

Information för lärare

Långvarig smärta hos barn/ungdomar

Långvarig smärta hos barn innebär att ett barn har upplevt smärta i minst tre månader eller återkommit regelbundet under en längre tid.

Till skillnad från akut smärta, som är kroppens naturliga varningssignal vid skada eller sjukdom, fungerar långvarig smärta annorlunda. Den fortsätter även när kroppen egentligen inte längre behöver varna om fara. Det betyder att smärtan är verklig, men att den inte längre beror på en pågående skada som går att se eller mäta. Långvarig smärta kan ses som en sjukdom i sig, där smärtsystemet fortsätter skicka smärtsignaler fastän det inte längre finns en kvarstående skada eller sjukdom.

Långvarig smärta hos barn kan ta sig många uttryck. Det kan handla om återkommande huvudvärk, magont, muskel- och ledvärk eller mer diffusa smärtor som flyttar runt i kroppen. Många barn beskriver också att smärtan varierar från dag till dag – vissa dagar fungerar det mesta, medan andra dagar är smärtan betydligt svårare. Aktuell forskning visar att ungefär vart femte barn har besvär med långvarig smärta

När barnet har ont under lång tid påverkar det barnet på många sätt såsom ork, sömn, koncentration, humör och motivation. Smärtan kan också skapa oro – både inför skolan och inför aktiviteter där barnet inte säkert vet om det kommer att orka eller få mer ont. Det är vanligt att barnet försöker anpassa sin vardag för att undvika situationer som de tror kan förvärra smärtan, vilket ibland leder till att de missar sociala aktiviteter eller andra viktiga sammanhang.

Även om smärtan inte alltid syns utåt, påverkar den barnets vardag på ett konkret sätt. Många barn gör stora ansträngningar för att hänga med i skolan, vara med kompisar och delta i aktiviteter trots smärta. Därför är det viktigt att vuxna i skolan förstår att barnet inte överdriver – smärtan är alltid en verklig upplevelse, även när den inte har en tydlig medicinsk förklaring.

För barn med långvarig smärta är en trygg och stödjande skolmiljö avgörande. När skolan möter barnet med förståelse, tydlighet och rimliga åtgärder och anpassningar ökar chansen att barnet kan fortsätta vara delaktigt i undervisningen, ha en fungerande vardag och bibehålla sin sociala gemenskap. Detta är ofta en viktig del av behandlingen – att barnet, trots sin smärta, kan fortsätta leva ett så aktivt och meningsfullt liv som möjligt.

Påverkan på skolarbetet

Skolan är en plats där barn tillbringar stor del av sin vardag och för barn med långvarig smärta kan skolgången i perioder kantas av utmaningar inom olika område. Smärtan påverkar ofta ork, koncentration och uthållighet, och dagsformen kan variera kraftigt. Anpassningar i skolan handlar därför inte om att sänka krav eller ge eleven fördelar – utan om att skapa realistiska förutsättningar för lärande och delaktighet utifrån dagsform. När skolan gör genomtänkta anpassningar kan eleven fortsätta utvecklas kunskapsmässigt, socialt och känslomässigt, trots sina symtom.

Anpassningar är särskilt viktiga eftersom närvaro och struktur bidrar till att bryta negativa mönster av undvikande. Många barn med långvarig smärta vill vara i skolan men kämpar med att orka hela dagar. Genom att erbjuda flexibla lösningar – till exempel korta pauser eller alternativa arbetssätt – minskar risken att barnet kommer efter med skolarbetet och tappar den sociala gemenskapen. Det i sin tur stödjer både elevens lärande och psykiska välbefinnande.

Flexibla lösningar kan också minska barnets stress och oro. När eleven vet att det finns en plan, att vuxna lyssnar och att det är tillåtet att be om paus, ökar känslan av kontroll. Det gör det lättare för eleven att fokusera på undervisningen, även dagar då smärtan är mer påtaglig. För många elever kan små justeringar göra stor skillnad för möjligheten att lyckas.

Anpassningar är dessutom en del av skolans kompensatoriska uppdrag. Precis som elever med andra långvariga tillstånd kan behöva stöd, behöver barn med smärta ett undervisningsupplägg som tar hänsyn till deras förutsättningar

När anpassningarna fungerar väl skapas en positiv spiral: eleven upplever att de kan delta i skolarbetet, att ansträngningar lönar sig och att vuxna visar förståelse och vill samarbeta. Det stärker motivationen och minskar risken för skolfrånvaro, isolering och oro. En genomtänkt anpassning kan alltså vara avgörande för att kunna vara kvar i skolan – och för att skolan ska förbli en plats där barnet känner sig delaktigt, kompetent och tryggt.

Här kommer några exempel på vad barn med långvarig smärta kan uppleva:

- Svårigheter att sitta still en längre stund. Ibland kan det handla om att sittställningen behöver ses över eller att få alternera mellan olika sittmöbler.
- Koncentrationssvårigheter, särskilt svårt att fokusera en längre stund
- Trötthet och energibrist
- Oro för att inte orka skoldagen
- Svårt att få andra att förstå hur det är att ha långvarig smärta eftersom det sällan är synligt för andra
- Svårigheter att hänga med i undervisningen och rädsla att misslyckas i skolarbetet.
- Svårt att bibehålla kamratrelationer och det sociala samspelet med kamrater, särskilt om barnet har återkommande skolfrånvaro

Smärtan kan komma och gå, vilket gör att barn också kan ha "bra dagar" och "sämre dagar". Båda delarna är normala och vanligt förekommande vid långvarig smärta.

Bemötande

Ett gott bemötande kan göra stor skillnad för barnets motivation, trygghet och möjlighet att delta.

Visa att du tror på barnet. Ett enkelt "Tack för att du berättar, hur kan jag hjälpa dig?" skapar stort förtroende.

Fokusera på vad som är möjligt. Använd "hur kan vi göra så att du kan...".

Ge utrymme för korta återhämtningspauser. En kort paus vid rätt tillfälle kan göra resten av lektionen möjlig.

Var konsekvent men flexibel. Barnet behöver struktur, men också anpassning efter dagsform.

Arbeta tillsammans med eleven, vårdnadshavare och elevhälsan. En gemensam plan hjälper alla att dra åt samma håll och sätta gemensamma mål

Förslag på anpassningar i skolan

Ingen elev behöver alla anpassningar – välj dem som passar barnet. Anpassningar ökar förutsättningar att bygga tillit, förtroende och skapar förutsättningar att förstå barnets specifika behov. Här följer några förslag som kan vara till hjälp.

I undervisningen

- Extra tid vid skriftliga prov och uppgifter
- Möjlighet till muntliga redovisningar
- Tillgång till ljudböcker eller inspelade instruktioner
- Individuella avstämningar med barnet på daglig basis (ibland kan det räcka på veckobasis).
- Individuellt schema som tillåter flexibilitet
- Upprätta regelbunden kommunikation med vårdnadshavare för planering och utvärdering

I klassrummet

- Tillgång till kudde eller ergonomisk stol
- Tillgång till en lugn plats att samla fokus vid behov
- Variation mellan olika arbetsplatser, gärna sittande och stående arbete

På raster

- Möjlighet till vila
- Alternativ till högljudda miljöer

Vid längre frånvaro

- Kortare hemuppgifter
- Sammanfattningar av det viktigaste
- En tydlig plan för vad eleven förväntas göra hemma och hur eleven kan komma tillbaka till skolan
- Mobilisera elevhälsovård för utökad stöd

Uppföljning av åtgärder

- Små och kortfattade uppdateringar räcker ofta långt. Fråga eleven vad som hjälper. Barn är ofta experter på sin egen situation och har ofta förslag på lösningar.
- Gör anpassningarna förutsägbara. En tydlig plan minskar oro och gynnar närvaro.
- Ta hjälp av elevhälsan, kurator, skolsköterska och specialpedagog. Dessa är viktiga resurser.

När bör skolan agera extra?

- Ökad frånvaro över tid
- Återkommande trötthet som påverkar skolprestationer
- Social isolering eller oro i skolsammanhang, Vid sådana situationer bör skolan kontakta vårdnadshavare och elevhälsan för att aktualisera mer stöd.