

# Tal med dit barn om din udsendelse

Her får du Veterancentrets råd til, hvad du skal være opmærksom på, og hvad I som familie kan gøre for at hjælpe jeres barn godt gennem din udsendelse.



**VETERANCENTRET**

# Hvad skal vi fortælle børn?

Når en forælder skal udsendes, kan der ofte være tvivl om, hvor meget børnene skal have at vide. En tommelfingerregel er, at informationen skal tilpasses barnets alder. Du kender selv dit barn bedst og ved, hvad de kan forstå og overskue. Viden og forberedelse gør os bedre i stand til at håndtere svære situationer, og det gælder også børn. Når noget er uklart, er der et rum for at barnet laver sin egen forestilling om, hvad det er, deres forælder skal. Her kan barnets frie fantasi eller scener om soldaterlivet fra Youtube og film nemt overhale virkeligheden på den aktuelle udsendelse.

Fortæl derfor barnet, så meget du kan om de konkrete daglige ting:

Hvor skal du hen, hvem skal du afsted sammen med, hvad skal I lave/ hvad er opgaven, hvorfor skal I det, og hvornår kommer du hjem. Lav gerne noget visuelt, som barnet kan forholde sig til, eksempelvis plancher med billeder, målebånd der viser, hvornår far eller mor kommer hjem.

- Jo yngre barnet er, jo mere konkrete skal deres billeder af dagligdagen under udsendelsen være: Fortæl hvordan soldaten skal sove og spise osv..
- Jo ældre børn er, jo mere kan de få at vide. Ældre børn kan bedre forstå og forholde sig til, hvorfor forælderen skal afsted, hvad det er for en opgave, der skal løses, og hvorfor den er vigtig.
- Børn reagerer ofte anderledes på en sådan samtale, end vi forestiller os. Måske responderer barnet slet ikke, måske har det brug for at skifte emne i samtalen efter to minutter, eller andet. Det er helt okay, og det er vigtigt, at forælderen respekterer barnets respons, og ikke fastholder, at 'der er noget, der skal siges'. Tænk gerne samtalen som en proces, dit barn går til og fra, mere end en enkelt, informerende samtale.

## Hvornår skal jeg sige det?

Jo yngre børnene er, jo kortere forberedelsestid har de brug for. Helt små børn vil man typisk først fortælle om udsendelse nogle uger før afrejse.

Større børn kan man inddrage tidligere. Det kan man gøre ved løbende at tale om udsendelsen og dele de oplysninger, soldaten får om missionen og missionsområdet. Større børn kan også inddrages i de forberedelser, der laves hjemme, som sikrer, at familien fungerer, selv om den ene forælder er udsendt. Det kan give ro at kende rammerne.

Hvis stemningen i familien ændres, eksempelvis i en situation, hvor en soldat står i beredskab, skal børnene orienteres. Børn er gode til at mærke stemningsskiftet, og det kan hjælpe at få at vide, hvad der foregår, og hvad de kan forvente.

## Når mor eller far skal udsendes

Når mor eller far er soldat og udsendes, er det forventeligt og naturligt, at barnet reagerer. Barnet reagerer, fordi det er ked af det, vrede eller urolig over, at forælderen skal være væk hjemmefra. Man skal huske, at missionstiden også inkluderer tiden op til udsendelse og efter hjemkomsten. Reaktionen fra barnet kan derfor både opstå inden udsendelse i den missionsforberedende tid, under udsendelsen og efter soldaten er kommet hjem igen.

Eksempler på reaktioner hos barnet kan være:

- Barnet er trist eller ked af det
- Barnet har vredesudbrud
- Barnet bliver stille og passiv
- Barnet taler meget om den forælder, de er adskilt fra
- Barnet taler slet ikke om den forælder, de er adskilt fra
- Barnet tager meget ansvar og tilpasser sig ekstra meget

Når barnet reagerer, er der forskellige måder, I kan forsøge at håndtere det på derhjemme:

- Accepter, at det er normalt og sundt, at barnet reagerer, selvom det kan være hårdt
- Giv ekstra omsorg for barnet
- Sænk kravene til barnet i perioden
- Forsøg at rumme og regulere barnets følelser, dvs. trøste barnet eller hjælpe det til at komme i en anden og bedre sindsstemning

Oprethold tilstedeværelsen af den forælder, som er væk. Det vil sige tal om forælderen, kig på billeder, ring og skriv sammen mv.



### **Inden udsendelse**

Det er en god idé at sørge for at forstærke kontakten til hinanden inden udsendelse ved at skrue op for det gode samvær.

Aftal hvad I skal nå inden udsendelse, eller aftal, hvad der skal ske af aktiviteter, når far/mor kommer hjem igen.

I kan også aftale, hvordan mærkedage markeres under udsendelse, eksempelvis en fødselsdag, der skal fejres.

### **Kontakt under udsendelse**

Vilkår for kontakt kan være forskellige, afhængig af mission. Prøv at holde kontakten til hinanden og del hverdagens gøremål, som I ville gøre, hvis den udsendte stadig var hjemme. Dette bidrager med en følelse af, at den udsendte forælder fortsat er en del af familiens liv. Det gør det også lettere for dem at indgå i familien igen ved hjemkomst.

Små børn kan have svært ved at fastholde opmærksomheden ved en samtale og kan derfor have brug for en aktivitet. Måske kan I tegne sammen eller bygge LEGO over et videoopkald.

Det er helt normalt, at børn ikke altid har lyst til at snakke, hvis de lige er i gang med noget andet. Det er vigtigt, at kontakten med barnet er lystpræget og ikke bliver noget, 'man skal'.

### Tips og tricks

- Vær sammen på afstand, hjælp med lektierne eller se en sjov video sammen.
- Send billeder/breve/videohilsner.
- Få sendt en gave eller måske en omgang fredagspizzaer hjem, som forkælelse fra forælderen der er afsted.
- Hav en missionsmaskot og en hjemmemaskot under udsendelsen. Soldaten kan eksempelvis have en af barnets bamser med på mission, eller man kan købe to ens bamser, hvor den ene bliver hjemme, og den anden tager med på mission. Soldaten kan fortælle om skøre ting, bamsen laver i missionsområdet, eller den kan lave unoder og drille de andre soldater.
- Hvis der er tvivl om mulighed for kontakt undervejs, så indtal noget på forhånd. Du kan eksempelvis indlæs godnathistorier eller lave en videohilsen, som barnet kan se, når savnet fylder.
- Spørg kolleger, hvordan de har gjort under tidligere udsendelser.

### Hjemmeforælderen

Det kræver noget ekstra at være hjemmeforælder og holde styr på det hele, imens den anden forælder er udsendt. Overvej hvordan hjemmeforælderen kan sørge for at opretholde eget overskud under hele udsendelsen.

- Er det muligt at investere i konkret hjælp til hjemmeforælderen i form af rengøringshjælp, måltidskasser eller lignende?
- Lav aftaler med familie eller venner, om hvordan de konkret kan hjælpe og aflaste med opgaver, eks. græsslåning, indkøb, hente/bringe børn til og

fra skole – børnehave, fritidsaktiviteter.

- Aftal en fast hentetid med barnepige eller bedsteforælder.
- Skab små åndehuller, hvor forælderen kan prioritere sig selv og få ladet op.

### Delebørn og –familier

Hvis I er skilt, er det vigtigt, at I taler sammen og samarbejder om den forestående udsendelse, så barnet/børnene kan være trygge ved, at I som de voksne tager fælles ansvar for at informere barnet og planlægger gode aftaler i forhold til at holde kontakten med den udsendte forælder i udsendelsesperioden.

Det er vigtigt, at I som voksne får talt direkte med hinanden om de relevante ting, så I ikke kommer til at "tale sammen" igennem jeres fælles barn/børn.

Hvis det er praktisk muligt for jer, kan I med fordel prioritere, at I sætter jer sammen med barnet/børnene og taler om udsendelsen og laver fælles aftaler, som alle har hørt og har kendskab til.

## Kontakt Veteracentret

Hvis du har brug for at tale med en professionel rådgiver før, under eller efter din udsendelse om dig selv eller din familie, kan du kontakte Veteracentret døgnet rundt på tlf.: **7281 9700**

Vi fremsender også gerne gratis materiale til både børn og voksne, hvor I kan finde en masse uddybende information og gode råd til tiden før, under og efter en udsendelse.