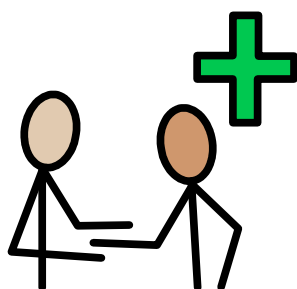




Sånn vil jeg ha det når jeg får helsehjelp



Et støttemateriell for samtale med mennesker
med ulike behov om hvordan de vil ha det når
de trenger helsehjelp

Se mer materiale i "Sånn vil jeg ha det" serien på
www.saannviljeghadet.no

Laget av Annelise Bølling Gundersen
i samarbeid med Jannicke Ringstad i Normedia

Innhold

Informasjonsdel og veiledning

Hva er *Sånn vil jeg ha det*

Utforming

Bakgrunn

Hvordan bruke støttematerialet

Nytteverdi

Hvem kan bruke *Sånn vil jeg ha det*

Sånn vil jeg ha det når jeg får helsehjelp

Dette området er delt opp i de ulike samtaletemaene:

Planlegging, organisering og gjennomføring av aktiviteten

Før handlingen

Under handlingen

Etter handlingen

Instruksjoner og informasjon

Kommunikasjon og relasjoner

Energi og stress

Informasjonsdel og veiledning

Hva er *Sånn vil jeg ha det*

Sånn vil jeg ha det hjemme/boligen, Sånn vil jeg ha det på fritidsarenaen og Sånn vil jeg ha det når jeg får helsehjelp er tre ulike samtaleverktøy. Disse er en del av en rekke sammen med ***Sånn vil jeg ha det på skolen*** og ***Sånn vil jeg ha det på SFO/AKS***, som tidligere er utgitt av Statped.

FN's barnekonvensjon om barns rettigheter sier at barnet skal bli hørt. De skal ikke bestemme, men de skal gis muligheten til å kunne gi uttrykk for sin mening. *Sånn vil jeg ha det* kan gi støtte til denne samtalen.

For mange barn er det enklere å ta stilling til gitte påstander enn å samtale fritt om behov og ønsker man har. ***Sånn vil jeg ha det*** er et støttemateriell for samtale, med utsagn som støttes av bilder. Det er delt opp i områder som er viktig for å øke bevisstheten om barnets sensitivitet og spesifikke behov for forutsigbarhet. Dette kan lede til økt trygghet, trivsel, ro og et overskudd for å kunne håndtere hverdagen, overganger, interesseområder og hendelser som dukker opp. Barn er utsatt for mange overganger, og mange barn har flere hjem eller boliger. Mange foreldre og omsorgsgivere opplever å ikke forstå barnet, og barnet får ikke mulighet til selv å sette ord på hva som er vanskelig.

Bakgrunn

Sånn vil jeg ha det er utviklet med bakgrunn i etablert kunnskap om hvilke temaer en bør fokusere på for å redusere stress og øke trivsel og tilstedeværelse på den arenaen barnet er.

Når ***Sånn vil jeg ha det i skolen*** og ***på SFO/AKS*** ble gitt ut i Norge kom det mye positiv respons fra foresatte, skoler og ansatte i boliger. Noen kommuner har det som et forslag på samtaleverktøy på sine hjemmesider. Det ble raskt spurt om denne også kunne brukes der barnet bor. Et barn er ikke kun på en arena, og alt påvirker alt.

Det opprinnelige materialet og ideen bak ***Sånn vil jeg ha det*** er svensk, og har blitt til gjennom et samarbeide mellom Ida Rosquist og Julia Andersson. Dette ble i Norge, etter avtale med dem, oversatt og tilpasset norsk skole. ***Sånn vil jeg ha det hjemme, Sånn vil jeg ha det på fritidsarenaen og Sånn vil jeg ha det når jeg får helsehjelp*** er videreutvikling av dette, laget i Norge.

Det er samlet inn forslag på utforming og påstander fra foresatte, pedagoger, psykologer, helsesykepleiere, barn og tannhelsepersonell. Den opprinnelige utformingen er beholdt som ramme.

Dette støttematerialet er sendt til de to som hadde den opprinnelige ideen bak utformingen, og det er enighet om at det kan oversettes til svensk, med svensk bildestøtte om det er ønskelig.

Hvordan bruke støttematerialet

Dette er ikke skjema en skal fylle ut og levere noe sted. Det er et skjema som kan brukes som støtte for den gode samtalen, og den ivaretar viktige områder som det er lurt å snakke om.

En kan bruke dette skjemaet ved å gå gjennom punktene med barnet, la barnet lese selv og sette kryss, snakke om punktene eller snakke om bildene som støtter hovedinnholdet i påstanden. Det anbefales plukke ut relevante områder og utsagn en ønsker å snakke om.

Nytteverdi

Vi skal legge til rette for at barn får en mulighet til å si noe om hvordan de vil ha det, - både gjennom samtale og gjennom god kjennskap til barnet og hvordan det kommuniserer. Vi skal lytte til barnet, men vi skal også hjelpe dem med å få uttrykt seg. Vi skal finne gode måter å tilpasse på, og sammen med barna finne ut hva de trenger der de bor, på fritidsarenaer, når det kommer vanskelige dager uten rutiner og når de får helsehjelp. Dette er arenaer barna er på og situasjoner de møter som kan være vanskelige, men som vi kan legge bedre til rette for om vi snakker om det i forkant.

Man drøfter ofte hva som er til det beste for barnet for å unngå stress og at ting skal bli vanskelig. Det kan også være vanskelig for barnet selv å vite, og å sette ord på hva som er vanskelig i de ulike situasjonene og rutinene en møter i løpet av en dag. Barnas svar på hvordan de vil ha det, handler i hovedsak om forutsigbarhet og trygghet. Det viktigste er derfor at dialogen skjer. Sånn vil jeg ha det kan gjøre denne dialogen lettere, og en kan forebygge og tilpasse før det blir vanskelig.

Hvem kan bruke **Sånn vil jeg ha det**

Alle kan bruke **Sånn vil jeg ha det**. Måten en bruker det på må styres av barnets kognitive nivå og modenhet. En kan også bruke det ved høyere alder enn barneskole, men tilpasse kommunikasjonen. Poenget er å komme innom de viktige områdene. Også barn eller ungdom som for eksempel bruker øyestyring eller trenger støtte til teksten gjennom tegnspråk eller ASK (alternativ supplerende kommunikasjon), kan sette kryss ved utsagn om en tilrettelegger for god kommunikasjon.

Personen som bruker materialet bør ha en trygg og god relasjon til barnet, og bør ha kunnskap om barnets kommunikasjons – og samhandlingsform.

Sånn vil jeg ha det når jeg får helsehjelp

Sånn vil jeg ha det når jeg får helsehjelp omhandler de ulike arenaene og møtene som barnet vil ha opp gjennom oppveksten. Helsehjelp er en viktig arena som mange glemmer å snakke om, og som det er viktig å forberede barnet på, og den en skal møte på. Erfaringer og historier en møter viser ofte utfordringer en ikke har tenkt på, og den som skal behandle eller møte barnet er alltid takknemlig for å få vite litt mer, og for å kunne legge best mulig til rette. Mange ting innen helsehjelp er noe en MÅ gjennom. Vi har derfor tatt med områdene:

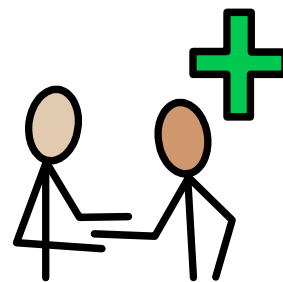
- Sykehus
- Skolehelsetjenesten
- Lege
- Tannlege

En kan ha denne viktige samtalen hjemme eller med en annen personen er trygg på, på en annen arena. Det kan være lurt at en er enig om hva den en skal møte vet. Hva er viktig å vite? En god samtale kan også være undrende og problemløsende. Dette området er delt opp i de ulike samtaletemaene:

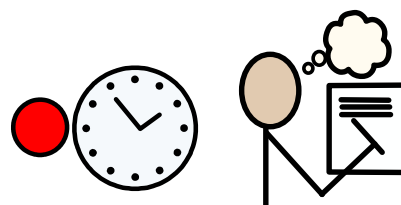
- Planlegging, organisering og gjennomføring av aktiviteten
- Før handlingen
- Under handlingen
- Etter handlingen
- Instruksjoner og informasjon
- Kommunikasjon og relasjoner
- Energi og stress

Når jeg får helsehjelp

Planlegging, organisering og gjennomføring av det som skal skje

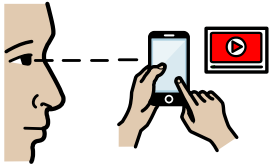
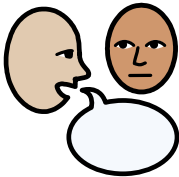
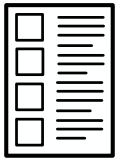
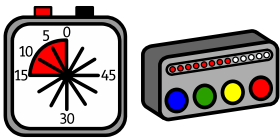


Forberedelse før handlingen

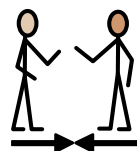


Sett kryss om det stemmer

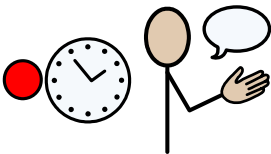
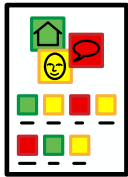
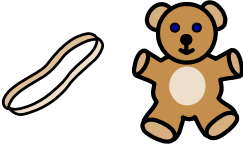
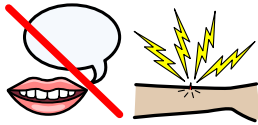
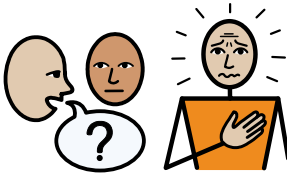
☐	Jeg trenger å vite om noe annerledes skal skje på morgenen samme dag	
☐	Jeg trenger informasjon om hva som skal skje dagen før	
☐	Jeg trenger å vite hvorfor noe skal skje i god tid	
☐	Om noe nytt skal skje liker jeg at vi går gjennom dagsplanen og det blir lagt inn der	
☐	Jeg trenger å hilse på helsesykepleieren, legen eller tannlegen og se kontoret før undersøkelsen eller samtalen	
☐	Jeg liker å besøke kontoret eller rommet vi skal på før vi skal prate	

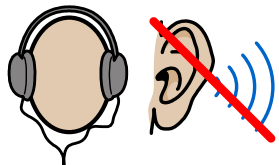
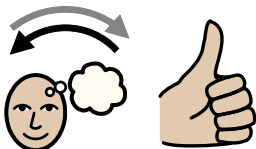
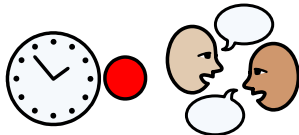
<input data-bbox="119 152 199 235" type="checkbox"/> Det er fint å kunne se film eller bilder av dem vi skal møte og rommet/huset før vi drar dit	
<input data-bbox="119 376 199 459" type="checkbox"/> Voksne som kjenner meg, kan fortelle de jeg skal møte hva jeg trenger før vi møtes	
<input data-bbox="119 591 199 674" type="checkbox"/> Jeg trenger å vite navnet på den jeg skal møte før jeg kommer dit	
<input data-bbox="119 810 199 893" type="checkbox"/> Det er fint å ha egen plan for det som skal skje om jeg får hjelp av tannlege, helsesykepleier eller lege	
<input data-bbox="119 1030 199 1113" type="checkbox"/> Jeg får vite hvor lenge vi skal være der. Det er fint om jeg får støtte av en klokke, en timer eller timestokk	

Under handlingen

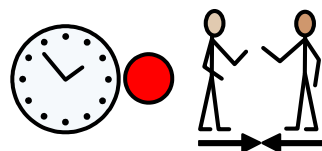


Sett kryss om det stemmer

☐	Jeg har med en voksen jeg er trygg på	
☐	Jeg liker å prate alene med helsesykepleier, tannlege eller lege	
☐	Jeg føler meg tryggere hvis en voksen jeg kjenner holder meg i hånden eller holder rundt meg	
☐	Den som skal behandle meg må forklare med rolig stemme hva han/hun gjør, i tillegg til at det er forklart i forkant	
☐	Jeg trenger bildestøtte for å forstå det som skal skje under aktiviteten	
☐	Det er fint om jeg kan ha med meg noe jeg liker som roer meg litt. For eksempel noe å fikle med eller en bamse	
☐	Ikke si at det ikke vil gjøre vondt, når det kan hende at jeg synes det vil gjøre vondt	
☐	Det er best om den som behandler meg ikke stiller vanlige "small talk" - spørsmål. Det gir meg dobbelt stress	

<input data-bbox="119 152 199 235" type="checkbox"/> Jeg trenger at det er rolig og vi bruker god tid	
<input data-bbox="119 369 199 452" type="checkbox"/> Jeg kan høre på musikk/ha på headset om jeg ikke trenger å høre det som skjer	
<input data-bbox="119 586 199 669" type="checkbox"/> Vi har avtalt et stopp - tegn	
<input data-bbox="119 804 199 887" type="checkbox"/> Om jeg ombestemmer meg er det helt greit, da gjør vi det senere	
<input data-bbox="119 1021 199 1104" type="checkbox"/> Om jeg trenger en pause fra samtalen eller det vi gjør er det greit	
<input data-bbox="119 1238 199 1321" type="checkbox"/> Når jeg har fått pause om jeg trenger det, kan vi snakke sammen om det som skjedde etterpå	

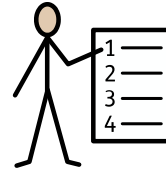
Etter handlingen



Sett kryss om det stemmer

☐ Jeg får beskjed om jeg skal møte personen eller gjøre det samme igjen når vi er ferdige	
☐ Når jeg har funnet en jeg samarbeider godt med, er det bra om jeg får vite at jeg møter samme person neste gang. Da gruer jeg meg ikke så mye	
☐ Jeg får bildestøtte eller en tydelig plan skriftlig på det som skal skje neste gang	
☐ Det er fint å gjøre noe hyggelig etter et besøk eller noe jeg synes er litt vanskelig	
☐ Når vi er ferdige kan vi snakke om hva som skjedde og hvordan vi synes det gikk	
☐ Jeg liker ikke å snakke om det jeg snakker med helsesykepleier, lege eller tannlege om etterpå	

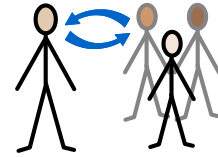
Instruksjoner og informasjon



Sett kryss om det stemmer

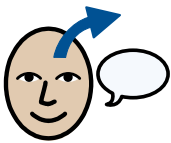
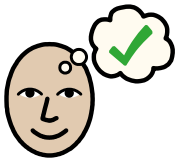
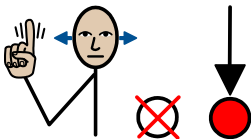
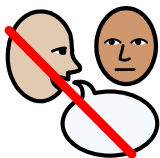
☐	Jeg trenger korte og tydelige beskjeder	
☐	Jeg trenger bildestøtte om jeg får nye beskjeder eller noe skal skje	
☐	En voksen jeg kjenner kan hjelpe meg å forstå	
☐	Jeg trenger å bli minnet på det som skal skje i god tid før det skjer	
☐	Jeg trenger å vite hva som skal skje hele tiden, den voksne må holde seg til planen og forklare med språk eller bilder	
☐	Si navnet mitt først, så vet jeg at jeg skal høre etter	
☐	Jeg trenger å bli minnet på å sjekke planen om jeg ikke forstår det som skal skje	

Kommunikasjon og relasjoner

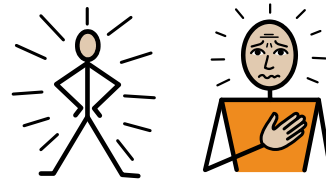


Sett kryss om det stemmer

☐	Av og til trenger jeg hjelp med å forklare hva jeg mener og tenker	
☐	Av og til trenger jeg hjelp med å forstå hva andre mener og tenker	
☐	Det er alltid en voksen jeg kjenner sammen med meg	
☐	Om jeg skal prate med en lege, tannlege, sykepleier eller helsesykepleier får jeg hjelp med å forstå hva vi skal snakke om av en som kjenner meg godt	
☐	Om jeg ikke klarer å forklare det jeg ønsker, kan en voksen hjelpe meg ved å bruke andre ord eller stille meg spørsmål	
☐	Jeg liker at den jeg snakker med holder litt avstand	
☐	Jeg blir ukomfortabel og innesluttet av "smalltalk"	
☐	Jeg liker å møte nye voksne noen ganger først, før jeg kan være alene med dem	

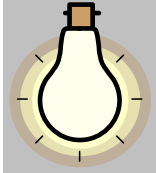
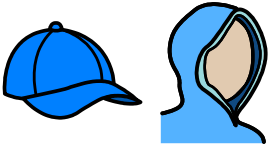
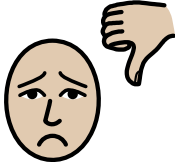
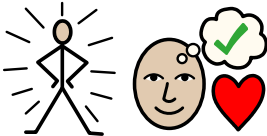
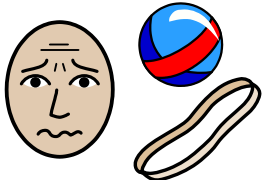
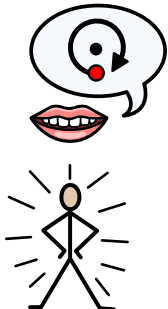
☐	Jeg trenger et lite hint eller tegn fra en voksen om jeg snakker for mye eller bytter samtaletema for ofte	
☐	Om noe er vanskelig å fortelle kan jeg få hjelp med å bruke bilder sammen med en voksen	
☐	Når jeg er opprørt eller lei meg liker jeg ikke å bli tatt på	
☐	Når jeg er opprørt eller lei meg liker jeg å bli holdt rundt av en jeg er trygg på	
☐	Jeg liker å få vite om jeg gjør noe bra eller riktig	
☐	Jeg liker ikke å prate om andre ting	
☐	Jeg liker at voksne tuller med meg og at vi prater om gøy ting	
☐	Jeg liker å vite at jeg kan snakke med voksne som ikke har lov til å fortelle videre det jeg sier	

Energi og stress



Sett kryss om det stemmer

☐	Hvis noe som ikke er planlagt skal skje, trenger jeg at voksne forklarer	
☐	Hvis noe skjer som jeg ikke hadde planlagt, trenger jeg litt tid for meg selv	
☐	Jeg liker ikke å møte nye mennesker. Det er alltid en voksen jeg kjenner sammen med meg	
☐	Jeg trenger at voksen venter til jeg er klar med å prate	
☐	Når jeg er lei meg eller sint vil jeg være alene	
☐	Jeg vil ikke ha trøst verken av barn eller voksne med mindre jeg ber om det	
☐	Om det er noe jeg lurer på hva er eller hva slags lyd det lager, kan vi snakke om det og prøve det	
☐	Jeg kan ha på musikk eller headset for å skjerme meg fra lyder	

☐ Jeg liker dempet lys	
☐ Jeg kan gå med caps eller hette inne for å skjerme meg fra lys og annet som stresser meg	
☐ Jeg trives ikke med mange mennesker i et rom	
☐ Det er bra å ha god tid	
☐ Jeg får energi av å prate med noen som har samme interesse som meg	
☐ Det er fint å ha noe å fikle med som jeg liker når jeg er stresset. Dette kan jeg ha med meg	
☐ Det jeg liker å snakke om og som gir meg energi er: • • •	
☐ Jeg blir stresset i noen situasjoner. Dette er: • • •	