

Rigshospitalet
Ungdomsmedicinsk Enhed

UNG på Riget

REGION



Ung på Rigshospitalet

Hej!

Velkommen til Rigshospitalet.
I Ungdomsmedicinsk Enhed arbejder vi med at forbedre forholdene for unge, der er kronisk eller alvorligt syge.

Ungdomsmedicinsk Enhed udgøres af et team og et videnscenter. Teamet, som du kan møde her på Rigshospitalet, består af en overlæge, to sygeplejersker og en socialpædagog.
Vi holder til i ungecaféen HR BERG – hvor du altid er velkommen til at kigge forbi.



I denne pjece kan du bl.a. læse om nogle af de tilbud, vi har for unge på Rigshospitalet:

- Ungecaféen HR BERG
- Ungeambulatoriet
- Ungepædagogisk Støtte
- Ungekoordinator
- Gruppeforløbet LIFE
- Ungepanelet
- Rigets Stjernepris

Derudover kan du læse lidt om dine rettigheder som ung patient, og hvordan det er med tavshedspligt, informeret samtykke og aktindsigt

De bedste hilsner
Ungdomsmedicinsk Team

Kontakt

Ungdomsmedicinsk Enhed/HR BERG
Afsnit 4101
TLF: 35 45 44 33
E-mail: Ungdomsmedicin.rigshospitalet@regionh.dk
www.ungdomsmedicin.dk





Ungecaféen HR BERG – de unges sted!

Åben mandag - fredag kl. 14-16.

Hvis du har brug for luftforandring eller motivation til at komme ud af sengen – så vil vi foreslå dig at besøge HR BERG! Det er et frirum for alle unge mellem 12 og 24 år, som er indlagt eller kommer på Rigshospitalet til behandling.

Der er en god chance for, at du går herfra med godt humør og ny energi.

Vi har brætspil, bordfodbold, PlayStation, VR, storskærm med diverse streaming-tjenester og god lyd.

Vi har et Gamer Room, hvor du kan spille CSGO, Roblox, Minecraft og Fortnite m.m.!

Vi sørger for god stemning, gode snakke, kolde sodavand, the og kaffe, lidt snacks og masser af forståelse – så kom ned og vær UNG på RIGET.

Tag gerne dine venner, kæreste eller søskende (12-24 år) med – men forældre er 'no go' mellem kl. 14-16!

Du kan i HR BERG møde Christina, som er sygeplejerske og ungekoordinator, og Jakob, som er socialpædagog.

I HR BERG er der plads til senge, kørestole og dropstativer

Hvis din familie, dine venner eller personalet ikke har mulighed for at følge dig herved – så kontakt os på 35 45 44 33, så kan vi komme hente dig.

Facebook

Vi har en lukket og hemmelig gruppe på Facebook, som du kan blive medlem af, hvis du kigger ned forbi os!

Christiania Bikes

HR BERG har sin egen Christiania Bike, som du har mulighed for at låne. Husk dog, at al aktivitet på vores bike er på eget ansvar

Infektioner eller lavt immunforsvar?

Hvis du er ramt af infektioner eller er isoleret med nedsat immunforsvar, er det vigtigt, at du sammen med os laver en plan for, hvordan du kan få glæde af HR BERG.

De frivillige i HR BERG

Tirsdag og torsdag aften samt søndag eftermiddag kan du møde frivillige fra Ungdommens Røde Kors i HR BERG.

De øvrige aftener er der mulighed for at låne HR BERG sammen med din familie eller venner (efter aftale med os).



Hvad siger andre unge på Rigshospitalet om ungecaféen HR BERG?

"Det føltes mere som at være hjemme sammen med venner end at være på et hospital, og de timer om dagen i HR BERG var en af de ting, der hjalp med at holde humøret oppe" Frederik om HR BERG

"Der er altid nogen, man kan snakke med, som er rigtig søde, og man får nye venner, det er sgu fedt, så man kan lade være med at tænke på alt det med hospitalsbesøg" Anna om HR BERG

"Der var plads til mine følelser og fortrolige samtaler" Chris om HR BERG

HR BERG

"Det var også befriende at se andre unge mennesker, som også var syge" Mette om HR BERG

"Snakke med jer og andre patienter om løst og fast. Spille spil, drikke kaffe eller sodavand og generelt at få et afbræk fra voksenafdelingen" Nanna om HR BERG

Ungepædagogisk Støtte

Ungepædagogisk Støtte er et individuelt skræddersyet tilbud, der henvender sig til dig, der er i et langt behandlingsforløb eller har hyppige indlæggelser på Rigshospitalet.

Jakob er uddannet socialpædagog og har mange års erfaring på Rigshospitalet, og han samarbejder med dig ud fra en model, som hedder UNGT FOKUS.

Den handler om at styrke og støtte dig personligt til at håndtere konsekvenser af din sygdom og dine indlæggelser ud fra en pædagogisk tilgang.

Ungepædagogisk Støtte har fokus på:

- En tryk og tillidsfuld relation
- Aktiviteter, der holder dig i gang
- Samtaler, der ventilerer og udforsker din verden
- Empowerment og kontrol i din hverdag.

Hvordan får du Ungepædagogisk Støtte?

Du skal henvises af din sygeplejerske eller læge for at modtage ungepædagogisk støtte under dit behandlingsforløb. Efter at vi har modtaget en henvisning i Ungdomsmedicinsk Enhed, vurderer vi, om det er det rigtige tilbud til dig.

Din sygeplejerske eller læge kan finde henvisningen på vores hjemmeside www.ungdomsmedicin.dk eller ringe til os på 35 45 44 33.



Ungekoordinator

Christina er uddannet sygeplejerske og arbejder som ungekoordinator i Ungdomsmedicinsk Enhed. Christina er din kontakt til HR BERG.

Du er altid velkommen til at ringe eller skrive, hvis du har brug for en snak om din situation eller har spørgsmål til eller brug for vejledning i forhold til de muligheder og tilbud, der findes for unge på Rigshospitalet.

Ring til Christina mandag-torsdag på:
tlf. 29 77 89 06.



Ungeambulatoriet

Hvem, hvordan, hvor?

I Ungeambulatoriet møder du Kirsten (ungelæge) og Pernille (ungesygeplejerske). Sammen har vi en time til samtalerne, og du er med til at bestemme, hvad vi skal tale om.

Du er meget velkommen til at tage dine forældre med. Du bliver altid tilbudt at tale alene med Kirsten og Pernille i en del af samtalen. Hvis du er under 18 år, vil vi gerne have, at dine forældre er med til afslutningen af samtalen. Så kan vi sammen fortælle om samtalen, og hvilke aftaler vi har lavet.

Besøgene i Ungeambulatoriet foregår som hovedregel mandag eftermiddag på afsnit 5004 (opgang 5 i stuen) eller torsdag eftermiddag på afsnit 5003 (opgang 5 i stuen).

Hvis du ofte kommer til kontrol eller behandling på Rigshospitalet, forsøger vi naturligvis at koordinere samtalerne med dine øvrige aftaler.



Hvorfor?

Vores mål er at støtte dig til et godt ungdomsliv trods symptomer, behandling og hospitalsbesøg. I Ungeambulatoriet kommer unge med mange forskellige sygdomme.

De fleste, vi taler med, bliver også fulgt i andre ambulatorier. Vi samarbejder med de læger og sygeplejersker, der kender dig og din sygdom.

Vigtigt!

For at komme i Ungeambulatoriet skal din behandlingsansvarlige læge eller sygeplejerske sende en henvisning.

Læs mere på Ungdomsmedicin.dk



Gruppeforløbet LIFE

Et 'ung til ung'-forløb for 15 til 20-årige, som bliver fulgt på Rigshospitalet. I LIFE kan du blive en del af en gruppe med andre unge.

Hvad er LIFE?

LIFE står for Læring, Involvering, Fællesskab og Empowerment. I gruppeforløbet LIFE kan du øve sig på at takle udfordringer i livet sammen med andre unge. Gennem gruppesamtaler, fælles aktiviteter, øvelser og deling af erfaringer arbejder du med at styrke selvværd og (gen)opbygge ungdomsidentitet og modstandskraft i et støttende, fortroligt og inkluderende fællesskab.

I LIFE er der plads til både alvor og sjov.

Et LIFE-forløb strækker sig over 10 måneder. Som deltager i LIFE bliver du en del af en gruppe på 8-10 unge. Gruppen sammensættes på tværs af både alder, køn og diagnoser.

Hvad er en wingman?

En wingman er en ung, som selv har gennemført et LIFE-forløb, og som efterfølgende har været på wingman-kursus. På kurset lærer de blandt andet om gruppedynamik, kommunikation og peer to peer support. På hvert hold er der tilknyttet fire wingmen. De er med til at afholde forløbet og støtter op omkring de nye hold.

Hvordan kommer man med i LIFE?

Hvis du er interesseret i LIFE, skal du kontakte Pernille eller Jakob. Du bliver indkaldt til en forsamtale, hvor vi sammen vurderer, om et forløb vil være muligt og gavnligt.

Der starter et nyt LIFE-forløb hvert år i september. Der bliver afholdt forsamtaler fra april til august for kommende deltagere. Din sygeplejerske eller læge kan hjælpe dig med at kontakte os, eller du kan ringe på 35 45 44 33.

Er LIFE noget for dig?

Hvis du kan svare JA til nogle af spørgsmålene nedenfor, så er LIFE måske interessant for dig.

Vil du arbejde med at få et godt ungdomsliv trods sygdom?

Har du mod på at blive udfordret og lære noget nyt om dig selv?

Vil du prioritere månedlige møder og tage på camps?

Ønsker du at møde andre unge fra Rigshospitalet og blive en del af en gruppe?



Ungepanelet på Rigshospitalet

Ungepanelet arbejder på at gøre Rigshospitalet mere ungevenligt. Medlemmerne er unge i alderen 15-24 år og har dét til fælles, at de alle på egen krop har oplevet, hvad det vil sige at være ung patient med tilknytning til Rigshospitalet. Læs mere på www.ungdomsmedicin.dk

Ungepanelet er også en del af UNGEPANELERNE I DANMARK, som arbejder i hele landet for at forbedre forholdene for unge, der lever med sygdom, både i og uden for sundhedsvæsenet. Læs mere på www.ungepanel.dk.

Har du idéer til, hvordan Rigshospitalet kan blive mere ungevenligt, kan du kontakte ungelæge Kirsten Boisen på mail kirsten.boisen@regionh.dk eller ungesygeplejerske Pernille Grarup Hertz på mail pernille.grarup.hertz@regionh.dk. Kirsten og Pernille mødes med ungepanelet ca. hver 6. uge, så de vil tage din idé med til næstkommende møde.

Rigets Stjernepris

Hvert efterår uddeler Ungepanelet Rigets Stjernepris til en medarbejder på Rigshospitalet.

Året rundt kan du indstille en medarbejder, som har betydet noget særligt for dig.

Du kan finde indstillingsblanketten på vores hjemmeside ungdomsmedicin.dk.

Personalet i din afdeling og i HR BERG kan også hjælpe dig med en formular. De kan også hjælpe dig med at få den afleveret i HR BERG.

Inden prisuddelingen mødes Ungepanelet og gennemgår alle indstillingerne. Det er Ungepanelet, der vælger, hvem der skal modtage prisen, og de står selv for overrækkelsen.



Hvad kan du spørge din læge eller sygeplejerske om?

Samtaler med læge eller sygeplejerske

Når du taler med en læge eller sygeplejerske, er det en god idé at have dine forældre eller en anden voksen med i starten af samtalen og derefter have lidt tid alene.

Det er vigtigt, at du kender og forstår din sygdom og behandling i takt med, at du bliver ældre. Spørg om din sygdom, til du får en forklaring, du kan forstå. Spørg også til, hvorfor og hvordan behandlingen virker.

Hvis du ikke får tilbudt 'alene tid', må du gerne selv spørge om det!

Syg, men først og fremmest ung!

Du kan tale med lægen og sygeplejersken om, hvordan du kan få dit ungdomsliv og din behandling til at passe bedst muligt sammen.

"Må jeg dyrke sport, gå i byen eller tage på udlandsrejser, når jeg er i behandling" og "Hvordan er det med kærester og sex?"

De fleste vil have brug for at få gentaget informationerne flere gange. Det kan være en idé at skrive dine spørgsmål ned på forhånd evt. sammen med dine forældre eller en god ven. Husk – der er ingen 'dumme spørgsmål'.

På næste side kan du læse det vigtigste fra vores tre pjecer om tavshedspligt, informeret samtykke og aktindsigt. Du kan finde pjecerne på:

www.ungdomsmedicin.dk
www.transitionsforløb.dk

Rådgivning og hjælp til unge

Her finder du en liste over forskellige støtte og rådgivningstilbud til unge.

De fleste tilbud er landsdækkende og gratis.

Scan QR-koden



Dine rettigheder som ung patient

Tavshedspligt

Når du er under 18 år

Du har ret til privatliv, men læger, sygeplejersker og andre sundhedspersoner har som hovedregel ikke tavshedspligt over for dine forældre.

De kan dog efter aftale med dig holde vise oplysninger fortrolige. Det gælder emner, der kan give alvorlige konflikter med dine forældre samt emner om seksualitet og prævention (f.eks. p-piller).

Det kan være en god idé at tale med dine forældre eller andre voksne om de svære ting.

Når du er over 18 år

Alle sundhedspersoner har tavshedspligt – også over for dine forældre. Vi vil som hovedregel anbefale dig at tale med dine forældre eller andre voksne om de svære ting.

Informeret samtykke

Hvem kan give tilladelse til din behandling?

Når du er under 15 år, er det dine forældre, der kan give samtykke (tilladelse til behandling). Men du har krav på information og på at blive inddraget i beslutningen.

Når du er mellem 15 og 17 år, er det dig, der kan give tilladelse til behandling.

Indtil du er fyldt 18 år, bliver dine forældre også informeret og kan hjælpe dig med at tage stilling.

Når du er 18 år og ældre er det dig alene, der kan give tilladelse til behandling. Men det kan være en god idé at inddrage dine forældre, venner eller kæreste i beslutningen.

Aktindsigt

Hvem må se din journal?

Fra du er fyldt 15 år, har du ret til at se din journal.

Hvis du er under 18 år, vil dine forældre (den/de, som har forældremyndigheden) også have ret til aktindsigt – medmindre hensynet til dig vejer tungere.

Hvis du er under 18 år, kan dine forældre nægtes indsigt i oplysninger om prævention, abort eller behandling for sex-sygdomme.



HR BERG

- de unges sted



Kontakt

Ungdomsmedicinsk Enhed/HR BERG

Afsnit 4101

TLF: 35 45 44 33

E-mail: Ungdomsmedicin.rigshospitalet@regionh.dk

www.ungdomsmedicin.dk



Find os i stueetagen til højre for informationen
ved hovedindgangen



Find os på Facebook
eller Instagram:



[hrbergbynight](#)



Rigshospitalet