

# Forberedelse av barn på vaksinerings

## En orientering for foreldre og andre voksne

Psykolog, dr. philos Atle Dyregrov, Senter for Krisepsykologi

**Frykt for sprøyter er utbredt blant barn, som den er blant voksne. For at barnet skal være roligst mulig under vaksinerings er det viktig at foreldre eller andre omsorgspersoner som følger barnet til vaksinerings velger en fremgangsmåte som demper barnets frykt.**

## Her er 8 gode råd for å dempe ditt barns frykt

### 1) Forklar hvorfor barnet skal ta vaksine

Forklar hvorfor vi tar vaksine. Informasjon til barn i skolealder kan formidles slik:

*"I morgen må du ta en vaksine for å slippe å få en sykdom som blir kalt svineinfluensa. Kanskje har du hørt om den på skolen eller på TV. Vaksinen gjør at kroppen ikke blir syk om du er sammen med noen som har denne sykdommen. Når du og mange andre i Norge tar vaksinen, så blir det ikke så mange som kan smitte hverandre. Hun som er sjef for sykdommer i Norge, som kalles helseminister, vil at alle skal ta vaksine. Derfor vil mamma og pappa at du også tar den. På skolen har du lært hva du skal gjøre for ikke å smitte andre. Det skal du fortsette å gjøre, selv om du tar vaksinen".*

### 2) Forklar nøkternt og sannferdig hva som skal skje

Fortell barnet hvordan selve vaksinerings foregår fra de kommer inn i vaksinasjonslokalet til de forlater lokalet.

*Når vi kommer dit så blir vi møtt av noen som skriver ned hvem du er, kanskje må vi vente litt, så kommer vi inn til den som skal sette vaksinen. Da får du et lite stikk i armen som du kjenner med det samme og kanskje mens vaksinen settes, men så tipper jeg at du vil bli forbauset over hvor fort det går og hvor lite vondt det gjør. Etterpå må vi vente litt før vi går deri fra.*

For skolebarn bør en fortelle om vaksinen dagen før den skal tas. Om barnet er redd benyttes rådene nedenfor. For barn i førskolealder gir en informasjon kort tid før prosedyren, altså samme dag som den gjennomføres. Små barn kan vises hva som skal skje på en dukke, bamse eller lignende. La barnet ditt sitte på ditt fang i samme posisjon som det vil motta vaksinen neste dag. Da gjenkjenner barnet dette.

### 3) Opptre rolig underveis og vær en god rollemodell

Voksne er rollemodeller for barn. Om du opptre rolig, så vil ditt barn oppleve mindre frykt. Om du selv er redd for å ta sprøyte, så er det viktig at du viser dette minst mulig, eller lar en voksen som ikke er redd følge barnet.

### 4) La barnet bruke tenke- eller pusteteknikker

Om du har et barn som er redd for vaksineringen, og det nærmer seg eller er kommet i skolealder, kan du lære det å bruke *sterke tanker*. Slike tanker er tanker som hjelper det til å dempe sin frykt. Barnet kan trene på disse tankene på forhånd. Her er noen eksempler:

- Jeg skal greie det
- Dette skal gå bra
- Jeg kan være rolig og slappe av
- Det er et kort stikk og så er det over
- Jeg kan snu meg vekk og tenke på noe annet

Du kan også lære barnet en *pusteteknikk* som raskt gjør det roligere. Her er instruksjonen:

- Pust rolig inn gjennom nesen mens du teller rolig til 5 – pust så kraftig at du kan høre pusten gå inn (som voksen kan du vise dem).
- Hold så pusten mens du teller rolig til 5
- Pust så rolig ut gjennom munnen mens du teller til 5.
- Vent mens du teller rolig til 5 igjen og så gjentar du denne pustingene noen ganger.

La det forsøke dette noen ganger hjemme, og så kan du minne dem på å gjøre dette like før eller etter at det kommer inn på vaksinasjonsrommet.

### **5) Om barnet er svært redd, unngå å skremme, presse eller true barna**

Noen barn blir veldig redde og kan protestere sterkt på å ta vaksinen. Da blir det lett en stressende og ubehagelig situasjon for foreldre. Det er svært viktig at du da ikke blir oppkavet, presser eller truer barna dine, f. eks med at de kan bli syke og få svineinfluensa om de ikke tar vaksinen, eller at de ikke får noe du har lovet dem. Fordi frykt for nålestikk er en frykt som lett kan sette seg fast og vare lenge, kan du skape problemer for ditt barn om du reagerer slik. De fleste som setter vaksiner er helsesøstre som har lang erfaring med å sette vaksiner på barn. De kan ofte foreslå en fremgangsmåte som gjør barnet roligere. Rolige voksne rundt roer ned barn.

For barn med veldig stor frykt kan Emla-plaster med bedøvende krem benyttes. Se [www.emla.com](http://www.emla.com) for mer informasjon.

### **6) La barnet ha valg i situasjonen**

Vaksineringen går lettere om barnet selv har en viss kontroll med det som skjer. Kontrollen kan bestå av at de får velge hvilken arm de skal ha stikk i, om de vil sitte eller stå, være på en voksens fang eller sittende i stolen, osv. For ungdom må en selvsagt være forsiktig med å gjøre dette for barnslig, f.eks. med valg av farge på plasteret.

Dersom barnet sterkt motsetter seg injeksjonen vil vi anbefale å vente til en annen dag, og bruke mer tid på forberedelse. Å holde barnet fast, tross protester, kan medføre at dette blir et traume for barnet som kan gi en frykt for stikk og sprøyter som varer livet ut.

### **7) Bruk gjerne avledning**

Hvis barnet ditt er redd for vaksineringen, så kan du bruke avledning i situasjonen og styre oppmerksomheten mot noe annet. Om du forteller en spennende historie, leser fra en bok eller får dets oppmerksomhet rettet mot noe annet i rommet, kan ikke barnet greie å tenke på sin redsel samtidig med at de følger med på det du forteller. Som voksen har du helt sikkert erfaring fra å bruke slik avledning når et barn har slått seg eller er lei seg og du leder barnets tanker inn på noe annet som får de til å glemme smerte eller hva de var lei seg for. Å spille et dataspill eller se på en DVD på en liten spiller er gode avledningsmetoder.

For små barn er avledningsmetoder spesielt egnet. Blås en ballong, ha en fargerik leke med, noe som fanger barnets oppmerksomhet.

Barnet kan også bruke mentale bilder til å distrahere seg selv. Om det før vaksineringsdagen lager en film i fantasien, for eksempel ser for seg en fin situasjon fra siste års ferie, kan det i vaksineringsdagen bruke denne filmen for å roe seg ned og samtidig avlede seg selv. Det er litt vanskelig, så da må barnet trene på forhånd.

#### **8) Ros barnet i etterkant**

Husk å gi barnet godt med ros for at de har klart å ta vaksinen. Spør barnet hvordan det var og lytt til hva det forteller. Hør også hva det har lært, for eksempel at det var litt vondt akkurat under nålesticket, men så gikk det over.