

Redskab 1: Min krop

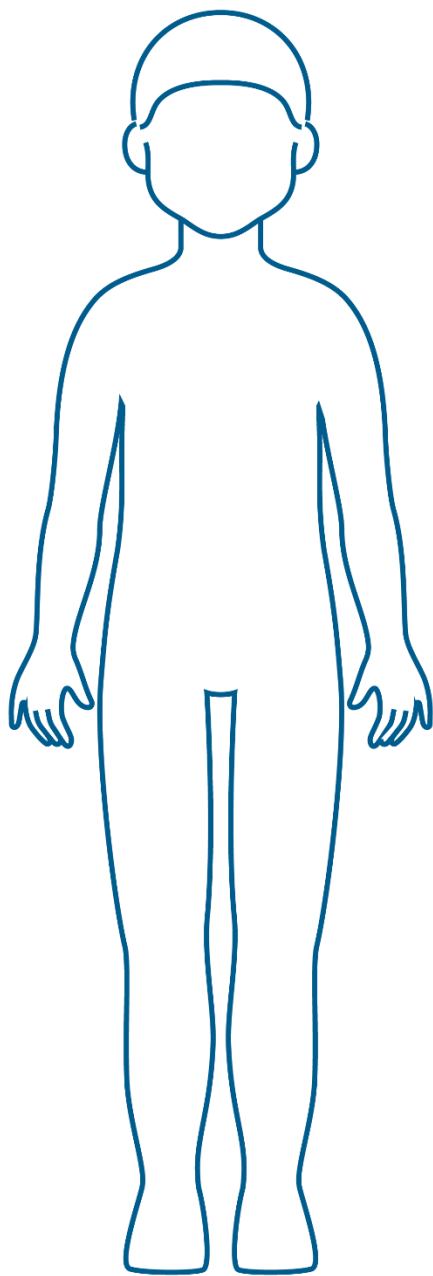
Formål: Barnet kan bruge redskabet *Min krop* til at vise, hvor i kroppen det har symptomer og hvor meget symptomerne generer. Derudover kan barnet også vise, hvor der ikke er symptomer fra og derved hvad vægtningen mellem de gode og dårlige områder er.

Redskabet kan både bruges til at afdække den aktuelle status og til at monitorere udvikling i et behandlingsforløb.

Redskabet kan dermed være et vigtigt værktøj i både udredning og behandling

Til forældre og fagpersoner: Symptomerne kan sidde i mange forskellige dele af kroppen: Nogle børn oplever f.eks. hovedpine, mavepine eller smerter i arme eller ben. Andre oplever træthed, koncentrationsbesvær eller afføringsproblemer. Redskabet kan gøre det nemmere for barnet at kommunikere sine symptomer og samtidig give overblik over hvor meget de fylder ved at vise vægtningen af det gode ift. det dårlige.

Til barnet: Her ser du et billede af en krop. Farvelæg det område af kroppen, hvor du mærker noget ubehageligt. Du kan vælge at farvelægge med farver fra farveskalaen ud fra, hvad du mærker i kroppen. Hvis noget mærkes ubehageligt et sted i kroppen bruger du fx de røde farver på det sted og hvis noget mærkes godt eller normalt bruger du de grønne farver på det sted.



Her er det godt

Her er det mellem

Her er det dårligt

Redskab 2: Ugeskema

Formål: *Ugeskemaet* giver et systematisk overblik over aktiviteter og symptomer, herunder fx hvilke aktiviteter der kan være med til at udløse eller forværre symptomer og om der eventuelt er for mange aktiviteter. Skemaet skal udfyldes med information fra den seneste uge før næste konsultation.

Redskabet kan dermed være et vigtigt værktøj i både udredning og behandling

Til forældre og fagpersoner: Ofte er det svært at finde sammenhæng mellem symptomer og udløsende/forværende faktorer i ens hverdag. Derfor kan et systematisk overblik ved fx et ugeskema være gavnligt ved at vise et mønster. Skemaet kan udfyldes hjemme af barnet, af forældre eller af barnet i samarbejde med fx forældre eller fagperson.

Til barnet: Find de felter der svarer til de tidspunkter du mærker noget der generer dig i kroppen. Giv felterne en farve. Brug evt. forskellige farver, hvis der er forskellige ting der generer dig (ondt i maven: rød, ondt i muskler: lilla, træt: orange eller lignende). Skriv også hvad du har lavet eller skulle have lavet på de forskellige tidspunkter. En boks kan altså både have en farve og en tekst.

Mandag

Tirsdag

Onsdag

Torsdag

Fredag

Lørdag

Søndag

Morgen

Middag

Eftermiddag

Aften

Nat

Redskab 3: Blomsten

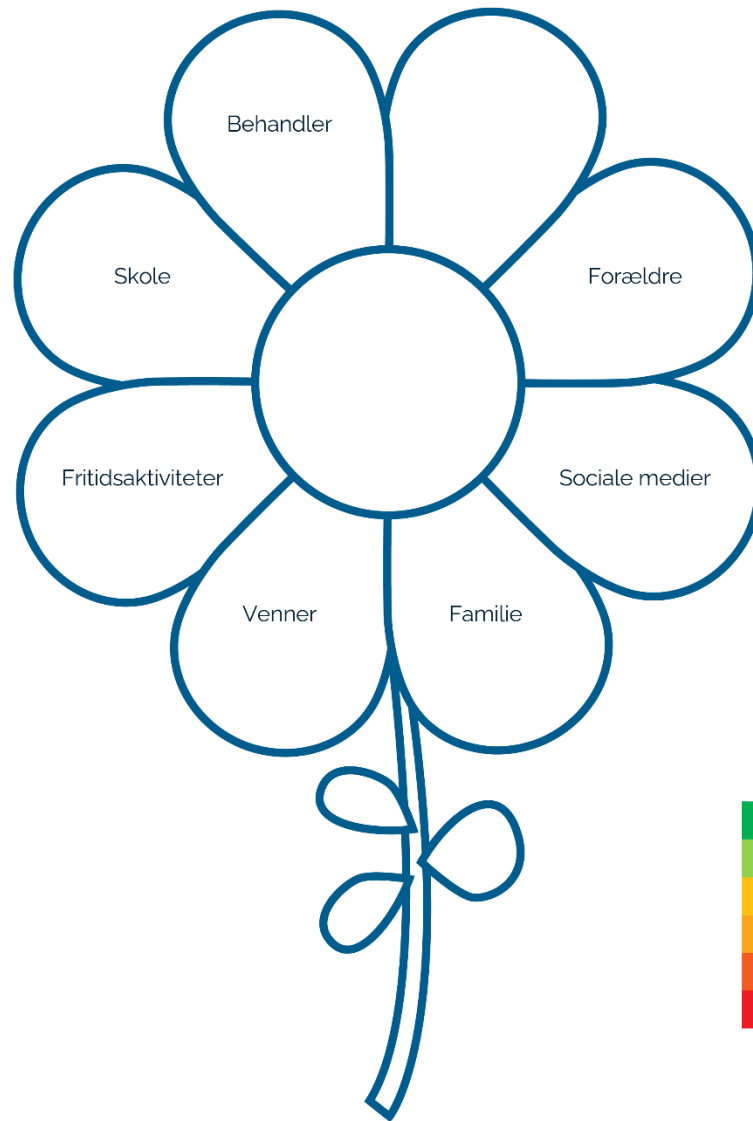
Formål: *Blomsten* kan bruges som udgangspunkt for en systematisk dialog med barnet om kendte områder, der kan være med til at fremkalde symptomer. Det blanke blad kan barnet selv skrive eller tegne på.

Redskabet kan dermed være et vigtigt værktøj i både udredning og behandling

Til forældre og fagpersoner: Det er vigtigt at være opmærksom på belastninger og undgåelsesadfærd ift. de sociale livsomstændigheder, der kan være enten årsag til symptomer eller være med til at forværre og vedligeholde dem. Det er også vigtigt at være opmærksom på ressourcer i form af gode relationer, positive aktiviteter eller andre ting der lader op og hjælper. Det er derfor vigtigt at få identificeret belastninger eller ressourcer og få prioriteret hvad der fylder mest, hvor man kan starte og hvordan det kan håndteres. Redskabet kan benyttes i samspil med redskab 7: Vægten.

Til barnet: Du kan tegne dig selv i midten af blomsten. Blomsten har, som du kan se, en masse blade. Det er eksempler, fra andre børn og unge på, hvad der kan give dem ubehag fra kroppen. I det blanke blad kan du skrive eller tegne hvis der er ting, der kan få dig til at mærke noget dårligt fra kroppen eller hvis noget giver dig glæde eller energi. Du kan farve de udsagn, der passer på dig, ud fra farveskalaen.

Der kan måske være svære ting som du ikke har lyst til at dele med dine forældre når du udfylder blomsten. Hvis du har det sådan, så er det vigtigt at dele det med en anden voksen som det er nemmere at sige det til – fx din lærer, din sundhedsplejerske eller din læge.



Her er det godt

Her er det mellem

Her er det dårligt

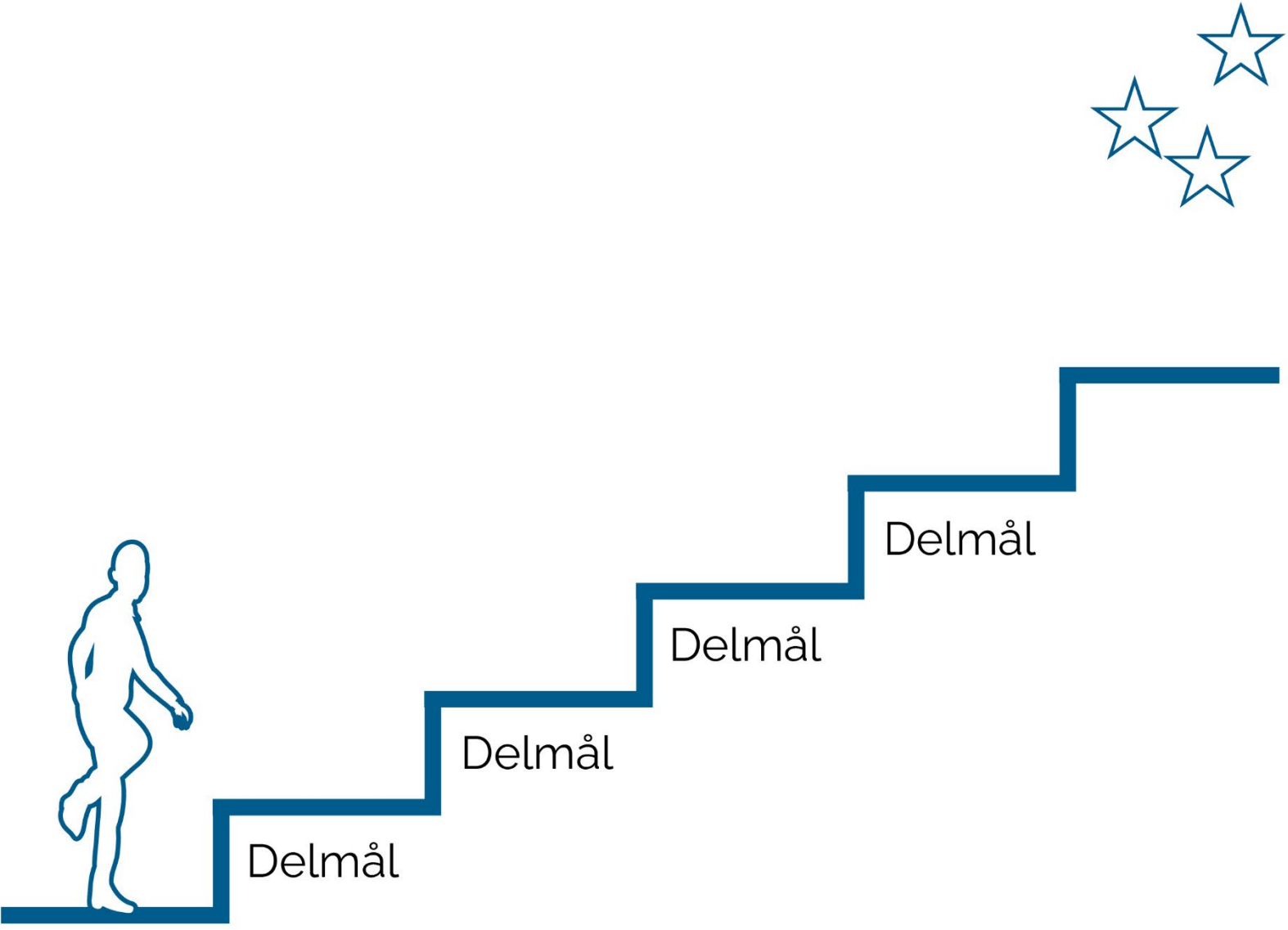
Redskab 4: Måltrappen

Formål: *Måltrappen* er et redskab til at øge funktionsevnen. Redskabet kan bruges til at motivere barnet til at genvinde funktionsevne inden for fx fysisk aktivitet og sociale aktiviteter.

Skemaet kan dermed være et vigtigt værktøj i behandlingen.

Til forældre og fagpersoner: *Måltrappen* er god til at illustrere for barnet, hvordan man via små skridt kan komme fra en lav funktionsevne til en mere normaliseret tilstand. Snak om, hvad der skaber værdi i barnets liv og søg aktiviteter, der ville kunne føre barnet i retning af det mål. Find et niveau, hvor barnet kan være med uden at forværre sine symptomer. Undlad overbelastning – men snak med barnet om at der ikke sker noget ved at træde lidt over grænsen. Øg udfordringerne langsomt og gradvist. Snak om de kropslige reaktioner, som barnet oplever undervejs. Redskabet kan benyttes i samspil med redskab 1: *Min krop* og redskab 2: *Ugeskema*, så der kan holdes øje med symptomerne undervejs.

Til barnet: Det kan virke uoverskueligt at komme i gang med de ting man gerne vil, hvis kroppen har "larmet" i lang tid. Måltrappen kan hjælpe dig med at dele det op i mindre skridt, og på den måde komme nærmere dit mål. Tænk over hvad du gerne vil kunne gøre og skriv eller tegn det øverst på trappen. Der kan du ikke altid komme hen på én gang, men tænk over hvad du kan gøre, for at komme lidt nærmere end du er nu, og skriv det på det første trappetrin. Når du er nået op på første trin kan du skrive eller tegne hvad næste trin skal være.



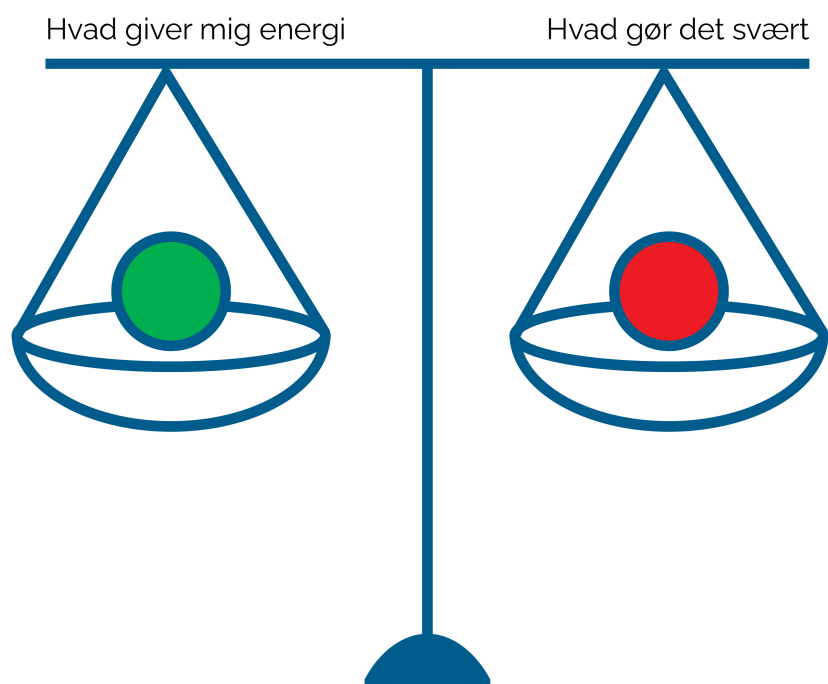
Redskab 5: Vægten

Formål: *Vægten* kan anvendes til at give et overblik over forholdet mellem belastninger og ressourcer i barnets dagligdag og eventuelle ubalancer. Den kan give afsæt for en dialog om hvad der skal til for at skabe en bedre balance i barnets liv.

Redskabet kan dermed være et vigtigt værktøj i både udredning og behandling.

Til forældre og fagpersoner: Det er vigtigt at være opmærksom på belastninger og undgåelsesadfærd ift. de sociale livsomstændigheder, der kan være enten årsag til symptomer eller være med til at forværre og vedligeholde dem. Det er også vigtigt at fokusere på ressourcer i form af gode relationer, positive aktiviteter eller andre ting der lader op og hjælper. Det er derfor vigtigt at få identificeret belastninger eller ressourcer og få prioriteret hvad der fylder mest, hvor man kan starte og hvordan det kan håndteres. Redskabet kan fx benyttes i samspil med redskab 3: Blomsten.

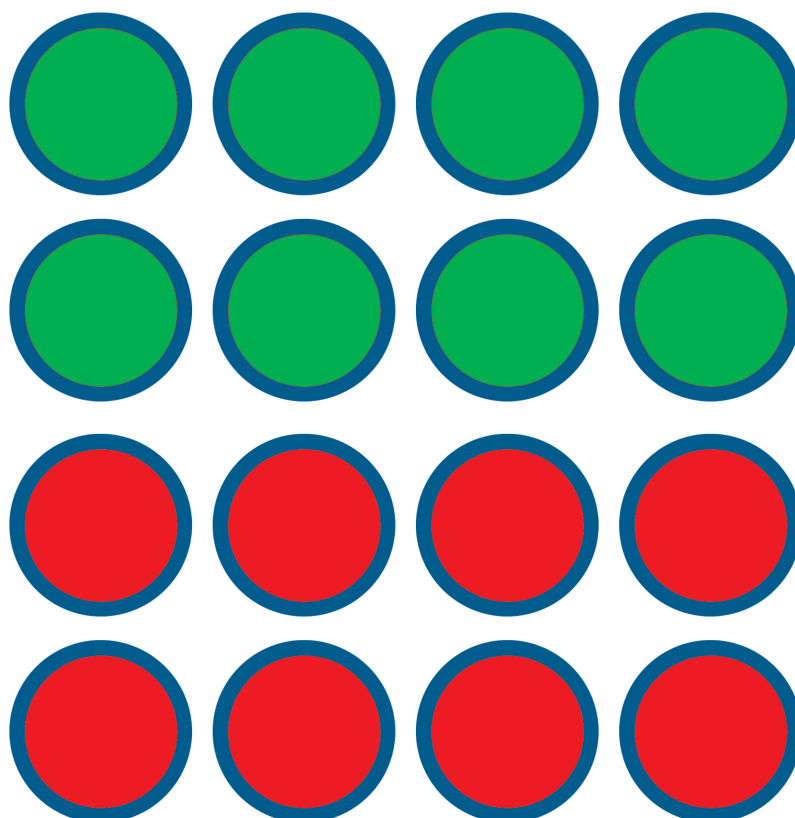
Til barnet: Du kan placere grønne og røde bolde i skålene med de ting som giver dig energi, og de ting som er svære og stjæler energi. Boldene kan have forskellige størrelser. Alt efter hvor mange og hvor store bolde der havner i de to skåle, vil der opstå ligevægt eller uligevægt. Hvad skal der ske, for der kan komme flere grønne bolde og færre røde i skålen?



Eksempel:

Skole, fritidsjob, familie, netværk, søvn, mad.

KLIP UD OG LÆG I VÆGTEN



Redskab 6: Tidslinjen

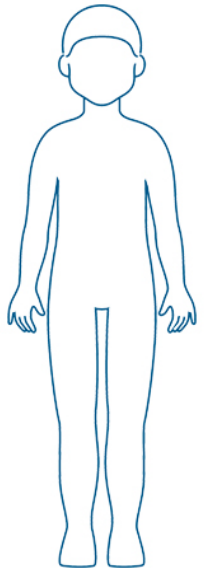
Formål: *Tidslinjen* anvendes til at give et overblik over, hvordan barnets symptomer har udviklet sig over tid og den eventuelle sammenhæng med begivenheder i barnets liv. Formålet er at afdække udløsende, vedligeholdende, forværende og eventuelle positive omstændigheder og begivenheder.

Redskabet kan dermed være et vigtigt værktøj i udredningen.

Til forældre og fagpersoner: Det er vigtigt at skabe overblik over eventuelle sammenhænge mellem gode og svære perioder og begivenheder i barnets liv og barnets symptomer. Over strengen gives et kronologisk overblik over milepæle i barnets liv – fx start i børnehave og skole. Der indskrives desuden vigtige begivenheder relateret til barnet eller barnets nærmeste fx forældres skilsmisse, tab af bedsteforældre, mobning, skoleskift, gode interessefællesskaber (fx sportsgrene barnet har gået til) og lignende. Både gode og svære ting skrives på. Under strengen beskrives de symptomer barnet har haft gennem sit liv, hvornår de er startet og hvilke kontakter der har været til sundhedsvæsenet og andre behandlere (fx fysioterapeut og alternative behandlere). Der skrives desuden hvilken behandling barnet har fået.

Til barnet: Du kan udfylde tidslinjen selv eller sammen med dine forældre eller fx sundhedsplejersken. Over linjen skriver du forskellige vigtige ting der er sket i dit liv, både gode og dårlige som f.eks. skoleskift, forældres skilsmisse, indlæggelse, undersøgelser eller en god ferie. Under linjen skriver du de symptomer du har haft og hvor meget de har fyldt for dig.

Der kan måske være svære ting som du ikke har lyst til at dele med dine forældre når du udfylder livslinjen. Hvis du har det sådan, så er det vigtigt at dele det med en anden voksen som det er nemmere at sige det til – fx din lærer, din sundhedsplejerske eller din læge.



Tid



Begivenhed

Symptom

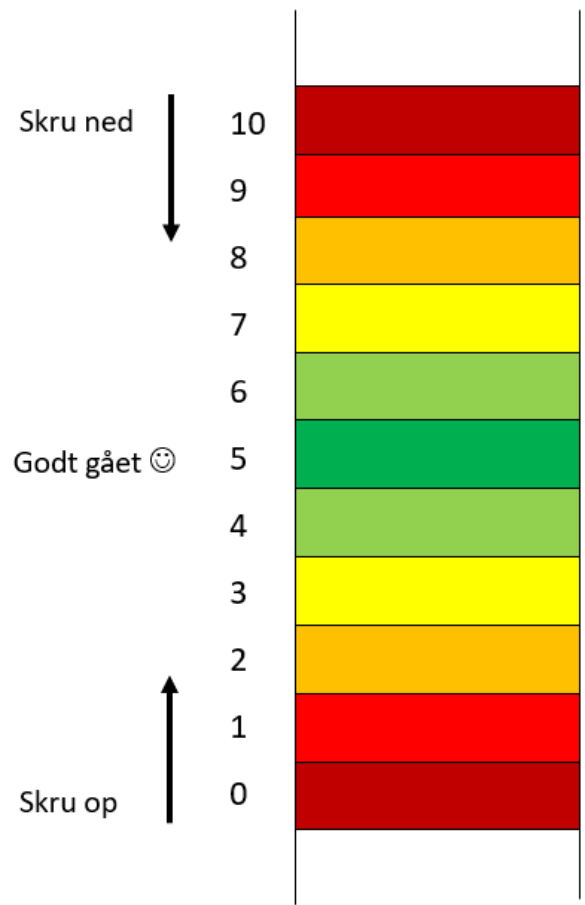
Redskab 7: Mine zoner

Formål: *Mine zoner* anvendes til at finde ud af i hvilke situationer barnet laver enten for meget eller for lidt – og hvad et næste skridt kan være i retning mod udvikling.

Redskabet kan dermed være et vigtigt værktøj i behandlingen.

Til forældre og fagpersoner: Forældre og fagpersoner kan have en vigtig rolle i at hjælpe barnet til at blive opmærksom på, hvornår de eventuelt er for aktive og presser sig selv for hårdt, og hvornår de er for passive. Redskabet kan bruges ift. forskellige aktiviteter eller den samlede aktivitet i barnets dagligdag. Redskabet kan bruges sammen med fx *Ugeskema* (redskab 2) eller *Måltrappen* (redskab 4). Det kan være svært for barnet at identificere det næste skridt mod den gode midte, og identificere hvad der er realistiske skridt. Særligt yngre børn har brug for hjælp til at føre næste skridt ud i livet, da tydelige aftaler og rammer kan hjælpe barnet med at holde fast ved næste skridt.

Til barnet: Figuren kan hjælpe dig til at kigge på, hvornår du måske laver for meget eller for lidt, og hvordan du kan vælge et lille trin i retning af at finde balance i den gode midte. Måske kan du hjælpe med at komme med idéer til, hvordan du kan skrue lidt ned, når det hele er for meget, eller hvordan du kan skrue op, når du ikke føler, at du kan noget. Hvad kunne være dit næste lille skridt?



ALT – for meget

Du udfordrer sig selv for meget – fx. presses i skolen uden at få hjælp eller har for mange aktiviteter uden pauser. Du får det værre.

Den gode midte

Du udfordrer sig selv uden at overbelaste dig selv. Du får det bedre.

INTET – for lidt

Du passer for meget på dig selv – fx. ligger i sengen eller bliver hjemme fra skole eller fritidsaktiviteter. Du får det ikke bedre.

Skru ned



10

9

8

7

6

Godt gået 😊

5

4

3

2

1

Skru op



0

ALT – for meget

Den gode midte

INTET – for lidt

Dine eksempler:

Hvordan kan du gå et trin ned:

Dine eksempler:

Dine eksempler:

Hvordan kan du gå et trin op:

Redskab 8: Mestringsplan

Formål: *Mestringsplanen* kan anvendes til at opnå sygdomsindsigt i forhold til ting der udløser symptomer og advarselstegn. Den kan også anvendes mere behandlingsorienteret til at opøve konkrete strategier til at håndtere livet med funktionel lidelse.

Redskabet kan dermed være et vigtigt værktøj i behandlingen.

Til forældre og fagpersoner: Det er vigtigt at øve at mestre symptomerne, så barnet kan støttes tilbage til en hverdag, hvor det kan få genetableret sit liv og hverdagsaktiviteter og øve sig i at flytte fokus og aflede sig selv til trods for at kroppen "larmer" med symptomer.

Nedenstående mestringsplan kan anvendes sammen med barnet og gerne med inddragelse af forældrene. I mestringsplanen er indsat eksempler til inspiration. Forslag til konkrete mestringsstrategier er indsat i det efterfølgende skema og kan anvendes som idékatalog sammen med barnet og forældrene.

Der anbefales involvering af netværket (institution, skole, arbejde) så alle er samstemte omkring tilgangen til symptomerne. Især hos yngre børn vil der være behov for stort fokus på at forældrene kan støtte deres barn ind i en sund udvikling. I skole og på arbejde kan der fx være behov for særlige skånebehov for barnet med vedvarende symptomer og funktionel lidelse. Forældrene anbefales at anerkende barnets symptomer og dernæst støtte til at flytte fokus og lave aktiviteter, som kan give afledning og sætte symptomerne på pause.

Til barnet: Mestringsplanen kan hjælpe dig med at blive opmærksom på hvornår og hvordan du skal passe på dig selv, og hvad du kan gøre for at få det bedre. Det kan være en god ide at snakke med dine forældre eller andre voksne om planen når du svarer på spørgsmålene

Mestringsplan

Hvad kan gøre det svært for mig?		<i>Eksempel:</i> Når jeg har mange smerter eller når jeg ikke kan overskue mine planer, fordi jeg er træt
Hvornår skal jeg og andre være opmærksom?		<i>Eksempel:</i> Når jeg sover dårligt eller jeg aflyser aktiviteter og aftaler
Hvad hjælper mig?		<i>Eksempel:</i> Holde fast i hvad der gør mig glad og flytte fokus derhen eller tale åbent med andre om det der er svært

Mestringsstrategier- idékatalog:

Flyt fokus

Du og din familie bør så vidt muligt holde fast i dine daglige rutiner og forsøge at flytte fokus væk fra symptomerne. Du kan flytte fokus ved fx at se en film, høre musik, gå en tur eller noget andet som du synes er rart eller sjovt.

Pas på dig selv

Husk at få spist sundt, få sovet godt om natten, være fysisk aktiv og undgå at være for meget alene, men vær sammen med dem der gør dig glad – også når du har det dårligt.

Tag dine symptomer alvorligt

Prøv at øve dig i at mærke efter hvornår din krop synes noget bliver for meget, så du kan blive klog på, hvordan din krop reagerer på forskellige situationer og følelser og derved blive bedre til at handle på dine symptomer.

Få ro i kroppen

Du kan anvende forskellige øvelser til at få kroppen i ro. Det kan for eksempel være ved **en gåtur**, mindfulness øvelser eller meditation.

Vær venlig mod dig selv

Du skal være god ved dig selv og gøre det der gør dig glad, det som er rart og godt for dig.

Tal og del åbent med andre

Det kan være en hjælp at tale åbent med familie, gode venner **eller fx** en lærer **eller pædagog om symptomerne**. På den måde får de mulighed for at hjælpe og støtte. For mange er det en lettelse at få talt med andre om, hvordan man har det, og det kan fjerne noget af det pres, som man kan føle på grund af symptomerne.