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

Hva er atopisk eksem?

Hei, jeg heter Erik!
Jeg har hørt at du har atopisk eksem – det har jeg også!

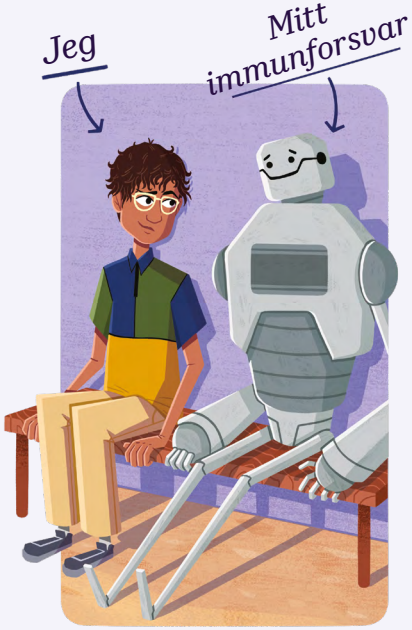
Noen kaller det bare ”eksem”, men jeg liker å bruke det fulle navnet: atopisk eksem. Uansett hva du kaller det, så er vi ganske like – vi er i samme klubb!

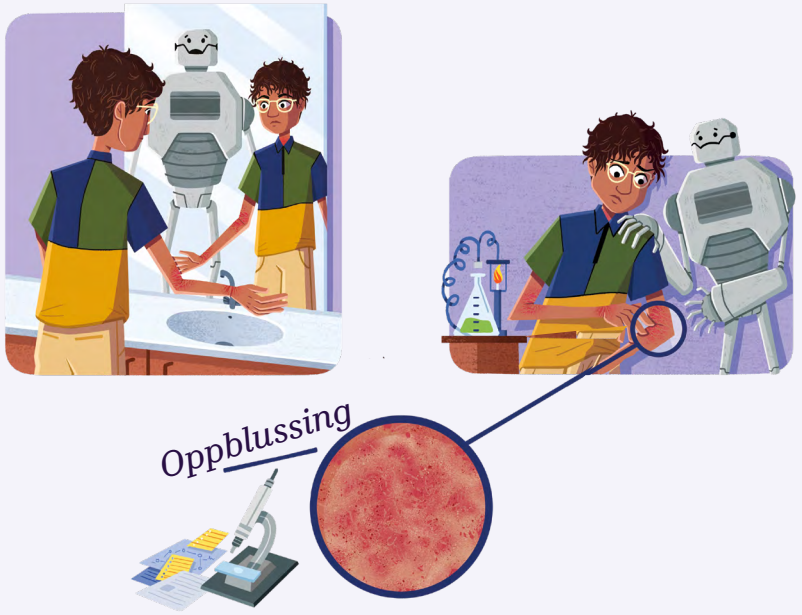
Jeg har hatt atopisk eksem så lenge jeg kan huske. Nå er jeg 14 år, og jeg har lært masse om hvordan det føles og hvordan man kan leve med det. Jeg liker vitenskap, og jeg vil gjerne hjelpe deg med å forstå mer om hva som skjer i kroppen din.

Hva er atopisk eksem?

Atopisk eksem er den vanligste typen eksem. Det skjer på grunn av flere ting – som hvordan kroppen vår er laget (gener), hva som finnes rundt oss (miljø), og hvordan kroppens forsvarssystem fungerer (immunforsvaret).

Jeg liker å tenke på immun-forsvaret som en robotvokter som passer på kroppen min. Den skal beskytte oss mot virus og bakterier. Men hos oss med atopisk eksem, kan roboten bli litt for ivrig og begynne å reagere på ting som egentlig ikke er farlige. Da blir huden vår irritert.





Hvordan føles det?

Når eksemet blusser opp, kan huden bli tørr, rød (eller lilla), og veldig kløende. Kløen kan være skikkelig irriterende – spesielt når jeg prøver å følge med i naturfagtimen! Jeg vet at det kan være vanskelig å ikke klø, men det hjelper å vite hvorfor huden føles sånn.

Hva kan hjelpe?

Noen har eksem lenge, mens andre blir bedre når de blir eldre. Det viktigste er å finne en behandling som passer for deg – sammen med legen din. Da kan eksemet bli mye lettere å leve med, og du kan gjøre alle de tingene du liker uten at eksemet kommer i veien.

La oss se nærmere på hvordan atopisk eksem ser ut og føles

For mange av oss med atopisk eksem føles huden ofte tørr og kløende – så det er helt naturlig at du klør. Men når du klør mye, kan huden bli skadet. Det kan oppstå hudforandringer som kalles **lesjoner**, og noen ganger kan de begynne å blø eller væske. Det høres kanskje litt ekkelt ut, men det er bare fuktighet som kommer ut av huden. Når sårene tørker, kan de danne skorper – og da klør det enda mer. Derfor er det ekstra frustrerende når folk sier: *"Kan du ikke bare slutte å klø?"* – som om det var så enkelt!

Hva skjer i kroppen?

Noen ganger får jeg det som kalles **oppblussing** – da blir eksemet verre. Det skjer fordi kroppen prøver å beskytte seg. Når immunforsvaret vårt oppdager noe det tror er farlig, som en infeksjon, sender det ut signalstoffer som kalles **cytokiner**. Disse stoffene sier fra til kroppen om å reagere – og den reaksjonen er **betennelse**.

Men hos oss med atopisk eksem, kan immunforsvaret overreagere. Det kan gå til angrep på ting som egentlig ikke er farlige – som støv, pollen eller visse typer mat. Derfor har vi en slags **underliggende betennelse** i kroppen hele tiden.

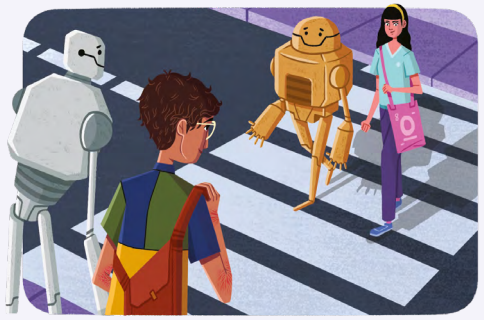
Hvordan føles det?

Noen dager føler jeg meg skikkelig nedfor. Jeg kan bli lei meg, og noen ganger føler jeg meg alene. Kanskje du har kjent på det samme? Men vet du hva – vi er faktisk mange.

1 av 5 barn har atopisk eksem. Det betyr at hvis du går på en skole med 100 elever, så har omtrent 20 av dem det samme som deg. Så sjansen er stor for at du kjenner noen som også har atopisk eksem – akkurat som jeg gjør.

Hva hjelper?

Når jeg kommer hjem, har jeg lyst til å slappe av og spille gitar. Men jeg vet at jeg må ta vare på huden min først. Hvis jeg ikke gjør det, kan eksemet bli verre. Jeg følger med på hvordan huden min reagerer på behandlingen, og sier fra til foreldrene mine og legen hvis noe endrer seg. Det hjelper meg å ha kontroll – og det gjør livet med eksem litt lettere.



MAT-NO-2500373, v1.0 NOVEMBER 2025