

ALT FOR MANGE SKOLEBØRN - HAR PROBLEMER MED AT HOLDE SIG!

**Familieterapeut og
forfatter Kristine Berg
Vinther**



Jeg har i mange år arbejdet med børn og familier. Mit hjerte brænder især for børn med inkontinens, og de følgevirkninger der er psykisk.

Jeg har for nylig skrevet to børnebøger om børn med inkontinens. "Mig og min blærerøvsblære"

Derudover yder jeg familieterapi og rådgivning til private.

Jeg holder foredrag om børn med inkontinens, for at klæde fagfolk bedre på, til at hjælpe børn med inkontinens i skole og institution.



BØRN MED INKONTINENS

Af Kristine Berg Vinther.

Referencer fra læge og forsker Britt Borg med speciale i inkontinens.

Hvor tit har I mødt skolebørn der siger: "Hej, jeg tisser i bukserne". Det er de færreste børn, der vil være stolte af at prale med det.

Børnelæge og forsker Britt Borg fortæller, at inkontinens hos børn er den 2. hyppigste lidelse hos børn de ser - den hyppigste er astma. Men hvordan kan det så være, at vi næsten intet ved om inkontinens og vi ikke høre mere om de børn der lider af det. Det skønnes at der sidder 2-3 børn i hver klasse i indskolingen med inkontinens, men ingen taler om det.

Før i tiden troede man at inkontinens skyldes en psykisk lidelse, i dag ved man bedre. Det er ikke en psykisk lidelse, det går ikke over af sig selv, det handler ikke om selvhjulpenhed, og ja barnet skal have hjælp.

Studier viser, at børn med inkontinens ofte bliver udfordret følelsesmæssigt f.eks. i form af lavere selvværd og at deres livskvalitet bliver dårligere. Heldigvis ser man også, at hvis børnene bliver behandlet for inkontinens og det går væk, så stiger deres livskvalitet og selvværd. Men alt for mange børn får ikke den rette behandling og hjælp, som de har brug for. Der mangler bedre viden hos fagfolk, og bedre samarbejde i mellem læge-familie-skole/institution.

Rammer og vaner



Det er vigtigt at hjælpe barnet med gode vaner og rammer. Det skal både være i hjemmet, institutionen og skolen.

Børn med inkontinens har ofte fået skabt uhensigtsmæssige toiletvaner, derfor skal barnet hjælpes til at bryde dem. Det kræver samarbejde i mellem hjem og fagfolk som sundhedsplejerske, lærer, pædagoger og læger.

Børnebøger

**Vig og min blærerøvsblære
- Skolen og venner**

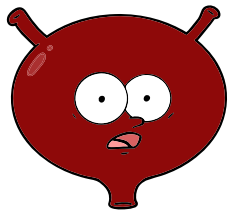


Mange børn har glæde af at vide at de ikke er de eneste med inkontinens. Her kan det være rart at læse om, at der også findes andre børn med inkontinens.

Bøgerne er med til at give barnet en forståelse af de følelser og tanker de sidder med, er der også er andre børn der oplever det. I bøgerne er der også gemt gode råd og ideer til at arbejde med sin inkontinens. Bøgerne er også med til at give et fællessprog til både børn og voksne, om det at have inkontinens.

Hvad er inkontinens

Urininkontinens



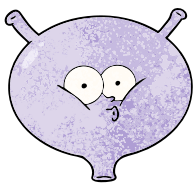
Barnet har daglige uheld med tis. ofte kan årsagen findes i dårlige væske- og vandladningsvaner.

samtidig med at en del børn har en overaktiv blære, dvs. akut vandladningstrang og kraftig blæretømning.

Barnet går måske og holder sig i for lang tid, så kan blæremusklen blive slap og det kan resultere i, at det er svært at tømme blæren.

Det er flest piger der lider af urin inkontinens.

Sengevæding



Er hvor barnet tisser i sengen om natten. Det er et fysisk problem, som kan skyldes:

En forhøjet natlig urinproduktion.

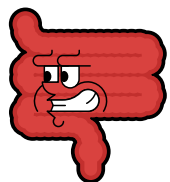
En for lille blære.

Manglende evne til at vågne, når der ikke kan være mere urin i blæren.

Ofte er det en ubalance i mellem alle tre ting.

Det er 2/3 del drenge der lider af sengevædning.

Fækal inkontinens



Er hvor barnet har ufrivillig afføring i bukserne.

Dette hænger ofte sammen med, at barnet har forstoppelse, at der er gået rod i barnets afføringsvaner eller uhensigtsmæssige toiletvaner.



BØRNENE BÆRE PÅ EN KÆMPE BYRDE...

HEMMELIGHEDEN OM DERES INKONTINENS

Børn har ikke lyst til at være anderledes. De fleste børn vil gerne være som de andre børn. De bryder sig ikke om at skille sig ud.

Mange børn med inkontinens vælger at skjule det for vennerne og klassekammeraterne, da de er flove over det. De er bange for, hvad de andre børn tænker om dem.

Mange af dem undgår også forskellige sociale arrangementer, f.eks. soveaftaler, lejr tur m.m. De er bange for at blive drillet eller for at blive holdt uden for fællesskabet.

Det er en kæmpe byrde for børnene, at bære rundt på sådan en stor hemmelighed.

Børn der går rundt med en stor byrde på deres skuldre, kan desværre medføre angst eller ængstelighed med sig. Børnene bruger meget energi på, at holde på deres hemmelighed, huske hvor toiletterne er, hvornår de skal gå på wc, hvor deres skiftetøj er, hvor de skal ligge deres skiftetøj (så det ikke lugter af urin eller afføring) - for så kan de andre opdage det.

De børn er trætte og har mindre overskud, det kan gå udover læring, trivsel og de sociale relationer i skole og institution.

Mange forældre til børn med inkontinens oplever at deres børn ikke er i trivsel. Enten er de meget vrede, stille, indelukkede eller ængstelige, nogle af de børn lider også af skoleværring.

Forældrene føler ofte en manglende forståelse fra omverden og børnenes skole/institution. Det er enorm indgribende i familien og barnets hverdag, når en er ramt af inkontinens.

"Min datter er så flov over at hun ikke kan holde sig. Hun deltager ikke rigtig i så mange sociale arrangementer, soveaftaler og lejr tur med de andre børn. Hun er begyndt at være meget hjemme, og der er mange ting hun er bange for."

Mor til datter på 10 år.

BEHOV FOR FLERE RESSOURCER TIL BØRN MED INKONTINENS!

Skoletoaletter



Ofte er dårlige toiletforhold på skoler og institutioner en medvirkende faktor for børns inkontinens

Mange børn undgår at gå på toiletterne fordi de er ulækre og beskidte.

Derudover er der mange af toiletterne, der ligger langt fra klasselokalet eller fra hvor barnet har sit skiftetøj. Ved de ældre toiletter kan der ses under døren. Det udfordre mange børn, at sidde og skulle skifte tøj med en angst om, at nogle kan se det under toilettdøren.

Inkontinens er en sygdom



Vi er nødt til at se inkontinens som en sygdom, det vil sige at barnet skal have mulighed for at få ekstra hjælp og støtte i skole og institution.

Børnene skal have hjælp til, at få omsat de gode rutiner og vaner både i hjem, skole og institution. Det kan vi ikke overlade til barnet selv i skolen, derfor skal der sættes ekstra ressourcer ind

Skæld ud virker ikke.



Mange børn der lider af inkontinens har følesforstyrrelse omkring, at mærke om de skal tisse eller have afføring.

Mange voksne har svært ved at forstå, at børn ikke kan mærke at de skal på wc. Derfor kommer nogle voksne til, at blive sure eller irriteret på barnet. Det hjælper ikke.

Det er helt normalt, at barnet kan have lukket ned for de signaler, derfor skal barnet have hjælp til at få ny og gode vaner, da det er med til, at barnet lære at mærke efter igen.



DET KRÆVER HJÆLP, STØTTE OG SAMARBEJDE - AT VINDE OVER INKONTINENS.

Børn med inkontinens kan have gavn af, at blive tilset af egen læge og evt. henvises videre til børnelæge eller børneafdeling med speciale i inkontinens. Nogle børn kan have brug for, at få medicinsk behandling mod f.eks. forstoppelse eller en overaktiv blære.

Fælles for det samlede billede er, at medicinsk behandling ikke kan stå alene, det skal gå hånd i hånd med vaner og rutiner. Ofte har børn med inkontinens gået med det længe, og de har derfor fået lavet nogle uhensigtsmæssige mønstre. Ofte har de også undertrykt de signaler som kroppen sender omkring det at gå på wc.

Det kræver hjælp og støtte. Det er ikke nok at gå til kontrol hver 4. mdr. hos lægen, der skal arbejdes med nye rutiner i familien, skolen og institutionen. Derfor er det utrolig vigtigt, at fagfolk klædes bedre på ift. viden om inkontinens.

Gode råd:

Skæld aldrig barnet ud ved uheld, sig PYT. Fortæl barnet, at det ikke er sin inkontinens men at den har en følgesvend i form af en drilleblære eller drillemave.

Hjælp barnet med gode toiletvaner.

Sørg for gode drikkevaner og sund kost.

Inddrag netværk, familie, skole og institution, så I sammen kan hjælpe barnet.

Beløn barnet for at prøve at vinde over sin drilleblære/drillemave.

Lav rare og sjove ting med barnet, som ikke handler om inkontinens.

Anerkend og mød barnet følelsesmæssigt. Det er ikke sjovt eller nemt at have en drilleblære/drillemave.

Til fagfolk:

Søg viden om inkontinens hos børn.

Tal med børnene om, hvad inkontinens er og hvor mange der har det. At tale om det i fællesskab i skolen og institutionen er med til at bryde tabuer.

Sørg for det gode samarbejde med forældrene, lægen og sundhedsplejersken, og få lagt en god plan for at hjælpe barnet.

SØG HJÆLP

Egen læge
Inkontinensforeningen
Sundhedsplejerske-
-inkontinensklíník Djursland
FB-gruppe: "Pårørende til børn og unge med inkontinens"
VIBU - Rigshospitalet
Center for børneinkontinens-
- Aarhus - Skejby hospital
Børne og ungeambulatoriet
Slagelse (har en blæreskole)
Børne og ungeambulatorier
Familieterapeut Kristine Berg
Vinther



SUNDHEDSPLEJERSKENS ROLLE

Hvis sundhedsplejersken får større viden om inkontinens, og får redskaber til at skabe nye rutiner og vaner for børnene, kan de videregive dette til forældre og fagfolk.

Sundhedsplejersken skal blive bedre til, at rådgive forældre om inkontinens. Samt hjælpe dem med viderehenvisning.

Det er vigtigt at forældrene bliver rådgivet i, at inkontinens ikke skyldes der er noget psykisk galt med deres barn, og at det ikke går over af sig selv. Børn med inkontinens skal have hjælp.

Sundhedsplejersken skal bruges mere til at rådgive lærer og pædagoger, når de får viden om et barn med inkontinens.

Læge Britt Borg fortæller, at det er et ønske at fagfolk som sundhedsplejersken, praktiserendelæge, lærer og pædagoger får en faglig opgradering om inkontinens. Der er brug for meget større fokus og hjælp i overgangen i mellem hospital, hjem og skole/institution.

Sundhedsplejersken kunne være med til, at følge op og være bindeled ift. de rammer der skal til for at hjælpe børnene bedst muligt med, de vaner og rutiner der er brug for, for at vinde over deres inkontinens.

Da største delen af behandlingen handler om **rammer - rutiner -vaner**, skal der koordinere mellem hospital, hjem og skole/institution. Børn i børnehaven og indskoling kan ikke selv stå med det ansvar og være selvhjulpne omkring det. Ofte er det desværre det mange børn bliver bedst om. Der skal sættes ind med støtte og hjælp fra de voksne omkring dem.

Børnehaven



Det vil være en stor hjælp, hvis sundhedsplejersken, kunne være med til at screene børn i børnehaven.

For mange børn er de første tegn på inkontinens allerede i 5 års-alderen, det vil sige lige inden skolestart. Jo tidligere hjælp barnet får mod sin inkontinens, jo bedre. Det er svært at starte i skole og have inkontinens.

Skolen



Sundhedsplejersken skal bruges mere, når et barn i skolen sidder med inkontinens. De kan f.eks. komme ned i klassen og tale om inkontinens.

Ved at tale om det og få i-tale sat hvor mange der lider af det, bliver det synliggjort at de børn ikke er alene.

Det er vigtigt at tale om de svære ting i fællesskab. På den måde bliver det mere legalt at være åben omkring det.