

# Å vokse opp... med en sjelden diagnose

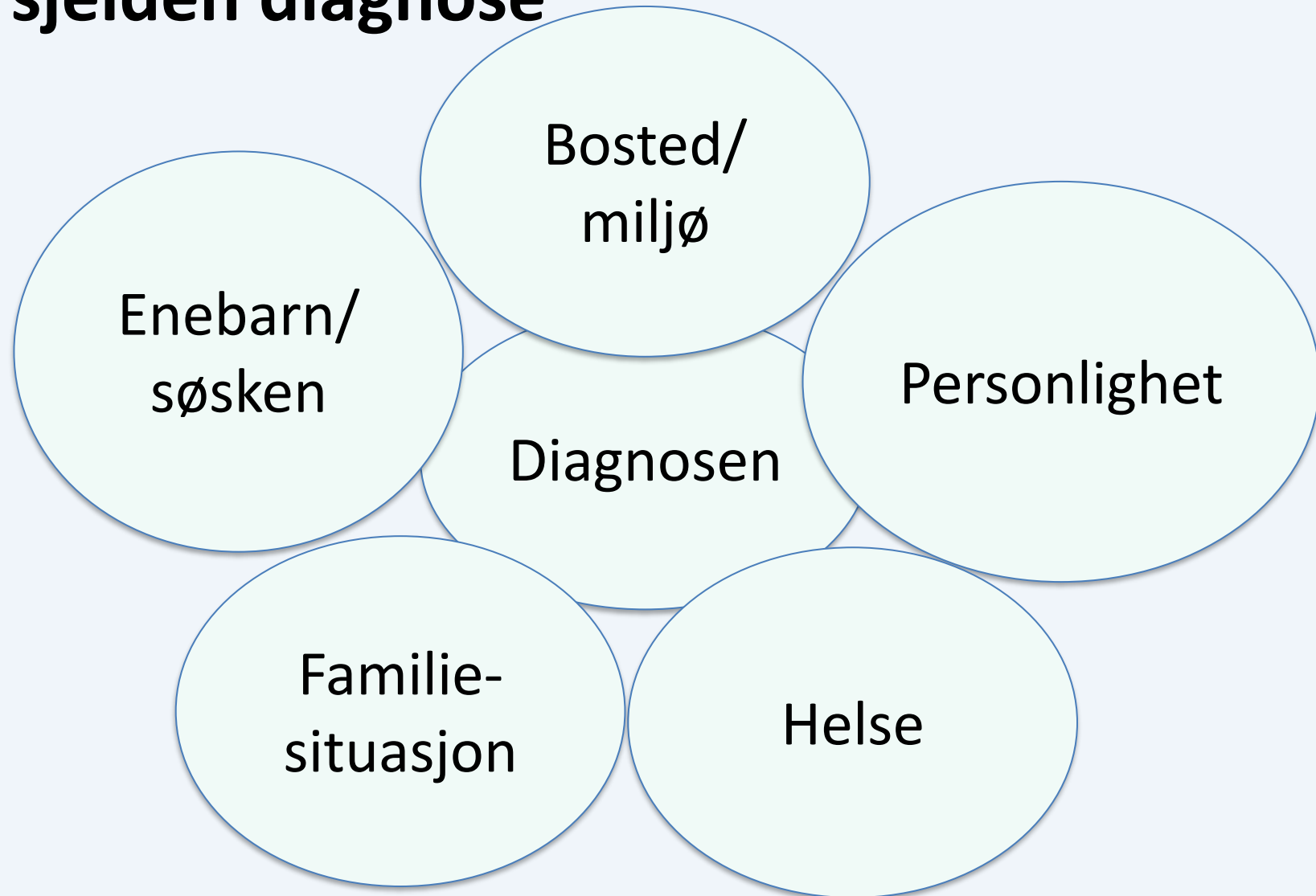
*TRS Kompetansesenter for sjeldne diagnoser*

**Anne-Mette Bredahl, psykologspesialist, PhD**

**Karina Heldal, psykolog**



# Å vokse opp med en sjelden diagnose



# Innhold

- Vanlige bekymringer
- Balanse ganger
- Samtaler om diagnosen
- Å gi informasjon
  - Når andre spør
  - I barnehagen/skolen
- Hvordan styrke barnet til å takle utfordringer?
  - Hvordan møte barnets følelser?

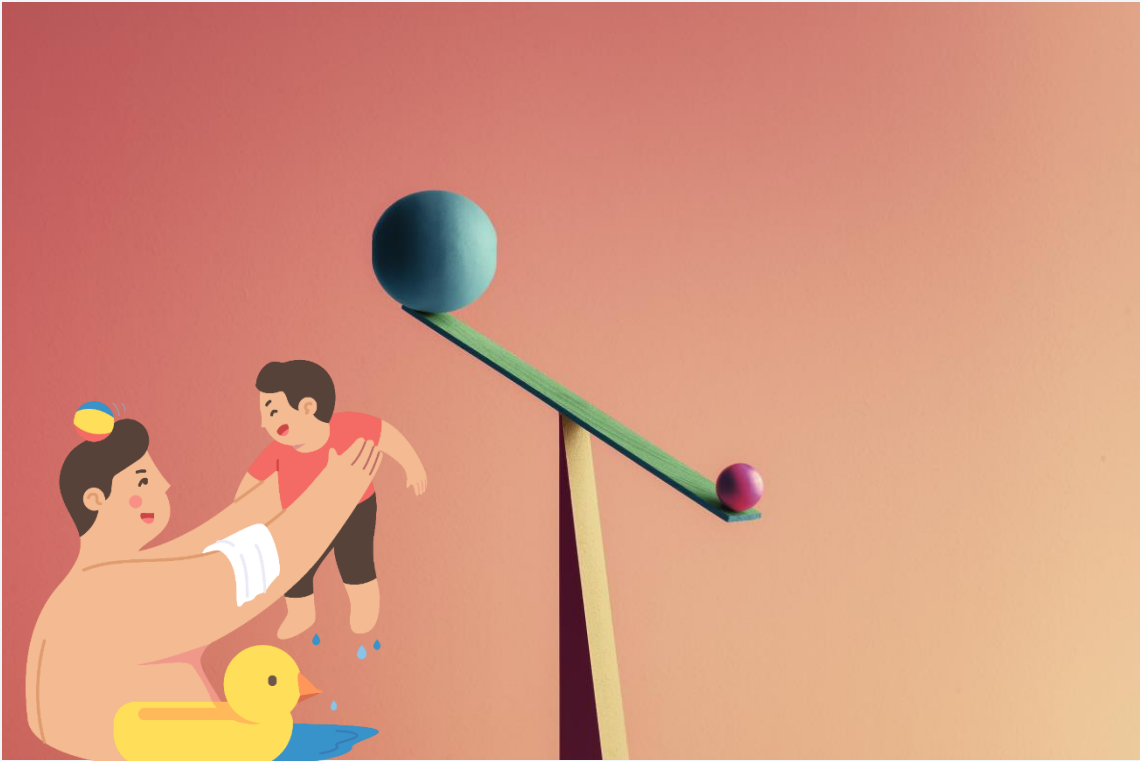


# Foreldres bekymringer

- Hvordan kommer det til å gå med barnet mitt?
- Vil han/hun bli ertet?
- Vil han/hun få seg venner?
- Blir barnehage/skolestarten vanskelig?  
Ungdomsskole, videregående...
- Hvilke begrensninger vil det være når han/hun skal velge utdanning?
- Får han/hun problemer med å finne jobb?
- Hva med kjæreste? Stifte familie?
  
- Kommer vi foreldre til å kunne støtte og hjelpe barnet godt nok?
- Hva skal jeg svare mitt barn når han/hun på sikt stiller spørsmål om diagnosen?



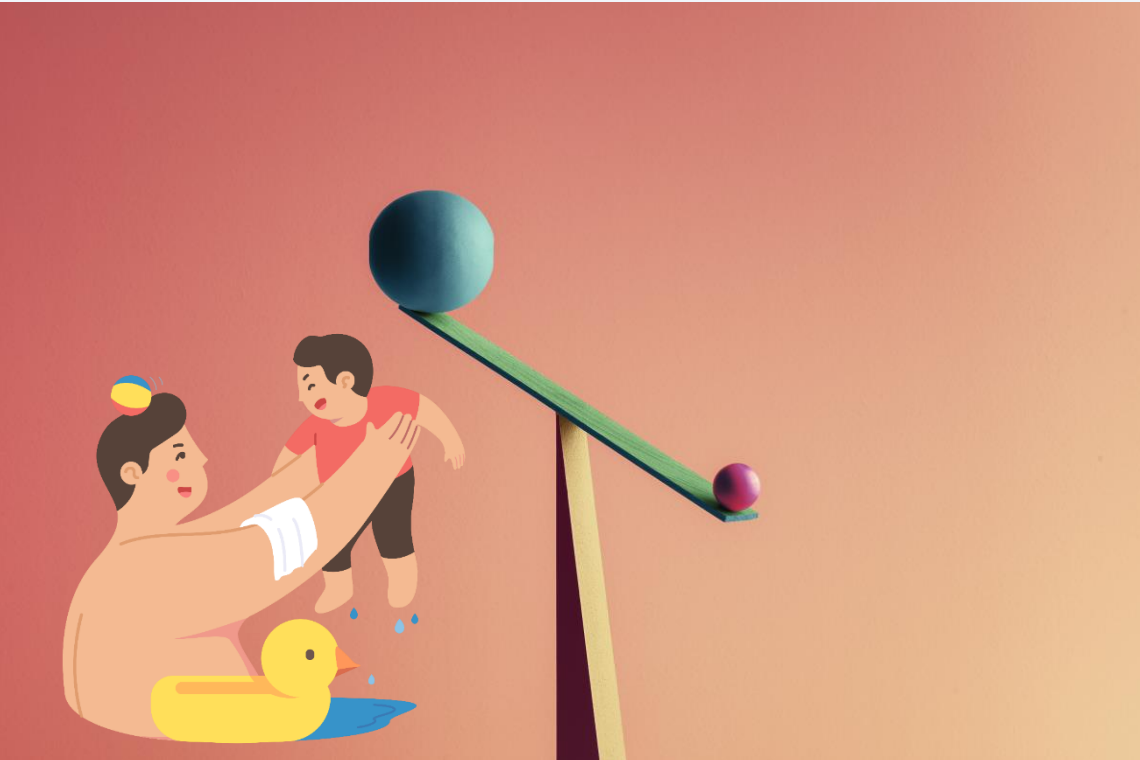
# Balanseganger



- Undervurdering? – fokus på hva barnet *ikke* klarer?
- For lite fokus?
- Overmestrende?
- En utfordrende balansegang



# Støtte barnet best mulig



- Gi gradvis større oppgaver, ansvar og frihet
- Vær tilgjengelig, både fysisk og følelsesmessig
- Gi rom for å være frustrert eller lei seg over å være annerledes eller over ikke å få til ting
- Vis at også andre har ting de strever med

# Samtaler om diagnosen

- Viktig at barnet har kunnskap om egen diagnose
- "Bygg på" informasjonen litt og litt
- Når barnet tar det opp selv
- Barn går ofte «inn og ut» av temaer
- Lek - barnas språk



# Å gi informasjon: Når andre spør

- Viktig å hjelpe barna til å ha nok informasjon selv
- Rollemodell på hvordan man svarer
- Hjelp barna med å finne «gode svar»
  - Øve på det? Leke?
- Hjelp barnet med å fortsette samtalen, eller bytte tema

*«jeg er født slik,  
hva med  
armene dine, er  
de like lange?»*

*«jeg er født slik,  
blir du med å  
huske?»*





# Å gi informasjon: I barnehagen/klassen

- Barnet er medbestemmende (økt, med økt alder)
  - Mange måter å være åpen på
- Informasjon i klassen/barnehagen
  - *Hva?* Om diagnosen? Hvor mye skal man si om barnet?
    - Andre barn med diagnoser, allergier, nærsynthet, familiesituasjoner, kulturer?
    - Filmer som hjelp? NRK-filmene «Sånn er jeg og sånn er det»
  - *Av hvem?* Barnet? Kontaktlærer? Foreldrene? Helsesykepleier? En blanding?
  - *Hvordan?* Hele klassen? Grupper?
    - Tema «Ingen er like»/»alle er forskjellige»?



# Hvordan styrke barnet til å takle utfordringer?

## - *Selvilde*

- "Kommer de til å slite med å føle seg annerledes?"
- Grad av vansker Ikke sammenheng med grad av synlighet/fysiske plager
- Hva er det da som påvirker?
  - Sosialt miljø
  - Personlighet
  - Familie/venner
  - Verktøy barnet gar

Ulikt i ulike perioder av livet



# Hvordan styrke barnet til å takle utfordringer?

- Prioriter tid sammen, styrk båndet
- Gi barnet alderstilpasset kunnskap om sin egen tilstand
- Vis at det finnes andre som lever med tilstanden
  - film, bøker, brukersamlinger?



# Hvordan styrke barnet til å takle utfordringer?

## - Hvordan møte barnas følelser?

### Følelsesveiledning

Lytt, koble på

- Trenger hjelp og veiledning for å regulere seg

Valider, navngi følelse

- Forstå, komme seg gjennom, heller enn å koble seg fra
- Kan være vanskelig å stå i
- Bli sett, tålt, møtt og forstått, tatt på alvor
- Bli kjent med følelsene

Eventuelt forslag, løsninger, forklaringer

- Forslag, forklaringer og løsninger kan være fint å lære, men vent litt!
- Aktivert= ikke mottakelig for læring
- Finne ut av løsninger sammen
- Trengs ikke alltid



# Fortsatt: Hvordan styrke barnet til å takle utfordringer?

## - *Hvordan møte barnas følelser?*

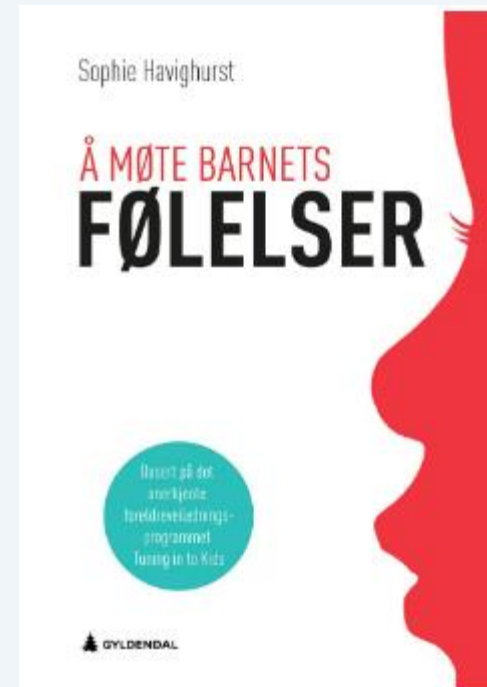
- Følelser som en mulighet for å styrke båndet og for læring
- Gjelder alle følelser
- Hvor ofte?



# «Å møte barnets følelser», 2022

## Sophie Havighurst

- 5 steg
- Fokus på foreldre: "hva om jeg selv synes dette med følelser er vanskelig?"



# Veien videre med et forandret familieliv

- Hverdagen blir igjen normal, kanskje på en litt annen måte enn tidligere
- Både foreldre og barn lærer å takle situasjoner og utfordringer
- Alt faller mer på plass, følelsesmessig og praktisk
  
- Men av og til kan man bli fanget av de følelsene man følte i den første tiden, kanskje særlig i perioder hvor barnets diagnose gir ekstra utfordringer (operasjoner, kontroller, overganger)
  
- Helt naturlig! Søk støtte/hjelp om det blir for tøft å stå i



# Oppsummering: temaer fra presentasjonen

- Foreldres bekymringer for hvordan det vil gå
- Balanseganger
- Samtaler om diagnosen
- Å gi informasjon
  - Informasjon i skole/barnehage
  - Når andre stiller spørsmål
- Hvordan styrke barnet til å takle utfordringer?
- Hvordan møte barnets følelser?
- Veien videre med et forandret familieliv

