

Gode råd om unge

Unge kan være en udfordrende målgruppe. Det skyldes blandt andet, at de befinder sig i en fase, hvor de gerne vil være mere selvstændige og have indflydelse på det, der sker omkring dem. Samtidig er de ofte meget opmærksomme på, hvordan de bliver opfattet af andre – både af voksne og jævnaldrende – og det kan påvirke, hvordan de reagerer i behandlingssituationen. Nogle kan fx virke afvisende eller tilbageholdende, fordi de ikke vil vise usikkerhed eller ubehag.

Gode råd fra Børneliv

- **Inddrag de unge aktivt:** Giv dem en tydelig rolle i behandlingen – forklar, hvad der skal ske, men også hvorfor det er vigtigt for netop *dem*. Tal til deres fornuft og deres egne mål, fx hvis de gerne vil kunne gå i bestemte sko eller undgå smerter ved sport. Det virker ofte motiverende.
- **Vis respekt og anerkendelse:** Unge er ofte meget følsomme over for, om de bliver talt ned til. Brug et sprog, der møder dem i øjenhøjde, og anerkend deres følelser – også hvis de er nervøse, skeptiske eller uinteresserede.
- **Giv valgmuligheder – inden for rammerne:** Ligesom med børn kan det være godt at give dem kontrol, men på en måde, hvor de ikke kan vælge *fra*. Fx: "Vil du selv sætte dig op i stolen, eller vil du have lidt hjælp?" – eller: "Vil du helst høre musik imens eller bare have ro?" Det giver ejerskab uden at give mulighed for at sige nej til selve behandlingen.
- **Vær opmærksom på stor forskel i modenhed:** Der er meget stor forskel på, hvor unge befinder sig udviklingsmæssigt – en 13-årig kan spænde fra at have brug for at holde mor eller far i hånden under hele behandlingen, til at have behov for, at forældrene venter udenfor. Det er vigtigt at møde de unge dér, hvor de er – og gerne spørge direkte, hvad de selv foretrækker, i stedet for at antage noget ud fra deres alder.
- **Brug humor og afslappet stemning:** Mange unge reagerer godt på, at stemningen er lidt let og uformel – uden at det bliver useriøst. Det kan være med til at skabe tryghed og gøre situationen mindre anspændt.
- **Tag det ikke personligt:** Unge, der virker modvillige eller passive, reagerer ofte på situationen – ikke på personen foran dem. En vis tålmodighed og nysgerrighed på, hvad der ligger bag deres reaktioner, kan være en stor hjælp.

Børneliv

Børneliv er en non-profit organisation grundlagt af unge børnelæger og drevet af frivillige og undervisere med mange forskellige kompetencer. De arbejder for at fremme det sunde og trygge børneliv gennem nærværende formidling i øjenhøjde.

Børneliv var med på medlemsmøderne 2025 med titlen 'Sammen om fodsundhed', hvor de fortalte om, hvordan man skaber bedre behandling og tryggere forløb for børn og unge i klinikker for fodterapi.