



”Når verden vælter”

-

familien med et barn med kronisk sygdom

-

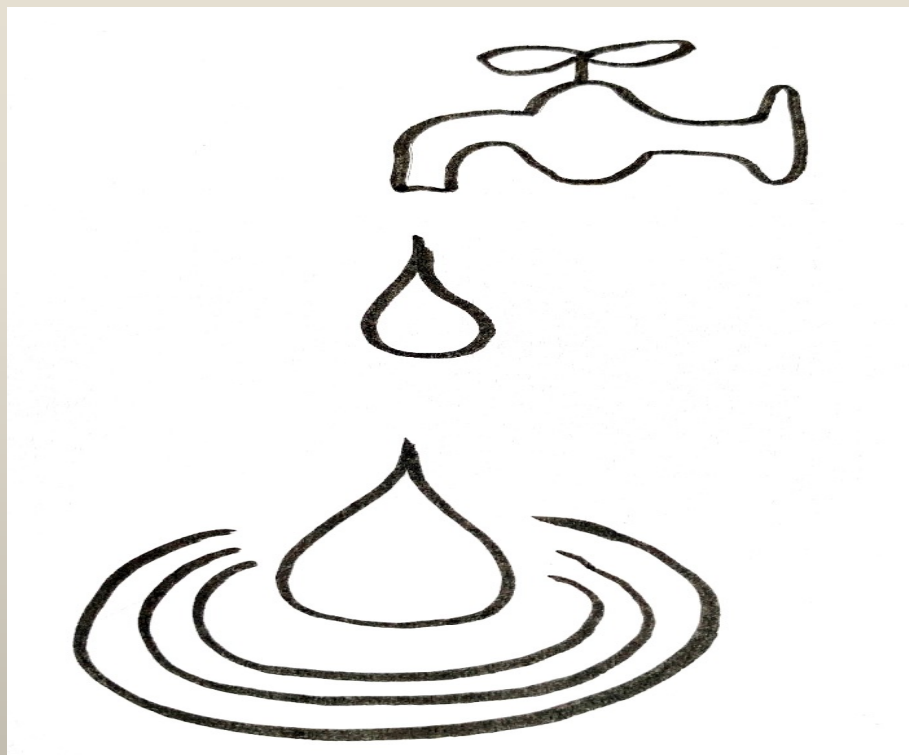
forældrereaktioner, relationer og kommunikation

Brogården, Cystisk Fibrose Foreningens Familiweekend, d. 13.09.2026

Ina Christensen Volder, klinisk psykolog, aut., specialist i psykoterapi og klinisk psykologi (voksne)

www.ina-volder.dk

Når et barn rammes, rammes en hel familie...



Ina Christensen Volder, klinisk psykolog, aut., specialist i
psykoterapi og klinisk psykologi (voksne) - www.ina-volder.dk

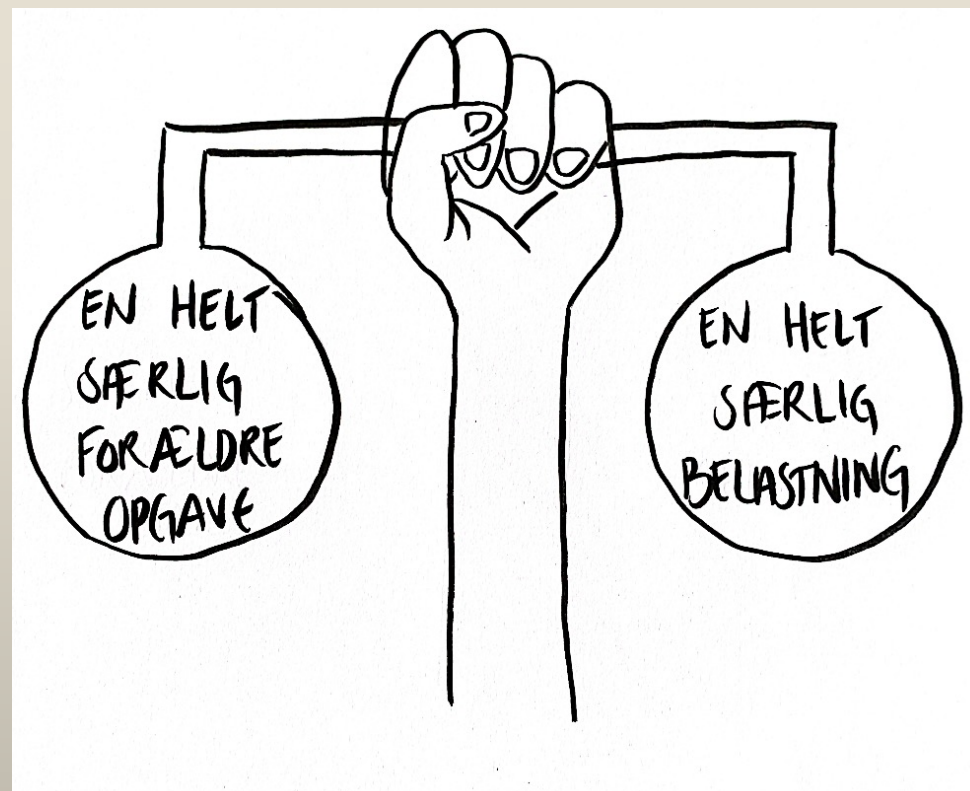
De næste timer kommer vi omkring...

1. Alvorlig sygdom hos et barn – hele familien rammes...
 - i dag fokus på jer, som forældre
2. Den psykologiske virkelighed som forældre til et barn med kronisk sygdom
 - reaktioner på langvarig belastning, herunder et kig på hjernen
 - når hverdagen er, at familie og kærlighed må gå hånd i hånd med svære oplevelser, bekymringer og tab
3. Hvordan kan man opleve relationer og kommunikation med andre påvirket af dette



Vi summer,
fordøjer, tænker og
mærker måske efter
undervejs....

Virkelighed og hverdag, når verden vælter...



Ina Christensen Volder, klinisk psykolog, aut., specialist i
psykoterapi og klinisk psykologi (voksne) - www.ina-volder.dk

Forældrestermer: hvad er det sværeste...

- Børnene i familien

Barnet med sygdom:

Søskende:

Forældrestermer: hvad er det sværeste...

- Parforholdet: forskellige måder at reagere på, oplevelser af hvad der er hjælpsomt

Forældrestermer: hvad er det sværeste...

- Et forandret familieliv: nye roller, den opdelte familie

Forældrestermer: hvad er det sværeste...

- Tab af identitet, "at miste sit gamle jeg"

At være forældre til et barn med alvorlig / kronisk sygdom er...

MOR OG FAR

Den, der går på arbejde

Vidensbank

JURIST

Arbejdsgiver

Koordinator

Pædagog

Sygeplejerske

Kæreste / ægtefælle

og måske meget mere...

Hjælpesystemer eller ”hjælpesystemer”

Kvaliteten af samarbejde med de professionelle er vigtig for familiens trivsel (bl.a. Melin-Johansson et al., 2014 (review); Verberne et al., 2019 (kvalitativ interviews))

Nævnes af samtlige deltagere i interviewundersøgelsen – og beskrives aldrig neutralt. 50/50 fordeling

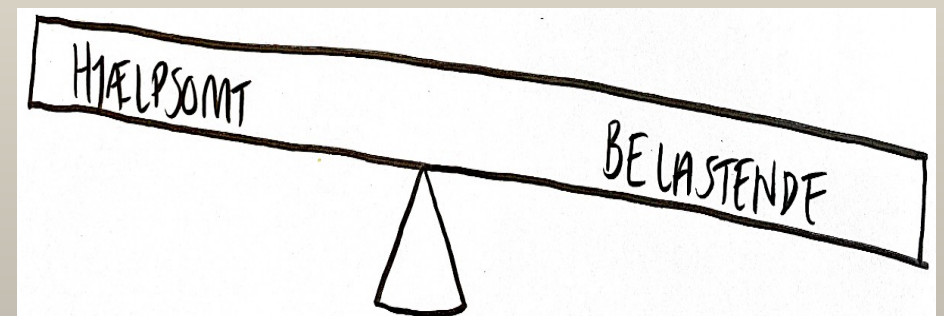
”Den absolut største belastning”

”Det virker overhovedet ikke (systemet)!”

”Taknemmelighed”

”Sikkerhedsnet”

”Den afgørende hjælp”

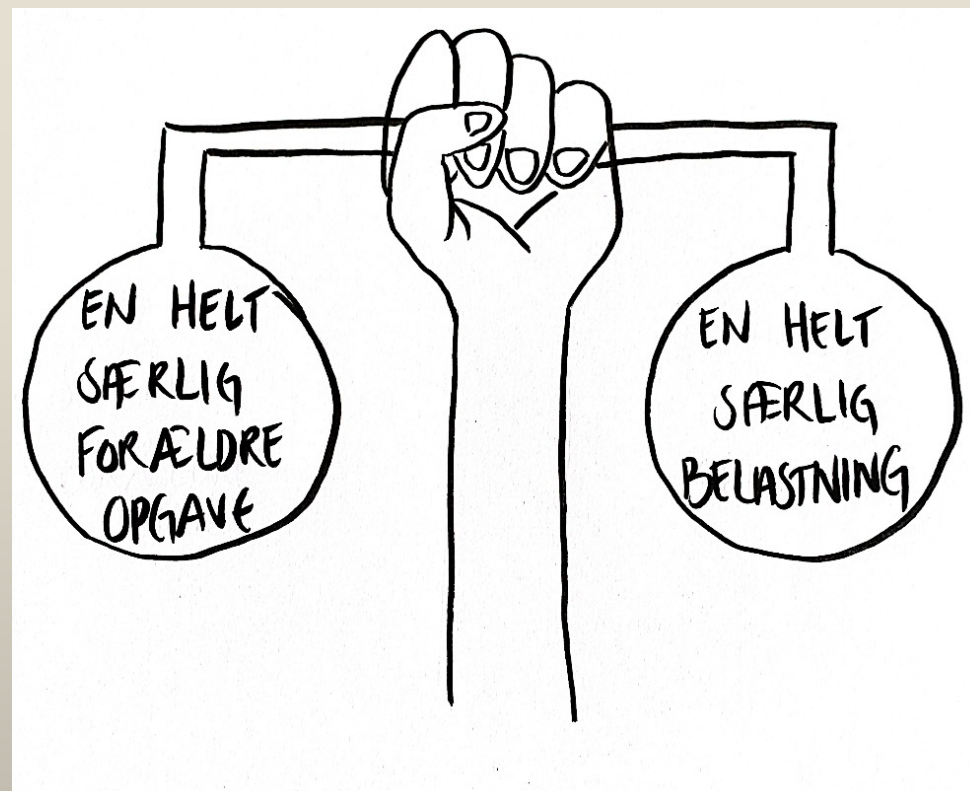


”Det er mit barn – jeg skal blive på mine ben...”



Ina Christensen Volder, klinisk psykolog, aut., specialist i
psykoterapi og klinisk psykologi (voksne) - www.ina-volder.dk

Virkelighed og hverdag, når verden vælter...

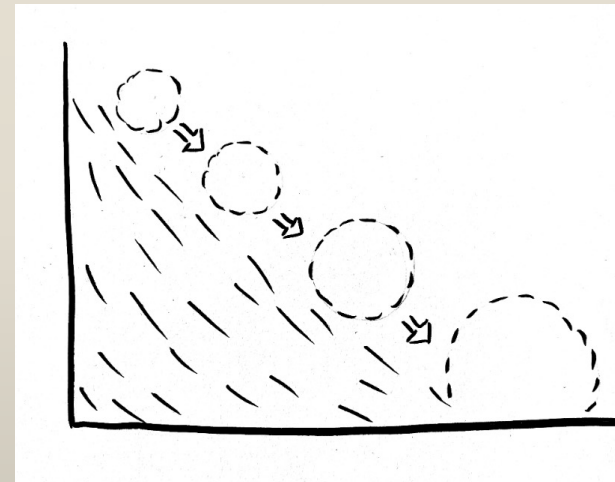


Ina Christensen Volder, klinisk psykolog, aut., specialist i
psykoterapi og klinisk psykologi (voksne) - www.ina-volder.dk

Snebolden – med rette dosis rammes vi alle...

Traume- og belastningsreaktioner:

Den almindelige reaktion på en
ualmindelig hændelse(r)...



"... som perler på en snor"

De enkelte, voldsomme oplevelser (det akutte) vs. "ophobning" (akkumuleret)

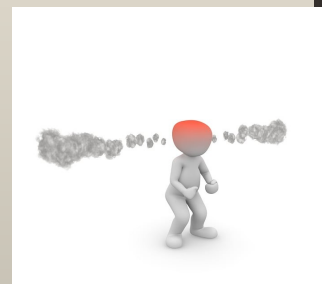
Hvordan så vejen her til ud...



Ina Christensen Volder, klinisk psykolog, aut., specialist i
psykoterapi og klinisk psykologi (voksne) - www.ina-volder.dk

Reaktioner i den første tid efter en traumatisk/voldsom oplevelse

- Invaderende erindringer eller billeder
- Forvirring, kaos
- Reaktivering af tidligere voldsomme oplevelser
- Tilbagetrækning, isolation
- Mistillid til andre
- Udfordringer omkring at erkende situationens omfang eller alvor
- Tristhed, let til tårer
- Irritabilitet, vrede, kort lunte
- Angst
- Skyld, skam, selvbefrejdelse
- Følelsesløs, forstenet
- Følelse af uvirkelighed, tomhed
- Svært ved at mærke positive emotioner
- Koncentrations- og hukommelsesvanskeligheder
- Søvnproblemer
- Fysiske gener (som hovedpine, muskelsmerter, mavesmerter)



Forældrestermer om reaktioner:
en ny tone i livet, et andet filter at se igennem

Forældrestermer om reaktioner – angst og bekymringer flytter ind

Afgrænset vs. ”overtager alt”

Forældrestermer om reaktioner – søvn, kognitiv funktion, krop

- Søvn:
- Koncentration og kognitiv funktion:
- Kropslige reaktioner:

Dagens første summen...



Hvad har fanget min opmærksomhed indtil nu?

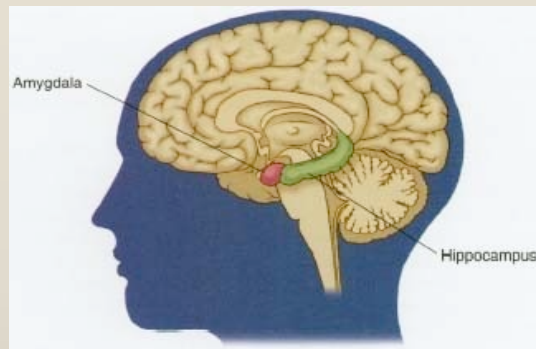
De tre cirkler, vi alle har til fælles...



Med inspiration fra den compassionfokuserede
tilgang (jf. bl.a. Paul Gilbert)

Ina Christensen Volder, klinisk psykolog, aut., specialist i
psykoterapi og klinisk psykologi (voksne) - www.ina-volder.dk

Når hjernen går i alarmberedskab



Amygdala overaktiv – "alarmcentralen",
"better safe than sorry"

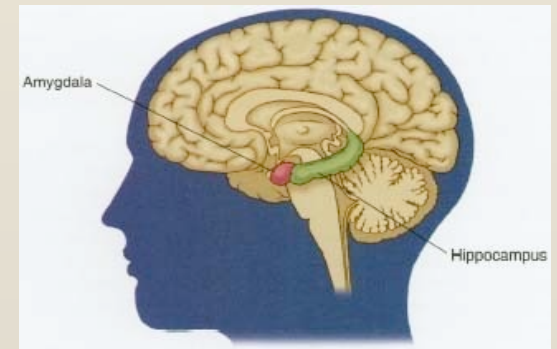


Hippocampus svækkes – hukommelses-funktioner, indlæring, problemløsning

Vanskeligere at etablere adgang til **præfrontale funktioner** – problemløsning, planlægning, fleksibilitet



Når hjernen går i alarmberedskab



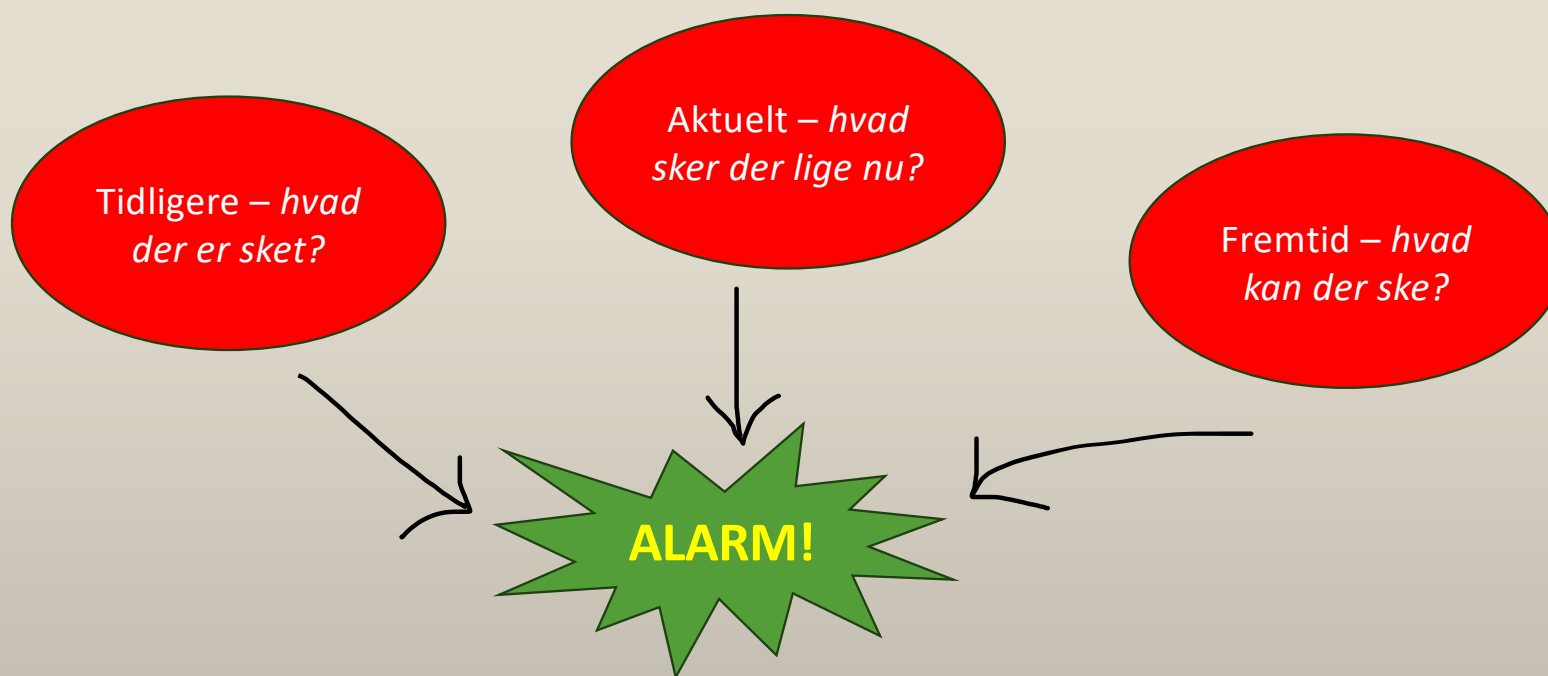
Ina Christensen Volder, klinisk psykolog, aut., specialist i
psykoterapi og klinisk psykologi (voksne) - www.ina-volder.dk

Hjernen efter længerevarende belastning

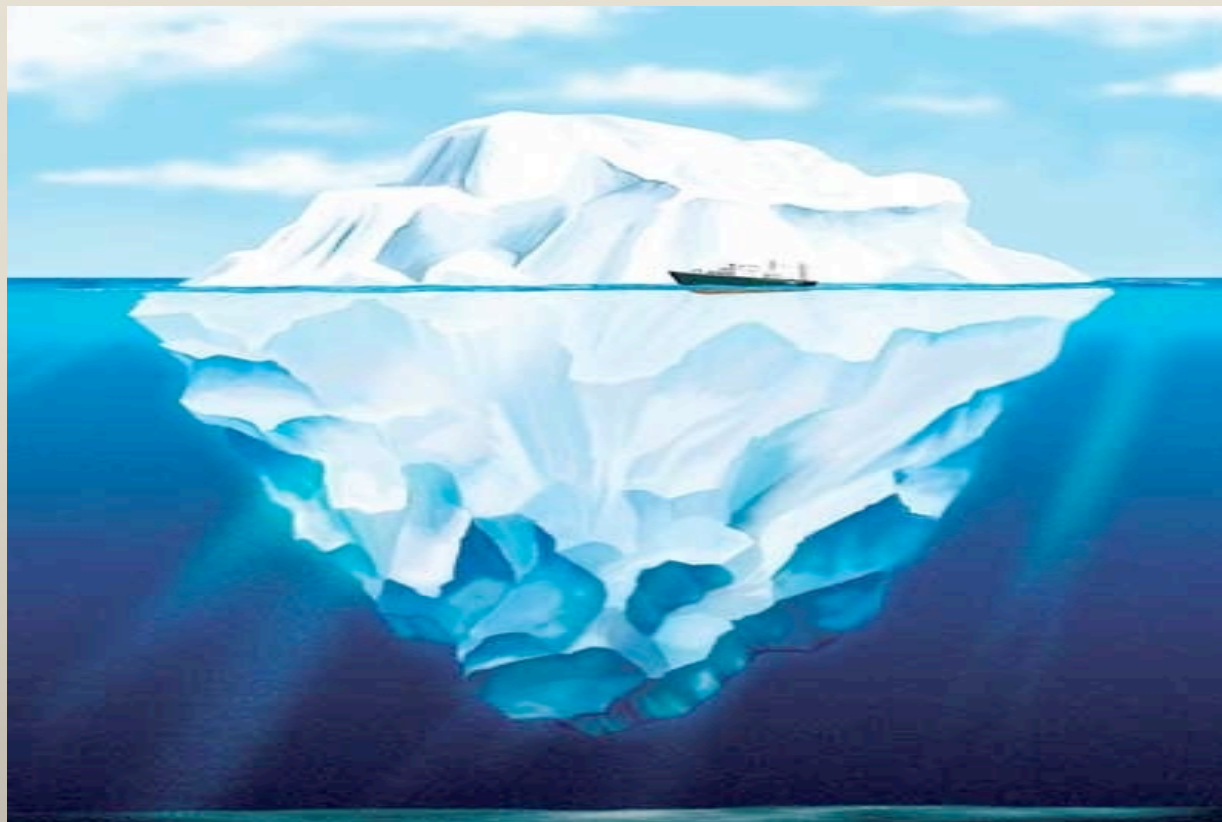


Ina Christensen Volder, klinisk psykolog, aut., specialist i
psykoterapi og klinisk psykologi (voksne) - www.ina-volder.dk

Den særligt menneskelige hjerne – og betydningen for langvarig belastning

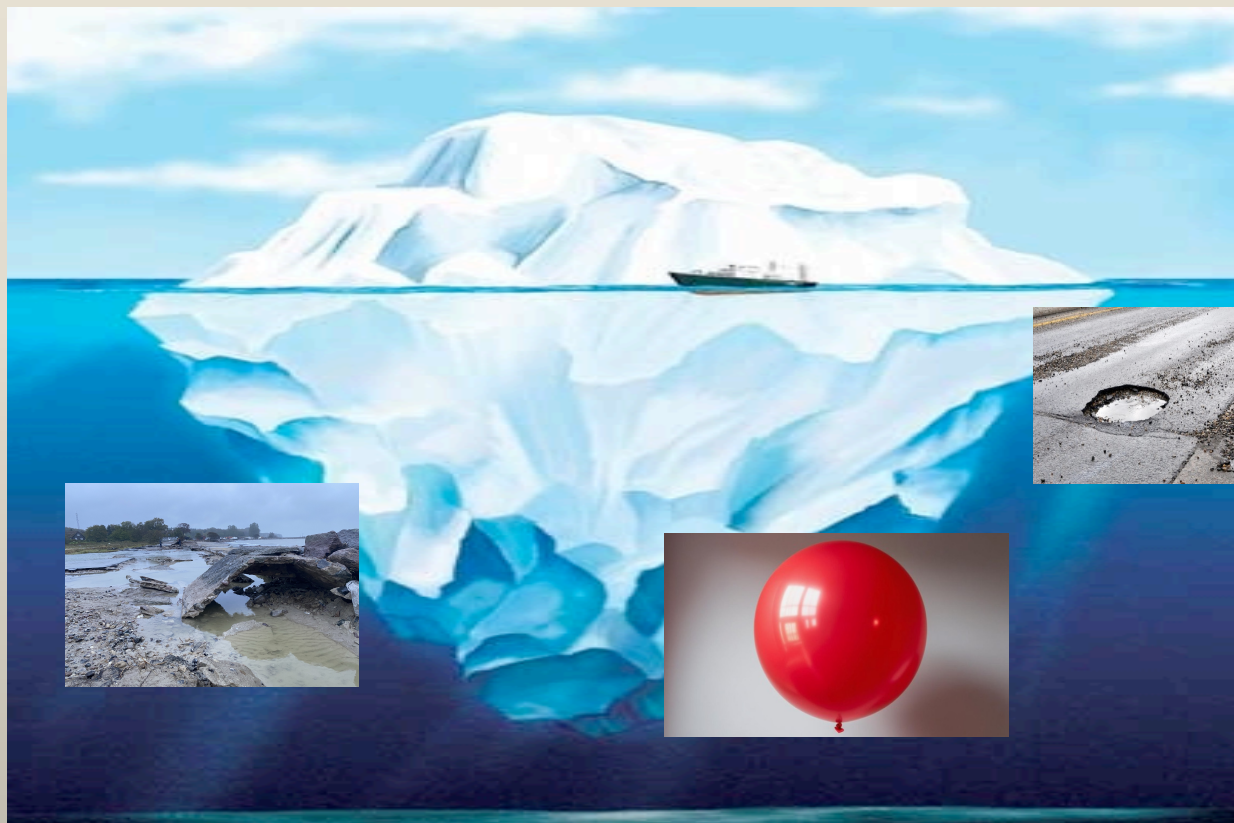


Isbjerget – alt det vi ikke ser under vandspejlet...



Ina Christensen Volder, klinisk psykolog, aut., specialist i
psykoterapi og klinisk psykologi (voksne) - www.ina-volder.dk

Isbjerget – alt det vi ikke ser under vandspejlet...



Ina Christensen Volder, klinisk psykolog, aut., specialist i
psykoterapi og klinisk psykologi (voksne) - www.ina-volder.dk

At skulle håndtere tab og sorg, mens livet leves...



Ina Christensen Volder, klinisk psykolog, aut., specialist i
psykoterapi og klinisk psykologi (voksne) - www.ina-volder.dk

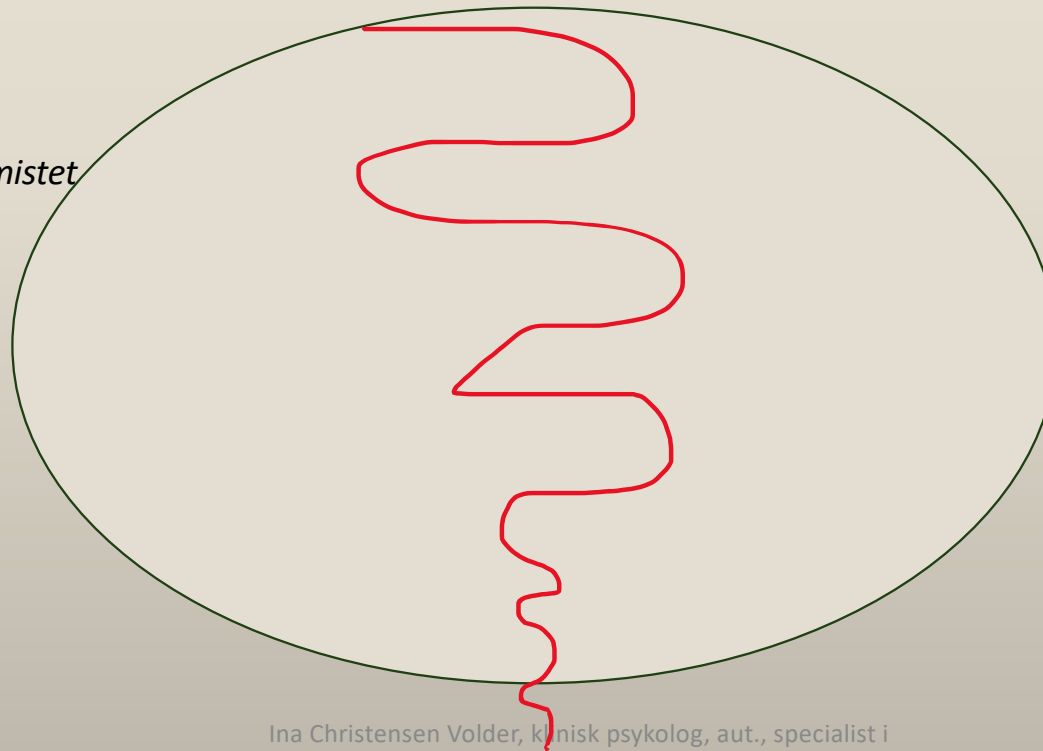
At skulle håndtere tab og sorg, mens livet leves...

- Tabet af det raske barn
- Tabet af drømme og forestillinger
- Tabet af forestillingen om, hvad det er at være en familie
- Tabet af identitet /"mig selv" (arbejde, social, forældrerolle etc.)
- Risikoen for/tanken om at kunne miste sit barn eller at barnet ikke får et (langt) voksenliv...

At skulle håndtere tab og sorg, mens livet leves...

Tosporsmodellen (Stroebe & Schut, 1999)

*Fokus på det, man har mistet
eller ikke får...*



*Pauser fra sorgen; hverdagen;
være med forandringer*

Nogle psykologiske paradokser, der kan være vigtige at kende...

- *At vi ofte som forældre/familiemedlemmer kan være og tale fra hvert vores sted, også over for hinanden...*
- *Vores alarmberedskab "tændes" lettest ved dem, vi har kær....*
- *Sorgen i "høflig venteposition"....*
- *Hvad mærker man den dag, der kommer mere ro på....*



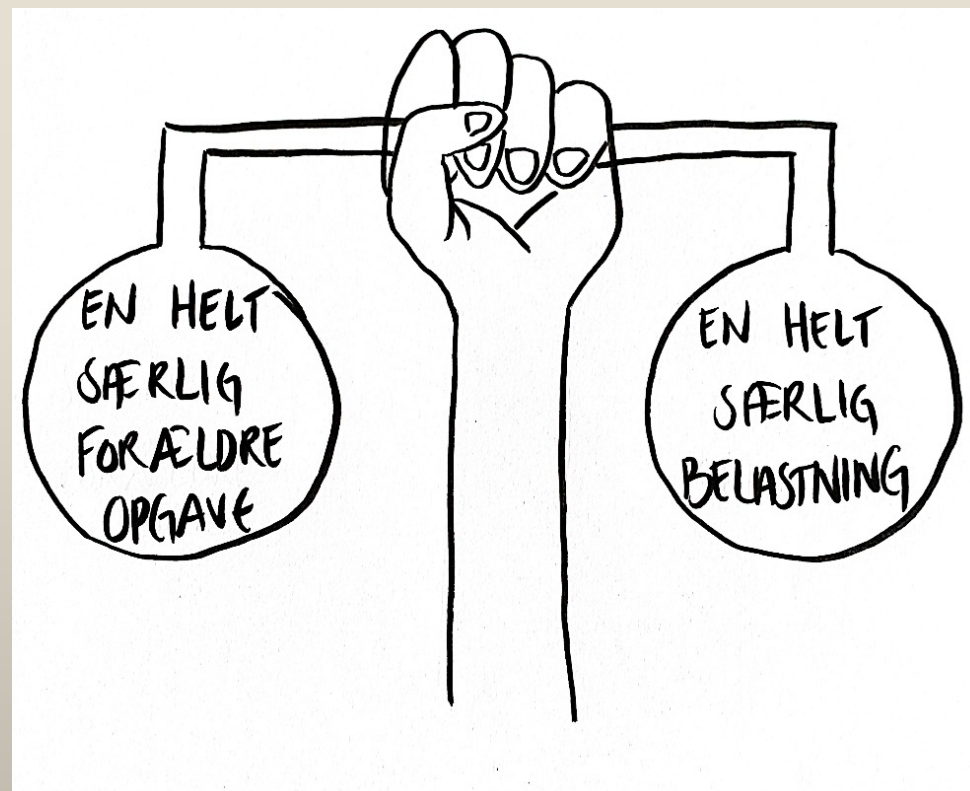
”Hvad man kaster lyset på....”

Når der fås øje på udviklende perspektiver

Det dobbelte ”potentiale”: håb og lindring vs. skam, skyld, oplevelse af ikke at blive forstået.

Spørgsmålet om timing?

Virkelighed og hverdag, når verden vælter...



Ina Christensen Volder, klinisk psykolog, aut., specialist i
psykoterapi og klinisk psykologi (voksne) - www.ina-volder.dk

Når mennesker – og nervesystemer mødes...

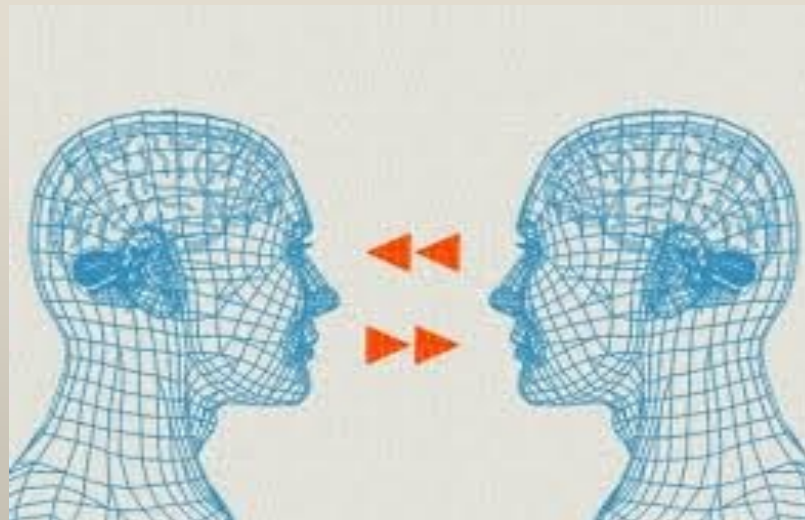
Spejlneuroner:

- at være mennesker, der går i relation
- vores nervesystem aktiveres tilsvarende den andens
- både fysiologisk og emotionelt
- sker automatisk, uden for vores bevidste kontrol



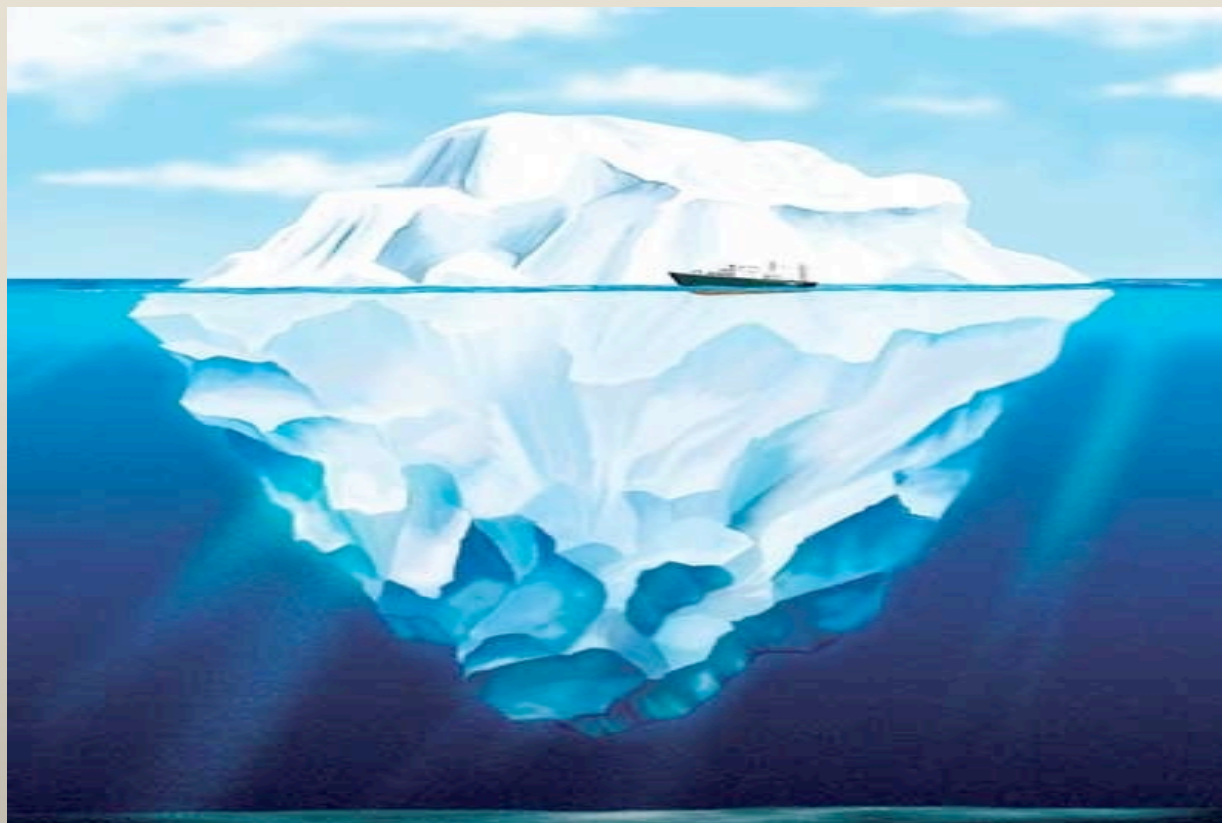
Når mennesker – og nervesystemer mødes...

Vi kan IKKE ikke-kommunikere!



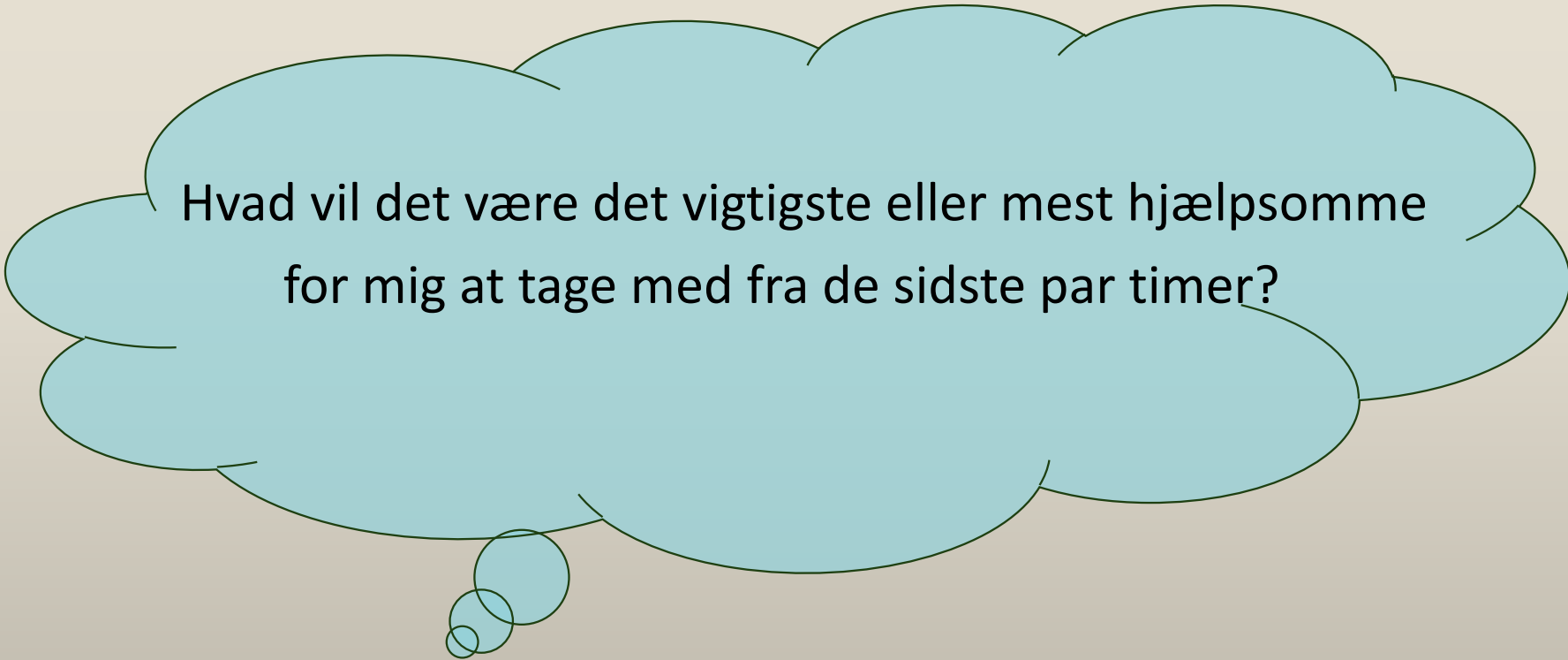
Ina Christensen Volder, klinisk psykolog, aut., specialist i
psykoterapi og klinisk psykologi (voksne) - www.ina-volder.dk

Isbjerget – mødes vi over eller under vandspejlet....?



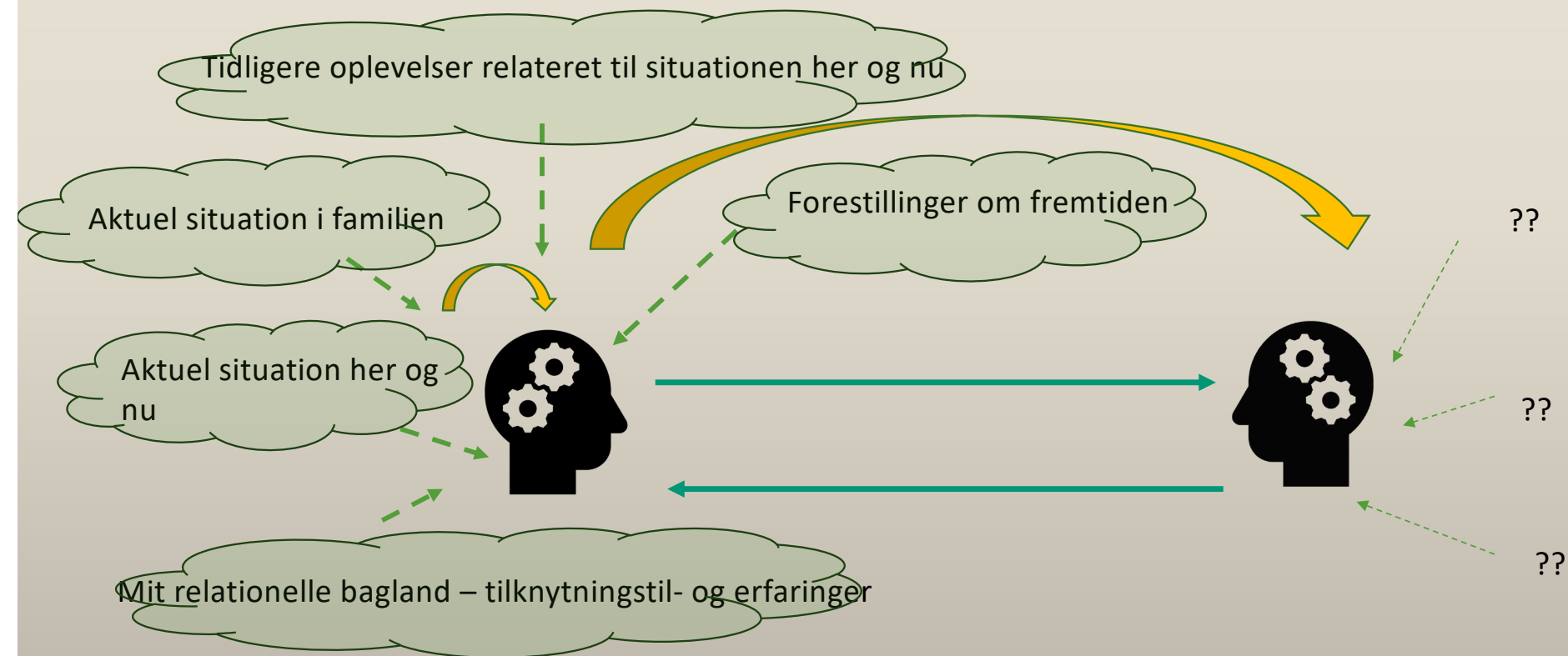
Ina Christensen Volder, klinisk psykolog, aut., specialist i
psykoterapi og klinisk psykologi (voksne) - www.ina-volder.dk

Dagens anden summen...



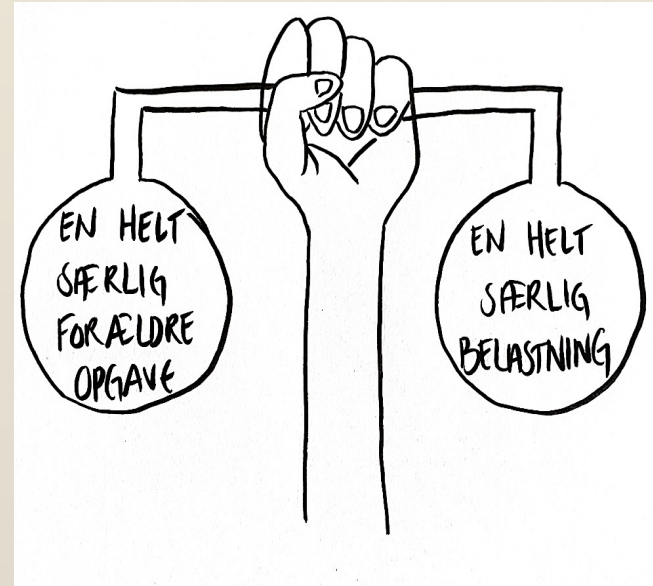
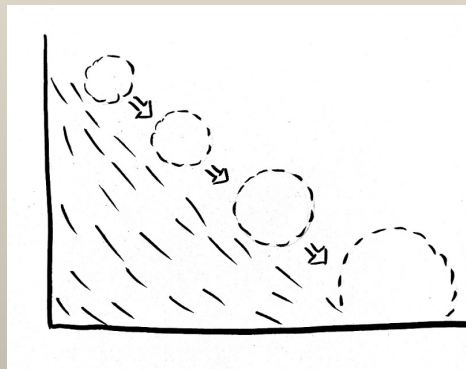
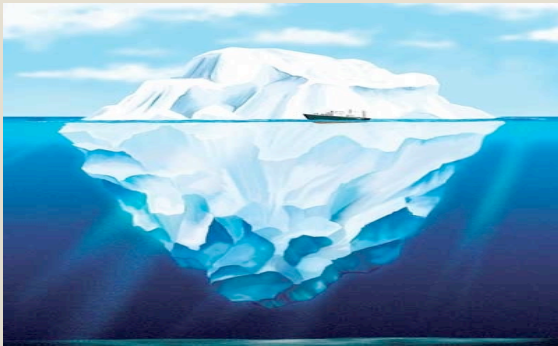
Hvad vil det være det vigtigste eller mest hjælpsomme
for mig at tage med fra de sidste par timer?

De mange lag i kommunikation og relation



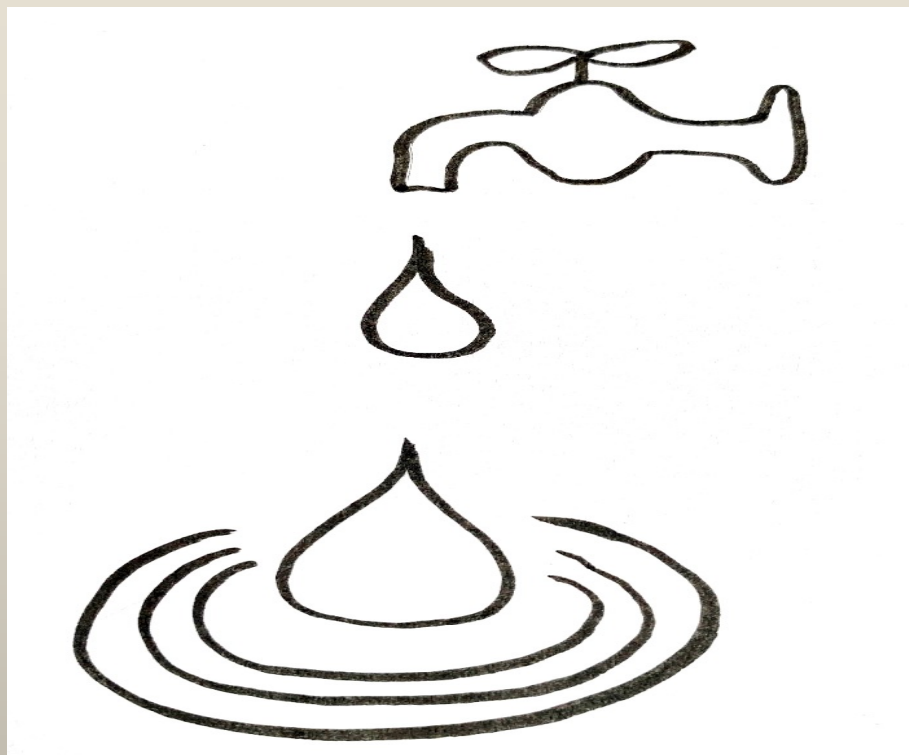
Ina Christensen Volder, klinisk psykolog, aut., specialist i psykoterapi og klinisk psykologi (voksne) - www.ina-volder.dk

Eller....



Ina Christensen Volder, klinisk psykolog, aut., specialist i
psykoterapi og klinisk psykologi (voksne) - www.ina-volder.dk

Når et barn rammes, rammes en hel familie...



Ina Christensen Volder, klinisk psykolog, aut., specialist i
psykoterapi og klinisk psykologi (voksne) - www.ina-volder.dk

Et kæmpe stort tak for i dag

Kontaktoplysninger:

psykologinavolder@proton.me

Tlf. 2971 8270

www.ina-volder.dk



Skriv endelig, hvis I vil have tilsendt slides (uden citater) eller den nævnte undersøgelsesrapport – eller hvis I har andre spørgsmål eller tilbagemeldinger. De vil være mere end velkomne – tusind tak.