví súrodenci na svoje zdravie sústreďujú až neprimerane, mali by ste sa obrátiť na odborníka.

Problém ...

Súrodenci môžu cítiť hnev na to, že sa im nedostáva rovnakej pozornosti a môžu sa začať správať inak, ako zvykli, alebo sa uzavrieť do seba. Rovnako môžu pociťovať hnev na to, že ich brat, alebo sestra sú chorí.

Ako ho riešiť ...

Hnev často dokáže prekryť mnohé iné pocity a emócie. Súrodenci potrebujú vedieť, že pociťovať hnev je prirodzené. Možno sa potrebujú porozprávať sa o zložitých veciach.



Vysvetlite im, že ak sa podelia o svoje obavy s inými ľuďmi, ulaví sa im. Ak sa ich opýtate napríklad „Myslíš, že sa Tvoj brat/sestra cíti lepšie?“ môže to deťom pomôcť porozprávať sa o zložitých veciach. Budete musieť byť trpezliví, pretože deti možno nebudú vedieť nájsť slová, ktoré by popísali myšlienky a pocity, s ktorými sa doteraz nikdy nestretli.

Problém ...

Možno bude pre nich veľmi ťažké sústrediť sa na školské povinnosti, pretože každodenná rutina v rodine je vážne narušená. Problémy v škole môžu mať pôvod aj v správaní sa ostatných detí. Môžu sa posmievvať, alebo ich vynechávať zo svojich činností, pretože si budú myslieť, že aj oni môžu dostať rakovinu.

Ako ho riešiť ...

Učiteľia v škole by mali o situácii u vás doma vedieť, aby vašej rodine vedeli poskytnúť primeranú podporu. Ak je to možné, školu by mal navštíviť psychológ, ktorý by vysvetlil učiteľom a spolužiakom podstatu ochorenia a liečby. Bolo by vhodné zapojiť do diskusie aj kamarátov súrodencov vášho dieťaťa, aby vedeli byť nápomocní pri zvládaní ochorenia.

Problém ...

Deti sa môžu cítiť vinné za ochorenie svojho súrodenca. Môžu mať pocit, že ochorenie zapríčinili, keď si želali, aby sa ich súrodencovi stalo niečo zlé, alebo že ho zapríčinili nezhodami medzi sebou. Môžu prežívať pocit viny za to, že ony sú zdravé.

Ako ho riešiť ...

Musíte súrodencov uistiť, že nič, čo oni, alebo ktokoľvek iný urobil, nespôsobilo ochorenie ich brata, alebo sestry.

Problém ...

Súrodenci detí s onkologickým ochorením môžu byť veľmi vyľakaní a môžu mať strašidelné predstavy o tom, čo sa deje v nemocnici.

Ako ho riešiť ...

Predstavy detí sú často desivejšie, ako to, čo sa v skutočnosti deje s chorým dieťaťom v nemocnici. Deti sa obvyčajne upokoja, keď navštívia chorého brata, alebo sestru a keď sami vidia, kde je a ako sa má. Niektoré deti privítajú možnosť pomôcť so starostlivosťou o chorého súrodencu a budú ho chcieť pravidelne navštevovať. Iné deti však nie a nemali by ste ich k tomu nútiť, pretože by ich to mohlo vyľakať.

Problém ...

Súrodenci môžu mať obavy, pretože vidia, že ich brat alebo sestra prišli o vlasy, má v tele zavedené hadičky alebo nie je schopné zapojiť sa do hier, ktoré predtým obvyčajne hrávali.

Ako ho riešiť ...

Vysvetlite situáciu a zmeny deťom ešte predtým, ako nastanú. Uistite ich, že hadičky obvyčajne nespôsobujú bolesť a vysvetlite im, na čo slúžia. Povedzte im, akých činností sa môže choré dieťa aj napriek nim zúčastniť. Potrebujú vedieť, že cieľom liečby je, aby sa ich súrodenec uzdravil, aj keď sa na začiatku bude cítiť veľmi zle.

Problém ...

Súrodencom budú rodičia chýbať.

Ako ho riešiť ...

Súrodenci, ktorí sú príliš malí, aby sa o situácii porozprávali a pochopili ju, budú radi, ak dospelý, ktorému veríte, im venuje svoj čas, pozornosť a pohrá sa s nimi. Pomôže to nahradiť chýbajúci kontakt s ostatnými členmi rodiny, ktorí pravdepodobne trávajú veľa času v nemocnici. Ak si rodič vie nájsť aspoň trochu času, ktorý bude venovať iba zdravému dieťaťu, pomôže mu, aby sa cítilo dôležité.

Problém ...

Súrodenci sa môžu obávať toho, že ich chorý brat, alebo sestra možno zomrie. Niektoré nemusia povedať nič, ale určite o rakovine počuli, tiež o tom, že ľudia na ňu aj zomierajú. Možno o tom nebudú hovoriť, pretože sa boja to priznať, alebo preto, že vás budú vidieť trpieť a nebudú chcieť aby ste sa trápili ešte viac.

Ako ho riešiť ...

Deti možno budú klásť ťažké otázky o jeho budúcnosti. Znamená to, že sa obávajú, že ich chorý súrodenec sa neuzdraví, alebo, čo je horšie, môže aj zomrieť. Vysvetlite im, že pokiaľ ide o rakovinu, nikto si nemôže byť istý, ako to dopadne, ale že vaše choré dieťa má najlepšiu možnú starostlivosť a veľa detí sa z nej vyľieči. Možno nebudete vedieť zodpovedať všetky jeho otázky. V tom prípade by ste to mali svojmu dieťaťu povedať a opýtať sa niekoho, kto informácie vie poskytnúť, aby ste dieťaťu vedeli zodpovedať jeho otázky čo najskôr. Bude asi ťažké poskytnúť podporu vašim zdravým deťom, keď budete unavení a budú vás trápiť obavy o choré dieťa. Tráviť čas so zdravými deťmi a uistiť ich o tom, že sú stále dôležité, má veľký význam. To, že im budete venovať svoj čas a podporu, im pomôže porozumieť

situácii a poradiť si s ňou. Ak máte pocit, že by ste potrebovali pomôcť so špeciálnymi požiadavkami svojich zdravých detí, opýtajte sa na možnosti podpory prostredníctvom psychológa, alebo podporných skupín.





SVETIELKO POMOCI n.o.
Pražská 8, 040 11 Košice
Tel.: +421 903 821 676
Email: svetielkopomoci@netkosice.sk
www.svetielkopomoci.sk
www.mobilnyhospic.sk

ISBN 978-80-89690-03-9