

Smerter hos børn

– indsigt, mestring, lindring

Anmeldt af **Ingrid Irgens-Møller**, cand. mag. i musikterapi og musikvidenskab, ansat ved Specialtilbuddet Skovbrynet, Højbjerg. Kontakt: iirgens@yahoo.com

Maiken Bjerg & Charlotte Jensen (2014). *Smerter hos børn – indsigt, mestring, lindring*. Frederiksberg: Frydenlund. Sider: 349. Pris: 299 kr.



'Smerter hos børn – indsigt, mestring, lindring' er den første bog i Danmark, der omhandler børns oplevelse af smerte. Den beskriver i letlæselig form de nyeste teorier om smerte, og er samtidig en brugsbog for forældre, men også for sundhedsfaglige professionelle, behandlere, lærere og pædagoger. Det er en vigtig bog for alle os, der arbejder med børn, som lever med kroniske smerter og oplever smertefulde medicinske procedurer eller er påvirket af tidligere smertefulde traumer. Teorierne og strategierne i bogen er dog også relevante for musikterapeuter, der arbejder med voksne med kroniske sygdomme, traumer eller handicap.

Forfatterne Maiken Bjerg og Charlotte Jensen har begge mange års erfaring i behandling af børn med traumer og kroniske lidelser. Maiken Bjerg er uddannet musikterapeut og SE-terapeut (Somatic Experience) og har egen praksis indenfor dette område. Charlotte Jensen er cand.psych. aut. med egen praksis, hvor hun bl.a. beskæftiger sig med alvorlig sygdom, traume og sorg.

Bogen er inddelt i 6 kapitler: 'Introduktion til smerter', 'Nervesystemet og smerter', 'Smerter og ubehag ved behandlingsmæssige procedurer', 'Kroniske smerter', 'De professionelle omkring barnet', og 'Komplementerende behandling'.

Den er skrevet i en letlæselig, flydende stil, med en del casebeskrivelser og øvelser, hvilket gør det komplekse teoretiske stof let at forstå og anvende i praksis. Der er tilsyneladende tilstræbt et sprog, der kan ramme mange forskellige læsere, hvilket ind i mellem resulterer i nogle sjove 'talesprogs-udtryk', men dette er langt at foretrække frem for et over-akademisk sprog. Bogen kan let læses fra ende til anden, og kommer derfor ikke til at ligge i årevis på sengebordet.

Introduktionen i kapitel 1 giver et overblik over vigtige aspekter i forståelsen af smerte. Herunder det biosociale perspektiv på smerter, hvor der bliver lagt vægt på 'totalsmerten', dvs. barnets samlede oplevelse af smerten, som er påvirket af fysiologiske, psykologiske og sociale/kulturelle faktorer. Det pointeres,

at smerte er en subjektiv oplevelse, dvs. noget der ikke kan diskuteres. Forskellige typer smerte uddybes, samt betragtninger omkring børns forståelse og håndtering af smerte i forhold til deres udviklingsniveau. Desuden beskrives smerteudredning, tolkning af signaler hos helt små børn og smertens indvirkning på barnets liv generelt.

Kapitel 2 er en gennemgang af nervesystemets rolle i smerteproblematikken. Ved hjælp af casebeskrivelser, overskuelige modeller samt figurer bliver komplicerede processer skitseret i et klart sprog, så det er til at forstå. Der bliver lagt vægt på det autonome nervesystem og hvordan dette genererer og fastholder smerteoplevelsen. Da smerte opleves som en indre trussel, reagerer nervesystemet på forskellige måder afhængig af hvilken del af det autonome nervesystem, der bliver aktiveret.

Kapitel 3 handler om smerter og ubehag ved behandlingsmæssige procedurer. Mange børn oplever angst og smerte ved medicinske indgreb, hvilket kan påvirke deres liv fremover. Dette kapitel henvender sig primært til forældre og giver redskaber til at støtte barnet i at finde mestringsstrategier. Det giver dog også en fin forståelse af, hvilken betydning operationer, indlæggelser og medicinske procedurer kan have for et barns sociale og følelsesmæssige liv.

Kapitel 4 omhandler kroniske smerter, og hvordan disse påvirker barnets hverdag hjemme og i skole/børnehave. Her inddrages omgivelsernes forståelse (eller mangel på samme) af barnets smerter, samt hvordan relationen mellem forældre og barn påvirker smerteproblematikken. En interessant detalje er, at det for barnet kan være tab og sorg, der fylder mere end smerten, fordi det ikke kan

deltage på lige fod med andre børn i aktiviteter. Derimod kan barnets smerte fylde meget mere for forældrene, der føler sig magtesløse over for disse. Et dilemma opstår mellem på den ene side at ville beskytte barnet fra smerter og overanstrengelse, og på den anden side give det mulighed for at deltage i sociale aktiviteter og udvikle selvstændighed. En udfordring som også terapeuten kan møde, dog uden samme følelsesmæssige involvering som en forælder har. Kapitlet viser flere gode strategier og øvelser til smertelindring, både fysiske øvelser, vejrtrækning, og tankeøvelser.

Kapitel 5 er henvendt til professionelle, bl.a. sundhedsfagligt personale, der skal udføre procedurer, lægge barnet i narkose osv. Her fremhæves vigtigheden i at skabe et trygt rum, i god kommunikation med både barn og forældre, og hvor barnets signaler observeres. Desuden henvender kapitlet sig til lærere og pædagoger for børn med kroniske smerter. Her beskrives smerterets påvirkning på indlæringssevne, tegn som kan observeres, og strategier, der støtter barnet i at deltage i undervisning og sociale aktiviteter.

Det sidste kapitel hedder: 'Komplementerende behandling', og det gennemgår kort forskellige behandlingsmetoder, der kan afhjælpe smerte og følgerne deraf. Bl.a. beskrives kognitiv adfærdsterapi, SE-terapi, musikterapi, akupunktur, visualisering og familierapi. Afsnittet om musikterapi er kort, men nævner musikkens påvirkning af nervesystemet, forskning omkring musik/musikterapi og smertelindring, samt musik & identitet.

Bogen er et vigtigt bidrag til forståelsen af de mange komplekse faktorer der spiller ind i børns trivsel, læring, samt følelsesmæssig og social udvikling. Den giver børnene stemme

på et område, der traditionelt ikke har været meget opmærksomhed på. Som musikterapeut kan jeg glæde mig over, at der i bogen er så megen fokus på de relationelle og følelsesmæssige aspekter i smerteoplevelsen, ligesom der bliver lagt vægt på regulering af nervesystemet – noget vi som musikterapeuter har gode redskaber til.

Bogen er direkte anvendelig for musikterapeuter, der arbejder i hospitalsregi. Den er

også vigtig for de, som arbejder med handicappede børn og voksne, hvis liv er præget af indlæggelse, indgreb og kroniske smerter. Den giver gode anvisninger til, hvordan man kan få øje på tegn på smerte hos børn uden sprog, og hvordan man kan støtte mestring hos barnet. Men bogen er anbefalingsværdig for alle, der vil have mere indblik i den neurologiske baggrund for smerte og traume, samt strategier til at regulere og håndtere smerte og stress.