
Å SNAKKE MED BARN I VANSKELIGE LIVSSITUASJONER

BARN SOM PÅRØRENDE

Unni Ytterdahl Bergland

Fagansvarlig overlege barn intensiv

Stavanger Universitetssykehus





UTFORDRINGER

- Møter barna kanskje for første gang
- Noen ganger får vi kun en enkelt samtale samtale
- Alle aldersgrupper
- Vi kan ha begrenset informasjon om barnas bakgrunn
- Usikkerhet hos helepersonell
 - Er vi kompetente nok?
 - Kan vi gjøre vondt verre?
 - Hvilke ord skal jeg bruke?

Planlegg samtalen

- Hva er formålet med samtalen?
- Hvilke tema kan antas å være viktige for barnet?
- Hva kan barnet ha forstått av det som skjedde?
- Hvordan har barnet det nå?
- Hvilke forestillinger og forventninger har barnet om hva som skal skje videre?
- Hva kan og bør gis av informasjon?

Samtalerommet

- Sitt skrått overfor barnet/ den unge slik at hun/han kan se rett frem uten å bli fanget av den voksnes blikk. En skrå plassering gir barnet muligheten til å velge når det skal være øyekontakt og når det ikke skal være det
- La det være litt luft rundt barnets/den unges stol
- Sørg for at de har fri tilgang til døren så det ikke får følelsen av å være innestengt og fanget
- Ha drikke tilgjengelig
- Yngre barn bør ha mulighet til å bevege seg i rommet
- Tegnesaker eller noen få leker/noe å ha i hendene er fint å ha tilgjengelig



Hva trenger barn/unge fra helsepersonell?

Kronikk | Rehabilitering

Barn trenger sannhet - men også håp



Isolde Hiis Bakke

Student

▶ lytt • 5 min



Vi må bli mer bevisste på hvordan vi snakker til barn i krise. De forstår ofte mer enn vi tror. De leser tonefall, pauser og blikk - også når vi tror vi skjerner dem.

Helsepersonell og andre ansvarlige har et enormt ansvar. De skal være ærlige. De skal ikke gi falske løfter. Men ærlighet og håp er ikke motsetninger. Det går an å formidle alvor uten å sette et endelig punktum for et barns fremtid.



HVA TRENGER BARN FRA HELSEPERSONELL?

Informasjon og åpenhet - åpenhet gir trygghet

- o Barn påvirkes av usikkerhet og feilinformasjon eller mangel på informasjon

Å få fortelle om hva de har opplevd, hva som skjer nå og hva som skal skje videre

Alderstilpasset og konkret informasjon

Du trenger ikke å si alt, men alt du sier må være sant

Følelse av medopplevelse og samforståelse

Forståelse av sammenheng

Å erfare at det er aksept for å snakke om det som er vanskelig

At vi er ærlige på at vi ikke har alle svar



Barn beskyttes ikke med taushet

Psykolog Marie Mowe



Hva kan en god samtale bidra til?

En god samtale kan bidra til å gjøre en vanskelig situasjon lettere for barnet. Når han eller hun blir involvert, er det et signal om at han eller hun er viktig. Da styrkes både følelsen av egenverdi og barnet eller ungdommens selvrespekt. En god samtale kan bidra til bedre å forstå sammenheng i livet gjennom bedret oversikt, forutsigbarhet og kontroll. Slik blir forholdet til egne følelser, reaksjoner, opplevelser og behov også tydeligere. Da reduseres avmakt, forvirring og resignasjon, og barnet får mer overskudd til å møte utfordringene i hverdagsliv, barnehage, skole og fritid.

Ref. Snakk med meg! Veileder



HVA TRENGER BARN I SAMTALE PÅ RAKOS

- Sjansen til å fortelle om sine opplevelser
- At samtalen bidrar til å gi forståelse, oversikt og sammenheng i livet og på den måten bidra til bedret psykisk helse
- "At det skapes trygghet og anerkjennelse, og å bistå barnet med å bygge fortellingen om sine erfaringer. " (Samtaler med barn v/ Haldor Øvreeide)
- At samtalen virker bekreftende og støttende
- At feilslutninger blir oppdaget
"Er det noe jeg har gjort galt?"
Mindre barn kan trekke slutninger mellom egne handlinger og det de opplever., blander sammen samtidighet med årsak-virkning



VIKTIG Å FÅ TAK I:

HVA HAR BARNET FORSTÅTT?

ER DET FORESTILLINGER/MISFORSTÅELSER SOM MÅ KORRIGERES?



Dette må komme frem:

Det er aldri barns skyld at voksne blir syke.
Ingen barn kan gjøre andre friske.



Raundalen og Schultz sier det slik:

«Hovedpoenget er nemlig at den eneste som kan roe en hjerne i opprør og kaos, er den som har hjernen på. Det er ikke mine eller dine formuleringer som bringer helse til en traumatisert person. Med våre ord kan vi ikke reparere en skadd internforbindelse mellom følelser og språk. Den voksnes hovedoppgave blir å rydde plass og motivere for og gjøre det trygt nok til at barna kan begynne å åpne opp, for deretter å sette sine egne ord på følelsene og gi sine følelser til ordene»



Hvordan er det å være deg i denne situasjonen?



Det barn ikke vet har de vondt av

DEN VIKTIGE FØRSTEKONTAKTEN

Forbered deg godt

Tren på åpningsspørsmålet - her sliter vi ofte

Introduser hva det skal snakkes om, skap forutsigbarhet, ofte like greit å gå rett til poenget

Skap tillit og fortrolighet

"Du synes kanskje det er skummelt å være her? Mange synes det til å begynne med. Sammen skal vi....Først må vi bli litt kjent med hverandre. Jeg heter "

"Du kan spørre meg om akkurat det du vil. Jeg vil svare ærlig og åpent uansett".





GODE PRINSIPPER

- Vær tydelig, ikke gå rundt grøten
- Gå i takt med barnet, ton deg inn
- Prinsippet "å følge for å lede"
- Still åpne spørsmål, ikke ja/nei-spørsmål
- Unngå ledende spørsmål
- Bekreft det barnet sier
- Tål pauser
- Lytt mer enn du snakker
- Gyldiggjør barnets erfaringer
- Bekreft og gjenta det barnet forteller
- Ufarliggjør: "Noen opplever... er det sånn for deg?"



KOMMUNIKASJONSFELLER

- Stiller for mange spørsmål
- Tar over hele samtalen
- Snakker bort fortrolige øyeblikk
- Bruker uheldige metaforer
- Gir trøst som ikke virker
- Bagatellisere: "Nei, sånn må du ikke tenke"



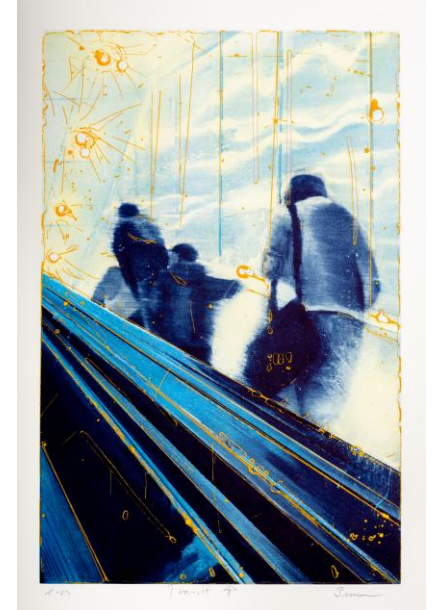
ULIKE ALDERSGRUPPER

- De minste: Manglende konsentrasjon, unngå forstyrrende og distraherende elementer
- 1-4 år: Konkrete spørsmål og beskrivelser. Hva og hvorfor skjer dette?
- 3-6 år: Hvorfor skjer det?
- 5-9 år: Hva er rett og galt i det som skjer? Rettferdig/urettferdig
- 8-13 år: Hvorfor skjer dette og ikke noe annet som også er tenkbart?
- 12 år og eldre: Hvor står jeg i forhold til det som skjer?

- Eldre barn: ønsker å holde ting for seg selv

SAMTALER MED UNGDOM

- Vær aktiv i kontakten, still åpne spørsmål uten forventning om lange svar
- La de gradvis få melde seg på
- Tilpass språket, ikke for barnslig
- Respekter taushet
- Vis nysgjerrighet og åpenhet for den unges fortelling
- Unngå lange pauser og beklemmende perioder med taushet
- Unngå intenst blikkontakt
- Anerkjenn og normaliser reaksjoner og følelser
- Ved respekt kommer tillit





Det viktigste med samtalen er å se og forstå behovene.



«Han pratet med meg og ikke til meg – det er en stor forskjell»

(Sitat fra en ungdom)

HVA HINDRER BARN OG UNGE I Å FORTELLE?

- Skam og skyldfølelse
- Manglende tillit til helsepersonellet
- Redsel for voksnes reaksjon (f.eks at de voksne skal bli lei seg)
- Lojalitet
- Frykt for konsekvensene ved å fortelle
- Mangel på ord og begreper om det som har skjedd
- Ønske om å være vanlig



SPRÅKMISFORSTÅELSER

- Barn er konkrete
- Unngå metaforer

Å SNAKKE OM DØDEN

Unngå uklare uttrykk som kan skape forvirring:

"Gått bort"

"Sovnet inn"

"Reist hjem"


"Blitt hentet"

"Forlatt oss"

"Ikke lenger blant oss"

"Mistet henne"



- 
- Hjelp til å oppfatte døden som endelig
 - Ikke utesteng barnet fra fellesskapet, involver barnet tegninger/kort/sang
 - "Hva med meg hvis du dør?" Kan du dø?
 - Forvent deg direkte spørsmål

Avslutning av samtalen

Gi ev. en kort oppsummering

Sørg for at barnet opplever en positiv avslutning

Takk/ros barnet for å ha snakket med deg

Snakk om et nøytralt tema/lukk samtalen





Ressursbank til barn, unge og foreldre - Helse Stavanger HF

Referanser

Psykolog Atle Dyregrov
Psykolog Heidi Wittrup Djup
Klinikk for krisepsykologi

Paykolog Magne Raundalen

Snakkemedbarn.no

Kreftforeningen

20.04.2026



30