

Aktiviteter, mens du er indlagt

Mens du er indlagt, kommer du til at deltage i forskellige aktiviteter sammen med nogle af de andre børn og unge, der er her.

På opslagstavlen på gangen kan du se et skema med de aktiviteter, der er planlagt for denne uge.

Hvilke aktiviteter der passer godt til dig, taler du med personalet om. Det kan også være aktiviteter, som du laver alene sammen med personale fra afdelingen.

Vi tager hensyn til, hvis du nogle dage har mest brug for ro. Står der i din behandlingsplan, at du har behov for hvile, kan der være aktiviteter, du midlertidigt ikke kan deltage i.

Giv dig selv en pause

De fleste oplever, at det er rart at lave noget sammen med andre. Det kan give dig en pause fra at tænke på det, der er svært lige nu.

Fortæl os, hvis der er aktiviteter, du ikke har lyst til være med til, så prøver vi sammen at finde ud af, hvad der kan gøre det lettere for dig.

EKSEMPLER PÅ AKTIVITETER

Vi prøver at gøre noget af det, som du måske plejer at gøre sammen med din familie eller dine venner.

Vi bager kager og hygger os i køkkenet

Nogle gange hjælpes vi ad med at bage en kage – og engang imellem laver vi også mad. Det er hyggeligt, og det kan også give god træning i for eksempel at samarbejde, koncentrere sig eller følge en opskrift. Mens vi er i køkkenet, taler vi måske om, hvad vi godt kan lide – og hvad, der er godt at spise. Nogle gange begynder vi med at gå ud at købe ind til det, vi vil lave.

Vi tegner, maler og klippe-klistrer

Vores kreative rum er en slags værksted, hvor du kan lave lidt af hvert.

Nogle har det bedst med at fordybe sig helt i det, de er i gang med. Andre vil gerne snakke – eller arbejde sammen om fx at lave et maleri.

Op til jul, påske eller andre mærkedage pynter vi op med ting, vi selv har lavet i værkstedet.



I vores kreative værksted laver vi nogle gange billeder, som vi bagefter hænger op i afdelingen.

Vi spiller spil, ser film eller hører en god historie

Det kan være rart også at lave nogle rolige aktiviteter sammen med andre. Det gør vi, når vi fx ser en god film, spiller kort, eller når der en af de voksne, der læser op af en god bog.

Vi dyrker motion og bevæger os

Én dag om ugen har vi sygehusets sportshal for os selv. Her kan du være med til boldspil, hockey, badminton – eller dyrke fitness til god musik. Det er godt at få sig rørt, og mange oplever, at de får det bedre bagefter. Det kan også være en sjov måde at være sammen med andre på.

Vi brænder krudt af på legepladsen

Vi har en dejlig have med forskellige legeredskaber – også for større børn. I haven kan vi spille forskellige spil, som du måske kender i forvejen – eller har lyst til at lære.

Engang imellem tænder vi bål på bålpladsen. Mange oplever, at de får det bedre, når de får frisk luft og får rørt sig lidt sammen med andre.



Vi har vores egen have og legeplads, så vi opholder os tit udenfor – når vejret tillader det.

Besøg i Mølleparken og i Aalborg Zoo

Vi bor tæt ved Aalborg Zoo og Mølleparken, og de steder besøger vi jævnligt, især når vejret er godt.

Fortæl os om, hvad du laver i din fritid

Selv om du er indlagt, behøver det ikke at betyde, at du ikke kan deltage i de fritidsaktiviteter, du plejer.

Tal med personalet om, hvad du kan fortsætte med at deltage i.

Har du overskud til det, vil det være godt at mødes med dine kammerater, som du plejer, og være sammen om en fælles interesse.

Har du det dårligt i en periode, kan det være for hårdt at være med til aktiviteter udenfor sygehuset.

Der er mulighed for at gå i skole

På sygehuset er der en lille skole, hvor der undervises i nogle af de fag, du kender (indtil 9. klasse).

Om du skal deltage i undervisning, mens du er her, taler personalet med dig om. Det afhænger af, hvordan du har det.

Måske kan du begynde at gå i din egen skole igen, mens du stadig er indlagt. Vi kan hjælpe med at lave en aftale med skolen om, hvordan det bedst kan foregå.

Har du overskud til det, kan det være godt, at du gradvis vender tilbage til noget af det kendte – og kan genoptage kontakten med de kammerater, du har i skolen.

TAG EN SNAK MED PERSONALET OM DE AKTIVITETER, DU HAR VÆRET MED TIL

Gennem de aktiviteter du er med til, kan personalet lære dig bedre at kende ved fx at se, hvordan du har det, når du er sammen med andre.

Bagefter er det godt, at du får talt med personalet om, hvordan det var for dig at være med. Om det var sjovt, udfordrende, svært eller bare ok – og hvordan du havde det undervejs.

VÆR MED TIL AT PLANLÆGGE, HVAD VI SKAL LAVE



Fortæl os, hvad du gerne vil lave sammen med de andre børn og unge, så prøver vi, om vi kan få det med i vores ugeplan.



Hver uge holder vi et møde, hvor du sammen med de andre børn og unge kan være med til at planlægge aktiviteter for de næste dage.

Efter mødet laver personalet et skema, der viser, hvad der er planlagt. Skemaet sættes op på opslagstavlen på gangen.



Kontakt

Sengeafsnit BU1
Tlf. 97 64 33 80