

An illustration of four stylized human figures in a circle, viewed from above. The figures are colored in shades of brown, yellow, and red. They are surrounded by various documents, including one with a keyboard layout. The background is a light beige color.

Tilbakemelding fra workshop 9.april 2025

Hva kan vi lære av hverandre?

III. Stockbilder Windows 365

Hvordan skal vi bruke kunnskapen?

- Samle inn erfaringer
- Bearbeide erfaringene - brukererfaringer
- Formidle erfaringene videre:
 - I møter med skoler og helsetjenester
 - På nettsidene
 - Webinar til fagpersoner
- Anonymisering



Hva sier barna at hjelper når det er vondt?

- Se på TV, Tiktok eller telefonen
- Gaming
- Høre på musikk
- Være sammen med et kjæledyr
- Slappe av eller sove
- Spise sjokolade eller godteri
- Snakke med noen
- Få en god klem
- Være ute, gjøre noe gøy

Hva sier foreldrene at hjelper når barna har det vondt?

- Slappe av, få ro, sove
- Gaming
- Høre på musikk eller synge
- Få en klem
- Avledning og distrasjon
- TV eller film
- Mobil eller ipad
- Snacks
- Latter, tull og tøys
- Lytte, få annerkjennelse og forståelse
- Massasje
- Tid alene
- Varme, varmt bad
- Sitte godt, myke puter
- Dansing
- Mimre , hyggelig stunder
- Gå tur
- Brettspill
- Paracet
 - *(det var generelt erfaring med at paracet ikke hjelper veldig)*

Hva fra uka ønsker du å prøve når dere kommer hjem?

Foreldre

- Konsert
- Spille og lytte til musikk
- Lage spilleliste
- Hemmelig tegn til lærer
- Ta en prat med skolen
- Smertedagbok
- Styrkekort
- Tegnebok
- Fingertapping
- ABC-øvelse
- Avspenning /avslapnings-øvelser
- Pusteøvelser
- Telleøvelser
- Snakke om følelser

- Klatring
- Kano
- Bordtennis
- Pil og bue
- Frisbeegolf
- Maling
- Synge sammen
- Ut på luftetur
- Sy
- Disponere energi
- Bruke hjelpemidler
- Headset med god lyddemping
- Behagelig sittestilling

Ungdom

- Uno
- Konsert
- Kose med katt

Hva trenger barna for å ha en god skolehverdag – foreldrenes erfaringer

Godt samarbeid med skolen:

- Skolen lytter til og tror på foreldre og elev
- Viser forståelse og interesse
- Jevnlig kontakt med foreldre
- Foreldre får skolens/elevens planer
- Faglærere, vikarer og andre får nødvendig informasjon

Tilrettelegging:

- En helhetlig plan
- Barnets behov må styre tiltakene
- Hjelp til å fordele energien og hjelp til å hente seg igjen
- Ro og skjerming, både for å jobbe og hvile
- Jobbe med det psykososiale, inkludere og følge opp mobbing
- Tilrettelegge i kroppsøving og på turer
- Nødvendig fysisk tilrettelegging tas på alvor

Hva trenger ungdom for å ha en god skolehverdag?

– ungdommene forteller

Vi trenger at

- tilrettelegging faktisk blir gjort og ting blir gjennomført
- kroppsøvingstimene er tilrettelagt så vi kan være med i timene, få de pausene vi trenger og få karakter
- vi kan komme oss rundt på skolen, at det ikke er terskler, at heis og toalett fungerer, at bord og stol får stå i fred

På drømmeskolen er det

- lærere som bryr seg og som er gode til å tilrettelegge
- mindre grupper
- ikke mange prøver på en uke – de fordeles utover
- flere og lengre pause

Hvilke råd vil du gi til andre?

Verdifulle råd fra barn, ungdom og foreldre om hvordan man kan håndtere utfordringer og fremme velvære. Rådene fokuserer på åpen kommunikasjon, sosial støtte og selvomsorg, samt hvordan helsepersonell og skole kan bidra ved å respektere grenser, søke informasjon og samarbeide med barnet/ungdommen og foreldrene.

Barn

- Lær nye ting:
- Det hjelper å slappe av: Tegn, se på TV, eller sov litt for å føle deg bedre.
- Ikke fokuser så mye på smertene.
- Varme kan hjelpe.
- Lag et tegn til lærer når du trenger pause.
- Få nye venner.

Ungdom

- Ikke vær redd for å si at du har vondt.
- Diagnosen er ikke det som definerer deg.
- Man står sterkere sammen.
- La oss ta pauser når vi trenger.
- Si hva du tenker og føler.
- Det er ingen skam å trenge hjelp.
- Tro på oss og ikke avfeie.

Foreldre

- Pass på kjærligheten mellom hverandre.
- Vær ærlig om hva du trenger.
- Fokuser på de gode tingene, og finn glede i det livet du har
- Velg dine kamper.
- Finn sinnsro.
- Gi deg selv pauser, og finn egne ting å prioritere
- Gjør familieaktiviteter.
- Vær sta og stå på kravene.
- Se løsninger og ikke begrensninger
- Ikke sett for høye krav til deg selv.

Til skole

- **Del informasjon med alle som har behov for det.**
- **Få mer helsekompetanse: Innhent informasjon.**

Til helsepersonell

- Vær nysgjerrig og genuint interessert.
- Sett deg inn i diagnosen- søk informasjon
- Snakk med hverandre: Innhent informasjon så man slipper å fortelle det samme gjentatte ganger.
- Ikke legg alt under diagnosen: Det kan være andre ting i tillegg.
- Hør på og inkluder barnet/ungdommen.
- Snakk med foreldrene: Ofte fungerer små tips.
- Lytt til oss.
- Vær løsningsorientert.
- Vær fordomsfri: Møt med blanke ark.
- Bruk trygge fagpersoner i konsultasjoner.

Takk for innsatsen!