



Hvordan kan lærere/helsesøster/rådgiver møte elever med fibromyalgi og kroniske smerter? Tips på godt og vondt.

Her følger et knippe med tips for helsesøster, rådgiver, lærere m.fl.

1) Kontaktlærer

For mange elever er det svært slitsomt å måtte fortelle og forklare hver ulik lærer/vikar om sin sykdom. Kan det være en idé at kontaktlærer følger opp eleven og orienterer de andre lærerne, slik at det ikke blir en ekstra belastning for barnet?

2) Ikke skulking

Et trist eksempel er at eleven har avbrutt skoledagen og er sliten, har vondt og har tatt den tunge avgjørelsen om å dra hjem fra skolen. Dette er et nederlag for eleven hver eneste gang. Vær så vennlig, ikke spør eleven om hun/han bruker sykdommen som en unnskyldning for å skulke timene.

3) Forhindre mobbing

Det er ikke lett å være annerledes, prøv å forhindre mobbing. Noen elever ødelegger for eksempel spesialstoler for elever med særskilte behov. Vær observant.

4) Vær åpen

Vær åpen med klassen. Fortell klassen, etter avtale med eleven, om sykdommen og hvordan dette påvirker hverdagen. Søk gjerne informasjon på nettet eller hos Norges Fibromyalgi Forbund. Eleven vil nok i mange tilfeller også forklare deg hvordan det er for henne/han. Skap trygghet i miljøet og en best mulig tone.

5) Tilrettelegging

Kan det være riktig at eleven får mer tilrettelegging ved heldagsprøver /tentamen, og hvordan er muligheten for et hvilerom med sofa/liggemuligheter? Kan eleven ta prøven en annen dag, når formen er bedre?

6) Kontakt med foresatte

Det er viktig å ha en god tone med barnet og de foresatte. Stol på at ingen foreldre ønsker å holde barnet hjemme uten grunn, de fleste vil at alt skal fungere og være bra.

7) Støttegruppe

Opprett en støttegruppe rundt barnet bestående av lærer, helsesøster, lege og BUP. Utarbeid en plan for hvordan eleven kan fullføre skolen nå og i årene fremover.