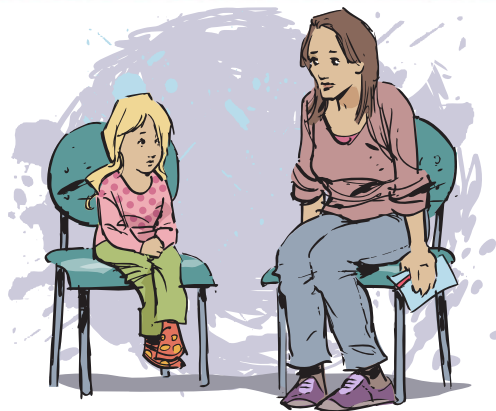


# Samtaleguide Helsepersonell og barn



Denne samtaleguiden er for deg som helsepersonell i møte med barn og ungdom som er pårørende, enten sammen med foreldre/andre omsorgspersoner eller med barna alene. Hensikten er å trygge barna, hjelpe dem til å forstå hva som skjer og hvordan foreldres psykisk sykdom, rusmiddelavhengighet, alvorlig somatisk sykdom eller skade påvirker alle i familien.

Valg av ord og arena for samtaler med barn og ungdom vil avhenge både av alder og situasjon. Det er uansett viktig å huske at barn og ungdom forandrer seg raskt, at å informere en gang ofte ikke er nok, og at det som var en god tilnærming tidligere ikke nødvendigvis er det nå. Barnas spørsmål kan ofte komme i etterkant av samtalen, etter hvert som de gjør seg nye erfaringer eller når situasjonen endrer seg.

Det er viktig at informasjon til barn og ungdom er samkjørt mellom foreldre, og mellom foreldre og helsepersonell.

I **Lurt å tenke** på finner du aldersrelatert informasjon og eksempler.

## Anbefalinger og eksempler:

### 1. Forbered deg

Finn ut når og hvor det vil passe best for barna å ha samtalen. Sørg for at foreldre eller andre som står barna nær har forberedt dem i forkant. Legg opp til flere små samtaler heller enn få store. Skru av mobilen. Ha tegnebøker, leker, informasjonshefter eller barnebøker lett tilgjengelig. By gjerne på drikke og noe å spise. Vær oppmerksom på at barn kan oppleve omgivelsene annerledes enn voksne. For eksempel kan nøkler, låste dører og medisinsk utstyr være skremmende for barn.

### 2. Tilpass informasjonen

Ta utgangspunkt i hva barna vet og har erfart, og hva de uttrykker behov for å vite. Fortell konkret om sykdommen og dens konsekvenser, behandling, at forelderen blir ivaretatt og eventuelt om muligheter for besøk. Bruk et språk som barna forstår. Forklar aktuelle medisinske ord og uttrykk. Si at det er helt normalt å bli lei seg, redd og sint. Legg vekt på at situasjonen kan bedre seg, men ikke lov mer enn du kan. Sørg for at barna oppfatter at ansvaret for å hjelpe forelderen ligger hos de voksne, ikke hos barna. Likevel er det viktig å anerkjenne barna for den innsatsen de gjør.

- "Flinke leger og sykepleiere har ansvar for behandlingen til pappa, og de gjør alt de kan for at han skal få det bedre."

- "En jeg kjenner pleier å si til de som spør at mamma har forandret humøret etter at hun skadet hodet i en bilulykke."

- "Når noen dør så slutter alt i kroppen å virke: hjertet slutter å slå, ingenting vokser, den som er død kan ikke tenke eller føle noe."
- "Alle reaksjoner er normale. Det finnes ikke noen fasit på hvordan du bør reagere. Det viktigste er å være ærlige ovenfor hverandre."

### 3. Vær tydelig

Gjenta det du vil si flere ganger og gjerne på ulike måter. Vær ærlig og oppriktig selv om det kan være vanskelig for både deg og barna. Etterspør hva barna tenker eller mener, og å gi rom for å undre seg sammen. Barna er ofte redde for å åpne seg fordi de kan si noe feil, såre eller selv bli avvist. Vær tydelig ovenfor barna at de ikke har noe skyld i sykdommen eller foreldrenes reaksjoner, og at det er lov å være glad og også ha det bra. Gi støtte på å delta i fritidsaktiviteter og å tilbringe tid med venner.

- "Ofte kan både voksne og barn la være å si hva de mener fordi de tror det er feil. Det er dumt. For da vet man aldri helt hva den andre mener, og så har man det ofte vondt inni seg uten grunn".
- "Jeg synes du ser trist ut."
- "For meg ser det ut som du ikke har det helt bra. Hvis jeg spør deg om det er noe i veien kan det hende du svarer nei fordi du ikke orker å snakke om det som plager deg. Men du kan faktisk si at det er noe i veien, men at du ikke orker å snakke om det akkurat nå. Da vet jeg at du ikke har det så greit. Og så vet du at jeg vet. Kanskje vi kan snakke om det senere en gang."

### 4. Vis oppriktig interesse og omsorg

Etterspør og anerkjenn barnas tanker, følelser og ressurser. Lytt og vær aktivt til stede. Prøv å få blikkontakt. Sett deg gjerne ned på huk hvis du prater med mindre barn slik at de får følelsen av at dere er på samme nivå og at du vil barnet vel. Barna trenger å møte voksne med oppriktig interesse og omsorg uten at de fremstår som eksperter på deres vegne. Barna er ofte innforståtte med situasjonen, men har ikke ord til å beskrive den. Ta på alvor at det er vanskelig å snakke om vanskelige tema. Vær derfor tydelig på at det er naturlig å være usikker og redd.

- "Av og til kan foreldre si og gjøre dumme ting. Inni seg har de ikke lyst til å være sånn, men det kan skje på grunn av sykdommen."
- "Jeg vet at når foreldre er syke så hender det at barna hjelper til litt mer hjemme enn andre barn de kjenner. Er det sånn hos dere?"
- "Vet du - jeg har forskjellige triks som jeg bruker når jeg er lei meg. Hvilke triks bruker du?"

### 5. Planlegg avslutningen

Uansett alder er det viktig å oppsummere det dere har snakket om og sjekke ut hva barna har fått med seg. Fortell helt konkret hva som vil skje den nærmeste tiden. Barna har behov for å vite at de selv blir tatt vare på, og av hvem. Barna trenger også å vite hvem som vet om familiens situasjon, og hvem barnet kan snakke med.