

Verktyg och metoder för att underlätta samtal med barn och ungdomar

Verksamhet: Barn- och ungdomshabiliteringen,
Habilitering & Hjälpmedel, Region Skåne

Projektansvarig enhetschef: Majlis Fransson

Projektets medarbetare: Marios Skouras
margaritis.skouras@skane.se

Margareta Gundel
margareta.gundel@skane.se

Ann-Sofie Klausen
ann-sofie.klausen@skane.se

Emelie Löwenmo
Emelie.lowenmo@skane.se

Handledare vid FoU-enheten: Forsknings- och utvecklingsledare,
med dr Pernille Holck

FoU-enheten, Region Skåne

Utgivning: Mars 2012

ISBN: 978-91-7261-233-4

Layout: Ulla Götesson

FoU-enheten strävar efter att publicera rapporter av hög kvalitet i ett kortfattat format. Syftet är att öka tillgängligheten och användningen av den kunskap som utvecklats inom vår förvaltning. Det finns alltid möjlighet att kontakta oss på FoU-enheten för att få ytterligare information.

Läs mer på vår hemsida www.skane.se/habilitering/fou

© Habilitering & Hjälpmedel, Region Skåne

Sammanfattning

Utgångspunkten för detta projekt är att främja barns och ungdomars psykiska hälsa genom att erbjuda dem fler möjligheter att uttrycka sina känslor, förstå sin egen eller sitt syskons funktionsnedsättning och att integrera denna i sin identitet. Därmed kan barnen/ungdomarna stärka sin självkänsla, känsla av delaktighet och autonomi.

Samtal med barn och ungdomar kan många gånger vara svårt, och det krävs olika metoder för att underlätta för barnen och ungdomarna att uttrycka sig. I arbetet som psykolog på Barn- och ungdomshabiliteringen har det saknats en strukturerad översyn över och genomgång av de verktyg och metoder som finns för att underlätta samtal med barn och ungdomar. Det behövs även en beskrivning av hur dessa verktyg kan användas på bästa sätt.

Projektet är en inventering av befintliga samtalsverktyg och metoder som kan underlätta i arbetet för att ge förutsättningar för en öppen kommunikation med barn och ungdomar som befinner sig på olika kommunikativa och kognitiva nivåer samt förmedla kunskap om deras eget eller sitt syskons funktionsnedsättning. Tanken är att samtalsverktygen och metoderna ska kunna användas av professionella både i ett individperspektiv tillsammans med barnen/ungdomarna och i ett familjeperspektiv tillsammans med barnet/ungdomen och föräldrarna, men även av föräldrarna själva. Inventeringen är baserad på egna erfarenheter, vetenskapliga databaser, annan facklitteratur samt diskussioner med andra professionella som har kunskap om och insyn i området. Resultatet utgörs av en sammanställning av samtalsverktyg och metoder samt en beskrivning av hur de fungerar, hur de kan användas och för vilka målgrupper de är lämpade. Sammanställningen kan kompletteras i takt med att nya användningsområden och samtalsverktyg utvecklas.

Innehållsförteckning

Förord	5
Bakgrund	6
Syfte	6
Hälsa och självkänsla	6
Att stödja självkänsla och identitet hos barn och ungdomar med funktionsnedsättning	7
Vägen dit	8
Metod	10
Resultat av inventering	10
Kategori (I) Skapa	11
Kategori (II) Färdigt material	19
Kategori (III) Övriga metoder	26
Diskussion	28
Implementering	29
Referenser	29
Bilaga 1 - Barn och ungdomar	31
Bilaga 2 - Föräldrar	34
Bilaga 3 - Personal	38

Förord

Habiliterings- och hjälpmedelsförvaltningens vision är att stärka ett gott liv utifrån egna val. Vi ska med professionella insatser göra livet mera möjligt för barn, ungdomar och vuxna med varaktig funktionsnedsättning. I samarbetet mellan forsknings- och utvecklingsenheten och verksamheterna sker en ständig granskning av rådande metoder och prövning av nya för att kontinuerligt förbättra kvaliteten i olika habiliteringsinsatser.

Forsknings- och utvecklingsenheten har ansvar för att driva och utveckla kunskap utifrån det kunskapsbehov som finns inom förvaltningen, allt i enlighet med uppdraget: utveckla ny kunskap inom habiliterings- och hjälpmedelsområdet, sprida kunskap om funktionsnedsättning, skapa en kultur av kritiskt och vetenskapligt tänkande, stimulera och stödja systematisk kunskaps- och kompetensutveckling.

Dessa olika delar i uppdraget kombineras i de forsknings- och utvecklingsarbeten som genomförs och redovisas som FoU-rapporter. De utgår från en frågeställning i praktiken, som relateras till aktuell forskning och erfarenhet och leder vidare till en studie på vetenskaplig grund. En viktig del i arbetena är att visa hur resultaten kan användas och kommuniceras i verksamheten för att på så sätt bidra till kunskapsutvecklingen.

För medarbetaren innebär arbetet en utveckling av det kritiska tänkandet. Den praktiska erfarenheten värderas gentemot generell kunskap/forskning och förståelsen för praktiken växer. För kunskapsområdet habilitering, rehabilitering och hjälpmedel innebär varje rapport ett bidrag till evidensbaserad praktik.

I detta arbete har olika metoder sammanställts för att stärka barns och ungdomars möjligheter att uttrycka sig om sig själv och sina känslor. Detta handlar ytterst om att arbeta hälsoinriktat, genom att öka barnens förmåga att se sig själv och sina möjligheter. Aktiva i arbetet har varit psykologerna Marios Skouras, Margareta Gundel, Ann-Sofie Klausen och Emelie Löwenmo vid Barn- och ungdomshabiliteringarna i Malmö, Ystad och Lund, Habilitering & Hjälpmedel (H&H). Projektet har presenterats vid den nationella konferensen Lyssna på oss, september 2011 i arrangemang av Folke Bernadotte-stiftelsen. Handedare har varit logoped och med dr Pernille Holck, forsknings- och utvecklingsledare vid FoU-enheten H&H. Processen har från början och genom hela arbetet haft stöd från enhetschef Majlis Fransson och verksamhetschef Margareta Nilsson. Gemensamt har man kommit fram till hur resultatet fortsättningsvis ska utvecklas och leva vidare.

Projektet har finansierats dels inom ramen för medel riktade till ”alternativa, kompletterande behandlingsmetoder”, dels inom verksamhetens budget.

Malmö i mars 2012

Kerstin Liljedahl
Leg psykolog, fil dr
Forsknings- och utvecklingschef

Bakgrund

Barn är hjälpta av att tidigt få ord och enkla uttryck för att beskriva sin verklighet. Öppen kommunikation med barnet om hans eller hennes funderingar, frågor och känslor samt kunskap om funktionsnedsättningen kan hjälpa barnet lära känna sig själv och sitt eget värde. Det kan bidra till en ökad självkänsla och till att skapa trygghet och därmed minska risken för psykisk ohälsa (t.ex. Renlund, 2007). Barnet¹ behöver också bekräftelse för att kunna lita på sina sinnesintryck och upplevelser och orden hjälper till med att göra det verkliga mer verkligt för barnet. Genom att ha en öppen kommunikation och förmedla kunskap till barnet och dess omgivning gör vi barnet delaktigt samt bygger en grund för att barnet ska kunna tänka ”jag duger precis som jag är”.

När man pratar med barn går det ofta inte att ha ett ”vanligt” verbalt samtal som man kan ha med vuxna. Barn uttrycker sig på många sätt; genom lek och berättelser, genom att rita, med sitt beteende samt med kroppen. Varje barn är en individ som har sin egen bakgrund. Ju fler sätt som finns för att uttrycka sig, desto fler möjligheter får barnet för att tidigt få ord och enkla uttryck för sin verklighet. I samtalet med barnet kan man använda olika samtalsverktyg för att underlätta och stödja barnen i att uttrycka sig.

Syfte

Syftet med projektet är att göra en inventering av samtalsverktyg och metoder, som på olika sätt kan ge förutsättningar för en öppen kommunikation med barn och ungdomar som befinner sig på olika kommunikativa och kognitiva nivåer samt förmedla kunskap om deras eller deras syskons funktionsnedsättning. Åldern och målgruppen som samtalsverktyg och metoder kan användas för kan variera. Tanken är att samtalsverktygen och metoderna ska kunna användas av professionella både i ett individperspektiv tillsammans med barnen och i ett familjeperspektiv tillsammans med barnet och föräldrarna, men även av föräldrarna själva.

Hälsa och självkänsla

WHO definierar hälsa enligt följande: *Ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom (WHO, 1946).* Psykisk hälsa är ett på många sätt relativt begrepp, och det är inte möjligt att dra några exakta gränser mellan psykisk hälsa/ohälsa lika lite som mellan kroppslig hälsa/ohälsa. Det är i hög grad en fråga om individens självupplevda hälsa, vilken inte alltid sammanfaller med omgivningens upplevelse av hälsa. Som utgångspunkt för upplevelsen av psykisk hälsa kan vi anta att en positiv självkänsla är grunden för individens autonomi och önskan om att vara aktiv och delaktig.

Självkänsla, dvs. hur man värderar sig själv, består av vårt känslomässiga förhållande till oss själva och är fundamentalt för hur barnet kommer att utvecklas känslomässigt och för det psykiska välbefinnandet. Barn med eller utan en funktionsnedsättning som har en bra självkänsla kan skilja mellan vad de är och vad

¹ Beteckningen ”barn” avser både barn och ungdomar.

de gör och kan tänka ”jag duger precis som jag är”. En god självkänsla fungerar som själens immunsystem och ger motståndskraft, styrka och förmåga till återhämtning. Självkänsla ger oss kraft, energi och motivation. Ju mer stabil en persons självkänsla är, desto mer rustad blir denne att hantera de problem som uppstår. Från tre-fyra års ålder börjar barn jämföra sig med varandra, och redan då börjar barn med funktionsnedsättningar fundera kring annorlundaskap. Självkänslan är central för hur barnet kommer att kunna bearbeta dessa känslor och funderingar. En god självkänsla gör det lättare att acceptera, skapa distans och hantera de ”tunga” känslorna (självreflektion). (Se även Stenhammar, 2009; Renlund, 2007; Renlund, 2009).

För att må psykiskt bra behöver självkänslan vila i en trygg identitetsupplevelse med en så fullständig självuppfattning (självbild, kunskapsaspekten av jaget) som möjligt. Detta kräver dels en medvetenhet hos individen om både möjligheter och begränsningar, dels en acceptans ”to feel good enough”. För att nå dit måste man också kunna ta hand om de inre känslor av förlust som begränsningar pga. en funktionsnedsättning kan väcka. Våra erfarenheter visar att det i annat fall kan leda till psykisk ohälsa och oförmåga att se de möjligheter som finns.

För att barnet ska ta hand om de inre känslorna av förlust måste barnet först lära känna sig själv och sitt eget värde. Öppen kommunikation och kunskap på barnets nivå är avgörande för hur barnet kommer att lära känna sig själv och sitt eget värde. Genom öppen kommunikation och förmedling av kunskap kan vi hjälpa barnet att få en god självkänsla och en positiv självuppfattning. Andra aspekter som är viktiga för detta är att barnet blir bekräftat, älskat och bemött som den unika person det är, samt att barnet får möjlighet att själv utforska sina gränser. I detta projekt kommer vi att fokusera på hur vi med hjälp av olika samtalsverktyg kan ha en öppen kommunikation med barnet och dessutom förmedla kunskap till barnet.

Att stödja självkänsla och identitet hos barn och ungdomar med funktionsnedsättning

När barnet får information och kunskap om sin funktionsnedsättning, kommer ofta också känslor av förlust och sorg hos barnet. Är dessa känslor möjliga att undvika? Om barnet växer upp i sociala sammanhang där det känner en acceptans för sin person och inte upplever hinder för att vara aktiv och delaktig, kan funktionsnedsättningen upplevas som en naturlig del av barnet. Samtidigt vet vi att känslor av förlust och sorg ofta återkommer i olika skeden av barns typiska utveckling med tankar kring sig själv och sin identitet. Det handlar även om kognitiv medvetenhet och förmåga, omfattningen av funktionsnedsättningen och inte minst om familjens och omgivningens förhållningssätt. Därför är det avgörande att utgå från var barn och föräldrar befinner sig och att ha tillit till deras egen och nätverkets förmåga. En stor del av mottagandet av nya familjer inom Barn- och ungdomshabiliteringen består i att till föräldrarna förmedla vikten av en öppen kommunikation med barnen och deras syskon och även förmedling av kunskap. Även syskon till barn med funktionsnedsättning har ofta många känslor och funderingar om sina syskon och ett stort behov av att få veta hur de ska förhålla sig (Renlund, 2009).

Allteftersom barnet utvecklar sina förmågor blir det medvetet om sina möjligheter och begränsningar. Inte minst blir detta märkbart i mötet med andra barn. Det sociala samspelet med andra barn inkluderar bl.a. en imitativ förmåga, att göra som andra barn gör. Utgör en funktionsnedsättning ett hinder i detta avseende blir det en konkret upplevelse av att vara annorlunda, som kan väcka känslor av olika slag men också en vilja att göra på andra sätt i stället om barnet får stöd i att se alternativa tillvägagångssätt. Ett av habiliteringspersonalens viktigaste uppdrag är att stödja barn och ungdomar i att möta sin funktionsnedsättning på ett sätt som skapar förutsättningar för att kunna se sina möjligheter. Tillsammans med barnet ger vi oss ut på en upptäcktsresa med målet att stärka barnets självkänsla och identitet. Denna process innehåller åtminstone tre olika delar som kan växla och återkomma i olika skepnader; att medvetandegöra, ta hand om eventuella känslor av förlust samt hitta sätt att hantera begränsningar och möjligheter.

Genom att få möjligheter till att uttrycka sin sorg kan barnet börja orientera sig kring möjligheter i den yttre världen. Genom samtal blir barnet lyssnat på och får stöd i att komma i kontakt med sin smärta och förlust. Detta kan väcka känslor av både sorg och vrede. För barn som har förutsättningar att aktivt delta i samtal, är samtalet och den relation som etableras i detta ett viktigt redskap för kris- och sorgebearbetning. Detta gäller även barn med utvecklingsstörning (Zenker, 1993). Genom samtal skapas sammanhang och mening i det som händer. Att få ett nyanserat språk för sitt inre liv är en förutsättning för att göra sig begriplig både för sig själv och för andra. Att skapa en berättelse där alla intryck sätts in i ett sammanhang ger en mening åt det som hänt, och gör det därmed möjligt att förstå och acceptera (Brodin & Hylander, 2010; Antonovsky, 2005).

Att barn kommer till tals redan som små hjälper barnet att:

- Få ord och enkla uttryck för att beskriva sin verklighet.
- Få kunskap om sig själv.
- Bli delaktig.
- Bygga en grundsten till att kunna tänka "jag duger precis som jag är", god självkänsla.
- Skapa en stark känsla av sammanhang (KASAM).

Enligt barnkonventionens artikel 12 har barnet dessutom rättighet att vara delaktig i frågor som rör barnet självt och att bli lyssnad på.

Vägen dit

När ska man börja samtala med barn? Ju tidigare man börjar samtala med barnet desto bättre är det för barnets självkänsla och självuppfattning. Barn måste tidigt i livet lära sig det som är avgörande för deras liv. Redan under föräldrarnas första kontakter med habiliteringen är det viktigt att de får kunskap om hur viktigt det är att samtala med barnet i tidig ålder. Här kan t.ex. psykolog och kurator, men också andra yrkeskategorier inom habiliteringen, spela en avgörande roll. Man kan nå föräldrarna genom individuell kontakt men också genom utbildning i grupp. Genom att grundlägga detta arbete under de tidiga

barnaåren faller sig samtal om olika känslor och funderingar kring funktionsnedsättning naturligt även när barnen blir äldre. Ju äldre barnen blir desto viktigare blir det för olika yrkeskategorier som har direkt kontakt med barnen att fånga upp de barn som är i behov av en samtalskontakt och hänvisa dem till teamets psykolog eller kurator. Det blir ofta lättare att börja prata om känslor och funderingar när fokus ligger på någonting annat, t.ex. när barnet träffar en sjukgymnast. Viktigast av allt när man börja träffa barnet är att fråga barnet om han/hon vill prata om sina känslor och funderingar och att respektera barnets svar.

Den psykolog eller kurator som ska träffa barnet behöver först träffa föräldrarna för att förklara syftet med att samtala med barn, samt för att ge råd och tips om hur de själva kan prata med sitt barn. Man kan sedan träffa barnet ensamt eller tillsammans med föräldrarna, beroende på vad barnet vill. För yngre barn är det viktigt att erbjuda stödsamtal tillsammans med föräldrarna. Att lära sig prata om sina känslor, funderingar och frågor är en lång process och det är viktigt att barnet också ges tillfälle att göra det hemma tillsammans med sina föräldrar. Det är föräldrarna som ska visa barnet olika strategier om hur man kan hantera sina känslor. Ett syfte med triaden barn, pappa/mamma och habiliteringspersonal är att få i gång samtalet mellan föräldrarna och barnet. Genom att träffas tillsammans kan föräldrarna se att barnet har olika känslor och tankar kring sin funktionsnedsättning, och de kan också visa för barnet att pappa/mamma vill prata om dessa känslor och tankar. Erfarenheten visar att man ofta inte pratar hemma om känslor och tankar som har med funktionsnedsättningen att göra. Barnen ser kanske att mamma eller pappa blir ledsen när de börjar prata om funktionsnedsättningen, eller föräldrarna vill inte ”väcka den björn som sover”. En annan fördel med att träffas tillsammans är att föräldrarna får med sig olika exempel på hur man kan prata med barnet som de sedan kan använda hemma.

En viktig utgångspunkt för öppen kommunikation är att välkomna och bekräfta barnets upplevelse av sin egen yttre verklighet såväl som inre känslor och funderingar. Detta kan utvecklas till en konstruktiv dialog genom att man svarar på barnets frågor och förmedlar kunskap. Barnet kan få information genom samtal, att läsa böcker, titta på film samt surfa på Internet. Barnet kan också få information genom att prata med specialister, t.ex. genom ett ” eget ” läkarbesök. Detta kan förberedas genom att barnet tillsammans med en psykolog formulera frågor, och att psykologen sedan är med som ett stöd vid läkarbesöket. Barnet och läkaren är i centrum, medan psykologen håller sig i bakgrunden. Efter läkarbesöket går barnet och psykologen tillsammans igenom det som framkom under besöket och bearbetar detta. Om barnet vill kan han/hon efteråt också ensam eller tillsammans med psykologen prata om sin funktionsnedsättning i klassen, även lärare och annan skolpersonal är viktiga samtalspartners

Metod

Inventeringen av samtalsverktyg genomfördes genom sökningar efter relevant litteratur om samtalsverktyg och metoder på Internet, i databaserna PsycInfo och PubMed, samt genomgång av metoder i sammanställningar från Socialstyrelsen (2009). En förfrågan skickades också ut till alla psykologer inom Barn- och ungdomshabiliteringen i Region Skåne om vilka metoder som används på enheterna i samtal med barn och ungdomar, samt på vilket sätt dessa används. De verktyg som valdes ut begränsades huvudsakligen till sådana som är ämnade för samtal med barn och ungdomar med rörelsehinder och/eller utvecklingsstörning.

Flera av verktygen kan dock även användas med barn och ungdomar med autismspektrumtillstånd. Verktygen har sammanställts med beskrivning av materialet samt i vilket syfte och på vilket sätt verktygen kan användas i samtal. Informationen har i många fall hämtats från olika hemsidor, som det även refereras till. Samtalsverktyg kan innebära både verktyg och metoder för att underlätta och stödja barnen att uttrycka sig. Bland de redovisade verktygen återfinns även sådana som är utvecklade främst för andra yrkesgrupper än psykologer och i andra syften. Andra metoder är specifikt psykologiska, men kan också användas i samarbete med andra yrkeskategorier.

Utöver denna inventering gjordes även en sökning på litteratur som kan rekommenderas till barn och ungdomar, föräldrar samt behandlande personal.

Resultat av inventeringen

Vi inleder med några tips på material som kan vara lämpligt att ha till hands vid samtal. Därefter kommer själva samtalsverktygen, som är indelade i tre kategorier. I den första kategorin finns de verktyg och metoder som är baserade på att skapa något tillsammans med barnet. I den andra kategorin finns färdiga verktyg och metoder som man behöver köpa eller förbereda. I den tredje kategorin finns övriga metoder.

Barn och ungdomar uttrycker sig på många sätt; i lek, i berättelser, genom att rita, med sitt beteende och med kroppen. Ju fler sätt som finns för att uttrycka sig, desto fler möjligheter ger vi barnet att tidigt få ord och enkla uttryck för sin verklighet. Hur vi använder olika samtalsverktyg och metoder beror på var barnet befinner sig i denna process. Samtalsverktyg och metoder kan också behöva modifieras/anpassas för att på bästa sätt tillgodose barnets behov, t.ex. genom att ta hänsyn till utvecklingsnivå, möjligheter att kommunicera etc. Många samtalsverktyg kräver endast tillgång till papper och penna och annat material som oftast finns lättillgängligt. Nedan följer tips på material som kan vara lämpligt att ha till hands vid samtal (Øvreeide & Erlandsson, 2010):

- Rit- och pysselmaterial som färgpennor, kritor, målarfärg, papper i olika storlekar och färger.
- Tavla eller blädderblock för stödord och enkla teckningar.

- Dockhus med små dockor som kan föreställa de vanligaste rollerna i familjen, skolan och fritiden.
- Uppsättning med små trä- eller plastfigurer som kan föreställa olika personer i barnets liv.
- En liten nalle som barnet kan berätta för och som kan ges olika trygghetsymboliserande roller.
- Små hus som kan illustrera olika platser som barnet kan förhålla sig till och små bilar och flygplan för att röra sig mellan dessa.
- Enkla spel (t.ex. bildmemory, legoklossar, "Loppan" för samtal kring kroppsdelar).
- Dator med tillgång till Internet, eftersom barn och särskilt tonåringar kan ha mycket information som finns på nätet att visa och referera till.

Med ovanstående material kan terapeuten använda flera olika verktyg. Nedan följer listan av samtalsverktyg, vilka kan anpassas och kombineras utifrån syfte och situation. Slutligen presenteras en förteckning med tips på böcker, filmer och internetlänkar för barn, föräldrar respektive personal.

Kategori (I) Skapa

Samtalsverktygen i denna kategori är verktyg och metoder som är baserad på att skapa (lek och kreativitet). I denna kategori kan man finna både abstrakta sätt för att uttrycka sig men också mer konkreta och praktiska verktyg.

Lek

"Lek är fantasi i handling, en fantasiprocess, där en verklig situation genom fantasin får en ny och annorlunda innebörd. Leken är ett dynamiskt möte mellan barnets inre (tankar och känslor) och den yttre verkligheten" (Lindqvist, 2002:44).

Leken är barns naturliga sätt att uttrycka sig och kommunicera och den ger på ett konkret sätt uttryck för barnens inre världar. Genom att leka kan barn lära sig kommunicera med andra, relatera till andra, ändra beteende, utveckla problemlösande färdigheter, bearbeta sina upplevelser, få hjälp att förstå och hantera sin verklighet samt uttrycka känslor, tankar och behov. Deras behov av att iscensätta och bearbeta upplevelser gör att mycket av barns lek handlar om att bemästra känslor. Leken skapar ett tryggt psykologiskt avstånd till deras svårigheter samt tillåter yttranden av känslor och tankar som är lämpliga för deras utveckling. (Davidsson 2005; Edenwall, 2006).

Enligt Sanden (2005) är leken ibland det enda möjliga uttryckssättet för barn i kris, då det gäller att förstå och handskas med ibland kaotiska upplevelser och känslor.

Lek kan användas för olika syften:

- Avkoppling. Den avkopplande leken beskrivs som en aktivitet där fokus ligger på lugn och avslappning, i förhållande till exempelvis känslan av oro som lätt kan uppstå hos barn på sjukhus.

- För att skapa en relation till barnet på ett roligt sätt.
- Som en terapiform för att bearbeta känslor och upplevelser. Genom t.ex. doc-kor kan barn berätta hur de känner sig, hur de tänker, ställa eventuella frågor som de har, berätta om vilken behandling de genomgår och hur de upplever den. Om det är problematiskt för barnet att sätta ord på sina känslor kan terapeuten stötta dem. Man kan använda verkliga situationer eller skapa nya situationer där terapeuten spelar en roll och barnet en annan, eller där terapeuten spelar båda rollerna och frågar barnet om hur fortsättningen ser ut.
- För att få en bättre förståelse och kunskap om sig själv och andra. Leken hjälper barnet att sätta sig in i andra människors perspektiv och att förstå hur andra människor tänker.
- Leken kan även vara ett sätt för terapeuterna att förbereda barnen på undersökningar och behandlingar, genom att göra dem bekanta med de situationer som de kommer att möta under sin sjukhusvistelse.

Klicka här för mer information: <http://www.sverigeslekterapeuter.se/> och http://www.worldlingo.com/ma/enwiki/sv/Play_therapy

Uttryckande Konstterapi (UKT)

Uttryckande Konstterapi är en terapeutisk metod, som kombinerar samtal med andra sätt att uttrycka sig på. Verbala och icke verbala uttryckssätt kombineras i denna metod, som riktar sig till människor vars önskan är att använda även andra sätt än enbart det talade ordet att uttrycka sig på. Olika konstformer används för att utvidga och fördjupa det terapeutiska arbetet. Genom att flytta en verklig eller eventuell händelse som har hänt eller kan komma att hända till här-och-nu, skapas en distans till situationen och gör den mer gripbar. Detta är en förutsättning för att situationen ska kunna undersökas och bearbetas.

Exempel på konstformer som används är:

- Bild - bildskapande och betraktande. Denna form innebär att forma och synliggöra det osynliga, att sätta färg och form på fantasi, idéer, känslor och upplevelser i olika former och med olika material.
- Musik - musikupplevelse och meditation. Denna form innebär att rikta närvaron, skapa lugn eller höjer energin allt efter behov. Man kan använda sig av ljudskapande i rummet och inspelad musik.
- Drama - gestaltning för utforskande och tydliggörande gestaltning, lek. Denna form innebär att utforska hindren och möjligheterna, prova andra roller och nya lösningar på invanda mönster.
- Dans - kroppen, rörelse och dans. Denna form innebär att släppa på onödiga spänningar, frigöra rörelselusten och lekfullheten.
- Poesi - skapande i dikt och prosa, användning av myt och saga, kreativt skrivande och nytänkande. Denna form innebär att reflektera och sätta ord på upplevelser och erfarenheter.

I UKT utgår man ifrån att det inom varje människa finns en kreativ kraft, och att man genom konstnärliga upplevelser och skapande kan påverka sin utveckling. UKT tar avstamp i skaparkraft och lek. I skapandet ges känslor och upplevelser ett uttryck, som så småningom kan formuleras i ord.

I utövandet finns något universellt som omfattar oss alla. Med det som bakgrund ligger fokus i UKT på att kommunicera, skapa relationer och söka mening, snarare än att skapa "konstverk". Genom konsten kan man få kunskap om det lika och olika i sätten att uppleva världen. Detta ger oss bättre förståelse för oss själva och våra medmänniskor, med ökad möjlighet till respekt och ödmjukhet inför varandra.

Metoden bygger på ett fenomenologiskt synsätt, där känslor och tankar ventileras utifrån det faktiskt påtagliga och synliga, i t.ex. en bild, snarare än genom tolkningar. Förhållningssättet är barnets, där det lekfulla utgör syret och öppnar för, fantasi, spontanitet och kreativitet, nödvändiga beståndsdelar i allt förändringsarbete. Det handlar om lek som underbart allvar, med sin förlängning i konsten.

Klicka här för mer information: <http://www.uttryckandekonst.net/>; <http://www.elisabethekman.se/page.php?3> och <http://www.akeutveckling.se/index.php?id=14>

Göra en bok tillsammans med barnet

Ett handfast och tydligt sätt att prata med barnet om funktionsnedsättningen samt om "vem är jag", är att göra en bok tillsammans.

Arbetsättet att göra en bok syftar till att skapa en konkret berättelse om barnet och göra funktionsnedsättningen mer begriplig för barnet. Det handlar också om vad barnet tycker om, att lyfta fram barnets starka sidor, att barnet är ett fint barn och att ge hopp för framtiden.

Christina Renlund har ett förslag på tio teman i "Doktorn kunde inte riktigt laga mig" (2007).

1. Något barnet tycker om eller gör.
2. Om funktionsnedsättningen.
3. När visste du? Och vad?
4. Barnets tankar, frågor och känslor runt funktionsnedsättningen.
5. Bekräfta för barnet att du och andra vet.
6. Vad vill barnet säga tills sjukdomen, funktionsnedsättningen?
7. Andras reaktioner.
8. Vad kan barnet göra? Hur bemöta andra?
9. Lyfta barnets starka sidor.
10. Hopp för framtiden.

I arbetet med att göra en bok med barnet kan man göra alla tio teman, lägga till fler eller ta bort de teman man inte tycker är användbara. Man kan försöka att göra boken så fin som möjligt genom att använda t.ex. olidfärgade papper, många sorters pennor och kriter, stjärnor, glitter, stämpel och klistermärken.

I augusti 2011 kom en arbetsbok för barn som av olika anledningar har svårt att uttrycka sina tankar och känslor i ord (Cim von Greyrez, 2011). Boken innehåller enkla illustrationer samt frågor och påståenden om känslor, kommunikation, vardagliga upplevelser, tankar och drömmar. Barnet kan uttrycka sig genom att rita och måla tillsammans med en vuxen. Eva Cim von Greyrez som gjort boken är mamma till tre barn, varav en pojke med språkstörning. Barnpsykologen Christina Renlund har varit rådgivare.

Rita och måla tillsammans med barnet

Att rita och måla är ett konkret verktyg för att kommunicera med barn och ungdomar. För yngre barn eller barn som har svårigheter med språket är att rita och måla ett utmärkt sätt för att sätta färg och form på fantasi, idéer, känslor och upplevelser. Om barnet självt inte vill eller kan rita kan terapeuten göra det enligt barnets anvisningar. Metoden att rita eller måla kan man också använda när man gör en bok tillsammans. Olika exempel på vad man kan rita och måla är:

- Saker eller situationer som barnet tycker om, inte tycker om eller som barnet önskar.
- Man kan rita eller måla sjukdomen, olika symptom, konsekvenser, mobbning eller rullstolen.
- Rita olika känslor och skriva under på vilken situation de passar. T.ex. fråga vad barnet tänker på när det har varit riktigt argt eller t.o.m. kanske hatat någon. Barnet får rita eller måla en sådan situation och ge sin teckning eller målning en rubrik.
- Rita och skriva brev till sjukdomen, rädslan, stoltheten eller operationen.
- Rita djur som kan prata.
- Rita en cirkel (funktionsnedsättning = cirkel). Vad finns i dig när du tänker på din funktionsnedsättning? Kan du rita det i cirkeln? Hur stor del ska det ha? Vad är besvärligt? Hur stort är det? etc.
- Rita tabeller med olika rubriker. Rubriken kan vara t.ex. ett symptom och rutorna kan innebära olika situationer eller platser (hemma, i skolan, nu, i framtiden).
- Barnet kan skriva ett ord eller en mening om det i varje ruta.
- Rita en tidslinje eller en tidstrappa med barnet och prata om hur det är nu, hur det var när barnet var bebis och vad barnet tänker om framtiden.
- Rita en livskarta. Livskartans syfte är att på ett enkelt, överskådligt, konkret och strukturerat sätt beskriva en persons liv och redovisa händelser som är kopplade till vitt skilda livssfärer (familj, arbete, fritid, sjukdom, skolgång mm.) som underlag för skilda analyser. Livskartan beskriver aktiviteter och händelser knutna till en person samtidigt i tid och rum i diagramform.

Klicka här för mer information:

http://www.vetenskaphalsa.se/wp-content/uploads/2010/11/ForskningensDag2010_5.pdf

- Rita en nätverkskarta. En nätverkskarta är en schematisk bild över en persons sociala nätverk samt barnets olika interaktioner. Personen placeras i centrum med nätverket runtomkring. Avståndet mellan huvudpersonen och de övriga i nätverket avgörs av den emotionella närheten. Nätverkskartan används mestadels som grund för nätverksmöten, men också vid samtal med barn och ungdomar om relationer och för dem viktiga personer.
- Familjekarta. Terapeuten kommer överens med familjen om vilka som ska rita och vilka som ska assistera. Terapeuten ritar en stor cirkel på ett papper och talar om att det kommer att finnas rum för alla familjemedlemmarna och viktiga husdjur. Om föräldrarna inte bor tillsammans ritar terapeuten två stora cirklar som representerar båda hushållen. Utanför cirkeln finns skola, arbete, grannar etc. När det är gjort är tanken att barnen väljer en färg för sig och en färg för var och en av föräldrarna och andra personer i familjen. Sedan tillfrågas barnet om vem som ska ritas först, hur stor cirkeln ska vara och var den ska placeras. Barnet ritar själv eller visar med fingret tills familjekartan stämmer. När alla familjemedlemmar är på plats, ritas förbindelser mellan cirkelarna. Olika färger och linjer får representera olika känslor och relationer, t.ex. dubbla, gula linjer för att förena två personer som står varandra särskilt nära (Dumont, 2008). (Många av ovanstående exempel kommer från Renlund, 2007).

Sagotering (storycrafting)

En metod som ger barn och ungdomar möjlighet att berätta om sina funderingar och känslor och att känna sig viktiga och lyssnade på. Sagotering är en lyssnar-metod som har utarbetats och prövats inom det samnordiska projektet Sagofärden som inleddes i Finland 1995. Metoden skapades av Monika Riihelä på 1980-talet. Sagotering är en metod där barn får berätta för vuxna och där de vuxna lyssnar och antecknar utan att lägga sig i eller föreslå. Varje berättartillfälle inleds med instruktionen "Berätta en saga för mig. Jag skriver ned den, ord för ord. När den är klar läser jag upp den för dig, så att du kan ändra på någonting ifall du vill". Att få berätta för en vuxen utan att den vuxne lägger sig i och tycker om innehåll, form och uttal ger barnen en möjlighet att helt följa sin fantasi och släppa på sina egna krav på logik och realism.

Sagoteringsmetoden utgår ifrån att den vuxne inte startar med att ställa en fråga, utan kommer med en uppmaning. En fråga kan ofta begränsa svaren. Man är inte helt fri att svara som man vill. När man uppmanar barnet att "Berätta en saga", ger man en större frihet för barnet att välja mellan olika alternativ till innehåll och form av den kommande berättelsen. Sagoteringsmetoden ger den vuxna en delaktig lyssnarroll. Barnet och hans eller hennes tankar blir viktiga för att lyssnaren tycker det är intressant att höra vad barnet vill berätta. Barn kan och berättar gärna i en delaktig dialog i fall de vuxna gör det möjligt för dem. Alla barn har berättelser inom sig, även de allra minsta.

Klicka här för mer information:

<http://www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/lapset/Svenska/svensk.htm>

Sig-symbolmetoden

Med denna metod kan man använda tecknandet som en kommunikationsprocess. Engelska Ailsa Cregan publicerade sitt eget sätt att rita enkla bilder, Sig-symboler. Namnet Sig kommer från det engelska ordet sign, dvs. tecken. Sig-symbolerna bör vara: 1) lätta att förstå, 2) konkreta, 3) tydliga och lätta att urskilja, 4) logiska med tydliga regler för hur de skall ritas, 5) lätta att rita och 6) dessutom bör de väljas ändamålsenligt. Alla Sig-symboler uppfyller ovannämnda krav. Alla symboler kan kombineras i en symbolmening eller på en bildtavla.

För mer information se nedan under ”Samtalskort” eller klicka här:

<http://papunet.net/information/kommunikationsmetoder/bilder-och-grafiska-symboler/information-om-sig-symbolmetoden.html>

Body mapping

Detta är en metod där barnets kropp är utgångspunkten för samtalet. Barnet får lägga sig ner på ett stort papper och terapeuten ritar av konturerna på barnets kropp. Barnet kan sedan visa, berätta och rita på sin papperskropp var olika känslor i dem känns, hur det känns, vad barnet tycker om olika delar av sin kropp osv. Exempel på frågor kan vara:

- Hur känns det när du tänker på din funktionsnedsättning?
- Var känns det?
- Kan du rita det?
- Vilken färg?
- Var känns glad i din kropp? Hur?
- Var känns ledsen i din kropp? Hur? (samma med andra känslor som t.ex. rädsla, ilska och trötthet)
- Vad tycker du om med din kropp? Vad tycker du mindre bra om? Vad vill du ändra?

Metoden är ursprungligen utvecklad för gruppverksamhet och har bl.a. använts av Barn i Väntan i Malmö (en gruppverksamhet för barn och ungdomar i asylsökande familjer respektive barn och ungdomar som nyligen har fått uppehållstillstånd i Sverige) för att prata om känslor.

Klicka här för mer information:

<http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordOid=2004413&fileOid=2004482>

Collage

Ett collage är ett större pappersark som barnen kan dekorera genom att måla, montera foton och klistra upp utklippta bilder eller texter från tidningar. Collaget kan kompletteras med skriven text. Bilderna hjälper till att förmedla vad man tycker och känner och gör det lättare att berätta än med egna ord. Det är viktigt att både positiva och negativa sidor av en fråga blir belysta. I samspelet med betraktaren frigörs tankar och känslor och spännande diskussioner kan uppstå.

Klicka här för mer information:

<http://www.barnombudsmannen.se/Global/Publikationer/skrift%20unga%20direkt.pdf>

Verklighetsask

Verklighetsasken byggs av en skokartong eller något annat föremål som har en ut- och en insida. Verklighetsasken kan användas för att prata om skillnader, exempelvis mellan det man visar utåt och hur man egentligen känner sig inuti. Den kan också användas för att visa hur ens livssituation ser ut nu och hur man önskar att det skulle vara, alternativt hur livet är nu jämfört med hur det var tidigare. Erbjud barnen vackra material i silver, guld, glitter och färger i många nyanser för att klä in- och utsidan av asken. När de är färdiga, lyssna på vad barnen har att berätta.

Klicka här för mer information:

<http://www.barnombudsmannen.se/Global/Publikationer/skrift%20unga%20direkt.pdf>

Anställningsannons

Anställningsannonsen kan användas för att barnen ska få möjlighet att formulera vilka krav och önskningsar de har på vuxna som arbetar med barn och ungdomar. Den utformas som en kravspecifikation för personer som möter barn i olika verksamheter. Det kan handla om vilken utbildning och vilka egenskaper som krävs för att kunna utföra jobbet på ett bra sätt. Annonsen kan exempelvis användas för att beskriva hur ett positivt bemötande kan se ut och vem som är lämplig för ett visst jobb. Ge barnen stor frihet att tänka och formulera sina egna åsikter och uppfattningar om vad som ska stå i en anställningsannons. Undvik att sätta upp ramar som begränsar barnens kreativitet.

Klicka här för mer information:

<http://www.barnombudsmannen.se/Global/Publikationer/skrift%20unga%20direkt.pdf>

Rollspel

Rollspel är ett sätt att illustrera olika situationer. Tanken med att dramatisera en situation är att barnen kan gå in i olika roller och spela upp en situation som är svår att beskriva enbart med ord. Barnen kan själva eller med stöd arbeta med temat de vill belysa, formulera innehållet och utforma scener. Genom rollspel förmedlar barnen sina upplevelser som sedan utgör en grund för diskussion tillsammans med terapeuten eller de övriga deltagarna i gruppen. Att först spela upp hur en viss situation kan gå till – exempelvis ett möte med klasskamraterna – och sedan hur barnen skulle önska att det gick till kan ge konstruktiva förslag på lösningar. Var lyhörd för vad barnen vill göra. Någon vill skriva manus, andra vill regissera eller hålla i filmkameran. Det finns en roll för alla. Dramatiseringen kan även filmas och visas vid andra tillfällen. Rollspelet kan ske både individuellt tillsammans med terapeuten eller i grupp.

Klicka här för mer information:

<http://www.barnombudsmannen.se/Global/Publikationer/skrift%20unga%20direkt.pdf>

Sociala berättelser och seriesamtal

Sociala berättelser och seriesamtal är metoder som utvecklats för att hjälpa barn med bl.a. Aspergers syndrom att förstå vad som händer i olika sociala situationer och hur man förväntas bete sig. Arbetssättet är tänkt för personer som bl.a. har svårt att förstå den verbala informationen och som behöver använda flera sinnen för att förstå.

(I) Seriesamtal

Seriesamtal innebär att sekventiellt rita upp situationer i form av serierutor med streckgubbar, pratbubblor och tankebubblor. Ritandet sker här-och-nu i interaktion. Formerna ger flera vinster:

- Kommunikationen blir mer begriplig och tydlig genom att den visualiseras.
- Långsamt tempo.
- Ett gemensamt fokus gör det lättare att hålla sig till ett ämne i taget.
- Underlättar förståelse av sociala situationer.

Seriesamtal kan användas för att tydliggöra, förstå och analysera en situation som har inträffat. Samtalsformen kan också användas mer som ”ritprat”. Det senare innebär att under samtalets gång samtidigt rita upp det pågående samtalet, med prat- och tankebubblor. Seriesamtal som beskriver en situation ger möjlighet att titta på händelseförloppet och få en förståelse för vad som hände. Genom att gå igenom vad som sades, gjordes och tillsammans fundera över vad andra inblandade i händelsen kan ha tänkt eller känt, kan barnet lättare förstå varför det blev som det blev. Här finns också möjlighet att fundera över alternativa handlingssätt i framtiden. Detta ritas också upp i form av serierutor. Missförstånd som uppstått kan redas ut och barnets perspektiv och sätt att förstå sin omvärld blir tydligt.

En viktig del i seriesamtal och ritprat är att barnet får möjlighet och hjälp att fundera över och uttrycka sina egna känslor och tankar i samspel med andra. Ritprat kan hjälpa barnet lära känna sig själv; hur jag tänker, hur jag känner, varför jag gör på vissa sätt och hur jag vill göra.

Exempel på frågor som kan ställas är:

- Var är du?
- Vilka andra är där?
- Vad gör du?
- Vad hände?
- Vad gjorde de andra?
- Vad sa du då?
- Vad tänkte du när du sa det?
- Vad sa de andra?
- Vad tror du att de andra tänkte när de sa så?
- Vad tror du de andra tänkte när de gjorde så?

(II) Sociala berättelser

En social berättelse är en kort berättelse som ska ge ökad social förståelse för en speciell situation eller ett begrepp. Sociala berättelser är individuella och bygger på situationer som barnet har svårt att hantera och förstå. Sociala berättelser kan hjälpa barnet att bli medveten om sina egna reaktioner och att lära sig att ta ansvar för sina beslut och sina handlingar och förstå konsekvensen av dem. Berättelsen kan också hjälpa till att förklara abstrakta situationer, t.ex. hur man tar kontakt med andra och får insikt om hur de tänker och känner. Den kan även förklara tidsbegrepp och uttryck som sedan, snart och om en stund.

Berättelsen skall skrivas av föräldrarna eller personalen som är nära barnet och har god kännedom och kunskap om situationen. Barnets ålder och utvecklingsnivå bör styra utformningen av berättelsen. Ordförråd och text skall anpassas till barnets nivå.

Saker som bör belysas vid insamlandet av information om problemet är:

- När händer det?
- Var händer det?
- Hur är barnets beteende?
- Vad hände före, under, efter händelsen?
- Vilka är barnets respektive andras upplevelser av vad som händer?
- Hur borde barnets beteende vara istället?
- Värdering av problemet. Hur viktigt är det att förändra beteendet?

Det är viktigt att det problem som väljs ut förekommer ofta och är möjligt att åtgärda!

Klicka här för mer information:

<http://dspace.mah.se:8080/bitstream/handle/2043/3117/uc0921.pdf;jsessionid=65EB79544E2309DD3057504FF09E899B?sequence=1> och

<http://dspace.mah.se:8080/bitstream/handle/2043/8295/Examensarbete.pdf?sequence=1>

Kategori (II) Färdigt material

Samtalsverktyg i denna kategori är redan färdiga verktyg och metoder som man behöver köpa eller förbereda. I denna kategori kan man hitta konkreta och praktiska verktyg och metoder för att uttrycka sig.

Presentation – ”About me”-handbok

”About me”- handboken kan hjälpa terapeuter att introducera sig själva, sin funktion samt syftet med samtalet med barn och ungdomar med funktionsnedsättningar. Som professionella ber vi ofta om mycket personlig information från barnet. Med en egen presentation kan man underlätta informationsutbytet genom att ge grundläggande information till barnet. På detta sätt kan man skapa en bra relation till barnet och hjälpa barnet att förstå syftet med samtalet. Många barn och ungdomar vet t.ex. inte varför de ska träffa en psykolog.

I en handbok kan man på ett enkelt sätt visa information, bilder och symboler som är relevanta för terapeuten som kommer att använda den. Mallen är ofta en PowerPoint presentation som man kan skriva ut och laminera. "About me" handboken kan t.ex. innehålla följande delar:

- Hej
- Jag tycker om...
- Jag tycker inte om...
- Viktiga personer i mitt liv är...
- Mitt jobb är att ...
- Jag kan hjälpa dig att ...
- Jag önskar att jag ska...

Klicka här för mer information:

<http://sites.childrengsociety.org.uk/disabilitytoolkit/toolkit/resource.aspx?id=76>

Nedan följer ett exempel på en handbok:



Samtalskort

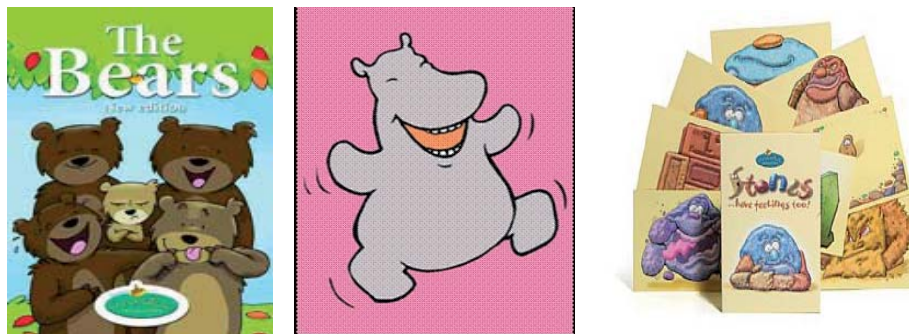
Samtalskort kan vara kort med bilder, grafiska symboler, samtalsteman, mening- ar eller en större bredd av känslouttryck och situationer som kan underlätta sam- talet.

Samtalskort kan man använda för olika syften:

- För att skapa en relation till barnet på ett roligt sätt.
- Som ett pedagogiskt verktyg. Genom samtalskorten kan barnet lära sig mer om känslor, lära sig känna igen och beskriva olika känslor
- För djupare samtal. Genom att använda verkliga situationer eller teman kan samtalskorten hjälpa barnet att identifiera, förstå, acceptera och uttrycka sina känslor och tankar.

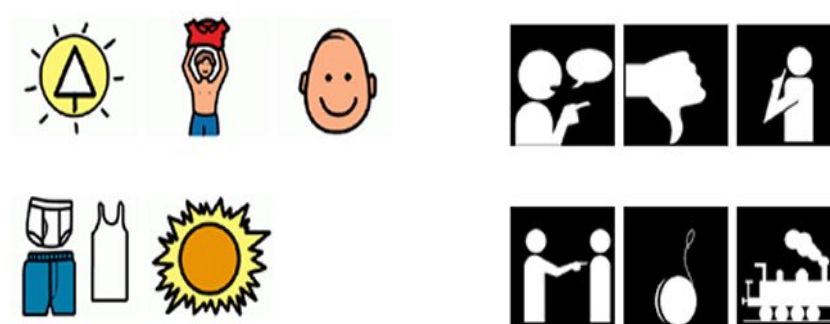
Samtalskort är ett enkelt sätt för barn att uttrycka sig. Det är inte alltid som barn hittar eller kan rätt ord för sina känslor, idéer, framtidsfunderingar, tankeströmmar och upplevelser, och då är de här korten bra att ta hjälp av. Fokus ligger inte heller direkt på barnet utan mer på korten som ligger på bordet, någonting som kan underlätta samtalet. Genom att använda samtalskort kan barnet få mer kontroll över situationen. Samtalskort är också bra för barn som har verbala svårigheter.

Samtalskort kan man skapa själv eller köpa färdiga. Det finns många färdiga samtalskort som man kan köpa på Internet. Exempel på sådana samtalskort är Nallekort, Emmokort och Stenkort (se bilderna nedan).



Här kan man hitta samtalskort: <http://www.mareld.se/forteckning-samtalskort/> och <http://shop.textalk.se/se/artgrp.php?id=2559&grp=346076>

Genom olika bildbanker och bildsamlingar kan man själv skriva ut /köpa olika bilder och symboler (känslor, personlighetsdrag, situationer etc.) som man kan använda som samtalskort under samtalet.



CS (Picture Communication Symbols)

Pictogram (Pictogram Ideogram Communication)

Klicka här för mer information:

<http://papunet.net/information/kommunikationsmetoder/bilder-och-grafiska-symboler/bildbanker-och-bildsamlingar.html>

Man kan också själv skapa samtalskort med olika frågor, teman, påståenden eller oavslutade meningar. Barnet får då själv välja vilka frågor och påstående det vill prata om. Man kan också låta barnet dela upp frågor och påståenden i tre kategorier (svåra, lagom och lätta). Då kan man börja med de lätta frågorna och påståendena för att sedan fortsätta med de svårare.

Exempel på frågor, påståenden eller oavslutade meningar är:

- Vad tycker du om att göra?
- Vad vet du om din sjukdom (funktionsnedsättning etc.)?
- Har du några frågor om din sjukdom?
- Vet andra om din sjukdom?
- När jag ramlar då blir jag!
- Det är bra att träffa andra som har samma sjukdom!
- Det är bra att träna när man är sjuk!
- Rasterna som man ska vara ute är tråkiga!

Samtalsmattor

Samtalsmattor är en metod som använder olika bildkort och ordkort (för syfte se **samtalskort**). Metoden samtalsmattor (Talking Mats eller talande matta) har utvecklats för att stödja personer att uttrycka sina åsikter och vara delaktiga i samtal i situationer där de har nytta av en kommunikation som stödjer och ersätter talet. Metoden kan utnyttjas i bl.a. följande situationer:

- För att diskutera frågor som rör personens eget liv.
- För stödja personens egen beslutanderätt.
- För att planera händelser i framtiden.
- För att uppställa mål och bedöma resultat.
- För att ge respons.
- För att planera.
- För att delta i möten.
- För att informera och presentera nytt.

Klicka här för mer information:

<http://www.talkingmats.com/> och

<http://papunet.net/information/kommunikationsmetoder/bilder-och-grafiska-symboler/samtalsmatta.html>

Kognitiv Affektiv Träning (KAT-kittet)

KAT-kittet är ett KBT-verktyg som kan användas som samtalsverktyg i samtal kring tankar och känslor. Syftet med KAT-kittet är att underlätta samtalen med barn och ungdomar om deras upplevelser, tankar och känslor. Genom KAT-kittet kan man hjälpa barnet att uppnå en bättre insikt i sociala relationer och kamratskap samt att förstå egna och andras behov och intentioner (Callesen m.fl., 2006).

Klicka här för mer information: <http://www.cat-kit.com/> och

<http://www.cortexutbildning.se/katkittoversatt.htm>

Nedan följer ett exempel på hur man kan använda KAT-kittet:

KAT-kittet har ett mätinstrument som liknar en vanlig termometer med siffrorna 0 till 10 jämnt fördelade på en skala. Vid varje siffra finns ett kardborrband, som man kan placera ut ansikten, känslor och andra visuella symboler på. I KAT-kittet presenteras nio grundkänslor (glädje, sorg, trygghet, fruktan, kärlek, vrede, stolthet, skam och överraskning) som uttrycks med 90 känslor med 90 ansikten som passar till. På detta mycket konkreta sätt kan barn och unga själv markera hur intensiv en känsla, tanke, erfarenhet eller ett intresse är. Man kan t.ex. fråga barnet ”hur känner du dig när du ramlar?” och då erbjuda olika känslor som barnet kan placera på mätinstrumentet. När barnet har placerat en känsla kan man reflektera över känslan och samtala om varför och när barnet kände så. På det sättet kan man hjälpa barnet att identifiera, förstå, acceptera och uttrycka sina känslor och tankar.

Böcker, filmer och Internet

Genom att läsa böcker, titta på film och surfa på Internet kan både barn, föräldrar och personal få viktigt information, tips och råd. Att läsa böcker kan också hjälpa barn, unga och föräldrar att bearbeta olika känslor. Man kan läsa böcker med tips, fakta och erfarenheter från andra personer i samma situation samt sagor och myter. Man kan också titta på bilder eller film från när barnet var litet och prata om hur barnet har utvecklats.

Barn och ungdomar fascineras av sagor och myter och i sagorna finns de stora existentiella frågorna om gott och ont, liv och död och om hur man efter att ha bestått proven vinner halva kungariket. I sagans värld kan barn lämna den konkreta verkligheten och identifiera sig med sagans figurer. Det hjälper barnet att förstå mer om sig själv och världen och att få nya tankar och synsätt. I sagans värld kan barnet bearbeta det svåra och onda och återta hoppet om det godas seger. Samtidigt skapar vi andra sätt att se när vi för in nya tankar och synsätt, t.ex. att man kan vara stark utifrån en av sina egenskaper och att styrka inte bara är beroende av kropp och muskler. När vi tar in nya synsätt och värderingar förändrar vi våra liv.

Ett exempel är sagan om den fula ankungen av H.C. Andersen. I denna saga blir den fula ankungen mobbad för att han inte ser ut som de andra ankungarna, men efter hand som han växer upp blir han en vacker svan. Denna saga kan hjälpa barnen att behandla varandra lika oavsett hur de ser ut.

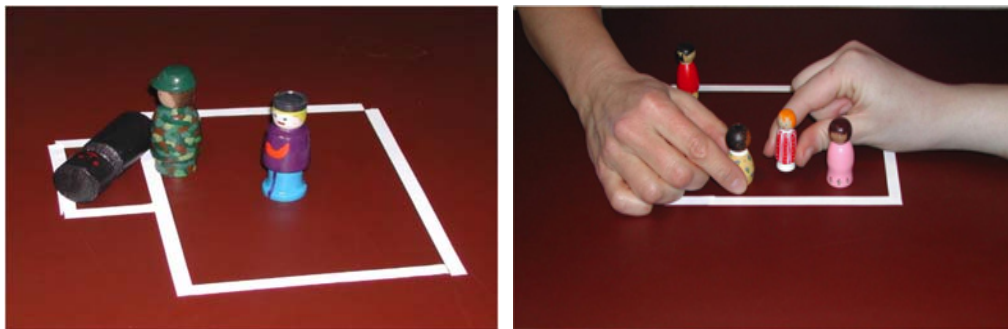
För en lista med böcker, filmer samt Internetlänkar till barn/unga se bilaga 1, till föräldrar se bilaga 2 och till personal se bilaga 3.

Tejping - Leksamtal

Tejping är en arbetsmetod där barn eller familjer visuellt gestaltar sitt nätverk, sin livssituation, en inre eller yttre konflikt eller en traumatisk upplevelse med hjälp av målade träfigurer. Det hela utspelar sig på en "scen" som tejpas upp på ett bord.

Tejping kan användas både vid inre och yttre problem. Via ett mer lekfullt arbetssätt kan man närma sig svåra teman och hitta lösningar både konkret och symboliskt. Genom det konkreta gestaltandet uppnås ett gemensamt fokus, ett mellanområde eller lekrområde för samtalet. Alla har samma bilder för ögonen, vilket underlättar då man söker nya vägar i arbetet med en klient eller en familj. Gestaltandet, som kompletterar samtalet, underlättar för barnet att ge en berättelse eller beskrivning av hur situationen eller problemet ser ut, att bearbeta trauman eller att experimentera med vägar att nå uppställda mål.

Terapeuten/utredaren deltar själv i gestaltandet med hjälp av en alter ego-figur som bidrar till att skapa dialoger, berättelser och bättre samspel mellan figurerna på scenen. Figurerna kan representera såväl yttre personer som det egna jaget inom klienten. Genom gestaltandet med träfigurerna skapas ett mellanområde, där man tillsammans med barnet kan se problemet illustrerat. Detta skapar en viss distans, och genom externaliseringen blir klienten friare att finna lösningar i låsta situationer.



Klicka här för mer information:

<http://www.bof-tejping.com/>

Kartläggning med kort (KMK)

KMK kan beskrivas som ett praktiskt material som kan användas i samtal med barnet utan att föräldern är med. KMK bygger på tanken att ju mer hjälp barnen får med att själva beskriva sin vardag och uttrycka sina tankar och känslor, desto mer ökar delaktigheten i den fortsatta habiliteringsplaneringen. KMK stimulerar barnen och ungdomarna att bli mer aktiva; de håller i korten, läser, kommenterar, sorterar och väljer dessutom den ordning de vill tala om olika ämnen.

Materialiet består av:

- Åtta stora kort med bild och text för de livsområden som ingår i frågeguiden "Aktivitet och del-aktighet med resurser och förväntningar"².
Livsområdena är: min fritid, min familj, mitt hem, min skola, min hälsa, min förflyttning, mina kompisar och min framtid.

² Barn- och ungdomshabiliteringen, Region Skåne

- 7-27 mindre kort med text under varje livsområde. På de flesta av textkorten består texten av ett påstående som är skrivet i jag-form. På några av textkorten i varje livsområde finns däremot en ofullbordad mening skriven, också den i jag-form. Tanken med dessa kort är att barnet/den unge själv fyller i slutet av meningen.
- Sorteringskorgar där alternativen ”ja”, ”nej” och ”vet ej” respektive ”stämmer” och ”stämmer inte” är möjliga.

Klicka här för mer information:

<http://www.skane.se/Public/HAB/FoUrapporter/100fourappport2009nr01.pdf>

Erica-materialet

Erica-materialet kan användas både för bedömning och i terapeutiskt syfte som sandlådeterapi och vilar på psykodynamisk grund. Ericametoden, ”Världsbyggartestet” för lekdiagnostik, utvecklades av psykiatern Gösta Harding och psykologen Allis Danielsson och har sitt ursprung i Lowenfelds ”World Technique”. Ericastiftelsen tog initiativ till en normering (Forsbeck Olsson, 2006).

Med sina sandlådor (en torr och en våt) och 360 föremål (människofigurer, hus djur, fordon mm.) får barnet möjlighet att i byggandet uttrycka sin inre värld och att möta sina känslor och inre konflikter. Materialet kan också hjälpa barn att sätta ord på sina upplevelser, och kan med erfarenheter från barn- och ungdomshabiliteringens verksamhetsområde med fördel även användas tillsammans med barn som har utvecklingsstörning och/eller brister i det talade språket. Ett lite annorlunda sätt som skiljer sig från det traditionella sättet att utgå från barnets självupplevda värld, är att arrangera och bygga scenarion i barnets yttre verklighet och hjälpa barnet att hitta alternativa hanteringssätt.

Klicka här för mer information:

<http://www.hogrefe.se/Klinisk-psykologi/Personlighetstest/Ericametoden/>

Terapeutiska utredningar och barnanpassad återgivning av utredningar

Genom åren har en rad olika förhållningssätt och modeller för terapeutisk användning av psykologiska test vuxit fram. Den mest kända psykologen på området idag är Steven Finn, vars terapeutiska förhållningssätt i testsituationen väckt stort intresse och entusiasm. Han har utvecklat en metod han kallar för Therapeutic Assessment (TA). Syftet med terapeutiska utredningar är att hjälpa klienten förstå sig själv bättre, förstå sina livsproblem samt utforska nya sätt att tänka och handla som kan vara lösningar på klientens bestående problem. Huvudmålet är att främja positiv förändring hos klienten. Terapeutiska utredningar inbegriper dessutom ofta mer traditionella syften som diagnostisering och planering av behandling. En strävan är att minska maktojämlikheten mellan klient och utredare samt att göra utredningen till ett kollaborativt arbete där klient och utredare arbetar tillsammans och utformar mål, tolkar resultat samt formulerar och förmedlar dessa.

Vid terapeutiska utredningar med barn rekommenderar Finn t.ex. att skriva utlåtanden i form av en fabel. Huvudkaraktären representerar barnet, och historien berättar om ett centralt problem i barnets liv. Det kan t.ex. handla om att det ofta blir bråkigt hemma, hur det är i skolan etc. I fabeln framträder huvudkaraktärens styrkor och svårigheter som framkommit i utredningen. Fabeln ger en lösning på problemet och slutar "lyckligt" och hoppningivande. Utformningen av fabeln görs i samarbete med föräldrarna, och barnet får sedan med sig berättelsen som handlar om dem själva så att de kan läsa den tillsammans med sina föräldrar eller för sig själva flera gånger.

Klicka här för mer information:

<http://www.therapeuticassessment.com>

Ett annat sätt att anpassa återgivning av en utredning till barn är genom att göra en bok om barnet. I boken beskriver man genom skrift eller bilder vilka styrkor och svårigheter barnet eller ungdomen har samt vad svårigheterna kallas. Om utredningen har utmynnat i en diagnos finns även information om diagnosen med. Utredaren går sedan igenom boken tillsammans med barnet. Man ber alltid en förälder vara med vid detta tillfälle för att säkerställa att någon vuxen också har hört informationen. På så sätt kan föräldern i efterhand hjälpa barnet om det har missförstått någon del. Samtidigt som barnet får information kan man hjälpa barnet att uttrycka och förstå sina känslor och funderingar. Man kan också titta på bilder eller film från när barnet var litet och prata om hur barnet har utvecklats.

Klicka här för mer information:

http://www.extern9.jul.se/svn/funktion/document/2010-10-27/Dalarna/Om_barnanpassad_atergivning_av_utredning.pdf

Kategori (III) Övriga metoder

Ge mig vingar som bär (RBU)

Ge mig vingar som bär är ett projekt bestående av olika verktyg för att stödja barn och ungdomar i transitionsprocessen mot vuxenlivet. Materialet har utvecklats av Riksförbundet för rörelsehindrade barn och ungdomar, RBU.

Verktygen syftar till att hjälpa ungdomar att lära känna sig själva, sin funktionsnedsättning och sina behov för att därigenom få lättare att klara av övergången till att bli vuxen och klara sig på egen hand. Inom projektet finns verktyg till personal, ungdomar och föräldrar

<http://www.rbu.se/ge-mig-vingar-som-bar>

Känslskola/Psykoedukation om affekter

Det finns ett samband mellan förmåga att förstå och uttrycka känslor och psykiskt välmående. Affektmedvetenhet och affektreglering påverkar hur människor upplever negativa känslor och psykiska symtom. Med grund i dessa forskningsbelägg har olika pedagogiska gruppbehandlingsmetoder för ökad affektmedvetenhet och affektintegrering utvecklats. Positiva effekter av behandlingarna har bl.a. varit ökad förståelse för och acceptans av känslor samt förbättrad självbild. Programmen är utformade för vuxna respektive tonåringar inom psykiatrin. Gemensamt för dem är att behandlarna tillsammans med gruppen går igenom grundaffekterna, deras funktioner, uttryck, hur de upplevs hos deltagarna och hur man kan se på andra att de upplever affekten (Ohlsson, 2010; Thorup, 2010).

Inom Barn- och ungdomshabiliteringen skulle psykoedukation om affekter kunna vara en viktig aspekt i samtalen med barn och ungdomar och en hjälp att bearbeta känslor kopplade till funktionsnedsättningen. Hur psykoedukationen utformas får anpassas efter utvecklingsnivå och funktionsnedsättning. Inslag som använts i grupprogrammen är musik, rollspel och bilder.

Träffa en mentor

Inom Barn- och ungdomshabiliteringen i Skåne finns möjlighet för ungdomar att få en egen mentor. Mentorerna är unga vuxna som också har någon funktionsnedsättning. Med sin mentor kan man dela erfarenheter kring hur det är att växa upp och leva med en funktionsnedsättning, och mentorerna kan fungera som en förebild och ett stöd för sina yngre adepter. Syftet är att de barn och ungdomar som fått stöd av en mentor ska bli bättre rustade att möta vuxenlivet samtidigt som mentorn utvecklas och blir tryggare i sin vuxenroll. Mentorerna får gå en utbildning där man diskuterar vad som är viktigt i ett mentorskap och matchas sedan med en adept. Mentorskapet varar ett år, och mentorn och adepten träffas åtminstone 10 gånger under den tiden. Mentorn och adepten väljer själva vad de vill göra tillsammans utifrån intresse och önskemål, liksom var, när och hur de vill ha kontakt. Framför allt ska det finnas utrymme att prata om de funderingar man har.

Klicka här för mer information:

<http://www.skane.se/sv/Webbplatser/Habilitering-Hjalpmedel/Barn-ungdom/Var-Verksamhet/Om-Unga-Mentorer/>

Yoga och basal kroppskänedom

Genom att utföra övningar med kroppen ökar medvetenheten och kännedomen om den egna kroppen. Man lär känna sina begränsningar men även vilka möjligheter som kroppen har. Med hjälp av yogaövningar och basal kroppskänedom kan man förbättra självkänslan och lära sig att lyssna på sin kropp. Basal kroppskänedom bygger upp och medvetandegör en kroppslig identitet vilket ger ökad självförtroende och bättre självuppskattning. Yogan blir ett redskap till kreativitet och till att utforska kropp, tanke och sinne.

Theraplay

Theraplay är en terapimetod som stärker barnets anknytning, sunda självkänsla och sociala färdigheter. Den baserar sig på den aktiva, intensiva växelverkan man ser i det lilla barnets och föräldrarnas trygga relation. Theraplay är en fysisk, glad och vuxenledd vårdmetod som ändå starkt fokuserar på och utgår från barnet. Metoden passar i verksamheter som möter barn med funktionsnedsättningar och föräldrar, pga. att det finns en ökad risk för otrygg anknytning/sämre samspel mellan föräldrar och barn med funktionsnedsättning. Theraplay ger stora möjligheter att göra det ”oprätbara” prätbart.

Klicka här för mer information:

http://www.theraplay.org/index.php?option=com_content&view=article&id=95:downsyndromefamilies&catid=44:theraplay-with-special-populations&Itemid=71

Diskussion

Syftet med denna sammanställning har varit att förmedla kunskap om olika samtalsverktyg och metoder till i första hand psykologer som träffar barn och ungdomar med funktionsnedsättningar inom Barn- och ungdomshabiliteringen. De metoder som avser insatser av mer behandlande slag förutsätter terapeutiska förkunskaper och erfarenheter. Vi har därutöver valt att inkludera en del verktyg/metoder, som används av andra yrkesprofessioner i samtal med barn och ungdomar. Ibland kan samarbete med andra yrkeskategorier vara en fördel när man ska samtala med barn, till exempel genom att kombinera samtal om funktionsnedsättningen med övningar i basal kroppskänedom. Förhoppningen är att kunskap om dessa verktyg ska kunna förmedlas även till föräldrar och andra i de nätverk som finns runt barnen, för att i samtal själva känna sig trygga i att hantera barnens frågor och funderingar. Verktygen är också möjliga att använda i samtal med syskon som behöver hjälp att uttrycka sina känslor kring sin bror eller syster med funktionsnedsättning.

Vilken roll har vi i detta sammanhang som professionella inom Barn- och ungdomshabiliteringen? Det övergripande målet måste vara att barn i sin vardag upplever ett psykiskt välbefinnande som möjliggör delaktighet och autonomi. Därför måste det också finnas en beredskap samt en möjlighet för omgivningen att få professionellt stöd för att kunna möta barnets frågor och upplevelser, något som kan väcka svåra tankar och känslor hos omgivningen. Oavsett profession i habiliteringsarbetet måste det finnas en öppen kommunikation med barnet om funktionsnedsättningen och varför olika insatser sker. Finns det tecken på psykisk ohälsa pga. funktionsnedsättningen krävs mer terapeutiskt inriktade insatser, bl a för att stödja barns identitetsutveckling och självkänsla. Samtalsverktyg kan sålunda ha olika syften beroende på i vilket sammanhang de används.

Sammanställningen beskriver en mängd verktyg och metoder som kan underlätta samtalet med barn och ungdomar, men gör inte anspråk på att vara en uttömmande förteckning över alla verktyg som finns. Listan kan fyllas på och nya verktyg kan utvecklas. Exempel på användningsområden finns beskrivna, samtidigt som det i många situationer är nödvändigt att fundera kring anpassning av verktygen efter individuella behov. Detta är ett arbete som måste ske i möten med barnen och ungdomarna. Vad behöver just det här barnet? Hur kan jag skraddarsy ett sätt att kunna nå och stötta just det här barnet, och ge honom eller henne möjlighet att uttrycka sig?

Inventeringen visade att det existerar ett stort antal verktyg och metoder som kan användas i samtal med barn och ungdomar. Vår förfrågan till kollegor inom Bou visade att endast ett fåtal av de uppräknade verktygen och metoderna används i samtal idag. Förhoppningen är att denna inventering kan ge idéer till att nå och hjälpa ännu fler barn inom vår verksamhet. I de fall då verktygen inte passar är det enkelt att skapa egna med hjälp av enbart papper och penna. Huvudsaken är att ge barnen möjlighet att uttrycka sig, och medlen för detta har därmed en underordnad betydelse.

Implementering

Implementeringen kommer att ske genom spridning av denna sammanställning till olika yrkes- och arbetsgrupper inom Barn- och ungdomshabiliteringen i Skåne, bl.a. med hjälp av yrkesutvecklarna. Resultatet av inventeringen kommer förmodligen också att presenteras för en bredare publik under kvalitetsdagarna för svensk barn- och ungdomshabilitering. Rapporten kommer att finnas tillgänglig på Internet för alla professionella men även för föräldrar och övriga personer i barnets omgivning.

Referenser

- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Aktivitet och delaktighet med resurser och förväntningar – Ungdomsguide (2007). Barn- och ungdomshabiliteringen, Habilitering & Hjälpmedel, Region Skåne.
- Brodin, M. & Hylander, I. (2002). *Självkänsla. Att förstå sig själv och andra*. Stockholm: Liber.
- Callesen, K., Nielsen, A. M. & Attwood, T. (2006). ”Kat-kittet” *Kognitiv Affektiv Träning, manual*. Köpenhamn: Nörhaven Book.
- Cim von Greyrez, E. (2011). *Det här är boken som handlar om dig*. Helsingborg: Nypon Förlag.
- Davidsson, M. (2005). *Leken som metod för att bearbeta barns traumatiska upplevelse*. Högskolan Kristianstad/Lärarytbildningen.
- Dumont, R. (2008). Drawing a family map: an experiential tool for engaging children in family therapy. *Journal of Family Therapy*, 30(3), 247-259.
- Edenwall, E. (2007). *När lek blir terapi - terapeutisk lek på två lekterapi i södra Sverige*. Malmö Högskola.
http://www.theraplay.org/index.php?option=com_content&view=article&id=95:downsyndromefamilies&catid=44:theraplay-with-special-populations&Itemid=71
(senast besökt 14 december 2011)
- Forsbeck Olsson, U. (2006). *2000-talets barn bygger i sandlådan. Normering av Ericametoden*. Stockholm: Mareld.
- Lindqvist, G. (2002). *Lek i skolan*. Lund: Studentlitteratur.
- Ohlsson, H. (2010). *Känslaskola – utvärdering av psykologisk behandling av patienter med psykiatrisk problematik*. Umeå Universitet: Psykoterapeutprogrammet kognitiv inriktning.
- Renlund, C. (2007). *Doktorn kunde inte riktigt laga mig*. Stockholm: Gothia Förlag.

Renlund, C. (2009). *Litet syskon: om att vara liten och ha en syster eller bror med sjukdom eller funktionsnedsättning*. Stockholm: Gothia Förlag.

Sanden, I. (2005). *Lek, hälsa och lärande. Om lek som specialpedagogisk metod*. Lärarutbildningen, Malmö Högskola.

Socialstyrelsen (2009). Barn- och ungdomspsykiatrins metoder – en nationell inventering. <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2009/2009-126-146> (senast besökt 14 december 2011)

Socialstyrelsen (2009). Barn- och ungdomshabiliteringens metoder för att förebygga psykisk ohälsa – en nationell inventering. <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2009/2009-126-176> (senast besökt 14 december 2011)

Stenhammar, A-M. (2009). *Lyssna på mig! Barn & ungdomar med funktionsnedsättningar vill vara delaktiga i möten med samhällets stödsystem. En systematisk kunskapsöversikt*. Högskolan i Halmstad.

Thorup, E. (2010). *Känsluskolan. En utvärdering av en psykoedukativ insats för tonårsflickor i grupp*. Norrbottens läns landsting: BUP Luleå-Boden.

World Health Organisation (1946). *Constitution of the World Health Organisation*. http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf (senast besökt 14 december 2011)

Zenker, B. (1993). *Psykoterapi med utvecklingsstörda barn*. Stockholm: Liber Utbildning.

Øvreeide, H. & Erlandsson, A. (2010). *Samtal med barn: metodiska samtal med barn i svåra livssituationer*. Lund: Studentlitteratur.

Barn och ungdomar

Boktips

Ahlbom, J. (2008). *Jonatan på Måsberget*. Om Jonatan som bor på Måsberget. Alla andra som bor där utom Jonatan har vingar och kan flyga. (6-9 år)

Berge, S. (2004). *Tigermamman och Lytt*. Tigermamman slickade ömt sina tre ungar rena. De var perfekta alla tre! Men den minsta tigerungen, Lytte, är inte som sina syskon. Hennes ena ben släpar efter och hon blir inte bättre. (6-9 år)

Bergström, G. (2007). *Stora boken om Bill & Bolla: ... han så klok och hon en stolla*. Bill får en lillasyster. Bolla växer för var dag, men inte till förståndet. Hon blir på sitt eget vis och inte lik någon annan. (6-9 år)

Heyboer O'Keefe, S. (2008). *Du är en stjärna!: en bok för barn som känner sig annorlunda*. Med hjälp av de olika små figurerna i den här boken kan du hjälpa ditt barn att acceptera, värdera och uppskatta de olikheter som finns hos oss.

Hoopmann, K. (2003). *Mysteriet med den blå flaskan: ett Asperger äventyr*. Parallellt med presentationen av symptom hos en person med Asperger får man följa huvudpersonen och hans bästa väns spännande möte med en blå flaska och en mystisk rök.

Kullberg, T. & Adbåge, E. (2007). *Tove va-va*. Tove va-va är självbiografisk bilderbok som uppmärksammar hörselskadade barn. (3-6 år)

Lidbeck, P. (2004). *En dag i prinsessan Victorias liv*. Läsaren får följa med Victoria, som har Downs syndrom, till skolan, till badhuset med pappa och hemma.

Lindgren, A. (2003). *Full rulle, Tim!* Tim är sju år och rullstolsburen. Han bevisar gång på gång att man kan göra det mesta även om man sitter i rullstol.

Rey, M. (1995). *Pricken*. Bilderbok om att vara annorlunda. (3-6 år)

Stalfelt, P. (2009). *Alla barns rätt*. Pernilla Stalfelt både kan och vågar förklara Barnkonventionen för barnen själva! (3-6 år)

Filmer

Ninjakoll, FUB:s forskningsstiftelse ALA 2006. Filmen Ninjakoll är ett läromedel om hur hjärnan fungerar och vad det innebär att ha en utvecklingsstörning. Målgrupp: Ungdomar som själva har en lindrig utvecklingsstörning.

Ninjakoll 2 – Livet efter skolan, FUB:s forskningsstiftelse ALA 2009. Filmen handlar om arbete, utbildning, bostad och fritid för ungdomar med lindrig utvecklingsstörning eller andra intellektuella funktionsnedsättningar som vill förbereda sig för livet efter gymnasieskolan.

Internet

Egen växtkraft. Projektet ”Egen växtkraft” undersöker hur barn och unga kan påverka stödinsatser från samhället

<http://www.hso.se/Projektsida/Delaktiga-barn-och-unga-startsida/>

Barnombudsmannen.

<http://www.barnombudsmannen.se>

Barnombudsmannen

är en statlig myndighet med uppdrag att företräda barns och ungas rättigheter och intressen utifrån FN:s konvention om barnets rättigheter, barnkonventionen

Filmer för barn om att vara på sjukhus:

<http://www.1177.se/Skane/Tema/Barn-och-foraldrar/Barnavdelningen/>

Narkoswebben. Här kan barn lära sig mer om kroppen, om hur det är att vara på sjukhus och vad som händer före, under och efter narkos och operation.

www.narkoswebben.se

Nordisk förening för sjuka barns behov, NOBAB. Föreningen arbetar för att sjuka och funktionshindrade barn och ungdomar som andra barn skall få goda möjligheter att utvecklas på bästa sätt även om de drabbats av sjukdom och skada.

<http://www.nobab.se/>

Webbplatsen alltomdiabetes.se har bland annat information som riktar sig särskilt till barn och ungdomar. Här finns frågor och svar om vad som händer i kroppen. Det finns också två sagor för barn och en interaktiv kokbok på ungdomssidan.

Barn:

<http://www.alltomdiabetes.se/WebSite/Content/Living-With-Diabetes/Mest-for-barn/Frontpage.aspx>

Ungdomar:

<http://www.alltomdiabetes.se/website/content/living-with-diabetes/mest-for-ungdomar/framsida.aspx>

... fler tips på litteratur

Roos Eliasson, E. (2010). *Att möta annanheten 2: kommenterade boktips om att leva med funktionsnedsättning*. Att möta annanheten 2 innehåller kommenterade boktips grupperade under olika rubriker. Varje kapitel inleds med en beskrivning av den aktuella funktionsnedsättningen och därefter visas hur den speglas i fack- och skönlitteratur.

För kommenterade lästips om barn och ungdomar med funktionsnedsättning se nedanstående pdf-fil ”Udda Annorlunda”. Filen innehåller tips om böcker för barn och ungdomar, för syskon, för föräldrar, för personal, filmer, berättelser ur verkligheten samt faktaböcker.

<http://www.sjukhusbibliotek.files.wordpress.com/2011/03/uddaannorlunda2011.pdf>

Här finns en lista över litteratur som på olika sätt anknyter till autism, Aspergers syndrom och andra autismliknande tillstånd. Här kan man hitta faktaböcker, självbiografier, föräldraberättelser, syskonberättelser samt skönlitteratur.

<http://www.autism.se/content1.asp?nodeid=20813>

Här finns en lista över litteratur för barn och ungdomar med funktionsnedsättning. Listan är delad i bilderböcker, böcker för barn 7-9 år, böcker för barn 10-12 år, böcker för barn 13 år – samt fakta.

<http://www.nykarleby.fi/assets/bibliotek/Bcker-om-handikapp-2011.pdf>

Föräldrar

Boktips

Andresson, B. & Olsson, G. (2004). *Vem är jag?* Boken riktar sig till personal och anhöriga som arbetar med att bygga upp barns självbild och empatiska förmåga. I boken finns arbetsmaterial med övningar om vad man t.ex. kan ha sina ben, armar och händer till. Där finns också övningar som är kopplade till kompisar och situationer som kan uppstå i skolan med kompisar.

Cim von Greyrez, E. (2011). *Det här är boken som handlar om dig*. Helsingborg: Nypon Förlag. Arbetsbok som innehåller enkla illustrationen samt frågor och påståenden om känslor, kommunikation, vardagliga upplevelser, tankar och drömmar. Barnet kan uttrycka sig genom att rita och måla tillsammans med en vuxen.

Ennefors, M. (2010). *Lite lagom ovanlig - om livet som handikappförälder*. Om ett föräldraskap som blev lite annorlunda än man tänkt sig. Här berättar föräldrar med egna erfarenheter om allt som kan hända i livet när man har ett barn med funktionsnedsättning.

Ek, I. & Ås, A. (2010). *Tre perspektiv på ätovilja*” Omfattar tre böcker samlade i en mapp. De beskriver hur barnet kan tänkas uppfatta sina svårigheter, hur föräldrarna funderar och hanterar sitt barn som inte vill äta samt hur den vuxne i lustfylld, kravlös matlek med barnet kan locka det att upptäcka och utforska ätbart på ett allsidigt sätt.

Fahlström, I. (2004). *Datorn: Ett hjälpmedel för Andreas som är gravt funktionshindrad*. Den här boken handlar om Andreas, en gravt funktionshindrad kille som använder datorn, inte bara som ett arbetsredskap för inläring utan även i omvårdnad för hans utveckling.

Frankel, K. (2002). *Nästan ikapp – Trots handikapp*. Katarina Frankels bok om att leva med cerebral pares.

Helgesson, J. (2008). *Grabben i kuvösen bredvid*. Boken är skriven av CP-skadade Jonas Helgesson. Han berättar om sin vardag, relationer till anhöriga, skolgång, hjälp till självständighet mm.

Juul, J. (2009). *Ditt kompetenta barn: på väg mot nya värderingar för familjen*. I Ditt kompetenta barn gör den välkände danske familjeterapeuten Jesper Juul upp med många traditionella uppfattningar och värderingar inom barnuppfostran. Här presenterar han ett helt nytt sätt för barn och vuxna att umgås på, som varken bygger på gamla tiders auktoritära maktutövning eller demokratisk tyranni utan på jämlikhet och lyhörddhet.

Molin, P. & Rehn, A. (2002). *Älskade barn, särskilda barn*. Boken handlar om den omtumlande upplevelsen att få ett barn med funktionshinder. Här möter vi fem barn och deras föräldrar i text och bild.

Rapp, J. (1999). *Annorlunda Liten (Hur det är precis i Början)*. Kort, slagfärdigt och med hjälp av roliga bilder berättar Jeanette Rapp om hur det är att bli förälder till ett barn med handikapp.

Rapp, J. (2000). *Tänk om, Alice*. Kort, slagfärdigt och med hjälp av roliga bilder berättar Jeanette Rapp om hur det är att vara förälder till ett barn med handikapp.

Renlund, C., Can M. & Sejersen T. (2004). *Jag har en sjukdom men jag är inte sjuk*. En bok om unga människor vars liv även omfattas av muskelsjukdom. Det är deras egna tankar, frågor och berättelser som står i centrum.

Renlund, C. (2007). *Doktorn kunde inte riktigt laga mig*. Christina Renlund visar hur vi kan hjälpa barnen att våga berätta om sina tankar och komma med sina frågor. Som läsare får man konkreta råd och tips om tekniker, lekar och övningar som hjälper barnen att formulera sina tankar och att uppnå en bättre självkänsla.

Renlund C. (2009). *Litet syskon: om att vara liten och ha en syster eller bror med sjukdom eller funktionsnedsättning*. I boken visar Christina Renlund många sätt som barn kan uttrycka sig på, många konkreta verktyg som är användbara för att hjälpa barn att berätta

Roos Eliasson, E. (2010). *Att möta annanheten 1: i och utanför litteraturen*. Elisabeth Eliasson Roos, specialpedagog och litteraturvetare, knyter i boken ihop skön- och facklitteratur för att skapa en bred och nyanserad bild av hur det är att ha funktionsnedsättningar av olika slag.

Stoltz, A. (2005). *När livet stannar. 11 år och 338 dagar med Jennie*. Mamma som berättar hur familjen vandrar från glädje till sorg under tiden som Jennie var med dem.

Internet

Barnombudsmannen.

<http://www.barnombudsmannen.se>

Barnombudsmannen är en statlig myndighet med uppdrag att företräda barns och ungas rättigheter och intressen utifrån FN:s konvention om barnets rättigheter, barnkonventionen.

CPUP - uppföljningsprogram för cerebral pares

www.cpup.se

Egen växtkraft. Projektet "Egen växtkraft" undersöker hur barn och unga kan påverka stödinsatser från samhället

<http://www.hso.se/Projektsida/Delaktiga-barn-och-unga-startsida/>

Föräldrakraft – en tidning om barn och unga i behov av särskilt stöd.

<http://www.foraldrakraft.se/>

FUB är en intresseorganisation som arbetar för att barn, ungdomar och vuxna med utvecklingsstörning ska kunna leva ett gott liv.

www.fub.se

Funkaportalen. Här hittar du viktig information, reportage, tips, tankar och idéer om funktionshinder

www.funkaportalen.se

Habilitering & Hjälpmedel, Barn- och ungdomshabiliteringen

www.skane.se/barnhab

Handinnova är ett företag som utvecklar och konstruerar utrustning för barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning

www.handinnova.se

Hjälpmedelsinstitutet. Här hittar du information om Hjälpmedelsinstitutets arbete inom olika områden. Du kan söka i olika hjälpmedelsdatabaser, låna i biblioteket och anmäla dig till kurser eller ta del av andra tjänster.

www.hi.se

Narkoswebben. Här kan barn lära sig mer om kroppen, om hur det är att vara på sjukhus och vad som händer före, under och efter narkos och operation.

www.narkoswebben.se

Nordisk förening för sjuka barns behov, NOBAB. Föreningen arbetar för att sjuka och funktionshindrade barn och ungdomar som andra barn skall få goda möjligheter att utvecklas på bästa sätt även om de drabbats av sjukdom och skada.

<http://www.nobab.se/>

RBU företräder familjer som har barn och unga med olika typer av rörelsehinder, och i förbundet finns en rad olika diagnoser och diagnosgrupper.

www.rbu.se

Socialstyrelsens webbsida:

<http://www.socialstyrelsen.se/>

Där kan man klicka sig fram till information om små och okända diagnoser.

Specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM) arbetar för att barn, unga och vuxna oavsett funktionsförmåga, ska få förutsättningar att nå målen för sin utbildning.

www.spsm.se

Trollreda resurscenter

www.trollreda.se

Ågrenska är ett nationellt kompetenscentrum för sällsynta diagnoser och en unik mötesplats för barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättningar, deras familjer och professionella.

<http://www.agrenska.se/>

... fler tips på litteratur

Roos Eliasson, E. (2010). *Att möta annanheten 2: kommenterade boktips om att leva med funktionsnedsättning*. Att möta annanheten 2 innehåller kommenterade boktips grupperade under olika rubriker. Varje kapitel inleds med en beskrivning av den aktuella funktionsnedsättningen och därefter visas hur den speglas i fack- och skönlitteratur.

För kommenterade lästips om barn och ungdomar med funktionsnedsättning se nedanstående pdf-fil "Udda Annorlunda". Filen innehåller tips om böcker för barn och ungdomar, för syskon, för föräldrar, för personal, filmer, berättelser ur verkligheten samt faktaböcker.

<http://sjukhusbibliotek.files.wordpress.com/2011/03/uddaannorlunda2011.pdf>

Här finns en lista över litteratur som på olika sätt anknyter till autism, Aspergers syndrom och andra autismliknande tillstånd. Här kan man hitta faktaböcker, självbiografier, föräldraberättelser, syskonberättelser samt skönlitteratur.

<http://www.autism.se/content1.asp?nodeid=20813>

Här finns en lista över litteratur för barn och ungdomar med funktionsnedsättning. Listan är delad i bilderböcker, böcker för barn 7-9 år, böcker för barn 10-12 år, böcker för barn 13 år – samt fakta.

<http://www.nykarleby.fi/assets/bibliotek/Bcker-om-handikapp-2011.pdf>

Personal

Boktips

Andresson, B. & Olsson, G. (2004). *Vem är jag?* Boken riktar sig till personal och anhöriga som arbetar med att bygga upp barns självbild och empatiska förmåga. I boken finns arbetsmaterial med övningar om vad man t.ex. kan ha sina ben, armar och händer till. Där finns också övningar som är kopplade till kompisar, och situationer som kan uppstå i skolan med kompisar.

Blom, I. & Sjöberg, M. (1999). *Barn och rörelsehinder*. Sex rörelsehindrade barn berättar om sin vardag.

Cim von Greyrez, E. (2011). *Det här är boken som handlar om dig*. Helsingborg: Nypon Förlag. Arbetsbok som innehåller enkla illustrationen samt frågor och påståenden om känslor, kommunikation, vardagliga upplevelser, tankar och drömmar. Barnet kan uttrycka sig genom att rita och måla tillsammans med en vuxen.

Drakos, G. & Hydén, L. (2011) *Diagnos och identitet*. Vad innebär det att få och leva med en diagnos? Hur berättar jag om mig själv för andra människor, och hur skapas deras bild av mig? I *Diagnos och identitet* ges en bred presentation och introduktion till området. Diagnoser betraktas bland annat ur ett kommunikativt perspektiv, hur diagnoser förändras från tid till annan och hur diagnoser speglar den samtid där de används.

Frankel, K. (2002). *Nästan ikapp – Trots handikapp*. Katarina Frankels bok om att leva med cerebral pares.

Fyhr, G. (2006). *Den "förbjudna" sorgen - om förväntningar och sorg kring det funktionshindrade barnet*.

Iwarsson, P. (2007). *Samtal med barn och ungdomar (erfarenheter från arbetet på BRIS)*. En bok om samtalsmetodik för dig som möter barn och ungdomar i sammanhang där man pratar om viktiga saker i livet. Författaren lyfter fram teman i samtalet som kan hjälpa barn att skapa begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet i sin vardag. Som läsare får man konkreta verktyg för samtalet och ett användbart förhållningssätt. Boken ger också en fördjupad insikt om vad samtal med barn är och gör med oss själva.

Jørgensen Hejlskov, B. (2009). *Problemskapande beteende vid utvecklingsmässiga funktionshinder*. Denna bok ger dels en ram för förståelse av olika typer av problemskapande beteende, dels enkla metoder för att förebygga och hantera dessa beteenden.

Holmsen, M. (2007). *Samtalsbilder och teckningar: samtal med barn i svåra situationer*. Denna bok fokuserar på samtal med barn i problematiska livssituationer.

Lagerheim, B. (1998). *Att utvecklas med handikapp "Möjligheter och begränsningar hos barnet, familjen och omgivningen"*

Roos Eliasson, E. (2010). *Att möta annanheten 1: i och utanför litteraturen*. Elisabeth Eliasson Roos, specialpedagog och litteraturvetare, knyter i boken ihop skön- och facklitteratur för att skapa en bred och nyanserad bild av hur det är att ha funktionsnedsättningar av olika slag.

Stenhammar, A-M. (2009). *Lyssna på mig! Barn & ungdomar med funktionsnedsättningar vill vara delaktiga i möten med samhällets stödsystem. En systematisk kunskapsöversikt*. Högskolan i Halmstad.

Stenhammar, A-M., Rinnan, T. & Nydahl, E. (2011). *Lyssna på oss. Bättre stöd när barn och ungdomar är delaktiga*. Inspirationsbok med exempel från verksamheter rund om i landet.

Söderbäck, M. (2010). *Barns och Ungas rätt i vården*. Boken är en antologi om hur FN:s barnkonvention kan bli ett praktiskt redskap för barns rätt i kontakt med vården. Ett kapitel innehåller aspekter som kan vara särskilt väsentliga för barn och unga med funktionsnedsättning, utöver det som gäller alla barn.

Renlund, C. (2007). *Doktorn kunde inte riktigt laga mig*. Christina Renlund visar hur vi kan hjälpa barnen att våga berätta om sina tankar och komma med sina frågor. Som läsare får man konkreta råd och tips om tekniker, lekar och övningar som hjälper barnen att formulera sina tankar och att uppnå en bättre självkänsla.

Renlund, C. (2009). *Litet syskon: om att vara liten och ha en syster eller bror med sjukdom eller funktionsnedsättning*. I boken visar Christina Renlund många sätt som barn kan uttrycka sig på, många konkreta verktyg som är användbara för att hjälpa barn att berätta.

Wandin, H. & Ås, A. (2007). *Ska vi leka? Att underlätta samspel mellan barn med rörelsehinder och deras jämnåriga i förskola och skola*. Arbetsmaterial, speciellt utformat för att stödja samspel och kommunikation.

Åkerström, M. (2004). *Föräldraskap och expertis – Motsättningar kring handikappade barn*. Boken behandlar relationen mellan föräldrar till handikappade barn och representanter för olika expertsystem inom vård och omsorg

Øvreeide, H. & Erlandsson, A. (2010). *Samtal med barn: metodiska samtal med barn i svåra livssituationer*. Den här boken är skriven för att uppmuntra till flera samtal med barn som har det svårt, och är därför till nytta för alla som arbetar med barn.

Internet

Barnombudsmannen.

<http://www.barnombudsmannen.se>.

Barnombudsmannen är en statlig myndighet med uppdrag att företräda barns och ungas rättigheter och intressen utifrån FN:s konvention om barnets rättigheter, barnkonventionen.

CPUP – uppföljningsprogram för cerebral pares

www.cpup.se

Egen växtkraft. Projektet ”Egen växtkraft” undersöker hur barn och unga kan påverka stödinsatser från samhället

<http://www.hso.se/Projektbehallare/Till-projektet-Egen-vaxtkrafts-startsida/>

Funkaportalen. Här hittar du viktig information, reportage, tips, tankar och idéer om funktionshinder.

www.funkaportalen.se

FUB är en intresseorganisation som arbetar för att barn, ungdomar och vuxna med utvecklingsstörning ska kunna leva ett gott liv.

www.fub.se

Habilitering & Hjälpmedel, Barn- och ungdomshabiliteringen

www.skane.se/barnhab

Handinnova är ett företag som utvecklar, och konstruerar utrustning för barn, ungdomar, och vuxna med funktionsnedsättning.

www.handinnova.se

Hjälpmiddelsinstitutet. Här hittar du information om Hjälpmiddelsinstitutets arbete inom olika områden. Du kan söka i olika hjälpmedelsdatabaser, låna i biblioteket och anmäla dig till kurser eller ta del av andra tjänster.

www.hi.se

Narkoswebben. Här kan barn lära sig mer om kroppen, om hur det är att vara på sjukhus och vad som händer före, under och efter narkos och operation.

www.narkoswebben.se

Nordisk förening för sjuka barns behov, NOBAB. Föreningen arbetar för att sjuka och funktionshindrade barn och ungdomar som andra barn skall få goda möjligheter att utvecklas på bästa sätt även om de drabbats av sjukdom och skada.

<http://www.nobab.se/>

RBU företräder familjer som har barn och unga med olika typer av rörelsehinder, och i förbundet finns en rad olika diagnoser och diagnosgrupper.

www.rbu.se

Socialstyrelsens webbsida:

<http://www.socialstyrelsen.se/>

Där kan man klicka sig fram till information om små och okända diagnoser.

Specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM) arbetar för att barn, unga och vuxna oavsett funktionsförmåga, ska få förutsättningar att nå målen för sin utbildning.

www.spsm.se

Trollreda resurscenter

www.trollreda.se

Ågrenska är ett nationellt kompetenscentrum för sällsynta diagnoser och en unik mötesplats för barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättningar, deras familjer och professionella. <http://www.agrenska.se>

...fler tips på litteratur

Roos Eliasson, E. (2010). *Att möta annanheten 2: kommenterade boktips om att leva med funktionsnedsättning*. Att möta annanheten 2 innehåller kommenterade boktips grupperade under olika rubriker. Varje kapitel inleds med en beskrivning av den aktuella funktionsnedsättningen och därefter visas hur den speglas i fack- och skönlitteratur.

För kommenterade lästips om barn och ungdomar med funktionsnedsättning se nedanstående pdf-fil "Udda Annorlunda". Filen innehåller tips om böcker för barn och ungdomar, för syskon, för föräldrar, för personal, filmer, berättelser ur verkligheten samt faktaböcker.

<http://sjukhusbibliotek.files.wordpress.com/2011/03/uddaannorlunda2011.pdf>

Här finns en lista över litteratur som på olika sätt anknyter till autism, Aspergers syndrom och andra autismliknande tillstånd. Här kan man hitta faktaböcker, självbiografier, föräldrabeskrivelser, syskonberättelser samt skönlitteratur.

<http://www.autism.se/content1.asp?nodeid=20813>

Här finns en lista över litteratur för barn och ungdomar med funktionsnedsättning. Listan är delad i bilderböcker, böcker för barn 7-9 år, böcker för barn 10-12 år, böcker för barn 13 år – samt fakta.

<http://www.nykarleby.fi/assets/bibliotek/Bcker-om-handikapp-2011.pdf>

Internet

Barnombudsmannen.

<http://www.barnombudsmannen.se>.

Barnombudsmannen är en statlig myndighet med uppdrag att företräda barns och ungas rättigheter och intressen utifrån FN:s konvention om barnets rättigheter, barnkonventionen.

CPUP - uppföljningsprogram för cerebral pares

www.cpup.se

Egen växtkraft. Projektet "Egen växtkraft" undersöker hur barn och unga kan påverka stödinsatser från samhället

<http://www.hso.se/Projektsida/Delaktiga-barn-och-unga-startsida/>

Funkaportalen. Här hittar du viktig information, reportage, tips, tankar och idéer om funktionshinder.

www.funkaportalen.se

FUB är en intresseorganisation som arbetar för att barn, ungdomar och vuxna med utvecklingsstörning ska kunna leva ett gott liv.

www.fub.se

Habilitering & Hjälpmedel, Barn- och ungdomshabiliteringen

www.skane.se/barnhab

Handinnova är ett företag som utvecklar, och konstruerar utrustning för barn, ungdomar, och vuxna med funktionsnedsättning.

www.handinnova.se

Hjälpmedelsinstitutet. Här hittar du information om Hjälpmedelsinstitutets arbete inom olika områden. Du kan söka i olika hjälpmedelsdatabaser, låna i biblioteket och anmäla dig till kurser eller ta del av andra tjänster.

www.hi.se