

Fantasi-rejsen

Fantasirejse er en terapeutisk teknik som tillader to mennesker at kommunikere om en virkelighed, som én af dem har valgt at konstruere ved hjælp af fantasi.

Først skal barnet forberedes på proceduren – proceduren skal forklares på et for barnet passende niveau og barnet skal have mulighed for at stille spørgsmål og udtrykke følelser.

Man bør anvende alle relevante hjælpestoffer såsom f.eks. EMLA, Amytorp o. lign

Herefter kan man fortælle, at man kender til en metode, som kan gøre det lettere for barnet.

Så hvis barnet kunne gøre hvad som helst, hvad ville det så gøre – hvad er rigtig sjovt og dejligt?

Sig at du fortæller, hvad der foregår herude, og barnet skal fortælle, hvad der foregår derinde i fantasi-verdenen

Mange børn har glæde af en afslapningsøvelse først ([link](#))

Tænk nu på (hvad barnet valgte at fantasere om) f.eks.

- Gå en velkendt tur – på vej hjem fra skole, hen til en legeplads
- Leg i skolegården, børnehaven, baghaven
- Tag på ferie eller på en tur til et sjovt sted
- Tag en tur på cykle, go-card, rulle-skøjter
- Svøm, spil fodbold, stå på ski, flyv måske i en luftballon

Vejled og bliv vejledt af barnets fantasi ...

Hvordan ser der ud ? kan du beskrive ...? hvor skal du hen? Hvad skal du lave? Læg mærke til hvordan der ser ud til højre/venstre. Hvem er der ellers? Hvad laver de? Hvor kunne du tænke dig at tage hen? Hvad kunne du tænke dig at gøre?.....

Hvis barnet bliver færdig med historien eller du gerne vil have den til at ende:

- Spørg barnet om det kunne tænke sig at slutte dets fantasirejse/tur/spil/kamp etc.
- Bed barnet tage en dyb indånding og puste langsomt ud gennem munden
- Bed barnet tælle evt. baglæns fra 4 til 1 (yngre børn fra 1 til 4)
- Lad det langsomt åbne øjnene, kigge ned og derefter op
- Strække arme og ben

- Spørg hvordan barnet har det
- Fortæl at man godt kan føle det lidt mærkeligt et par minutter, når man lige har sluppet godt af.

Tal med barnet om oplevelsen, formålet er at barnet bliver opmærksom på, hvordan det kan gøre, hvis det en anden gang skal have foretaget proceduren – lad barnet konstruere en (ny) opfattelse af, hvordan det er at få foretaget proceduren.

Det er vigtigt at være ærlig, at løbende i samtalen nævne, hvad der gøres i forbindelse med proceduren.