

GODE RÅD (ikke en mal) TIL BARNESAMTALER

Foreldre er de viktigste i barnas liv, storesøsken er viktige i småsøskens liv. Vi ønsker å hjelpe foreldre til å ta inn barnas perspektiv og at vi sammen kan hjelpe barn til å få redusert stress og bekymringer.

Forberedende samtaler med pasient før barnesamtale:

Hvordan kommer pasientens funksjonsnedsettelse til uttrykk i hverdagen?

Reaksjoner på medisiner som barna kan merke?

Hva har barna opplevd (barn får "alltid" med seg mer enn foreldre ofte tror)?

Hvilke ord er brukt hjemme (er det adekvat språk, eller har barna fått for lite informasjon, evt for mye/overveldende informasjon)?

Ønsker man familiesamtale med to foreldre og alle søsken? Ha samtale med pasient og barna? Evt. noe tid med bare barn? Barnesamale uten forelder tilstede deler eller hele timen gang nr 2?

Noen foreldre vil informere selv, men trenger hjelp med hvordan man legger til rette (når er barnet mest tilgjengelig for denne type informasjon, hvordan skal de fysiske rammene være for at det skal kjønes trygt for barnet) og hva kan man fortelle barnet? Andre ganger er det viktig å ha samtaler på DPS med terapeut.

I samtalen:

Bruk enkelt språk/språk tilpasset alder, bruk i stor grad åpne spørsmål, se etter nonverbale signaler hos barnet. Lytte og tåle barnets reaksjon. Uro kan bety behov for pause. Barnet bestemmer selv når og hva barnet vil si. Er barnet taust kan det være greit å benevne at man ser det er vanskelig å snakke om og at det er helt greit. Et trist barn trenger hjelp til å sette ord på følelsene og trenger tid. Et sint barn kan springe ut av rommet og vi må forstå det som at barnet er overaktivert (ute av toleransevinduet) og det blir vår oppgave (evt. i samarbeid med forelder) å hjelpe barnet inn i toleransevinduet igjen. Barn kan trenge å gå inn og ut av tema og styrer ofte dette selv (snakker også om hobbyer/interesser o.l.). Alt kan kanskje ikke tas på en gang, det kan være behov for repetisjon over flere ganger. Barnet kan trenge å møte oss flere ganger for å bli trygg nok til å stille sine spørsmål og meddele sine bekymringer.

Viktig innhold i barnesamtaler:

Hva har de snakket om hjemme? Vet barnet hvorfor det kommer til samtale?

- **informasjon:** Barn trenger ikke å vite alt, men alt en forteller må være sant. Det kan være vondt å få vite sannheten, men til hjelp over tid.

Det kan være nyttig at søsken får samme informasjon (så ikke eldste må fortelle yngste informasjonen på rommet hjemme senere på dagen). Så kan man bygge på og gi eks. eldre søsken noe ytterligere informasjon neste gang og barnet kan få mer informasjon når det er eldre, uten at historien endrer seg.

Informasjon som kan korrigere vonde fantasier om hva det er med mamma/pappa, hva som kan skje i fremtiden o.l.

Korrigerende informasjon til å ta på seg skyld. Det er bare sykdommens skyld.

Hjelpe til å ta fra ansvar de ikke skal ta på seg (samtidig kan man rose dem for alt de hjelper til med).

Bryte erfaring med å bli "avspist" når barnet lurer på noe (ikke sånn for alle, men for en del) - kan ha hatt erfaring med å få for svake eller unnvikende svar på sine spørsmål tidligere.

Få et felles språk - bedre kommunikasjonen hjemme, lettere å være åpen med venner hvis man har ord for det hjemme og det tydelig aksepteres om man vil snakke med venner om det.

Få vite at de ikke er alene: hit (til DPS) kommer det mange barn som har foreldre som har depresjon/har opplevd noe vanskelig (eller putt inn det som passer). Å få vite at det er flere som har det sånn KAN avhjelpe skam og tabu.

- **bekreftelse**: Se og valider barnets følelse. Vi kan ikke forstå helt hvordan barnet har det, men vi kan forstå følelsene. Hvordan opplever barnet det som skjer? Spør og forsøk også å lese barnets tilstand i timen. Anerkjenn følelsen barnet har, stå i følelsen med de. Bekreft de erfaringene som ikke er greit (eks rus/vold). Normalisere følelsene. Det er lov å være trist, sint, glad, ha det gøy etc. Lytt til barnets egne bekymringer og ønsker. Er det mange følelser på en gang kan det være lurt å fokusere der det synes å trykke mest. Hjelpe å forstå egne reaksjoner i sammenheng med det som skjer rundt. Noen barn blir mye sint på venner på skolen, men så er de kanskje egentlig sint på en fraværende forelder/sykdommen.

Ønsker man fokus på barnets følelser kan man bruke fargekoder og be barnet tegne farger for følelsene glad, trist, redd og sint i en tegnet kropp. Noen ganger er barna usikre på hva de føler og rapporterer f.eks. mye glede uten at de kanskje egentlig har mye glede.

Hva er viktigst for barnet nå? For noen er det viktigste å vite at forelder/eldre søsken får hjelp, for andre er det å få tilrettelagt å få lov å prøve slalom denne sesongen.. hva som er viktig for barna kan være ulikt hva vi voksne tenker. Gi plass til barnets ønsker i sitt liv.

- **trygghet**: Hvem kan de snakke med når de lurer på noe. Kan være viktig at de rundt vet en del (helsesykepleier, lærer, ped leder..) så de kan se, lytte og forstå. Å vite at det er greit om de snakker med venner om hva som skjer.

- Hjelpe til å **håndtere bekymring**: Hva lurer barnet på? Noe de vil spørre om? Er du enig i det mamma/pappa/storebror/storesøster forteller eller er det annerledes for deg? Øve på å snakke om det vanskelige og de vanskelige følelsene. Barn vet ofte selv om ting som hjelper når en har det vanskelig (eks. være på fotballen, ha en fin stund med forelder hver dag etc. etc.).

Til slutt:

Gjør en oppsummering av timen: Hva har vi snakket om i dag? Evt. hva skal vi snakke om neste gang?

Det er lurt å "lukke" samtalen, eks. snakke om hva skal barnet etterpå. Dersom man har enesamtale med barn er det lurt å spørre om det er noe man ikke skal fortelle til forelder fra samtalen og sørge for informasjon til forelder, kanskje sammen med barnet.

Ta kontakt med barneansvarlige ved behov:

Barneansvarlig team III: Vanja Norheim-Næss, psykologspesialist i barne- og ungdomspsykologi.

Barneansvarlig team IV: Sidra Mukhtar, psykolog (snart psykologspesialist i barne- og ungdomspsykologi).