Snakk med barnet ditt om atopisk eksem

Å forstå atopisk eksem kan være utfordrende – både for voksne og barn. Derfor har vi laget en enkel og barnevennlig forklaring som du kan lese sammen med barnet ditt, eller la barnet utforske på egen hånd. Målet er at dere begge skal få svar på spørsmålene dere har, og føle dere tryggere i møte med eksemet.

La oss snakke om kløe

Vi vet at den konstante kløen kan være utmattende – både for barnet og for deg som forelder. Kanskje har du sagt ”slutt å klø”, eller hørt helsepersonell si det samme. Men vi forstår at det ikke er så enkelt. Kløen ved atopisk eksem skyldes en betennelse i huden, og den forsvinner ikke bare ved å ignorere den. Det er viktig å møte kløen med forståelse og riktig behandling.

Et nytt perspektiv

Vi ønsker å hjelpe barnet ditt med å se eksemet på en ny måte – ikke som noe farlig eller ”sint”, men som et tegn på at kroppen prøver å beskytte seg, selv om den overreagerer. Når barnet forstår at immunforsvaret fungerer litt annerledes, kan det bli lettere å være snill mot kroppen og ta vare på huden.

Hvorfor det er viktig å snakke om eksem

Når du forklarer atopisk eksem til barnet ditt, gir du dem verdifull kunnskap og trygghet. Det kan hjelpe barnet med å:

- Få en bedre forståelse av sykdommen og hvordan den påvirker kroppen
- Vite at eksemet ikke er deres eller din skyld
- Snakke om eksemet med andre barn og voksne på en tydelig og trygg måte
- Bygge selvtillit og føle seg mer komfortabel i sosiale situasjoner og hverdagen

I stedet for ”ikke klø”, kan du spørre ”plager det atopiske eksemet deg? Hva kan vi gjøre med det?”

Vi har laget en liten historie som kan hjelpe barnet ditt å forstå eksemet bedre. Historien er laget for å gjøre det enklere å snakke om sykdommen og hvordan dere kan håndtere den i hverdagen hjemme. Vi håper den blir et nyttig verktøy for både deg og barnet ditt.

For barn (opptil 11 år)

Hei, jeg heter Flo.
Hyggelig og treffes!

Jeg trenger å pakke skolesekken min. Noen ganger føles det som om eksemet gjør det vanskelig for meg å gjøre ting.

Noen har fortalt meg at du også har eksem – akkurat som meg. Jeg har hatt det en stund, og det klør masse. Noen dager gjør det ting litt vanskeligere, men det hjelper meg å forstå hvorfor jeg får eksem. Nå vil jeg dele det jeg har lært, og kanskje kan det hjelpe deg også.

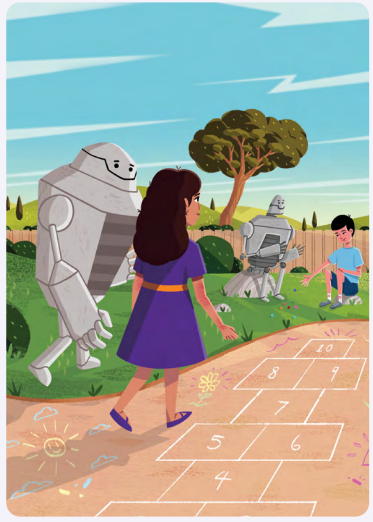
Eksem kan komme av flere ting, og én av dem er immunforsvaret ditt. Alle har et immunforsvar – det er kroppens måte å beskytte seg mot bakterier og virus. Jeg liker å tenke på immunforsvaret som en robotbeskytter som alltid passer på meg. Den er der for å hjelpe, men noen ganger blir den litt for ivrig og tror at ting som egentlig er ufarlige, kan skade oss.

Når immunforsvaret reagerer på disse ufarlige tingene, kan huden bli irritert. Da får vi eksem. Så selv om det klør og er plagsomt, er det egentlig kroppen som prøver å hjelpe – den bare tar litt feil noen ganger.

Noen ganger blir eksemet mitt ganske plagsomt, noe som kalles en oppblussing. Det gjør de kløende flekkene på huden min verre og jeg begynner å klø enda mer. Oppblussingen oppstår fordi immunsystemet er overaktivt.

Kløen kan være veldig irriterende og få meg til å miste fokus når jeg prøver å male eller gjøre lekser.

Noen ganger føler jeg at jeg er det eneste barnet i verden med atopisk eksem. Men det er ikke sant!
Rundt om i verden er det mange andre barn som deg og meg med eksem. Det kan til og med være noen på skolen eller barnehagen din.



Når jeg kommer hjem fra skolen, passer jeg på å behandle eksemet mitt. Jeg bruker både kremer og medisiner, selv om det betyr at jeg må vente litt med å gjøre ting jeg har lyst til – som å male. Det er ikke alltid gøy å måtte vente, men jeg vet at behandlingen hjelper huden min. Da klør det mindre, og jeg føler meg bedre.

Noen dager føles eksemet mitt greit, men noen dager kan det gjøre meg trist. Mange spør meg om huden min, eller ber meg om å slutte å klø. Dette kan gjøre meg irritert fordi jeg ikke klarer å stoppe.

Hvis du noen gang føler det samme, bør du snakke med familien din, jeg er sikker på at de også vil hjelpe. Nå må jeg gå og gjøre ferdig tegningen min, jeg tror det blir den beste så langt.

MAT-NO-2500372, v1.0 NOVEMBER 2025