

VIKTIGE RÅD TIL FASTLEGEN

Råd fra 43 proffer i alderen 15-22 år

Bli litt kjent med barnet i starten

- bruk noen få minutter i starten for å snakke om andre ting enn grunnen til at barnet er hos legen
- legen kan si litt om seg selv, det kan være hva den liker å gjøre på fritiden eller noe om seg som person

Spør om barnet vil snakke litt alene

- gi barnet mulighet til å snakke med barnet alene ved å si at dere pleier å snakke litt alene med alle barn
- spør barnet alene om de vil snakke med legen alene eller sammen med forelderen
- det kan være lettere for barnet å forklare hva de problemet når de er alene med legen
- det kan være skummelt for barn å fortelle helt ærlig om hva som er problemet og hvor alvorlig de tenker at det er foran foreldre

Gi nok informasjon til barnet sånn at de forstå hva som skjer

- forklar med ord som barnet forstår
- fortell hva som skal skje i legetimen
- fortell hva de forskjellige tingene gjør og hvorfor legen gjør det i en undersøkelse
- gi nok informasjon om sykdom, behandling, medisiner som er aktuelt for barnet
- fortell hvem andre som får vite det barnet forteller
- når barn får nok informasjon blir det tryggere for barnet og barnet får mulighet til å si hva de mener om det som skal skje og det som skal bestemmes

Ta det barn sier på alvor

- prøv å være åpne og forstå det barn forteller om
- barn merker at legen tar tak i det barnet sier
- barn merker det på måten legen snakker og tar imot det barnet sier
- det er viktig for at barnet skal tørre å fortelle hvordan de har det og hva som er problemet

Smil og vær hyggelig

- vær i godt humør og gjerne tull litt hvis det passer seg
- vis at du bryr deg

- sett ord på hva det handler om hvis du har en dårlig dag eller ikke er som du pleier
- da kan barnet bli tryggere og det er lettere å fortelle til legen

Lytt og still spørsmål for å forstå og hjelpe

- still oppfølgingsspørsmål for å vise at du lytter og har fokus på det barnet forteller
- still barn spørsmål for å høre hva barnet tenker bør skje eller gjøres
- vis at du vil finne en løsning som blir bra for barnet
- når legen stiller spørsmål for å forstå det barnet sier blir det lettere for barnet å fortelle hva de trenger og hva som er problemet

Snakk med barnet før noe deles videre

- fortell barnet hva som er tenkt at skal deles videre, hvorfor og til hvem
- spør barnet om hva det tenker om det som skal deles
- hvis barnet ikke ønsker det spør hvorfor
- når noe deles uten at barnet vet det så kan de miste tillit
- for å ha tillit trenger barn å vite hva som skal deles før det blir delt