

Samtaleguide Helsepersonell og foreldre



Som helsepersonell vil du møte foreldre med psykisk sykdom, rusmiddelavhengighet, alvorlig somatisk sykdom eller skade. Du har da en viktig rolle i å bidra til å ivareta barnas behov for informasjon og oppfølging. Å snakke med foreldrene innebærer å reflektere over barnas behov, hjelpe dem til å se verdien av å informere og inkludere barna, støtte opp om familiens ressurser og motivere dem til å snakke med sine barn. I samtaleguiden finner du anbefalinger og eksempler.

I **Kartlegging** finner du en sjekkliste for akuttkartlegging og kartlegging av barnas behov for informasjon og oppfølging.

I **Lurt å tenke** på finner du aldersrelatert informasjon og eksempler du kan bruke i veiledning av foreldrene om hvordan de selv kan snakke med sine barn.

Anbefalinger og eksempler:

1. Forbered deg

Finn ut når det vil passe best for forelderen å ha samtalen. Finn et uforstyrret sted. Skru av mobilen. Sett av 45-60 minutter. Tenk igjennom mulige reaksjoner fra foreldrene og hvordan du kan møte disse (eks. sinne, avvising). Ta stilling til om du skal snakke med den syke eller begge foreldre, eller andre aktuelle personer.

2. Vær tydelig

Fortell hvor lang tid dere har, og at hensikten er å finne ut hvordan barna har det og hvordan det er å være forelder. Legg tilrette for en likeverdig dialog gjennom aktiv lytting og anerkjennelse. Etterspør foreldres tanker og følelser. Gi foreldrene tid til å tenke underveis. Unngå bruk av fremmedord. Vær rolig og gi blikkontakt og bekreftelse underveis. Vær oppmerksom på både ditt eget og andres kroppsspråk med hensyn til om du har god kontakt. Oppmuntre foreldrene til å inkludere barna tidlig i sykdomsforløpet. Anbefal foreldrene å involvere sitt private nettverk, skole, barnehage og andre sentrale personer.

- "I denne samtalen skal vi ikke snakke så mye om deg og din sykdom, men om hvordan det er å være forelder samtidig som du er syk. Har du gjort deg noen tanker selv?"

- "Alle foreldre ønsker det beste for barna sine, og de fleste vil skjerme barna sine så godt det lar seg gjøre fra alt som er vondt. Det er likevel sånn at barn får med seg at noe skjer. Det er bedre å snakke om ting med barna slik at man unngår at de lager seg egne fantasier."

3. Vær varsom

Alminneliggjør. Generaliser. Ikke press for mye. Vær ærlig og oppriktig. Det er ikke nødvendig å fremstå som ekspert. Avslutt kontakten dersom motstanden er for stor. Er du bekymret, så si det.

- "Alle barn vil det beste for sine foreldre. Selv små barn er vare for ulike stemninger. De vil ikke være til bry, er svært lojale og finner fort ut hva voksne tåler av spørsmål. Opplevelsen av at noe er hemmelig eller ikke kan snakkes om kan gjøre det vanskeligere for barna."
- "Hva tror du barna tenker om situasjonen?"

4. Planlegg avslutningen

Beregn nok tid til å lukke igjen og oppsummere det som er snakket om. Dersom det går hull på byllen er det ekstra viktig å bekrefte og støtte. Bekreft at åpenhet om tema er viktig og riktig. Det er lurt å ta de vanskelige tingene porsjonsvis for å unngå at foreldrene senere angre seg eller skammer seg. Avtale videre kontakt. Konkrete avtaler er mye bedre enn "ring hvis det er noe."

- "Nå har vi snakket en stund om en del utfordringer. Man blir ikke ferdig på en time. Det kan være lurt at vi runder av nå, så kan du få tid til å tenke mer på disse tingene. Vi kan fortsette å snakke om dette om en uke. Jeg ringer deg om to dager for å høre hvordan det går."

5. Ha oversikt

Ha tilstrekkelig kunnskap om systemet, aktuelle tilbud og ressurspersoner. Søk samarbeid med aktuelle aktører i barnets hverdag i samråd med foreldrene.