



PEF-ung
PB. 6547 Etterstad
0606 Oslo
post@pef-ung.no
pefung.no





FORORD

Til barnet:

Disse tegningene er vi skikkelig stolte av. Vi håper du synes de er like fine som vi synes. Vi i PEF-ung vet at å smøre seg igjen og igjen kan være kjedelig og oppleves urettferdig. Noen ganger kan det til og med gjøre vondt! Men smøringen er utrolig viktig for at huden din skal ha det bra, og for at du skal ha det bra.

Visste du at huden har et eget humør? Og når den er i dårlig humør og har det vondt så kan det være vanskelig for deg å være i godt humør. Derfor er det lurt å høre på huden og prøve å hjelpe den slik at den blir glad. Det gjør du når du gir kroppen det den vil ha, selv om det kan være kjipt eller svi. En sunn og frisk hud er nemlig viktig. Huden er kroppens rustning, den stopper bakterier og sykdommer fra å komme inn i kroppen vår, og å gjøre skade. Huden er også det vi kaller et sanse-organ. Det betyr at den kan både føle og gi beskjeder til kroppen. Huden forteller deg at det er godt med en klem fra noen du er glad i og trygge på, og at det ikke er så lurt å ta på brennesler eller en kokeplate eller noe annet som er veldig varmt. Det er derfor det er så viktig å bli venn med huden sin og å ta godt vare på den!

I denne boka har du mange forskjellige tegninger. Ikke alle dager er like, og det er ikke vi mennesker heller. Noen er glade og noen er lei seg. Og det er ikke alltid så lett å vite at du er lei deg. Noen synes det er vanskelig å fortelle andre hvordan de har det. Vi har fått laget disse fine tegningene til å hjelpe deg med å snakke. Her kan du fargelegge en tegning du synes passer i dag! Så kan du fargelegge litt mens kremen tørker. Og er det noen tegninger du liker veldig godt, kan du få flere av akkurat det motivet! Så kan du fargelegge det igjen eller dele med en venn.

Til foresatte:

I hånden din holder du et fargeleggingshefte utgitt av Psoriasis- og eksemforbundet ung (PEF-ung). Heftet er utarbeidet av grafiker Mari Knudsen.

Dette er ikke et vanlig fargeleggingshefte. Tanken bak er at disse illustrasjonene kan fungere som et samtaleverktøy. Når barna fargelegger tegningene de kjenner seg igjen i, kan det hjelpe til å normalisere hudsykdommer. Bak i boken finner du informasjon om boken som samtaleverktøy og hvordan du kan kommunisere effektivt med barn. Kommunikasjon er mer enn det vi sier med ord. Hvordan vi kommuniserer med ansiktsuttrykk og kroppsspråk er også viktig. Barnets stemme må lyttes til både gjennom verbal og ikke-verbal kommunikasjon. Og husk at barnet også lytter til din ikke-verbale kommunikasjon. Forskning viser at samspillet med de voksne og hvordan du som voksen kommuniserer gjennom kroppen er viktigere enn verbalspråket. I følge forsker Ingrid Bjørkøy gjelder dette også etter at barna har lært å snakke. ¹.

Godt for konsentrasjon og psyke

I de senere årene har fargeleggingsbøker blitt populære for folk i alle aldre, og forskning viser at fargelegging kan hjelpe til å redusere angst. Fargelegging kan virke som en form for meditasjon. Når du konsentrerer deg om å fargelegge, gis det lite rom for andre tanker - altså at tankene og angsten får mindre kognitivt spillerom.² Fargelegging kan derfor gi en pustepause og være en form for meditasjon, samtidig som den er med på å styrke koordinasjon, tålmodighet og hukommelse.³ Dette er spesielt viktig for gruppen med atopisk eksem. Stadig mer forskning indikerer at atopisk eksem hos barn er knyttet sammen med søvnproblemer og problemer med å holde fokus og minne.⁴

Representasjon og gjenkjennelse

Heldigvis lever mange gode liv med en hudsykdom, men forskning viser også at det er både skam og stigma knyttet til det å ha en hudlidelse. Derfor er vi i PEF-ung veldig opptatt av at vi som lever med annerledes hud skal være synlig og representert. Kommentarer og mobbing fra andre stikker mye dypere hvis du selv går med en følelse av å være annerledes. Det er vondt å kjenne på følelsen av å være alene. Å vise at du ikke er alene er viktig for oss, og i de senere årene har organisasjonen jobbet aktivt med å synliggjøre hudsykdom i media. Vi har blant annet laget vår egen spesialutgave av tegneserien The Urban Legend, og vi har nå utviklet fargeleggingsboken du har i hendene dine.

Vi håper dere vil bruke illustrasjonene flittig - både som en hyggelig aktivitet, men også til å starte samtaler og i behandlingsøyemed. Bakerst i boken finner du mer informasjon om det å kommunisere med barn, og særskilt barn med hudsykdom. Der er det også noen forslag til åpne spørsmål for gode samtaler.

Mer innhold fra oss

Dersom du ønsker flere utgaver av en eller flere illustrasjoner kan du laste dem ned gratis på nettsiden pefung.no. Visste du at PEF-ung også har utarbeidet en animasjonsfilm for smidig smøring (målgruppe 3-6 år)? Denne finner du også på pefung.no. Her kan du også bestille en utgave av tegneserien «Vær stolt av den du er», som er en spesialutgave laget i samarbeid med The Urban Legend. Du er også velkommen til å ta del i fellesskapet vi tilbyr gjennom sentrale og lokale arrangementer.

¹ Kjersti Salvesen, Klikk.no, Den viktige grunnstemningen. I mormor og morfars hjem var det en spesiell lukt. Sist oppdatert 25.07.2022, <https://www.klikk.no/foreldre/barn/barneoppdragelse/i-mormor-og-morfars-hjem-var-det-en-spesiell-lukt-7140599>

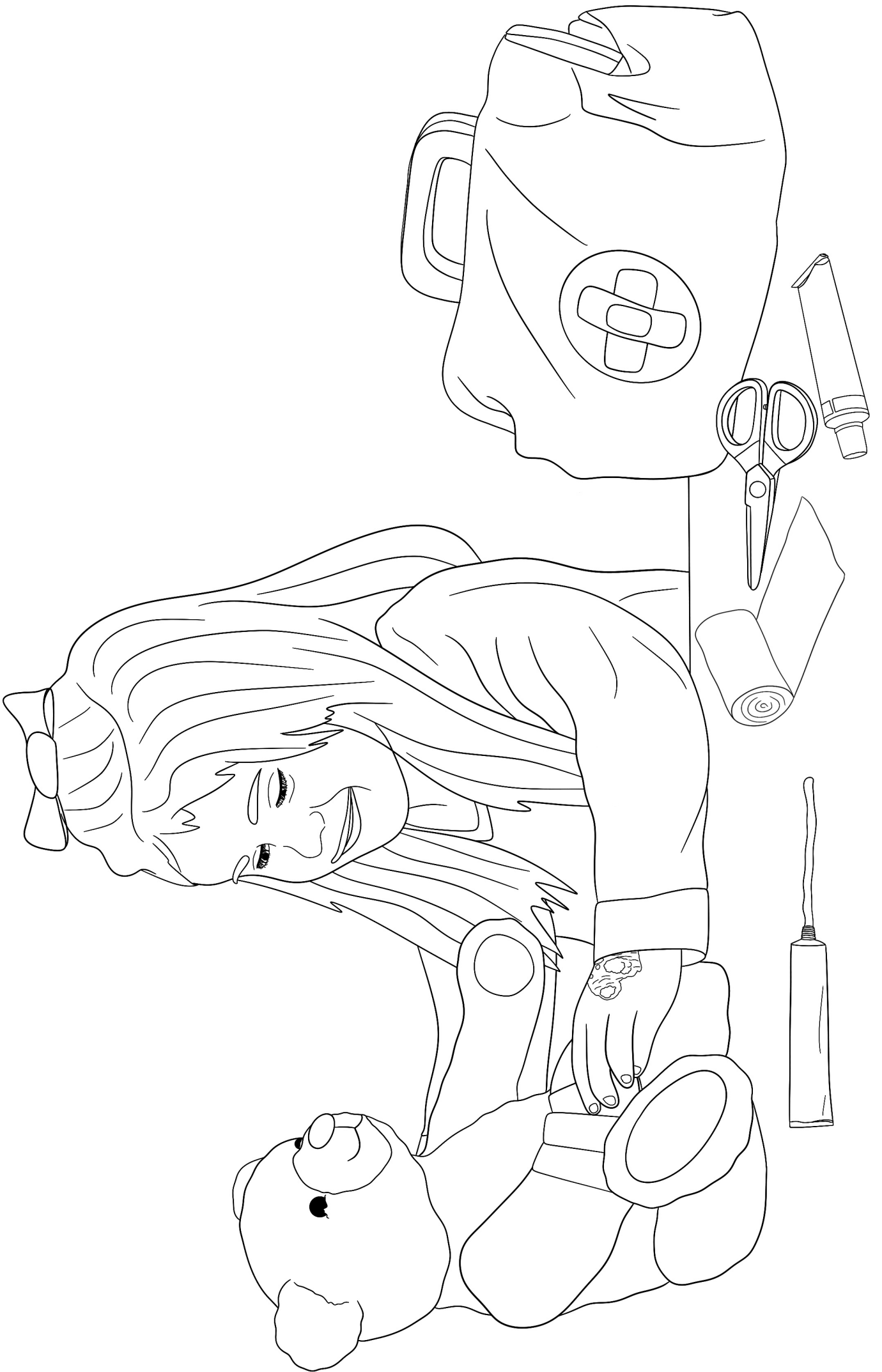
² Nancy A. Curry and Tim Kasser, Galesburg, IL, Can Coloring Mandalas Reduce Anxiety?, Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 22(2) pp. 81-85 © AATA, Inc. 2005, Hentet 12.04.21, https://malimo.no/wp-content/uploads/2019/12/coloring_mandalas_reduce_anxiety.pdf

³ 12 fordeler med fargelegging (for barn OG voksne), sist endret 12. september 2020, hentet 12-04.21, <https://malimo.no/fordeler-fargelegging/>

⁴ Jonathan Alicea, Pediatric Atopic Dermatitis Linked to Learning Disabilities, 16. April 2021, hentet 20.4.21 <https://www.hcplive.com/view/pediatric-atopic-dermatitis-linked-learning-disabilities>



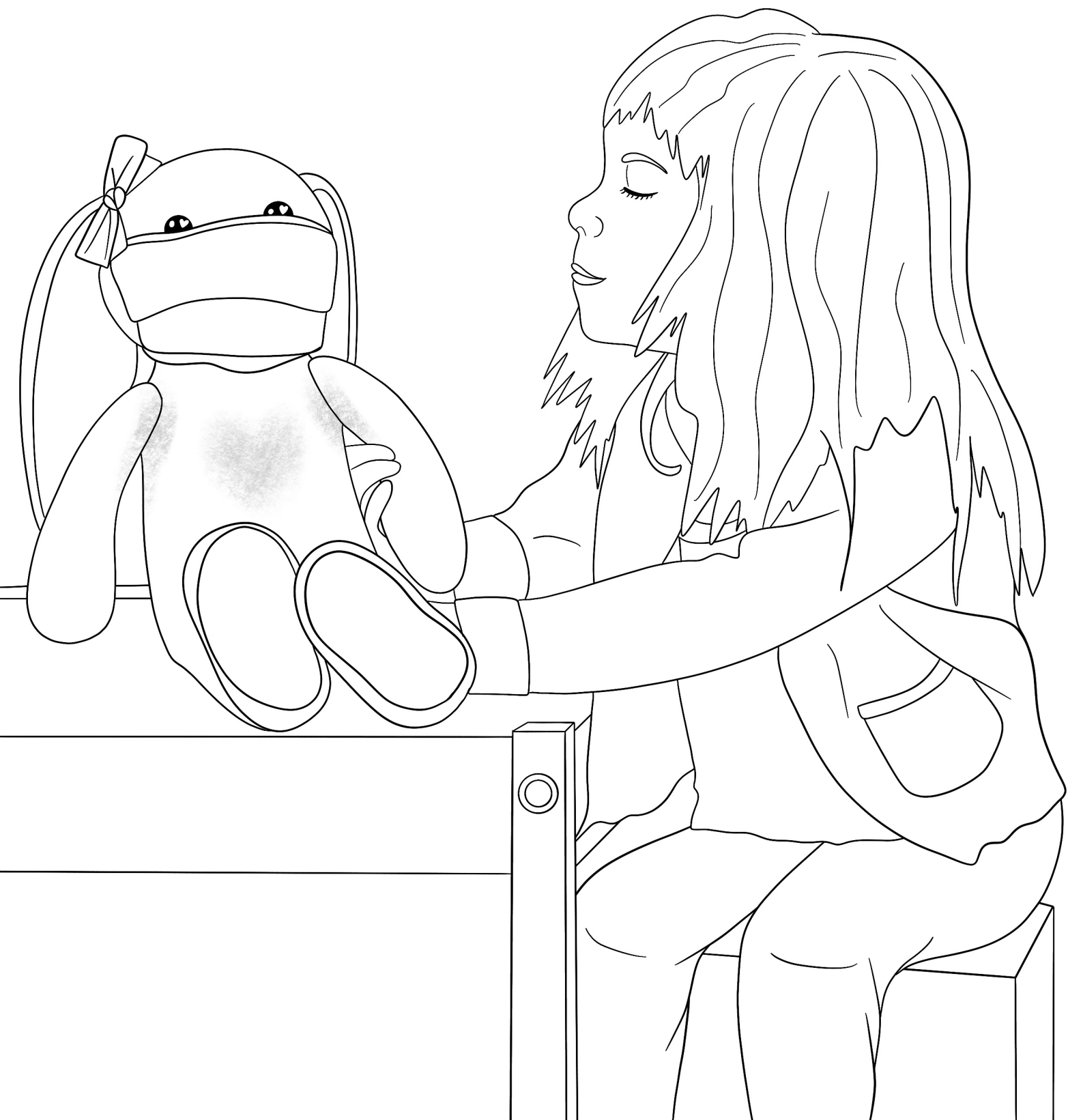




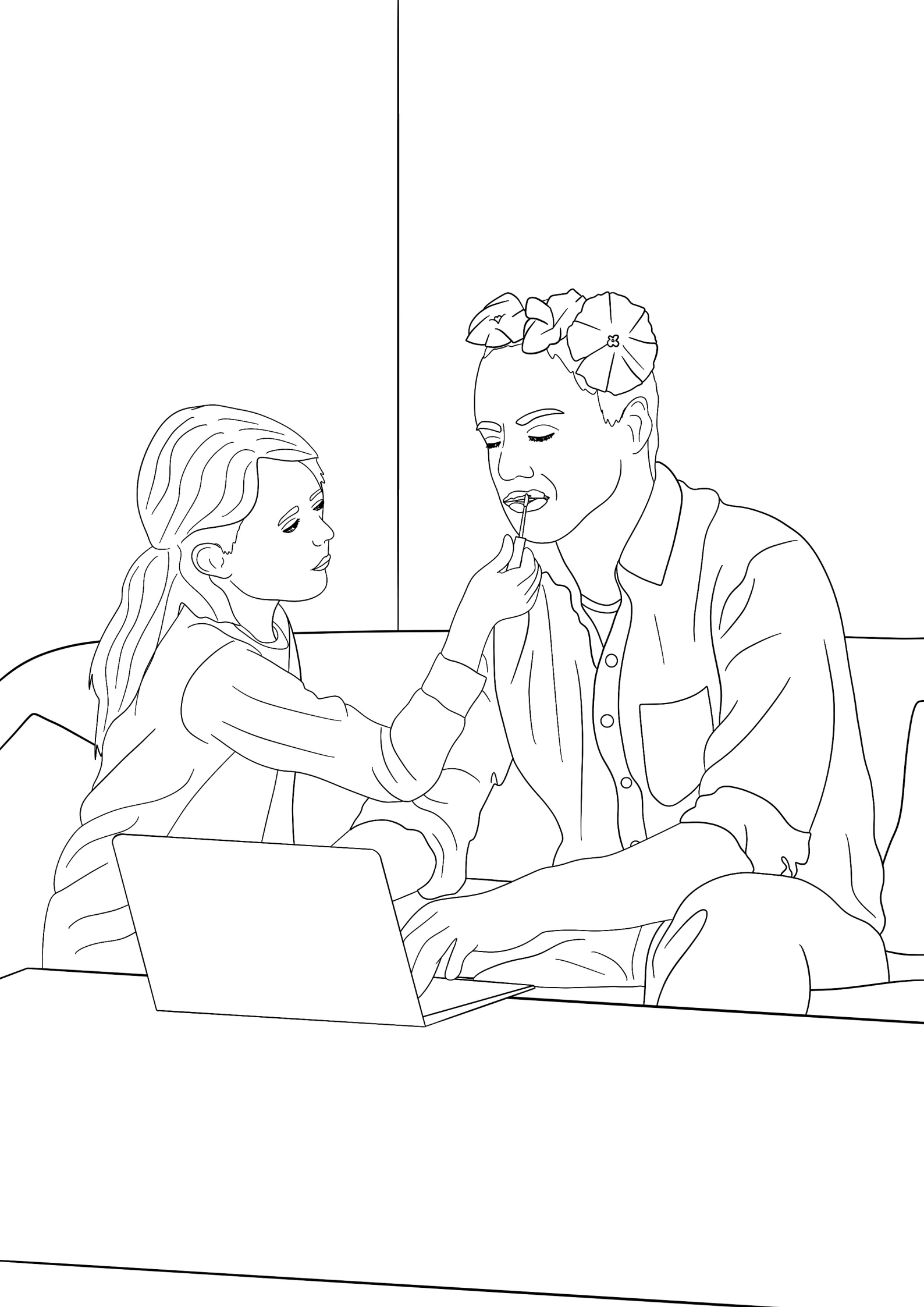


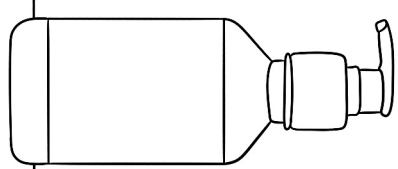
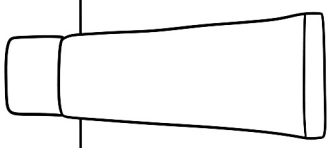
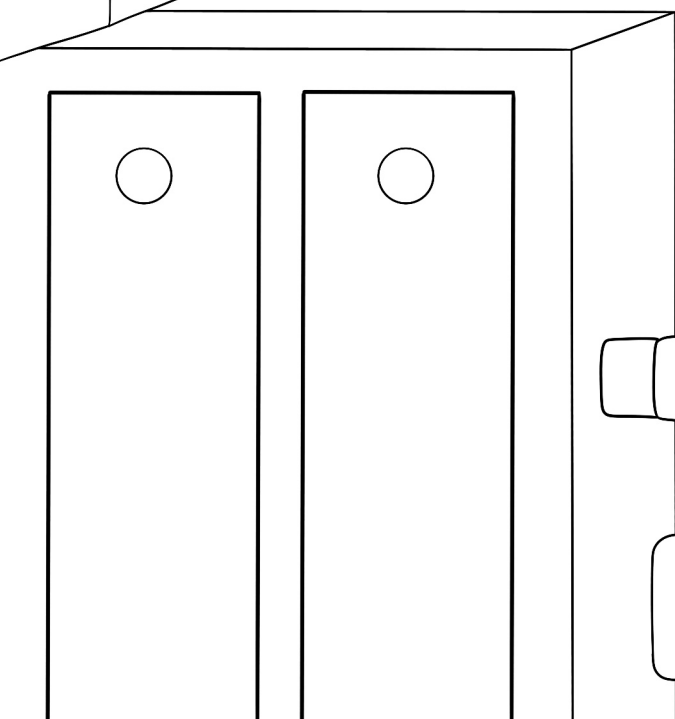




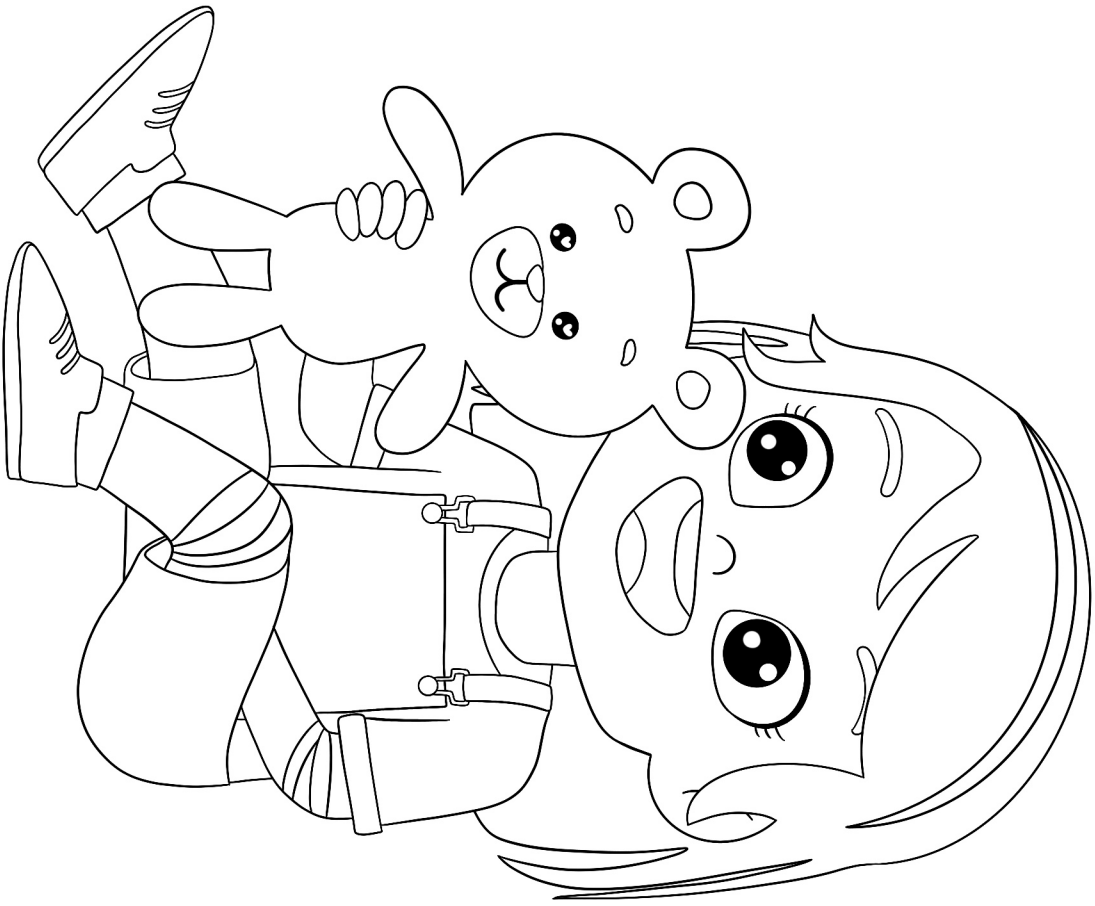
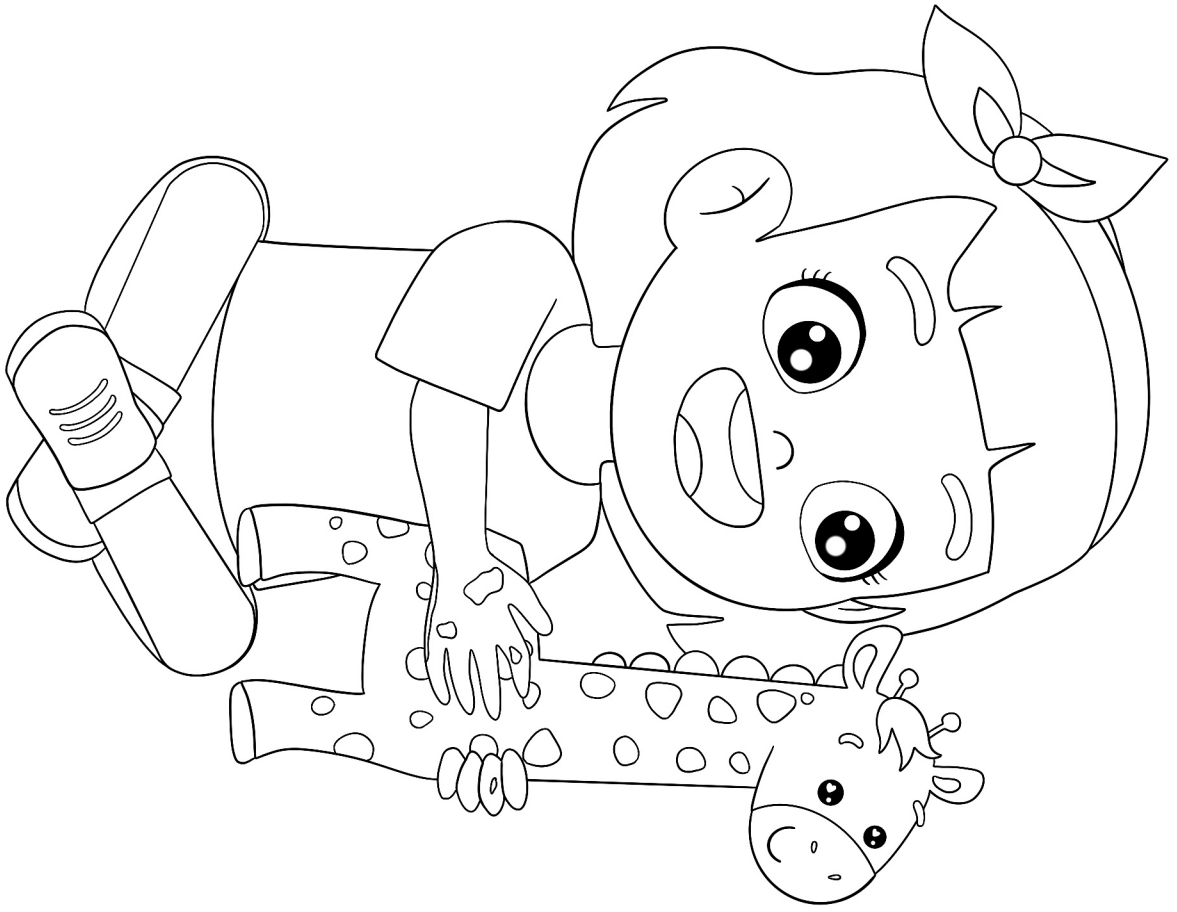


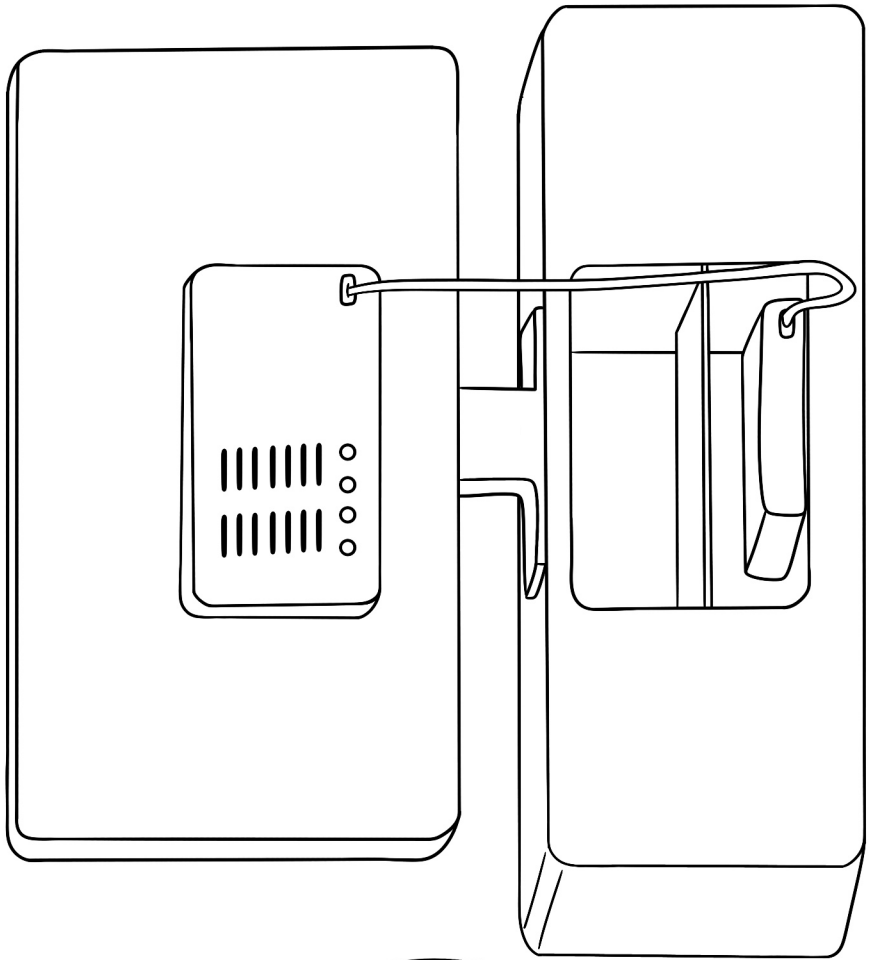
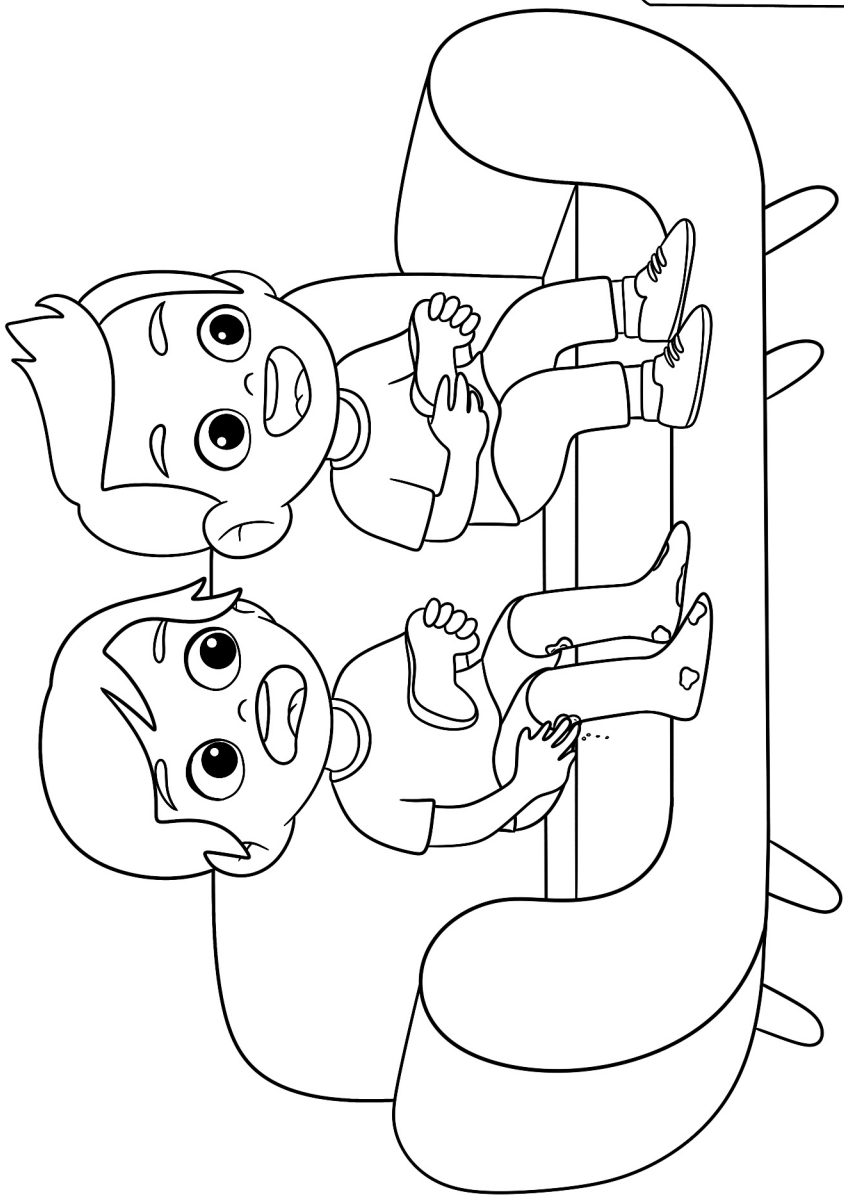


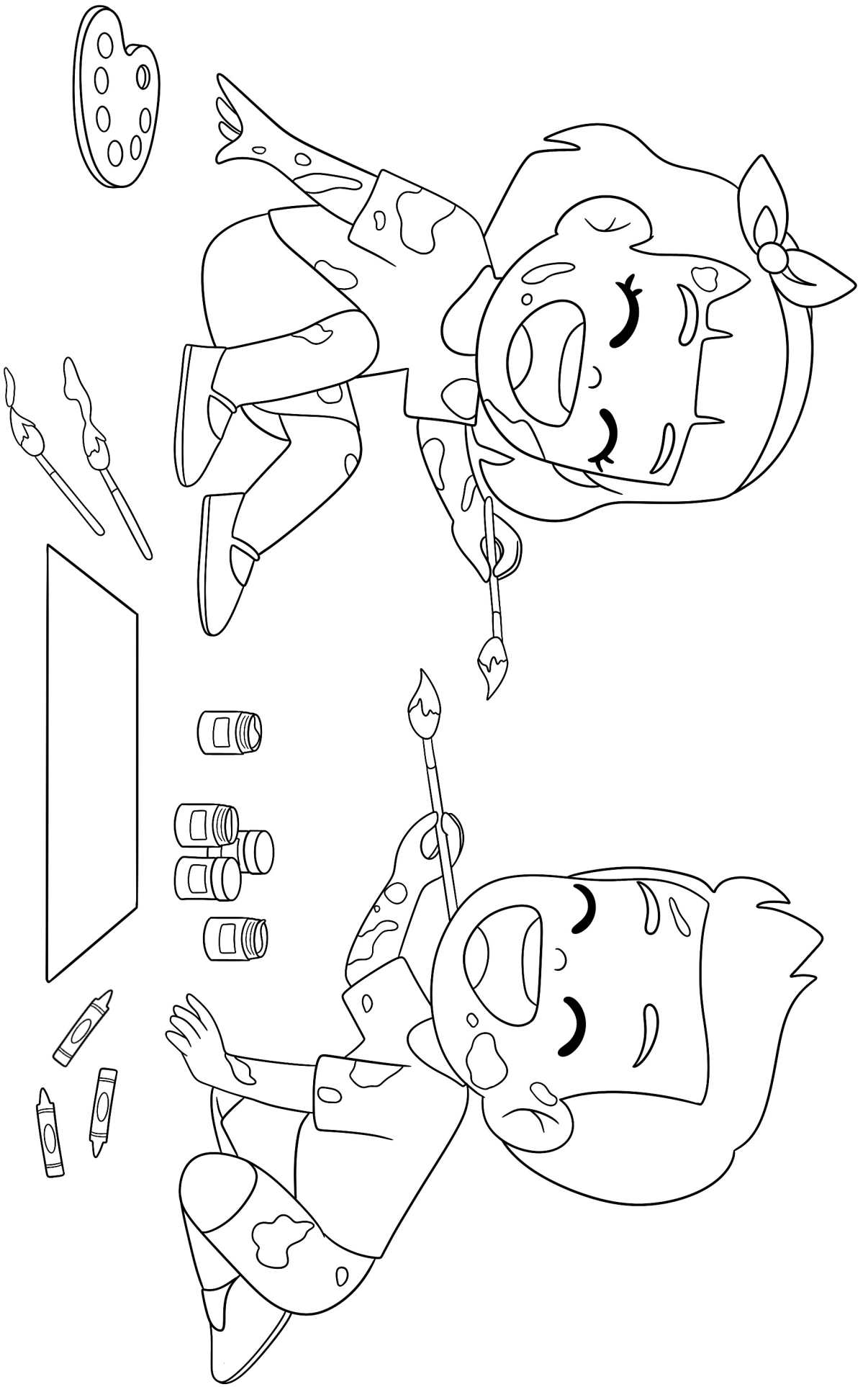




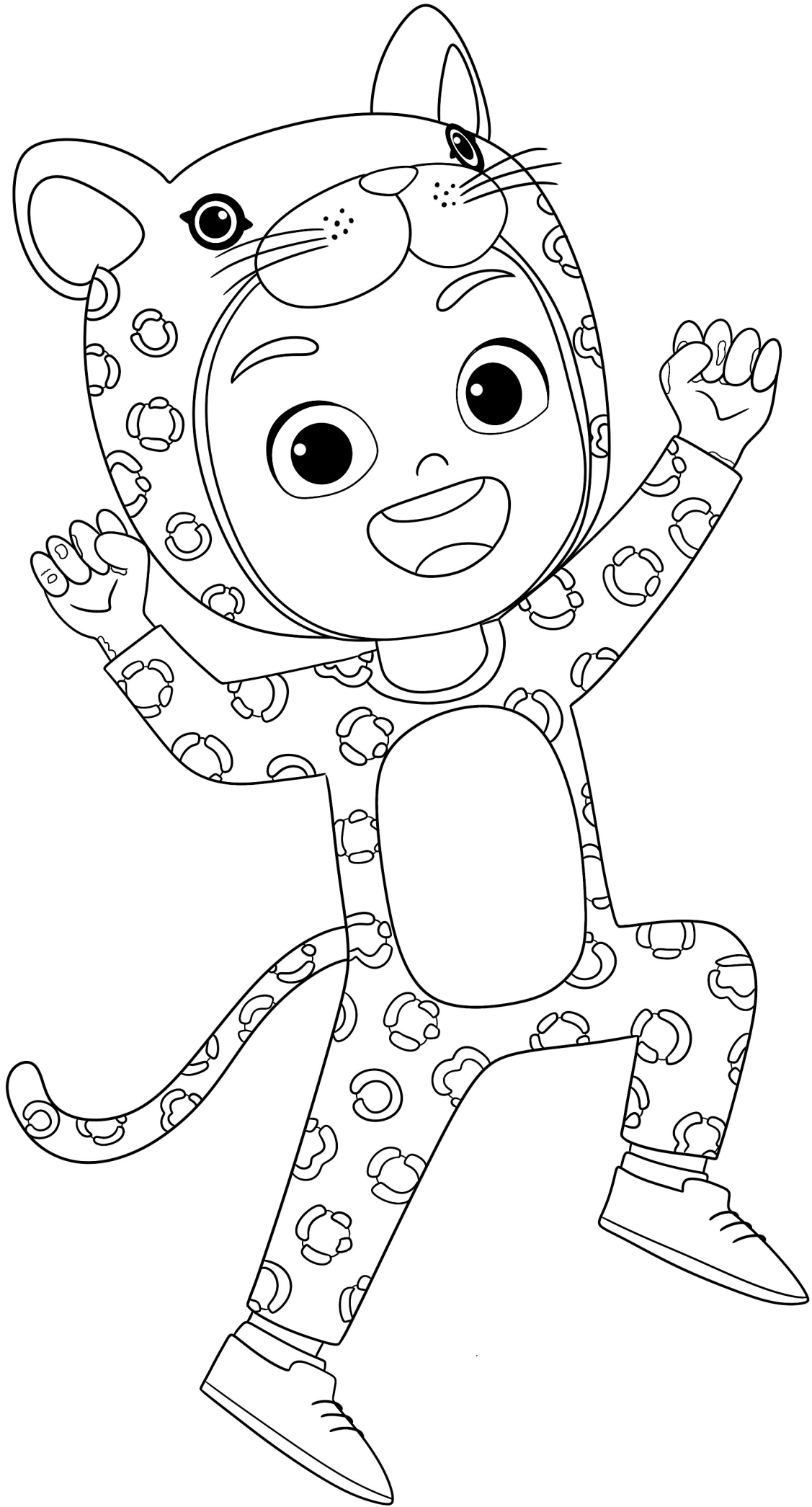








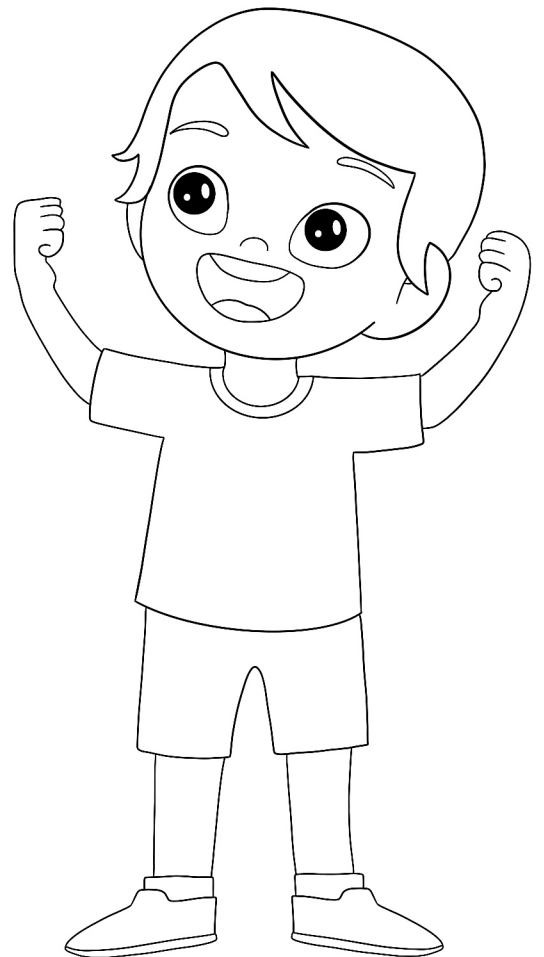
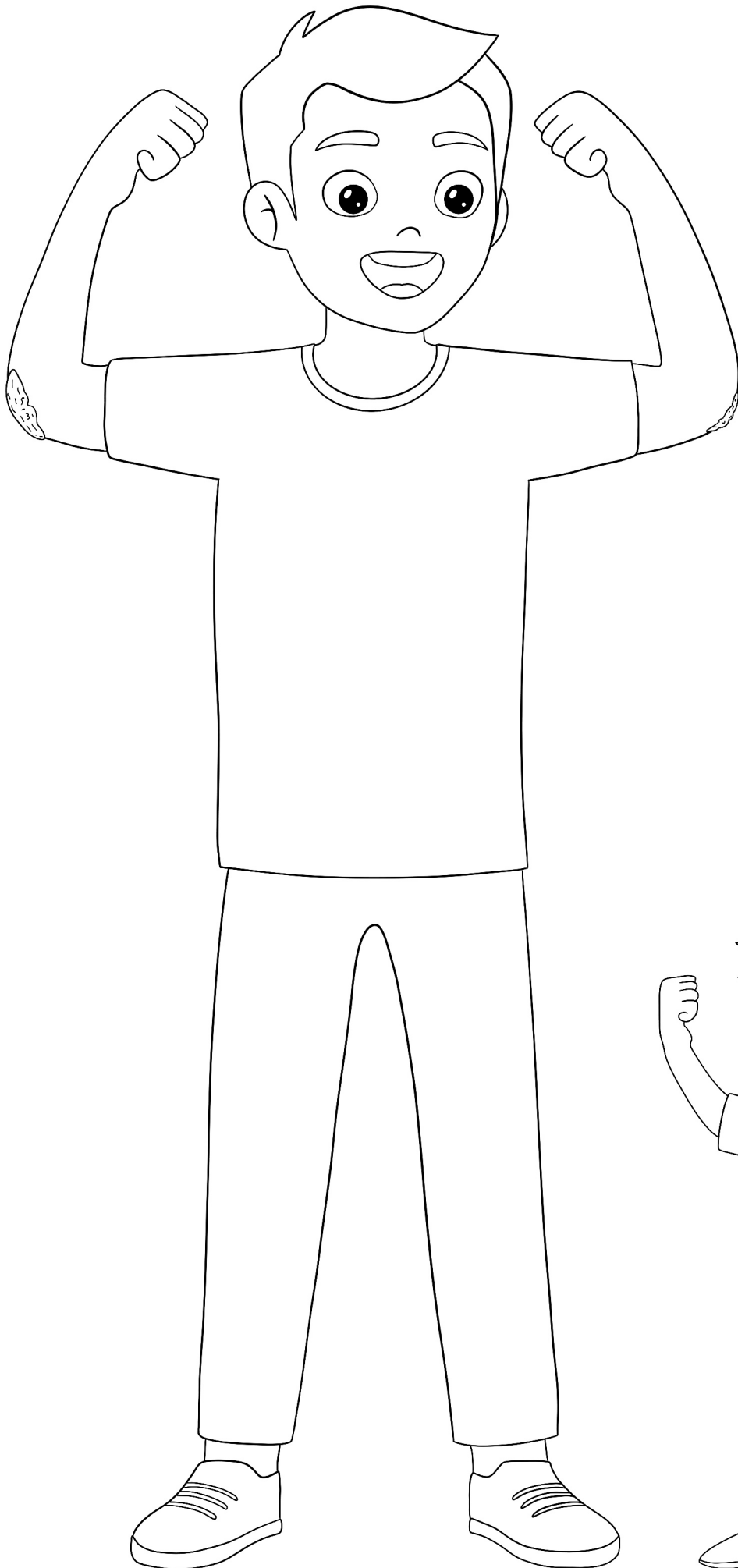




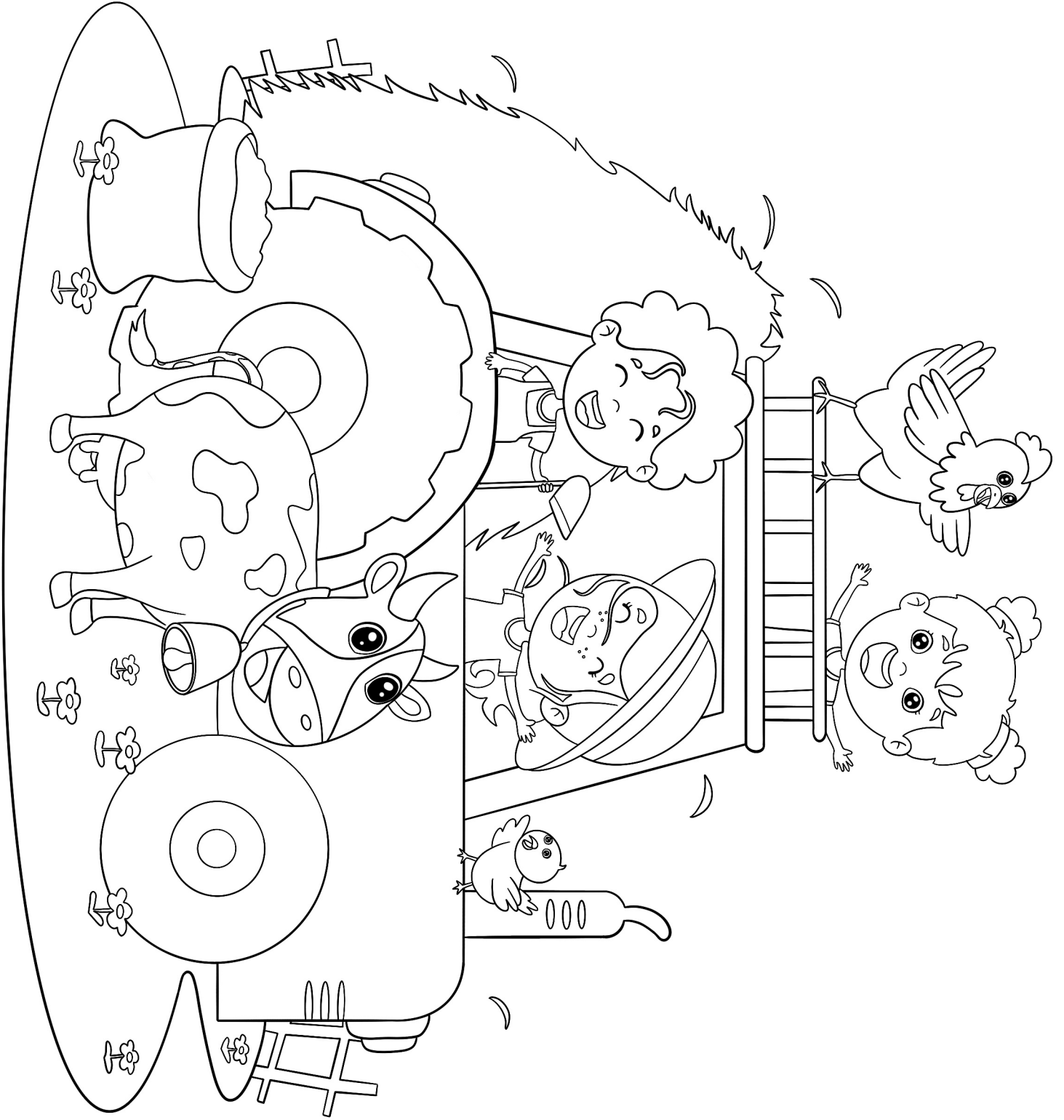


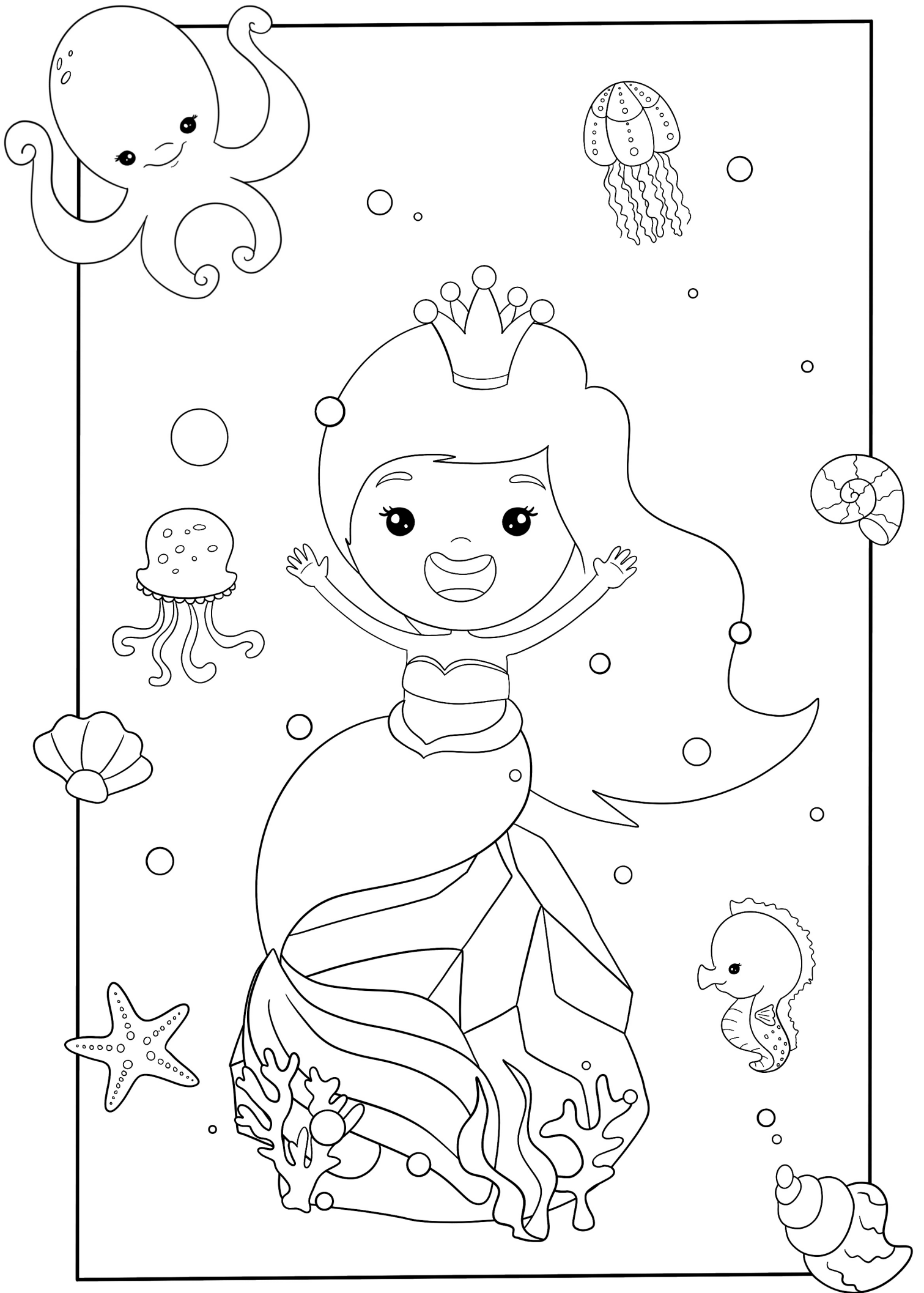








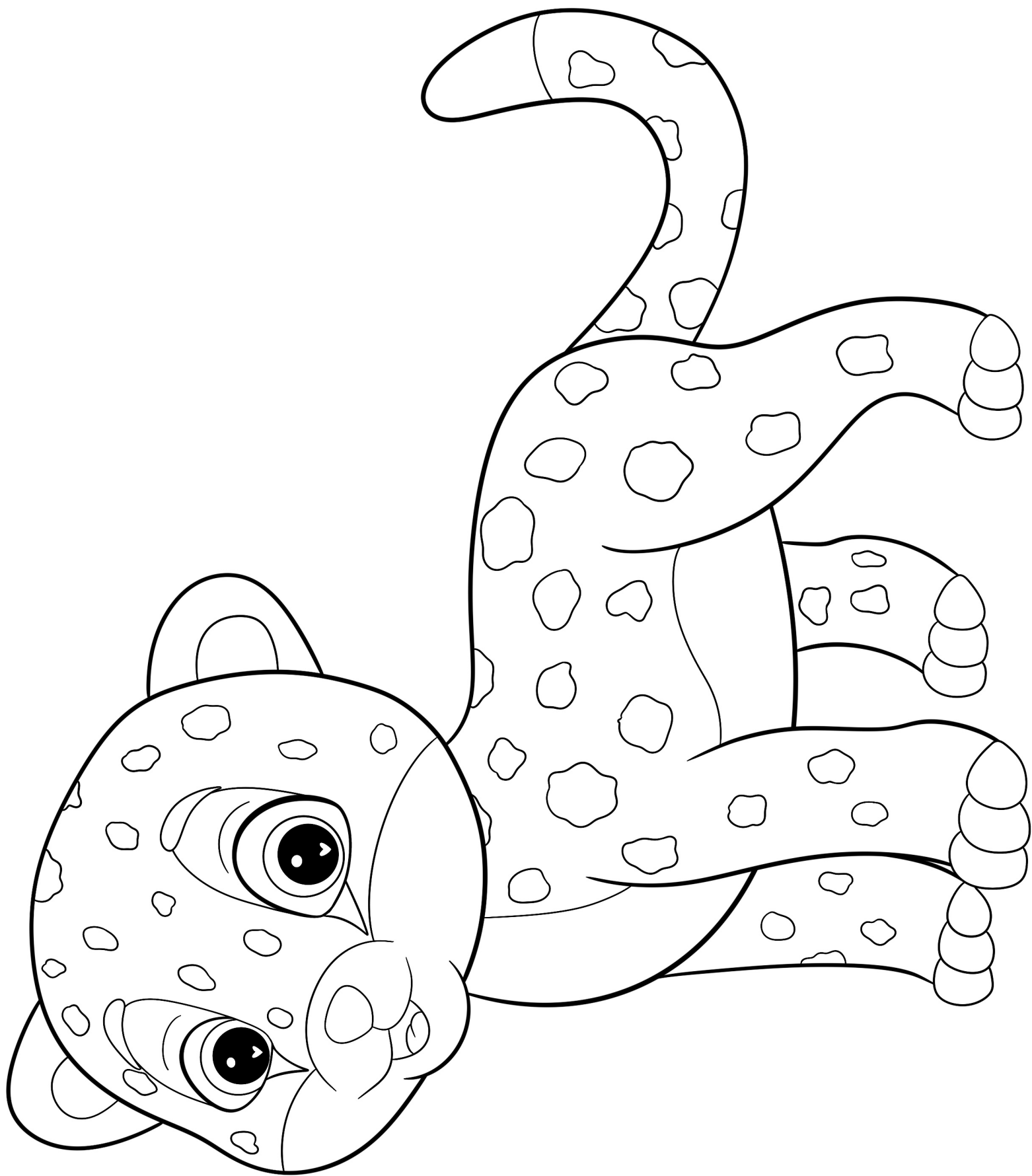




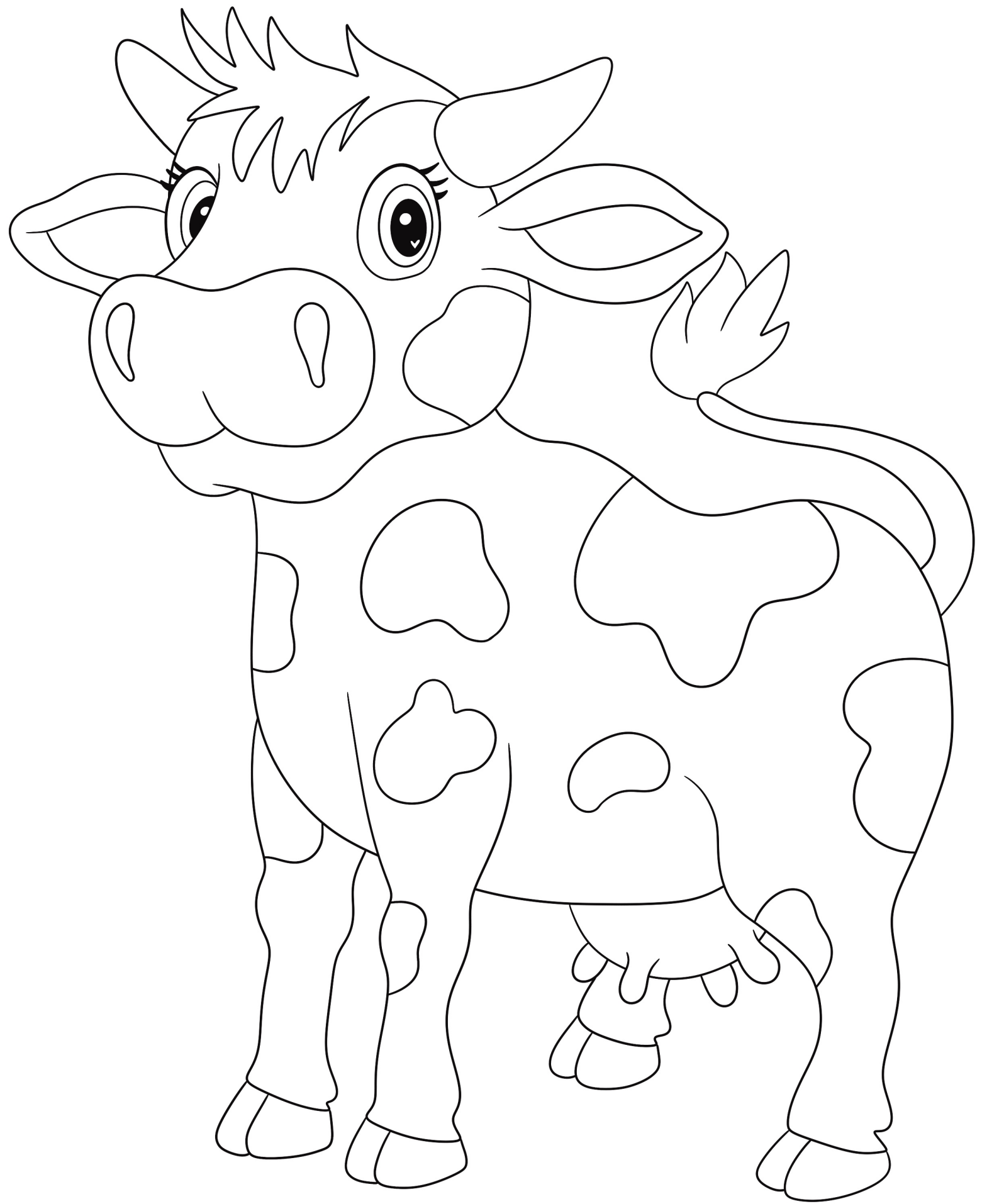


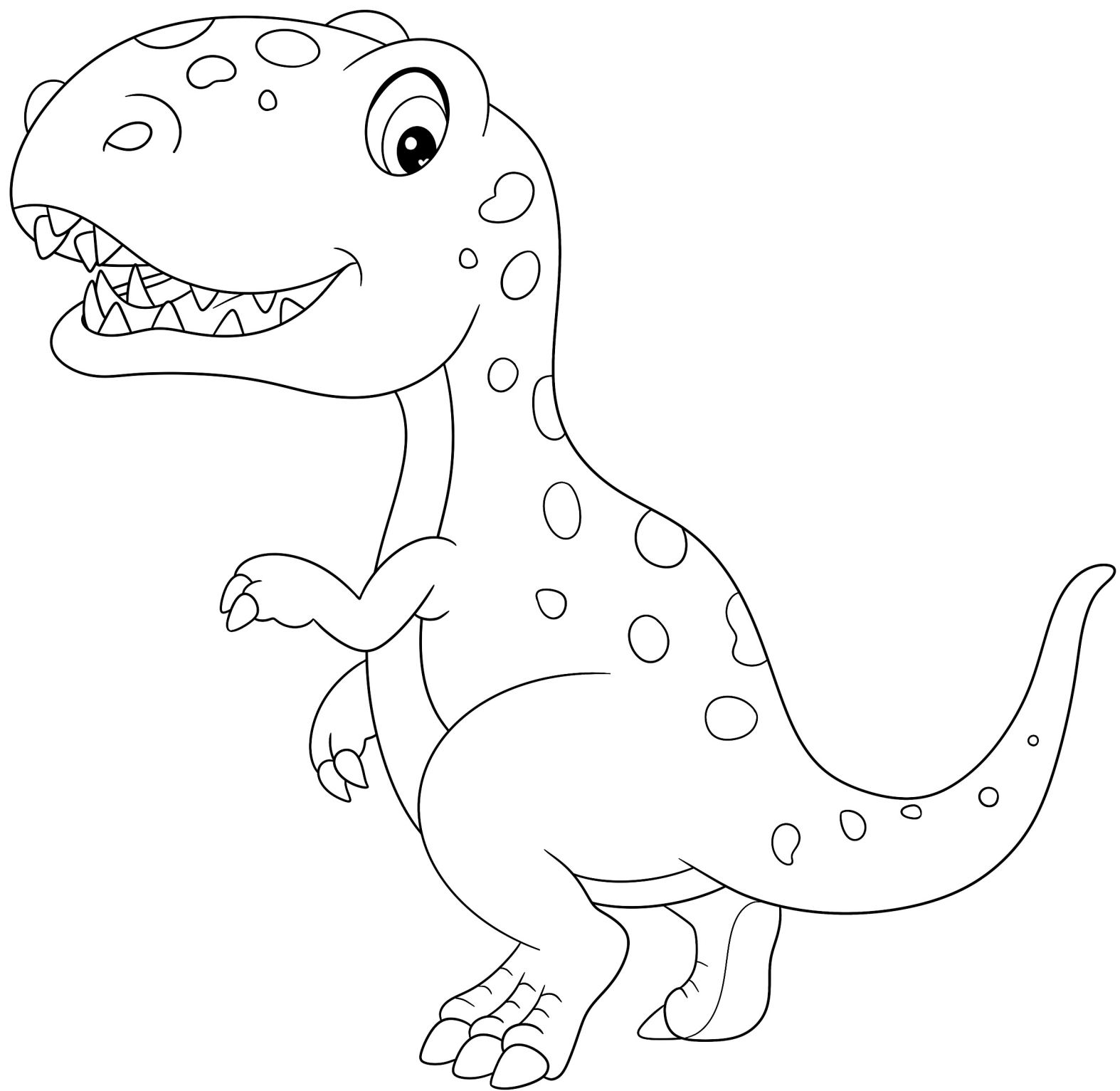












Et samtaleverktøy

PEF-ung har fått utviklet disse fargeleggingsarkene med ønske om at de skal fungere som et samtaleverktøy for deg og ditt barn. Fargeleggingsheftet «Et liv i farger» kan være en hyggelig aktivitet for deg og barnet. I tillegg ønsker vi at heftet fungerer som et samtaleverktøy for å fremme dialog mellom dere.

Barn og kommunikasjon

Av Astrid Blikstad, fagsykepleier ved hudavdelingen på Rikshospitalet.

Kommunikasjon er mer enn det vi sier med ord. Hvordan vi kommuniserer med ansiktsuttrykk og kroppsspråk er også viktig. Barnets stemme må lyttes til både gjennom verbal og ikke-verbal kommunikasjon. Vær også observant på at barnet leser deg gjennom ditt ikke-verbale språk. Hvordan din kropp snakker kan invitere til samtale, men den kan også gjennom ditt kroppsspråk, vise at samtalen du etterspør med ord ikke er ønsket.

Barn har et mindre utviklet verbalt språk enn voksne. For å forstå barnets budskap er det derfor viktig å lytte, men også å legge merke til det ikke-verbale språket barnet snakker. Det ikke-verbale språket vises gjennom kroppsspråk, ansiktsuttrykk, blikk, mimikk, gester, kroppsbvegelser, kroppskontakt og avstand.

Når vi skal snakke med barn om ting som kan være litt vanskelig, kan det være lurt å gjøre en aktivitet sammen. En aktivitet kan være å gå tur, leke, lese eller fargelegge. I dette prosjektet ønsker vi at fargeleggingsheftet «Et liv i farger» skal være en hyggelig aktivitet for barnet. I tillegg ønsker vi at det skal kunne fungere som et samtaleverktøy for å fremme dialog mellom deg og barnet.

Her er noen tips for å få i gang gode samtaler med barnet du skal gi omsorg til:

Barnets kroppsspråk

Gjennom barnets mimikk og kroppsspråk kan du få en pekepinn på hvordan barnet føler seg. Det er ikke alltid barn klarer å gi uttrykk for plager med ord. Hvorvidt barnet klarer å gi uttrykk for kroppslige plager, som smerte og kløe, avhenger av barnets alder og utvikling. Tips til ikke-verbalt språk du kan være observant på:

Trist ansiktsuttrykk

Skjærende grimaser

Fysisk uro og rastløshet

Gjentakende kløe og kloring på huden

Når huden sier ifra

Kløe er en av de vanligste plagene fra sykdom i huden. Kløe er en intens følelse i huden som kan komme av at huden er tørr, men også betennelsesreaksjon i huden fra en hudsykdom kan gi intens kløe. For barn som opplever kløe, kan dette vise seg ved at kroppsspråket til barnet blir aktivt. Barnet vil instinktivt ta seg til områdene hvor det opplever kløen. Barnet kan ha vanskelig med å sitte stille eller problemer med å finne roen. Kløe er veldig plagsomt og kan være årsak til at barnet føler seg urolig og ukonsentrert. Et barn som har kløe som påvirker nattesøvnen, vil være trøtt og ufokusert. Søvn er svært viktig for at vi skal føle oss opplagte og konsentrerte.

Når barnet klør seg på området som klør stimulerer dette til at det vil klø mer. Som et resultat av å klø seg, vil barnet få kloremarker på huden som ofte blir til sår. Sår er smertefullt og det er høyere risiko for å få bakterier i den skadede huden, og det kan føre til hudinfeksjon. Tørr og oppklort hud gjør ofte at betennelsen i huden forverres. Det skjer fordi huden blir ytterligere skadet, og kroppen naturlig setter i gang betennelsesreaksjoner for å reparere hudskaden. Dette kan fort bli en vond sirkel for barnet. Trikset er å hjelpe barnet med å gjenkjenne plager i huden. På den måten vil du kunne bidra med å forebygge kløe, og dermed forebygge en ytterlig forverring av hudsykdommen.

Du kan lese mer om hvilke hudpleiende tiltak du kan gjøre for å hjelpe barnet på nettsiden hudskolen.no

Betennelse – ulike nyanser i ulike hudtyper

På lys hud ser betennelse rosa eller rødaktig ut på områder i huden som kan kjennes litt ruglete, med ulik størrelse og fasong. Det er lett å få øye på fordi kontrasten mellom den friske huden og den syke huden er stor. Hos barn med melaninrik hud ser betennelse gjerne mer gråaktig ut eller mørkere ut enn huden ellers på kroppen. Barn med melaninrik hud har gjerne ikke så synlige tegn til betennelse som hos barn med lysere hud. Kontrastene er mindre på melaninrik hud, og noen ganger kan et område være betent uten at det er synlig. Kanskje kjenner du bare at hudområdet er nuppete eller står litt ut sammenliknet med huden ellers.

Det er viktig å ha kunnskap om hvordan betennelse i huden ser ut på hud med ulike fargenyanser. Ved å ha kunnskap om dette vil du som skal hjelpe barnet kunne gi best mulig omsorg og hudpleie.

Samtale gjennom lek

Det kan være gøy og lærerikt å snakke med barn gjennom lek. Når dere leker samtidig som dere snakker, kan det være lettere for barnet å snakke om det som er vanskelig. Å føre dialog gjennom lek bidrar også til å styrke relasjonen og øker barnets følelse av trygghet og tillit.

Fargeleggingsheftet «Et liv i farger» er utformet med ulike fargeleggingsmotiv som barnet kan velge mellom. Noen motiv er av barn i ulik alder og noen motiver er av leketøy. Noen av motivene utstråler glede, mens andre gir inntrykk av noe annet.

Når barnet fargelegger, kan du være nysgjerrig på barnets lek og valg av motiver.

Spørsmål du kan stille

Når vi ønsker å få i gang en dialog, er det lurt at vi bruker åpne spørsmål. Et åpent spørsmål, er et spørsmål vi ikke kan svare ja eller nei på. Forsøk å unngå det vi kaller ledende spørsmål eller lukkede spørsmål som for eksempel;

Du er vel ikke trist, du vel?

Nå fargelegger vi litt sammen, skal vi ikke det?

Selv om spørsmålene er godt ment, viser de en intensjon bak. Vi ønsker ikke at barnet skal være trist og vi har lyst til å fargelegge sammen. Når vi formulerer spørsmål med en ledende karakter, kan mottageren av budskapet - i dette tilfellet barnet - føle at det finnes et riktig og feil svar. Dermed kan det hende at barnet ikke svarer skikkelig på spørsmålet, i motsetning til hvis det hadde vært formulert mer åpent. Et åpent spørsmål er ikke ledende, og legger opp til å motta mer informasjon enn et ja/nei-spørsmål.

La oss gi deg noen eksempler på åpne spørsmål som kan fremme dialog:

Så flott, hvorfor valgte du å fargelegge denne?

Kjenner du deg igjen i den tegningen?

Så fint det blir, hvorfor valgte du den fargen der?

Kan jeg få se hva du fargelegger?

Skal vi fargelegge sammen?

Her er noen eksempler på oppfølgingsspørsmål:

Eksempel 1

Voksen: Kjenner du deg igjen i denne tegningen?

Barn: Jeg må også bruke sånn bandasje når jeg har sår.

Voksen: Hvordan er det for deg å gå med bandasje?

Eksempel 2

Voksen: Så flott, hvorfor valgte du å fargelegge denne?

Barn: Fordi jeg er sånn.

Voksen: Hvorfor er du sånn?

*Barn: Sånn *peker på trist ansikt**

*Voksen: Hvorfor føler du deg sånn? *peker på trist ansikt**

Barnet forteller.

Voksen: Kan du fortelle meg mer om dette?

Voksen: Hvordan var det for deg?

Bruk ord som barnet forstår

Når du skal snakke med barnet om hudsykdommen, er det fint å være ærlig. Forklar barnet hva som skjer i huden på en måte som barnet forstår. Bruk et enkelt og tydelig språk. En fin felles aktivitet er å finne et felles språk når dere skal snakke om ting som handler om hudsykdommen og behandlingen av den. La gjerne barnet få mulighet til å komme med forslag.

Tips for å gjøre hudbehandling med krem spennende for barn:

La barnet lage en tegning som kan teipes på kremtuben/pumpeflasken

La barnet gi et gøyalt navn til kremen eller de ulike kremene

Smør deg samtidig som barnet smører seg

Dersom barnet er for liten til å smøre seg selv, kan du forklare hva kremen er og hvordan den hjelper barnet.

Visste du at?

Betennelse på hvit hud ser annerledes ut enn betennelse på melaninrik hud?

At barn med melaninrik hud også kan blir solbrent?

Fuktighetskrem med ingredienser som karbamid kan gi svie hos barn?

At du kan velge gode fuktighetskremer på apotek som er godt egnet til barn?

At barn bør lære å smøre seg selv så tidlig som mulig?

At barn kan læres til å assosiere smørestunden som en gøy aktivitet?