



# UNGDOMSVENNLIG SYKEHUS

erfaringer og råd fra ungdom til helsepersonell

Utgitt av Ungdomsrådet,  
Akershus universitetssykehus. All rights reserved.

Det må ikke kopieres fra denne publisjonen uten  
skriftlig samtykke fra enten utgiver, redaktører eller forfatter.  
Kopiering uten samtykke er i strid med åndsverkloven.

2014 © Ungdomsrådet, Akershus universitetssykehus.  
1. utgave, 1. revisjon 2014

 **AKERSHUS UNIVERSITETSSYKEHUS**

*Utgitt med: ISSUU™*

*Grafisk design: Kristian Mjøset*

*Fotograf: Kristian Mjøset*

*Redaktører: Boas Krogh Nielsen, Monika Overå,  
Kjersti Sirevåg Wilhelmsen*

*Takk til Extrastiftelsen som har støttet prosjektet.*

# INNHOLD

---

- 4. Ungdomsrådet
- 5. Innledning
- 6. Kommunikasjon
- 8. Overganger
- 10. Å være ung
- 12. Drømmesykehuset



Akershus universitetssykehus har i flere år jobbet med utvikling av et ungdomsvennlig sykehus. Ungdomsrådet representerer brukergruppen ungdom fra 12 til 25 år og ble opprettet i 2012. Det er et rådgivende organ og en høringsinstans for sykehuset i arbeidet med å utvikle og opprettholde gode helsetjenester for ungdom. Rådet har erfaringskompetanse fra både fysiske og psykiske helseutfordringer. Det er sammensatt av ungdom som vet hvordan det er å være ung og syk.



### Ungdomsrådet jobber med å:

- Fremme brukerperspektivet til ungdommer med langvarige helseutfordringer.
- Gi konkrete råd for forbedring av tjenester til ungdommer på Akershus universitetssykehus.
- Dele sine erfaringer til nytte for andre ungdommer.



**Ungdomsrådet ved Akershus universitetssykehus**

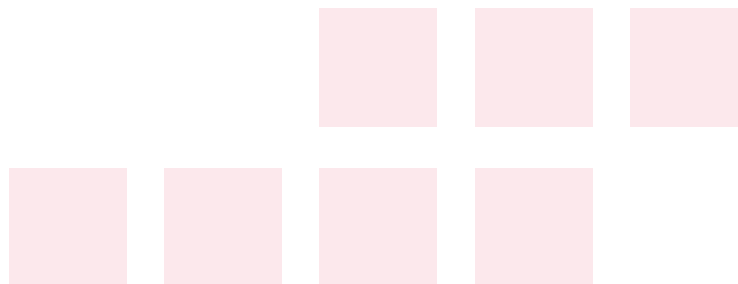
# INNLEDNING

---

Det er utfordrende å være ungdom på sykehus. Mange sykehus passer for barn eller voksne, men er ikke godt tilpasset ungdom. Ungdom utgjør en stor andel av pasientene og er verken barn eller voksne.

I arbeidet med å bli et ungdomsvennlig sykehus er det ting som er enkle å få til, og som kan tas i bruk med en gang, og det er ting som tar tid å utvikle. Det vil ta tid å utvikle det vi kaller drømmesykehuset, men det er for eksempel enkelt å gi oss et smil når du møter oss.

I dette heftet har vi samlet våre erfaringer og råd til helsepersonell. Vi har gjort det kort og enkelt og tatt med det vi mener er blant de viktigste temaene: kommunikasjon, overganger, å være ung, og drømmesykehuset.

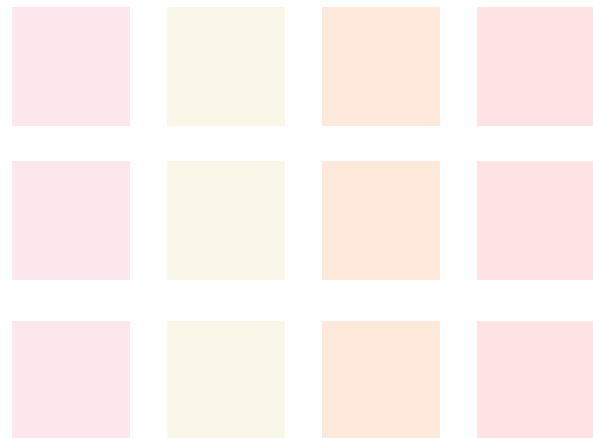


## KOMMUNIKASJON

God kommunikasjon med helsepersonell er viktig. Ikke vær redd for å snakke med oss selv om vi er ungdommer. Snakk på helt vanlig måte og møt oss som vi er. Vi er ikke barn, og vi er heller ikke voksne. Ta oss på alvor – og så kommer tilliten.

Gode møter handler om at du svarer godt på spørsmålene våre. Det handler om ærlighet og gjerne litt humor. Det handler om følelsen av at du er på vårt lag. Så ser vi kanskje lys i tunnelen. Når vi møter noen som viser interesse for hele mennesket, føler vi oss trygge. Å lytte og ta seg god tid er ikke så dumt.

*“Dårlige møter handler om å ikke bli trodd og ikke bli lyttet til. Jeg føler meg liten og usikker hvis du bruker alt for mange faguttrykk. Hvis du syns synd på meg, kan det bli et dårlig møte. Hvis du tror du kjenner meg fordi jeg har en diagnose, så tar du feil. Det er et dårlig møte hvis jeg for tiende gangen må repetere min sykehistorie.”*



### Våre råd om kommunikasjon

1. Ikke bruk for mye legespråk. Vi skjønner det ikke!
2. Snakk direkte til oss og ikke til foreldrene våre.
3. Jeg er ikke sykdommen min. Vær interessert i hele meg.
4. Det er skummelt å komme på sykehus.  
Det hjelper med et smil ☺
5. Ta oss med på råd for å finne nye løsninger.
6. Si sannheten og tro på oss.
7. Det blir god dialog hvis vi føler du er til stede.
8. Ikke la oss vente og møt forberedt. Vår tid er også viktig!



*Gode erfaringer med helsevesenet.*



*Møt meg med et smil!*







# OVERGANGER



Overgangen fra barneavdeling til voksenavdeling kan gi oss usikkerhet og problemer. Vi mister de faste legene og sykepleierne og et miljø vi kjenner, og vi må forholde oss til mange nye personer. Systemet legger opp til en brå overgang, men vi blir ikke voksne over natten. Det er ikke så kult å ligge på rom med gamle som er veldig syke. Vær så snill: Lag gode overganger – det vil gjøre livet bedre for oss!

## Min overgang til voksenavdelingen

*“Jeg gruet meg helt fra jeg fylte 17 år. Da fikk jeg vite at jeg skulle flyttes over til voksenavdelingen om et år. Det var alt jeg fikk vite, og jeg ante ikke hva som ville skje. Jeg hadde hørt skrekkehistorier om hvor dårlig ungdom ble behandlet.*

*Det ble ikke så ille som jeg hadde trodd. På mitt første møte med voksenavdelingen ble jeg positivt overasket. Jeg ble møtt av en veldig hyggelig lege som smilte. Han spurte hvordan skolen gikk, og om det var noe jeg lurte på ved overgangen til voksenavdelingen. Han var opptatt av hele meg og ikke bare sykdommen. Det gjorde at jeg fikk tillit til den nye legen min med en gang. For meg har overgangen gått veldig bra.”*

- Camilla, 18 år



## Rettigheter

Vi trenger å vite hva taushetsplikten betyr. Mange av oss er redde for å si ting til dere fordi vi tror dere kan fortelle det videre. Samtykke, informert samtykke, samtykkekompetanse, helserettlig myndighetsalder... det er ord og begreper vi ikke uten videre skjønner.



## Råd for en god overgang

1. Vi vil gjerne bli kjent med voksenavdelingen før dere flytter oss over.
2. Begynn tidlig og hjelp oss så vi blir mer selvstendige og tar ansvar for egen helse.
3. Fortell oss klart og tydelig om taushetsplikt og rettigheter.
4. Vi ønsker oss en fast kontaktperson i overgangen.
5. Det er bra med egne ungdomsgrupper for de som skal overføres.
6. Det hjelper hvis helsepersonellet fra både barne- og voksenavdelingen snakker sammen.



*Dårlige erfaringer med helsevesenet.*

# Å VÆRE UNG

Husker du selv hvordan det var å være ung? Da var du sikkert opptatt av det samme som oss. Venner og kjærester og fester og å bli akseptert og finne deg selv og... Du var kanskje frisk også? Å være ung og syk gjør at vi går glipp av mye. Vi kan miste venner, vi går glipp av skoletimer, og vi kan ikke være med på alle aktivitetene. Utseendet kan forandre seg på grunn av behandlinger og bivirkninger. Det er ikke rart at det av og til går ut over humøret og troen på fremtiden.

**“Livet er mye mer enn sykdommen!”**

– Guro, 20 år

**“Det koster ikke så mye ekstra å spørre hvordan vi har det.”**

– Frida, 19 år

**“Vi følte oss litt alene i verden. Mens alle andre var ute og hadde det gøy, satte sykdommen begrensninger for oss.”**

– Guro og Frida

## Du kan gjøre det lettere for oss ved å:

- Snakke med oss om vanlige ting.
- Tørre å spørre oss hvordan vi har det.
- Hjelp oss å se mulighetene.

**“Jeg kunne komme til psykiateren på kort varsel og si akkurat det jeg hadde på hjertet. Da ble det sånn at jeg kom dit med en tåre i øyekroken og gikk ut igjen med et kjempeglis. Og da begynte hverdagen min etter hvert å bli bedre.**

**Samtidig så hadde jeg en lærer på videregående som, da jeg var skikkelig deprimert, sa til meg at jeg ikke var gammel nok til å vite hva depresjon var. Jeg prøvde så godt jeg kunne å tenke at den læreren bare var skikkelig dust, men likevel gruet jeg meg til timene hans. Det er nok flere enn meg som opplever at lærerne ikke tror på det du sier. Det gjelder kanskje også for leger.”**

– Martin, 19 år



**Det vi er opptatt av.**

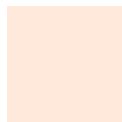
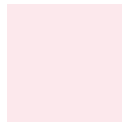
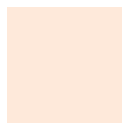
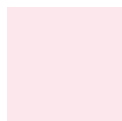
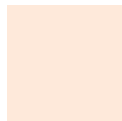
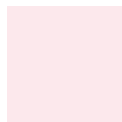


**Jeg får tillit når...**



# DRØMMESYKEHUSET

Vi synes at de sykehusene vi har i dag fungerer dårlig for ungdom. Det er enten barneavdelinger med Ole Brumm og lego eller voksenavdelinger med Allers og hekling. Det virker ikke som de har tenkt på oss ungdommer. Men vi er mange! Å være ung og syk er kjipt. Vi går glipp av venner og fester, og vi blir triste av de hvite veggene. Vi ønsker oss et ungdomsvennlig sykehus – aller helst en egen ungdomsavdeling. Her er noen tanker om vårt drømmesykehus.





### Miljøet

- Farger på veggene
- Kult design
- Morsomme bilder og plakater
- Badebasseng og boblebad
- Trådløst internett over alt

### Tilbud og aktiviteter

- Treningstilbud til ungdommer
- Ungdomsblader i ventesonene
- Minikonsserter
- Bordtennis
- Overraskelsesbesøk

### Eget ungdomsrom

- Kule farger
- Behagelige møbler
- Spillkonsoller
- Stor TV med mange kanaler
- Brettspill og kortspill
- PC med stor skjerm
- Trådløst musikknett
- Adgang kun for ungdom!

### Andre ting

- Bedre mat og "junk food" på lørdager
- Spray på toalettene
- At vi kan få besøk når som helst
- Kort ventetid på alt 😊

### Stillingsannonse for drømmesykepleier og drømmelege:

#### **Bakgrunn:**

- Spesialisering innenfor ungdom.
- Bred kompetanse og erfaring.
- Gjerne erfaring med ungdom som har det vanskelig.

#### **Egenskaper:**

- Positiv og med godt humør.
- God til å forklare.
- Kunne kommunisere bra med ungdom.
- Glad i jobben.
- Løsningsorientert.
- Du må tørre å be om hjelp hvis du mangler kunnskap eller kompetanse.
- Du må ha evne til å sette deg inn i ungdommers situasjon.



**Hvis jeg var helseminister.**

