



HELTEJULEKALENDER 2026



legehelte

-aktiv leg for indlagte og udsatte børn



HELTEJULEKALENDER

Til fordel for Legeheltene

Som en del af dette års salg af Heltejulekalenderen, som er til fordel for Legeheltene, har Børneulykkesfonden udarbejdet et materiale, som giver børn og voksne et større indblik i Legeheltens arbejde med at aktivere de indlagte børn i Danmark, samt give en større forståelse for de børn, Legeheltene møder i deres hverdag.

Materialet giver viden om, hvordan det er for et barn at være indlagt på et sygehus, og hvordan det kan opleves, hvis man pludselig ikke kan bruge sit ene ben, hurtigt bliver forpustet eller skal have et dropstativ med sig rundt hele tiden.

I materialet finder I også personlige fortællinger fra hospitalet og fra nogle af de børn, som desværre bruger meget af deres tid på en børneafdeling på et af landets sygehuse. Fortællingerne kan være med til at give et indblik i hverdagen på sygehuset, og hvordan jeres støtte ved salg af Heltejulekalenderen er med til at gøre en kæmpe forskel for de indlagte børn og deres familier.

MATERIALETS INDHOLD

Generelt information om indlagte børn i Danmark og hvordan idéen til Legeheltene opstod	side 2
Film om Legeheltene	side 6
Lege og aktiviteter	side 7
Historier fra indlagte børn (hverdagen på sygehuset)	side 22



INFORMATION

INDLAGTEBØRN I DANMARK

I Danmark indlægges ca. 60.000 børn mellem 1-14 år hvert år.

Når et barn indlægges, betyder det nogle gange lange perioder med inaktivitet, fordi deres indlæggelse betyder, at de ikke kan bevæge sig som de plejer eller er nødsaget til at være sengeliggende.

BETYDNINGEN AF INAKTIVITET

14 dages inaktivitet gør unge 40 år svagere. Sådan lyder konklusion på et nyere forskningsprojekt, som Center for Sund Aldring og Biomedicinsk Institut på Københavns Universitet står bag (Kilde).

Projektet viser, at unge mister en tredjedel af deres muskelstyrke, op til et halvt kilo af muskelmassen og mere end 10 procent af konditionen ved kun 14 dages inaktivitet. Det svarer til den gennemsnitlige styrke hos en person, der er 40-50 år ældre.

Forskningen viser desuden, at det tager omkring seks uger at genvinde den tabte kondition og muskelmasse og endnu længere tid at genvinde muskelstyrken.

HVORFOR OPSTOD LEGEHELTENE?

En indlæggelse, hvor man pludselig bliver sengeliggende i længere tid og samtidig tages væk fra skole og fritidsliv, kan have særligt store konsekvenser for børn, fordi barnets krop og hjerne har ekstra meget brug for stimulans.

Fysisk aktivitet er vigtigt for den generelle sundhed, og ifølge WHO og Sundhedsstyrelsen bør børn bevæge sig mindst 60 minutter om dagen.

Bevægelse er i særdeleshed vigtigt i de tidlige år, hvor børn vokser og opbygger muskler, knogler, ledbånd m.m. Det er i barndommen, der sker de største spring i knoglevæksten. Derfor er knoglestyrkende bevægelser såsom korte løbe- og gåture vigtige i disse år (kilde).

Når et barn bevæger sig, træner det sin motorik og koordination, og det bidrager både til barnets kognitive, intellektuelle og sociale udvikling. Aktive børn har eksempelvis vist sig at være bedre til at koncentrere sig og modtage ny læring, idet der er fundet positive sammenhænge mellem fysisk aktivitet og de kognitive processer, som forudsætter barnets indlæringssevne.





Et barn der føler, at det kan mestre sin krop, har lettere ved at indgå i lege og blive en del af et socialt fællesskab. Deltagelse i fysiske aktiviteter med andre børn giver barnet selvværd og selvtillid og kan danne grobund for nye sociale relationer.

Hospitalernes børneafdelinger stiller legerum, aktivitetsrum og udendørsfaciliteter til rådighed for de indlagte børn, men rummene står ofte tomme. I stedet tilbringer børnene mange timer i deres hospitalssenge med iPhones, iPads og lignende (kilde)

Børneulykkesfondens egen undersøgelse, gennemført i samarbejde med Odense Universitets-hospital, viste desuden, at det for mange indlagte børn ikke var manglen på lyst til leg og bevægelse, der fik dem til at blive i deres hospitalssenge. Det skyldtes derimod manglen på en legekammerat, en form for initiativtager, der kunne stå for at arrangere og igangsætte sjove lege og aktiviteter.

Derfor opstod Legeheltene. Legeheltene er børnenes legekammerat på hospitalet. Legeheltene arbejder for at sikre, at de indlagte børns udvikling ikke går i stå under indlæggelsen. Gennem leg og bevægelse hjælper Legeheltene børnene til at opnå en bedre fysisk og mental tilstand. At styrke barnets tilstand er ikke blot vigtigt for barnet under hospitalsindlæggelsen, men også når barnet er udskrevet.

EN OVERSET GRUPPE

Sygdomsramte børn er ofte en overset og særligt udsat gruppe, når det kommer til bevægelse. De indlagte børn er mere sengeliggende og inaktive end andre børn, men deres behov for stimulerende aktiviteter er det samme.

EN UHENSIGTSMÆSSIG HOSPITALSKULTUR

Indlagte børn kan som regel meget mere, end de selv og deres forældre tror, men mange indlagte børn hæmmes af en særlig hospitalskultur, der siger, at syge børn skal forholde sig helt i ro. En mor til en indlagt dreng fortæller:

“Jeg kan mærke, at jeg nogle gange tysser meget på ham.

Jeg er meget autoritetstro her på hospitalet. Man er her jo, fordi man er syg.

Det er som om, der er en bestemt måde, man skal være syg på.

For hvis vi kan løbe rundt og lege, så burde vi jo sådan set ikke være her.

Så er vi ikke rigtig syge.”





Det, at lege, har en lang række positive og gavnlige effekter – især for indlagte børn – og derfor er det vigtigt at opmuntre børnene til at være mere aktive gennem sjove, bevægelsesfyldte lege.

TRO PÅ EGNE EVNER

Legeheltens aktiviteter hjælper børnene med at få mere selvtillid og med at genfinde glæden ved leg og bevægelse. Derfor er aktiviteterne tilpasset det enkelte barn således, at de på én gang er sjove og udfordrende. De må hverken være for lette eller for svære. I sidste ende handler det om, at barnet får en succesfuld oplevelse og dermed får lyst til at kaste sig ud i nye og sværere aktiviteter.

LEGEHELTENE ER FOR ALLE

Legeheltene er for alle børn, som er tilknyttet det enkelte hospital, altså både børn, der er indlagt, og børn, der kommer fast på hospitalet til undersøgelser og lignende. Det er muligt for **alle** børn at deltage i Legeheltens aktiviteter. Det gælder også børn i kørestol, børn med drop, børn med nedsat funktionsevne osv. Nogle indlagte børn er mere hæmmede og udfordrede af deres sygdom end andre, men alle kan være med. Legeheltene tager altid hensyn til det enkelte barn ved at tilpasse aktiviteterne ud fra børnenes individuelle muligheder og behov. For nogle børn kan det være en succesfuld oplevelse at gå på line, mens det for andre børn er en kæmpe succes bare at komme ud af hospitalsstuen og ud til Legeheltene. Der er mange måder at være fysisk aktiv på – det kan være en lang gåtur, men det kan også være at gribe en bold eller stå på ét ben.

ET SOCIALT FÆLLESSKAB

For Legeheltene er det vigtigt, at alle deltagende børn føler sig velkomne til at deltage i Legeheltens aktiviteter, uanset alder, køn, diagnose og tilstand. Legeheltene engagerer børnene til bevægelse, men det er mindst lige så vigtigt for dem at skabe et trygt, socialt fællesskab, hvor børnene kan hygge sig, grine, lege, fjolle og skabe relationer på kryds og tværs.





REFLEKTIONSSPØRGSMÅL

TIL INDSKOLINGEN/MELLEMTRINNET

**ER DER NOGEN HER I KLASSEN, SOM HAR PRØVET AT VÆRE
INDLAGT PÅ HOSPITALET?**

- Hvordan var det at være indlagt på hospitalet?
- Har I mødt Legeheltene?

**HVORDAN KAN VI VÆRE DER FOR DE KAMMERATER,
SOM EVT. OPLEVER AT SKULLE INDLÆGGES PÅ ET HOSPITAL?**



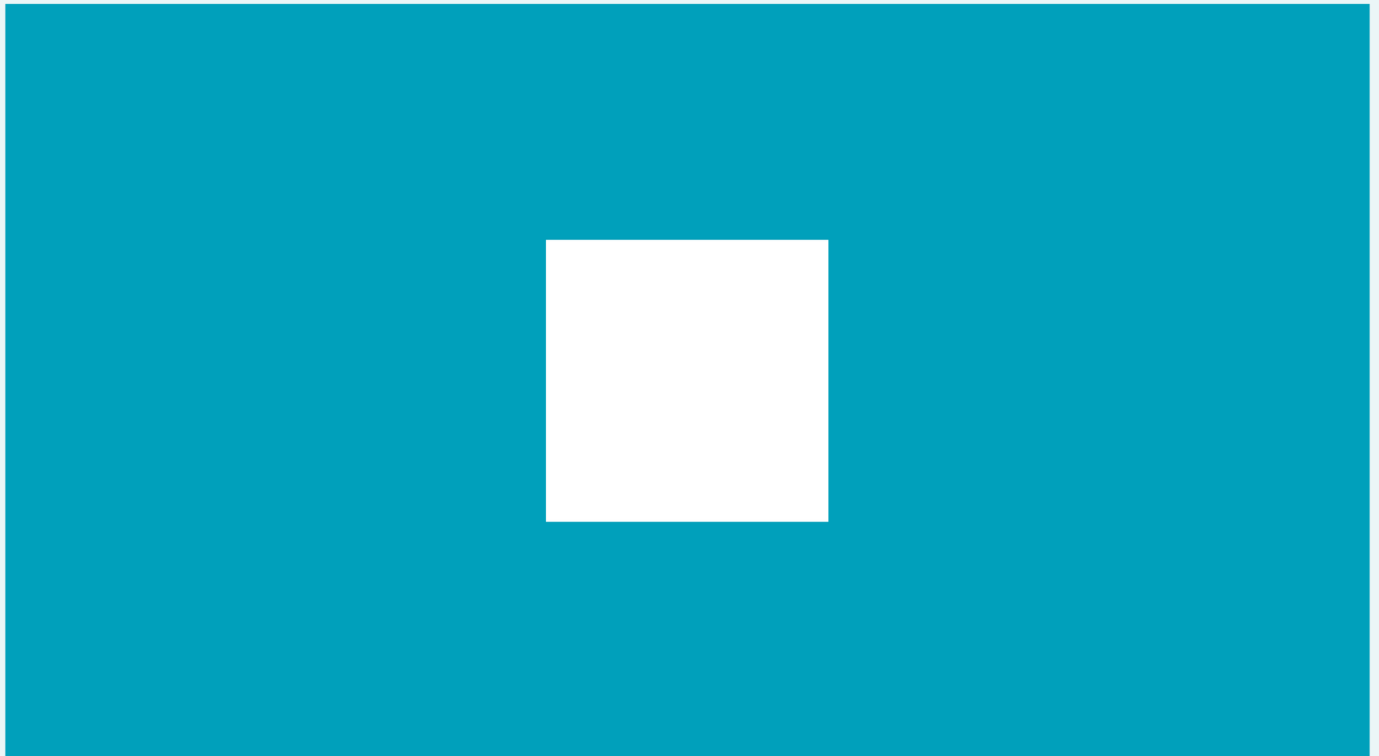


FILM OM LEGEHELTENE

INTRODUKTIONSFILM FRA AALBORG

Lær Legeheltene lidt bedre at kende ved at se denne film.

Filmen er fra Aalborg Universitetshospital, hvor I møder Legehelten Laura og Kreahelten Lise.





LEGE OG AKTIVITETER

Hvordan er det for et barn, hvis det pludselig ikke kan bevæge sig frit omkring eller ikke kan bruge kroppen, som det plejer? Børnene skal prøve nogle forskellige lege og aktiviteter, som kan give dem et større indblik i, hvad Legeheltene laver med børnene på sygehuset, samtidig med at de får en større forståelse for de børn, som er indlagt.

I kan med fordel lave flere stationer, hvor der er en voksen ved hver station. Børnene deles op i mindre grupper og roterer rundt mellem stationerne.

INSTITUTIONERNE OG FORENINGERNE

(Alder fra 4-5 år og opefter)

Det skal I bruge:

- Hulahopring
- Sugerør
- Malertape
- Stikbold (eller anden blød bold)
- Tomme toiletpapirsuller
- Sytråd/elastiktråd
- Ballon

Hulahopring



Malertape



Sugerør



Tomme toiletpapirsuller



Stikbold



SKOLEN OG SFO'EN

(Alder fra 6-7 år og opefter)

Det skal I bruge:

- Hulahopring
- Sugerør
- Malertape
- Stikbold (eller anden blød bold)
- Tomme toiletpapirsuller
- Sytråd/elastiktråd
- Kost
- Snor/reb
- Ballon

Snor/reb



Sytråd/elastiktråd



Ballon



Kost





INSTITUTIONEN/FORENINGEN

1. DROPSTATIV

Når nogle børn bliver indlagt, har de brug for at få tilført væske eller medicin igennem et drop, som sidder i armen. Væsken eller medicinen hænger på et dropstativ, som betyder, at barnet godt kan bevæge sig lidt rundt, men deres bevægelsesfrihed er begrænset. De skal hele tiden huske at få dropstativet med sig, når de bevæger sig rundt.

Børnene skal prøve at opleve, hvordan det føles, når man ikke bare kan bevæge sig frit rundt, men hele tiden har noget, man skal huske at holde øje med.

Hvad skal I bruge?

- Hulahopring

Hvad skal I gøre?

- I denne aktivitet skal I lege fange. Afhængig af hvor mange I er, skal der findes én eller to fangere. En fanger består af to børn eller voksne, der begge er inde i den samme hulahopring.
- Resten af gruppen er ikke fangere, men de fordeler sig også to og to inde i én hulahopring. Hvis det er muligt, kan de der er fangere, have en anden farve hulahopring end de andre eller evt. have gule veste på. Så det er lettere at se forskel.
- Fangelegen minder lidt om Ståtrold. For fangerne gælder det om at fange de andre, og for de andre gælder det om ikke at blive fanget.
- Man bliver fanget ved at en af fangerne rører en. Det er kun én inde i hulahopringen, der behøver at bliver rørt. Når man er blevet fanget, ligger man hulahopringen ned på gulvet, så man stadig står inde i den, og står helt stille. For at blive befriet, skal et andet par komme hen og stille sig foran dem, der er blevet taget. De lægger også deres hulahopring ned på gulvet og parrene skifter nu hulahopring. Så længe man er ved at skifte hulahopring, har man "helle".
- Legen fortsætter til alle er taget, eller den eventuelle aftalte tid er gået (fx 5 minutter), hvorefter der skiftes til nye fangere

2. BRÆKKET ARM

Et barn kan være uheldig at brække en knogle i kroppen. Det kan fx være en arm eller et ben, som betyder, at barnet skal have gips på i flere uger og derfor ikke kan bruge kroppen, som det plejer at kunne. Derfor skal det i den periode vænne sig til at gøre ting på en ny måde, indtil knoglen er helet igen.

Børnene skal prøve at opleve, hvordan det kan føles, hvis man fx brækker den arm, som man foretrækker at bruge, og hvordan man måske kan gøre ting på en anden og/eller ny måde. Det kan være børnene vil opleve, at de bliver bedre, jo mere de øver sig.



Hvad skal I bruge?

- En blød bold, fx en stikbold
- Et stykke stof, evt. et halstørklæde eller barnets egen sweatshirt/jakke/langærmede bluse
- Evt. kegler eller tomme plastikflasker

Hvad skal I gøre?

- Alle børn finder noget, de kan bruge som slynge til deres foretrukne hånd/arm. Brug fx et halstørklæde eller en langærmet bluse til at binde armen op ved at lade armen hvile i stoffet og binde en knude bag nakken. På den måde begrænses armens bevægelighed.
- Start med at stille jer i en cirkel og kast bolden rundt til hinanden. Sig gerne navnet på det barn, du vil kaste til, så man kan forberede sig på bolden, og prøv om I kan hjælpe hinanden ved at kaste nogle bløde bolde. Kast bolden rundt mellem hinanden i noget tid, og mærk, om I bliver bedre til at gribe og kaste bolden.
- Når I er blevet mere trykke ved bolden, kan I gå videre til den næste aktivitet. Find et mål som I vil kaste efter. Det kan fx være et mindre håndbold- eller fodboldmål, en basketballkurv, nogle store tomme spande, en tom skraldespand el.lign.
- Lav en markering, hvorfra I må kaste og skift til at kaste bolden efter målet. Se, om I bliver bedre, desto flere gange I prøver.
- I kan også prøve med en version, hvor I skal trille bolden. Find nogle kegler eller brug evt. nogle tomme plastikflasker, og stil dem i en trekantsformation, så det ligner keglebanen på en bowlingbane. Lav en markering, hvorfra I må trille bolden, og skift til at trille bolden ned mod keglebanen. Bliver det lettere, desto flere gange I prøver?
- Når I har prøvet de forskellige aktiviteter, kan I også afslutte ved at prøve en eller flere af tingene igen, hvor I gerne må bruge jeres foretrukne arm, som har ligget i slyngen. Hvordan opleves det?

3. BLODPRØVER

Mange børn skal have taget blodprøver, når de er indlagt på et sygehus. Det er ikke alle børn, der synes det er sjovt, at skulle have stukket en nål i armen. Heldigvis findes der trylleplastre, som hjælper børnene med ikke at kunne mærke prikket, når de bliver stukket. Det hjælper også, hvis man kan slappe af og føler sig tryk ved de mennesker, som er omkring en.

Børnene skal lave en øvelse, hvor de skal have tillid til hinanden og slappe af i øvelsen. De skal være opmærksomme på deres krop og mærke godt efter.

Hvad skal I bruge?

- Evt. nogle tæpper eller puder at sidde på
- Evt. nogle valgfrie rekvisitter, som fx en fjer, en lille bold eller en ærtepose



Hvad skal I gøre?

- Børnene skal sidde sammen to og to. Den ene lukker øjnene og skal have fuld tillid til det andet barn. Det barn, der ikke har lukket øjne, skal prikke barnet med lukkede øjne, et sted på kroppen. Barnet med lukkede øjne, skal nu gætte, hvor prikket var henne. Efter et par runder skifter børnene plads. Hvis det er lidt svært på børnene, kan det også være en voksen, som prikker børnene et sted.
- Hvis I vil udvide øvelsen, kan I også prøve at have nogle få rekvisitter med. Fx en fjer, en lille bold eller en ærtepose. Fjeren kan bruges til lette strøg i ansigtet, hen over hænder eller bare fødder. Bolden kan trilles hen ad kroppen og give lidt massage, og ærteposen kan ligges forskellige steder på kroppen, fx på hovedet eller skulderen. I alle tilfælde skal barnet stadig have lukkede øjne og beskrive hvor på kroppen, det bliver rørt, og hvordan det føles.

4. ASTMA

Nogle børn kommer på sygehuset, fordi de har astma. For nogle børn betyder det, at de hoster meget, har en trykken for brystet, eller oplever, at de kan have svært ved at trække vejret og bliver hurtigt forpustet, når de bevæger sig.

Børnene skal prøve at opleve, hvordan det kan føles, når man ikke trække vejret ordentligt og hurtigt bliver forpustet

Hvad skal I bruge?

- Sugerør
- Evt. malertape

Hvad skal I gøre?

- Start med at få børnene til at fokusere på deres vejtrækning. Prøv fx at få dem til at tænke over, hvornår de trækker vejret ind, og hvornår de puster luften ud.
- Lav en vejtrækningsøvelse, hvor børnene skal prøve at trække vejret helt ned i maven, alt den luft de overhovedet kan. Bagefter skal de puste alt luften ud igen, alt den luft de overhovedet kan. Gentag et par gange.
- Nu skal hvert barn have et sugerør. Børnene skal tage sugerøret i munden og prøve at trække vejret helt almindeligt. Dæk evt. næsen med et stykke malertape eller bed børnene om at holde sig for næsen.
- Prøv herefter om I kan trække vejret helt ned i maven og puste alt luften ud igen gennem, mens sugerøret er i munden. Hvordan føles det?
- Bagefter kan I prøve jer frem, hvor I bevæger jer med forskellige intensiteter. Prøv, at trække vejret gennem sugerøret, når I sidder stille, går på trapper, går almindeligt eller løber. I kan prøve at udføre de samme øvelser uden sugerøret og prøve at sammenligne de to oplevelser med hinanden. Er det svært? Hvad er det, der er svært?



5. NEDSAT SYN

Nedsat syn hos børn kan vise sig på mange måder. Måske barnet klager over at have hovedpine, gnider sig meget i øjnene eller føler sig generet af lys. Et nedsat syn kan give udfordringer for barnet, men heldigvis kan det ofte afhjælpes med briller.

Børnene skal prøve at opleve, hvordan det kan føles, hvis man ikke kan se det samme, som man plejer, og hvordan de andre sanser bliver skærpet, når en af sanserne forringes.

Hvad skal I bruge?

- Tomme toiletpapirsuller, evt. som børnene selv medbringer
Sytråd/elastiktråd

Hvad skal I gøre?

- Start med at lave jeres "briller". Hvert barn skal bruge to tomme toiletpapirsuller og noget tråd. De to toiletpapirsuller skal placeres, så de sidder foran hvert øje på barnet. Ved hjælp af tråden holdes de sammen og kan sidde fast rundt om hovedet (lidt ligesom et par skibriller). De to toiletpapirsuller kan også klistres eller limes sammen, så der kun er tråd rundt om baghovedet. Prøv jer frem.
- Når I har fået lavet jeres briller, lægger I dem foran jer. I skal starte med at lege Tampen brænder uden brillerne på. En voksen "gemmer" en aftalt genstand indenfor det område, hvor I leger. Børnene skal nu prøve at finde genstanden ved hjælp af få ledetråde. Den voksne kan fx bruge temperaturen: er det koldt, er børnene på vej væk/langt fra genstanden, er det varmt er børnene på vej mod/tæt på genstanden. Det kan også være, der bruges en måde at forklare hvilken højde genstanden er placeret i, fx fugl, fisk, mave, hoved osv.
- Når I har prøvet et par gange, skal børnene tage deres briller på. Nu prøver I at lege Tampen brænder igen. Hvordan opleves det nu at skulle finde genstanden?
- Bagefter kan I prøve, hvordan det opleves at lave andre aktiviteter, fx at kaste eller sparke til en bold, gå på line el.lign., mens I har brillerne på.

6. ALT SNURRER RUNDT

Nogle af de børn, der er indlagt på hospitalet, føler sig utilpas og rundtosset. Det kan være ubehageligt, når man føler, at det hele snurrer rundt, og man ikke kan udføre de handlinger, som man plejer at kunne.

Børnene skal prøve at opleve, hvordan det føles at skulle udføre nogle helt almindelige handlinger, mens de er rundtosset.

Hvad skal I bruge?

- En valgfri bold
Evt. malertape eller snor



Hvad skal I gøre?

- I starter med at lægge malertæppen eller snoren ud på gulvet, så I laver en line, I kan gå på. Bagefter laver I en opsætning, hvor der ligger en bold foran et mål med en passende afstand – ikke for stor. Målet kan være alt lige fra et lille fodbold-/håndboldmål, en tom spand, en tom skraldespand el.lign. Det kan også være en voksen, som man skal aflevere bolden til.
- Børnene skal nu starte med at gå på line og bagefter gå hen til bolden og enten kaste eller sparke bolden ind i målet, alt efter hvilket mål I har valgt.
- Bagefter skal børnene prøve det samme igen, men denne gang skal de starte med at dreje 10 gange rundt om sig selv, inden de udfører handlingerne. De kan evt. få hjælp af en voksen eller et andet barn, som sørger for, at de snurrer rundt det aftalte antal gange. Hvordan opleves det nu at udføre handlingerne?

7. KØRESTOL

Når et barn bliver indlagt, kan der nogle gange være behov for, at det sidder i kørestol i kortere eller længere perioder. Børn, der sidder i kørestol, har også behov for at få brugt kroppen på den måde, som det kan lade sig gøre. Når et barn skal sidde i en kørestol, vil det dog også opleve, at bevægelsesfriheden begrænses, når det ikke kan bevæge sig, som det plejer.

Børnene skal prøve at opleve, hvordan det føles, når man ikke kan bevæge sig frit rundt. Børnene skal samarbejde om en aktivitet, mens ingen har mulighed for at flytte sig fra deres plads. Deres bevægelsesfrihed er også begrænset.

Hvad skal I bruge?

- En ballon
- Evt. en valgfri bold eller ærteposser og malertæppe

Hvad skal I gøre?

- I skal hver starte med at finde en stol at sidde på. Det kan fx være der, hvor I normalt sidder og spiser. En voksen sørger for, at der bliver pustet en ballon op.
- Nu er der ikke nogen, der må flytte sig fra den stol, de sidder på. Det gælder om at samarbejde. Ballonen bliver kastet op i luften, og så gælder det om at skyde ballonen op i luften og videre over til en kammerat, så denne kan nå den fra sin plads. Prøv at se, hvor længe I kan holde ballonen i luften. Bliver I bedre, jo flere gange I prøver?
- Bagefter kan I prøve en anden udgave, hvor børnene også skal hjælpe hinanden. De går sammen to og to om én stol. Den ene skal sidde på stolen, og den anden skal starte med at stå ved siden af.
- Find nogle ærteposser eller en bold, og start med at lave et mål. Hvis I kaster med en bold, kan det fx være en tom spand eller en tom skraldespand, og ellers kan børnene også kaste bolden til hinanden. Barnet, der sidder på stolen, skal prøve at ramme målet



ved at kaste bolden. Målet kan evt. flytte sig, så barnet prøver at kaste med forskellige afstande og efter forskellige højder. Det barn, der ikke sidder på stolen, henter bolden, når den er blevet kastet.

- En anden udgave er med ærteposer og malertape. Her starter I med at lave en markering på gulvet, som I skal kaste efter. Det kan fx være et mål, der består af cirkler på gulvet - lidt som hvis man lagde en dartskive ned på gulvet. Det gælder om at komme så tæt på midten som muligt med ærteposen, når man kaster. På samme måde som før, er det barnet, der sidder på stolen, som kaster, mens det andet barn henter.
- Hvis I gerne vil være flere sammen, er det også muligt, at I dyster mod hinanden. Så alle sidder med samme afstand til målskiven og kaster, og så ser I hvilken ærtepose, der kommer tættest på midten.

SKOLEN/SFO'EN

1. DROPSTATIV

Når nogle børn bliver indlagt, har de brug for at få tilført væske eller medicin igennem et drop, som sidder i armen. Væsken eller medicinen hænger på et dropstativ, som betyder, at barnet godt kan bevæge sig lidt rundt, men deres bevægelsesfrihed er begrænset. De skal hele tiden huske at få dropstativet med sig, når de bevæger sig.

Børnene skal prøve at opleve, hvordan det føles, når man ikke bare kan bevæge sig frit rundt, men hele tiden har noget, man skal huske at holde øje med.

VERSION 1:

Hvad skal I bruge?

- Hulahopring

Hvad skal I gøre?

- I denne aktivitet skal I lege fange. Afhængigt af hvor mange I er, skal der findes én eller to fangere. En fanger består af to børn eller voksne, der begge er inde i den samme hulahopring.
- Resten af gruppen er ikke fangere, men de fordeler sig også to og to inde i én hulahopring. Hvis det er muligt, kan de, der er fangere, have en anden farve hulahopring end de andre eller evt. have gule veste på. Så det er lettere at se forskel.
- Fangelegen minder lidt om Ståtrold. For fangerne gælder det om at fange de andre, og for de andre gælder det om ikke at blive fanget.
- Man bliver fanget ved, at en af fangerne rører en. Det er kun én inde i hulahopringen, der behøver at blive rørt. Når man er blevet fanget, ligger man hulahopringen ned på gulvet, så man stadig står inde i den, og står helt stille. For at blive befriet, skal et andet par komme hen og stille sig foran dem, der er blevet taget. De lægger også deres hula-



hopring ned på gulvet og parrene skifter nu hulahopring. Så længe man er ved at skifte hulahopring, har man "helle".

- Legen fortsætter til alle er taget eller den eventuelle aftalte tid er gået (fx 5 minutter), hvorefter der skiftes til nye fangere.

VERSION 2:

Hvad skal I bruge?

- Kasteskift el.lign.
- Snor
- Evt. malertape, snor eller kridt

OBS. Hav altid børnene under opsyn, hvis I leger med snore, tove, reb og halstørklæder for at undgå kvælningssulykker.

Hvad skal I gøre?

- Børnene deles op to og to eller tre og tre. Det ene barn i hver gruppe starter med at blive bundet sammen med et kasteskift. Det gøres ved, at den ene ende af snoren bindes rundt om barnets mave eller rundt om barnets arm. Den anden ende af snoren bindes fast til kasteskiftet. Der skal være ca. 1 meters snor mellem barn og kasteskift. Nedenfor er tre aktiviteter, som barnet kan prøve at udføre:

Gå på line:

- Barnet, som er bundet sammen med kasteskiftet, skal nu starte med at gå på line. I kan evt. bruge malertape til at lave en streg på gulvet eller snor, som børnene kan mærke under fødderne. Er I udendørs, kan I også bruge kridt.

Barnet skal prøve tre forskellige udgaver:

1. Et barn, der ikke er bundet til et kasteskift, holder kasteskiftet og bliver stående ved den ende af linen, som er start. Barnet, som er bundet sammen med kasteskiftet, begynder at gå hen af linen, og vil pludselig opleve, hvordan det føles, når man bliver stoppet i den handling, man er ved at udføre.
2. Et barn, der ikke er bundet til et kasteskift, holder kasteskiftet. Denne gang bliver barnet ikke stående der, hvor linen starter. Når barnet, der er bundet sammen med kasteskiftet, begynder at gå hen ad linen, følger det andet barn med, så det sørger for, at linegangen kan gennemføres. Her har barnet, der er bundet sammen med kasteskiftet, fået hjælp til at udføre handlingen.
3. Barnet, der er bundet sammen med kasteskiftet, skal selv holde kosten i den ene hånd, mens det går hen ad linen. Sådan kan barnet også hjælpe sig selv med at udføre handlingen.



Gå/lunte:

- Barnet, som er bundet sammen med kosterkaftet, skal nu prøve at gå hurtigt og/eller lunte. Find et sted, hvor der er god plads og markér et start- og slutpunkt.

Barnet skal prøve tre forskellige udgaver:

1. Et barn, der ikke er bundet til et kosterkaft, holder kosterkaftet og bliver stående ved det punkt, hvor I har aftalt, man skal gå/lunte fra. Barnet, som er bundet sammen med kosterkaftet, begynder langsomt at gå/lunte mod slutpunktet. Barnet vil pludselig opleve, hvordan det føles, når man bliver stoppet i den handling, man er ved at udføre, da det barn der holder kosterkaftet, ikke bevæger sig med ned mod slutpunktet.
2. Et barn, der ikke er bundet til et kosterkaft, holder kosterkaftet. Denne gang bliver barnet ikke stående, når barnet, der er bundet sammen med kosterkaftet, begynder at gå/lunte mod slutpunktet. Barnet følger med og sørger for at gå/lunte tempoet kan holdes fra start- til slutpunkt. Her har barnet, der er bundet sammen med kosterkaftet, fået hjælp til at udføre handlingen.
3. Barnet, der er bundet sammen med kosterkaftet, skal selv holde kosten i den ene hånd, mens det går/lunter fra start- til slutpunkt. Sådan kan barnet også hjælpe sig selv med at udføre handlingen.

Snurre rundt:

- Barnet, som er bundet sammen med kosterkaftet, skal nu prøve at snurre rundt. Find et sted, hvor der er god plads.

Barnet skal prøve tre forskellige udgaver:

1. Et barn, der ikke er bundet til et kosterkaft, holder kosterkaftet og stiller sig, så snoren mellem barn og kosterkaft er helt strakt ud. Barnet, som er bundet sammen med kosterkaftet, skal nu prøve at snurre rundt. Det der gerne skulle ske er, at barnet snurrer sig sammen med snoren, så det ikke kan snurre længere end den meter, der er mellem barn og kosterkaft. Barnet vil på den måde opleve, hvordan det føles, når man bliver stoppet i den handling, man er ved at udføre.
2. Et barn, der ikke er bundet til et kosterkaft, holder kosterkaftet. Denne gang bliver barnet ikke stående, når barnet, der er bundet sammen med kosterkaftet, begynder at snurre rundt. Barnet følger med og løber med rundt, så det sørger for, at barnet ikke bliver snurret ind i snoren. Her har barnet, der er bundet sammen med kosterkaftet, fået hjælp til at udføre handlingen.
3. Barnet, der er bundet sammen med kosterkaftet, skal selv holde kosten i den ene hånd, mens det snurrer rundt. Sådan kan barnet også hjælpe sig selv med at udføre handlingen.



2. EN KNOGLE ER BRÆKKET

Et barn kan være uheldig at brække en knogle i kroppen. Det kan fx være en arm eller et ben, som betyder, at barnet skal have gips på i flere uger og ikke kan bruge kroppen, som det plejer at kunne. Derfor skal det i den periode vænne sig til at gøre ting på en ny måde, indtil knoglen er helet igen.

Børnene skal prøve at opleve, hvordan det kan føles, hvis man fx brækker den arm eller det ben, som man foretrækker at bruge, og hvordan man måske kan gøre ting på en anden eller ny måde. Det kan være børnene vil opleve, at de bliver bedre, jo mere de øver sig.

BRÆKKET ARM

Hvad skal I bruge?

- En blød bold, fx en stikbold
- Et stykke stof, evt. et halstørklæde eller barnets egen sweatshirt/jakke/langærmede bluse
- Evt. kegler eller tomme plastikflasker

Hvad skal I gøre?

- Alle børn finder noget, de kan bruge som slynge til deres foretrukne hånd/arm. Brug fx et halstørklæde eller en langærmet bluse til at binde armen op ved at lade armen hvile i stoffet og binde en knude bag nakken. På den måde begrænses armens bevægelighed.
- Start med at stille jer i en cirkel og kast bolden rundt til hinanden. Sig gerne navnet på det barn, du vil kaste til, så man kan forberede sig på bolden, og prøv om I kan hjælpe hinanden ved at kaste nogle bløde bolde. Kast bolden rundt mellem hinanden i noget tid, og mærk om I bliver bedre til at gribe og kaste bolden.
- Når I er blevet mere trykke ved bolden, kan I gå videre til den næste aktivitet. Find et mål som I vil kaste efter. Det kan fx være et mindre håndbold- eller fodboldmål, en basketballkurv, nogle store tomme spande, en tom skraldespand el.lign.
- Lav en markering, hvorfra I må kaste og skift til at kaste bolden efter målet. Se om I bliver bedre, desto flere gange I prøver.
- I kan også prøve med en version, hvor I skal trille bolden. Find nogle kegler eller brug evt. nogle tomme plastikflasker, og stil dem i en trekantsformation, så det ligner kegleerne på en bowlingbane. Lav en markering, hvorfra I må trille bolden, og skift til at trille bolden ned mod kegleerne. Bliver det lettere, desto flere gange I prøver?
- Når I har prøvet de forskellige aktiviteter, kan I også afslutte ved at prøve en eller flere af tingene igen, hvor I gerne må bruge jeres foretrukne arm, som har ligget i slyngen. Hvordan opleves det?



BRÆKKET BEN

- Prøv ovenstående aktiviteter igen. Denne gang skal armen ikke være i slynge, men børnene skal i stedet for stå på et ben, som om de havde brækket det ene ben. Nu skal de igen prøve at kaste bolden til hinanden, skyde efter mål og trille bolden afsted efter kegler/flasker. Hvordan opleves det, når det er balancen, der i stedet bliver udfordret?
- Prøv gerne forskellige variationer, hvor børnene prøver aktiviteterne, uden de holder ved noget, og hvor de holder ved noget. Hvilken forskel gør det?

3. BLODPRØVER

Mange børn skal have taget blodprøver, når de er indlagt på et hospital. Det er ikke alle børn, der synes, det er sjovt at skulle have stukket en nål i armen. Heldigvis findes der trylleplastre, som hjælper børnene med ikke at kunne mærke prikket, når de bliver stukket. Det hjælper også, hvis man kan slappe af og føler sig tryk ved de mennesker, som er omkring en.

Børnene skal lave en øvelse, hvor de skal have tillid til hinanden og slappe af i øvelsen. De skal være opmærksomme på deres krop og mærke godt efter.

Hvad skal I bruge?

- Evt. nogle tæpper eller puder at sidde på
- Evt. nogle valgfrie rekvisitter, som fx en fjer, en lille bold eller en ærtepose

Hvad skal I gøre?

- Børnene skal sidde sammen to og to. Den ene lukker øjnene og skal have fuld tillid til det andet barn. Det barn, der ikke har lukket øjne, skal prikke barnet med lukkede øjne et sted på kroppen. Barnet med lukkede øjne skal nu gætte, hvor prikket var henne. Efter et par runder skifter børnene plads. Hvis det er lidt svært på børnene, kan det også være en voksen, som prikker børnene et sted.
- Hvis I vil udvide øvelsen, kan I også prøve at have nogle få rekvisitter med. Fx en fjer, en lille bold eller en ærtepose. Fjeren kan bruges til lette strøg i ansigtet, henover hænder eller bare fødder. Bolden kan trilles hen ad kroppen og give lidt massage, og ærteposen kan ligges forskellige steder på kroppen, fx på hovedet eller skulderen. I alle tilfælde skal barnet stadig have lukkede øjne og beskrive, hvor på kroppen det bliver rørt, og hvordan det føles.

4. ASTMA

Nogle børn kommer på sygehuset, fordi de har astma. For nogle børn betyder det, at de hoster meget, har en trykken for brystet eller oplever, at de kan have svært ved at trække vejret og bliver hurtigt forpustet, når de bevæger sig.

Børnene skal prøve at opleve, hvordan det kan føles, når man ikke kan trække vejret ordentligt og hurtigt bliver forpustet.



Hvad skal I bruge?

- Sugerør
- Evt. malertape

Hvad skal I gøre?

- Start med at få børnene til at fokusere på deres vejtrækning. Prøv fx at få dem til at tænke over, hvornår de trækker vejret ind, og hvornår de puster luften ud.
- Lav en vejtrækningsøvelse, hvor børnene skal prøve at trække vejret helt ned i maven med alt den luft, de overhovedet kan. Bagefter skal de puste alt luften ud igen med alt den luft, de overhovedet kan. Gentag et par gange.
- Nu skal hvert barn have et sugerør. Børnene skal tage sugerøret i munden og prøve at trække vejret helt almindeligt. Dæk evt. næsen med et stykke malertape eller bed børnene om at holde sig for næsen.
- Prøv herefter om I kan trække vejret helt ned i maven og puste alt luften ud igen gennem, mens sugerøret er i munden. Hvordan føles det?
- Bagefter kan I prøve jer frem, hvor I bevæger jer med forskellige intensiteter. Prøv at trække vejret gennem sugerøret, når I sidder stille, går på trapper, går almindeligt eller løber. I kan prøve at udføre de samme øvelser uden sugerøret og prøve at sammenligne de to oplevelser med hinanden. Er det svært? Hvad er det, der er svært?

5. NEDSAT SYN

Nedsat syn hos børn kan vise sig på mange måder. Måske barnet klager over at have hovedpine, gnider sig meget i øjnene eller føler sig generet af lys. Et nedsat syn kan give udfordringer for barnet, men heldigvis kan det ofte afhjælpes med briller.

Børnene skal prøve at opleve, hvordan det kan føles, hvis man ikke kan se det samme, som man plejer, og hvordan de andre sanser bliver skærpet, når en af sanserne forringes.

Hvad skal I bruge?

- Tomme toiletpapirsuller, evt. som børnene selv medbringer
Sytråd/elastiktråd

Hvad skal I gøre?

- Start med at lave jeres "briller". Hvert barn skal bruge to tomme toiletpapirsuller og noget tråd. De to toiletpapirsuller skal placeres, så de sidder foran hvert øje på barnet. Ved hjælp af tråden holdes de sammen og kan sidde fast rundt om hovedet (lidt ligesom et par skibriller). De to toiletpapirsuller kan også klistres eller limes sammen, så der kun er tråd rundt om baghovedet. Prøv jer frem.
- Når I har fået lavet jeres briller, lægger I dem foran jer. I skal starte med at lege tampen brænder uden brillerne på. En voksen "gemmer" en aftalt genstand indenfor det område,



hvor I leger. Børnene skal nu prøve at finde genstanden ved hjælp af få ledetråde. Den voksne kan fx bruge temperaturen: er det koldt, er børnene på vej væk/langt fra genstanden. Er det varmt, er børnene på vej mod/tæt på genstanden. Det kan også være, der bruges en måde at forklare, hvilken højde genstanden er placeret i, fx fugl, fisk, mave, hoved osv.

- Når I har prøvet et par gange, skal børnene tage deres briller på. Nu prøver I at lege tampen brænder igen. Hvordan opleves det nu at skulle finde genstanden?
- Bagefter kan I prøve, hvordan det opleves at lave andre aktiviteter, mens I har brillerne på. fx at kaste eller sparke til en bold, gå på line el.lign.

6. NEDSAT HØRELSE

Der findes mange måder at kommunikere med hinanden på. Nogle børn oplever at have nedsat hørelse, og selvom mange heldigvis kan få hjælp, kan det måske være nødvendigt at kunne kommunikere med hinanden på en anden måde end verbalt.

Børnene skal prøve at opleve, hvordan kropssproget faktisk kan sige lige så meget, som når vi snakker med hinanden. De skal prøve, om de kan formulere sig til hinanden kun ved hjælp af deres kropssprog.

Hvad skal I bruge?

- Evt. noget papir og noget at skrive med

Hvad skal I gøre?

- I skal starte med at lave nogle lette sætninger. Det kan enten være noget, de voksne har lavet på forhånd, eller det kan være noget, I laver sammen med børnene. Sætningerne skal ikke være for lange. Et eksempel kunne være: "Er du tørstig?", "Er du sulten?" eller "Skal vi spille fodbold sammen?".
- Når I har lavet nogle sætninger, kan I evt. skrive hver sætning ned på et stykke papir, så børnene kan trække en sætning fra en bunke. Det kan også være børnene finder på deres egne sætninger undervejs, eller de voksne går rundt og giver børnene nye sætninger.
- Børnene går nu sammen to og to. På skift skal de trække en sætning, som de skal prøve at videreformidle til det andet barn uden at sige noget. De må bruge deres kropssprog og ting i lokalet. Giv børnene mulighed for at finde deres egen måde at forklare det for hinanden på, og kom evt. med forslag, hvis de er i tvivl om, hvad man kan gøre.

7. ALT SNURRER RUNDT

Nogle af de børn, der er indlagt på hospitalet, føler sig utilpas og rundtosset. Det kan være ubehageligt, når man føler, at det hele snurrer rundt, og man ikke kan udføre de handlinger, som man plejer at kunne.



Børnene skal prøve at opleve, hvordan det føles at skulle udføre nogle helt almindelige handlinger, mens de er rundtosset.

Hvad skal I bruge?

- En valgfri bold
- Evt. malertape eller snor

Hvad skal I gøre?

- I starter med at lægge malertapen eller snoren ud på gulvet, så I laver en line, I kan gå på. Bagefter laver I en opsætning, hvor der ligger en bold foran et mål med en passende afstand – ikke for stor. Målet kan være alt lige fra et lille fodbold-/håndboldmål, en tom spand, en tomskraldespand el.lign. Det kan også være en voksen, som man skal aflevere bolden til.
- Børnene skal nu starte med at gå på line og bagefter gå hen til bolden og enten kaste eller sparke bolden ind i målet, alt efter hvilket mål I har valgt.
- Bagefter skal børnene prøve det samme igen, men denne gang skal de starte med at dreje 10 gange rundt om sig selv, inden de udfører handlingerne. De kan evt. få hjælp af en voksen eller et andet barn, som sørger for, at de snurrer rundt de aftalte antal gange. Hvordan opleves det nu at udføre handlingerne?

8. KØRESTOL

Når et barn bliver indlagt, kan der nogle gange være behov for at det sidder i kørestol i kortere eller længere perioder. Børn, der sidder i kørestol, har også behov for at få brugt kroppen på den måde, som det kan lade sig gøre. Når et barn skal sidde i en kørestol, vil det dog også opleve, at bevægelsesfriheden begrænses, når det ikke kan bevæge sig, som det plejer.

Børnene skal prøve at opleve, hvordan det føles, når man ikke kan bevæge sig frit rundt. Børnene skal samarbejde om en aktivitet, mens ingen har mulighed for at flytte sig fra deres plads. Deres bevægelsesfrihed er også begrænset.

Hvad skal I bruge?

- En ballon
- Evt. en valgfri bold eller ærteposer og malertape

Hvad skal I gøre?

- I skal starte med at finde hver en stol at sidde på. Det kan fx være der, hvor I normalt sidder og spiser. En voksen sørger for, at der bliver pustet en ballon op.
- Nu er der ikke nogen, der må flytte sig fra den stol, de sidder på. Det gælder om at samarbejde. Ballonen bliver kastet op i luften, og så gælder det om at skyde ballonen op i luften og videre over til en kammerat, så denne kan nå den fra sin plads. Prøv at se, hvor længe I kan holde ballonen i luften. Bliver I bedre, jo flere gange I prøver?



- Bagefter kan I prøve en anden udgave, hvor børnene også skal hjælpe hinanden. De går sammen to og to om én stol. Den ene skal sidde på stolen, og den anden skal starte med at stå ved siden af.
- Find nogle ærteposer eller en bold og start med at lave et mål. Hvis I kaster med en bold, kan det fx være en tom spand eller en tom skraldespand, og ellers kan børnene også kaste bolden til hinanden. Barnet, der sidder på stolen, skal prøve at ramme målet ved at kaste bolden. Målet kan evt. flytte sig, så barnet prøver at kaste med forskellige afstande og efter forskellige højder. Det barn, der ikke sidder på stolen, henter bolden, når den er blevet kastet.
- En anden udgave er med ærteposer og malertape. Her starter I med at lave en markering på gulvet, som I skal kaste efter. Det kan fx være et mål, der består af cirkler på gulvet – lidt som hvis man lagde en dartske på gulvet. Det gælder om at komme så tæt på midten som muligt med ærteposen, når man kaster. På samme måde som før, er det barnet, der sidder på stolen, som kaster, mens det andet barn henter.
- Hvis I gerne vil være flere sammen, er det også muligt, at I dyster mod hinanden. Så alle sidder med samme afstand til målskiven og kaster, og så ser I hvilken ærtepose, der kommer tættest på midten.



HISTORIER FRA INDLAGTE BØRN

Han får et pusterum, griner og smiler – og så glemmer han, hvor han er.

Her er Liam. Nu skal I høre hans historie. En historie om en svær start på livet med udfordringer, der ikke er for sarte sjæle. Liam er født med nyresygdommen hydronefrose samt klap i urinrøret, der medførte nyresvigt, da Liam var foster. Da Liam er blot fem dage gammel, bliver han opereret for første gang. Han bliver lagt i fuld narkose, og en indlæggelse på 14 dage fulgte efter. Slangor, iltmasker, kateterslange – og lille Liam. Og bekymrede læger, der fortæller, at Liams situation er værre end forventet. 14 dage efter Liams fødsel bliver familien udskrevet, og de kommer hjem og begynder livet som en familie. Men ikke et helt almindeligt liv, for et liv med kontrolbesøg, blodprøver, utallige operationer og endnu flere indlæggelser er først lige begyndt.

I foråret 2019 knækker filmen. Liam og hans lille krop kæmper en brav kamp, og lægerne konstaterer, at organdonation er den eneste udvej. En kold vintermorgen i 2020 ringer telefonen hjemme hos Liam. En læge fra OUH er i den anden ende og meddeler familien, at de har et nyretilbud til Liam. Tiden går i stå for et kort øjeblik. Så blev taskerne pakket og gjort klar til et længere ophold på OUH – nu skal Liam nemlig have en ny nyre. Herefter begynder Liams anden chance i livet. Desværre bliver efterforløbet langt. Liams nyretal begynder pludselig at stige og falde, som vinden blæser. 100 op – så 100 ned. Lægerne kan ikke finde ud af hvorfor.

“ET helvede! Det er forfærdeligt. Jeg hader det! Dét er de første tanker, der kommer til mig. Og så de forbandede fire hvide vægge. Men som forælder må man sætte sit gameface på og vente med at bande og svovle, indtil de andre sover. For det hele handler om dem.”





Under Liams mange indlæggelser møder han Legeheltene flere gange. De er med til at få tiden til at flyve på en flyvemaskine i en fart, så han glemmer, at han er syg og ligger på hospitalet. Meget af tiden gik ellers med at se film eller bruge iPad, men når døren åbner, og ind træder en yderst smilende person i en regnbuefarvet t-shirt, så glemmer man pludselig, at man er syg.

"Hvad har de ikke fundet på efterhånden. De har leget jorden er giftig, spillet bold, leget fangeleg, slået katten af tønden, ballonleg, pustet sæbebobler... Jeg kunne blive ved. Liam er helt utrolig glad bagefter, og han vil helst ikke have, at legen nogensinde skal stoppe." Som 4-årig starter Liam rigtigt i børnehave – for første gang er han afsted hver dag hele dagen.

Nu står familien i en helt ny hverdag – en vidunderlig hverdag – næsten som en helt almindelig familie. Begge forældre arbejder fuldtid, og deres store drøm om at have et barn i børnehave er gået i opfyldelse. Dette giver også dét overskud, der skal til for at møde op til den månedlige kontrol samt medicinering tre gange dagligt. "Men sikke en dejlig hverdag!", lyder det fra Liams mor.

"Oplevelsen med Legeheltene var fantastisk! I er ikke forældre, og I er ikke sygeplejersker eller læger i hvide kitler. I er legekammerater. I gav ikke kun Liam, men også os som forældre, et pusterum, hvor der var plads til store smil og grin. Dét er altså en ting, der er stort behov for ved en indlæggelse."

