

Hvordan få til en god relasjon til foreldre?

Helsesøster må samarbeide med foreldre for å kunne hjelpe barn med vansker, skriver Unni Reigem. I denne artikkelen forteller hun om sitt arbeid med barn som sliter psykisk – og deres foreldre.



Av Unni Reigem, helsesøster Os kommune

Helsesøster må samarbeide med foreldre for å kunne hjelpe barn med vansker. Carolyn Webster Stratton har skrevet lærebok om «Hvordan fremme sosial og emosjonell kompetanse hos barn» gjennom programmet De Utrolige Årene, DUÅ. Hun legger stor vekt på god kommunikasjon med foreldre for et vellykket samarbeid. Barn lykkes bedre med atferdsendringer når foreldre og skole eller barnehage har felles forståelse og lik væremåte mot barnet.

Å få en god foreldrerelasjon kan være en utfordring, særlig når foreldre ikke bor sammen eller det er psykiske lidelser eller rus i familien. Hvordan få til en god samhandling med foreldre? Hvordan kan relasjonen bli så trygg at vi kan være direkte selv når det smerter? Hvordan kan jeg møte personen med respekt, åpenhet og

ærlighet som gir grunnlag for at vi sammen ser barnets behov?

Dette er en erfaringsbasert artikkel bygget på flere års arbeid med psykisk helse hos barn og unge. Menneskene vi møter hjelper oss til å bli bedre samtalepartnere, hjelpere eller veiledere når vi lener oss tilbake og lytter. Mange ganger forundres jeg over åpenheten og ærligheten jeg møter hos voksne som strever og som ser at utfordringene blir for store. Min oppgave er å anerkjenne og bekrefte foreldrenes kompetanse, se ressurser og begrensninger. Det er viktig å avklare barnets behov sammen med foreldrene og se på hva en kan gjøre for å tilfredsstille behovene.

Bekymring for et barn

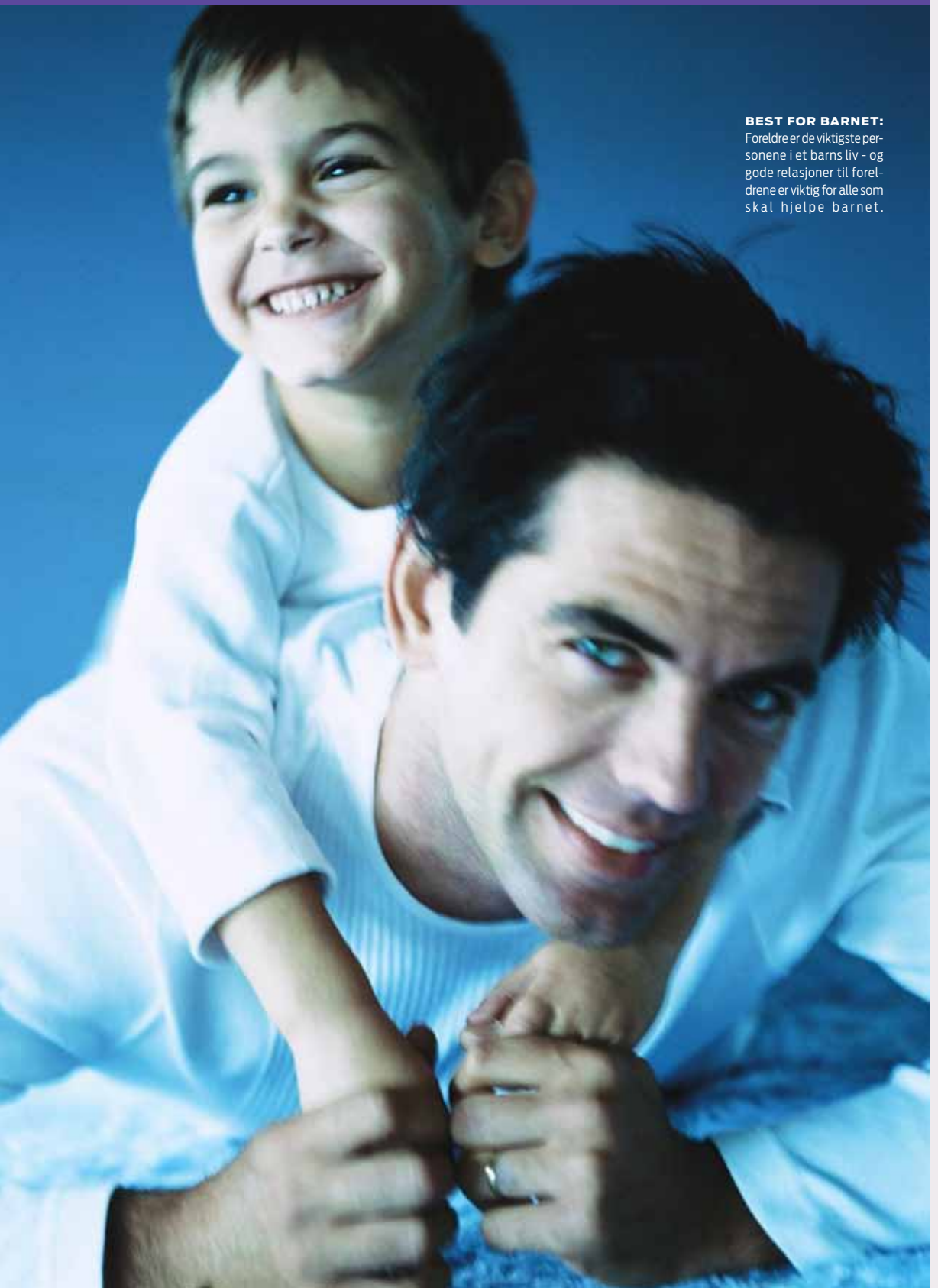
Oftest er det lærer, helsesøster, foreldre eller andre voksne som melder om en bekymring for et barn eller en ungdom til meg. Årsaken kan for eksempel være at barnet endrer atferd, ser trist ut, trekker seg tilbake eller blir utagerende. Som eksempel vil jeg bruke historien om en gutt på barneskolen, hans far og læreren.

Lærer er bekymret for en gutt i klassen. Hun drøfter situasjonen anonymt med meg. Gutten kommer ofte for seint på skolen, leksene er ikke gjort og han viser tegn til mistriivsel. Han er trøtt, likegyldig og har ikke spist frokost. Han har tidvis vondt i magen. Gutten har en holdning til voksne som gjør at det ikke er så lett å snakke med ham om hva som er årsaken til det de ser. Lærer har tatt dette opp med far. Det har ikke skjedd noen endring av den grunn. Lærer ønsker at jeg skal

«Vi kan hjelpe foreldrene å hjelpe barnet.»

Om artikkelforfatteren

Unni Reigem har arbeidet med psykisk helse hos barn og unge siden januar 2003 i Os kommune, Hordaland. Hun har drevet grupper, undervist lærere og hatt individuelle samtaler med barn der involvering av foreldre har en sentral plass. Hun får henvist barn fra lærere, foreldre og fra helsesøstrene i kommunen. Gjennom mange år med denne type arbeid har hun opparbeidet seg erfaringsbasert kunnskap og det er noe av denne kunnskapen hun deler i denne artikkelen.



BEST FOR BARNET:

Foreldre er de viktigste personene i et barns liv - og gode relasjoner til foreldrene er viktig for alle som skal hjelpe barnet.

snakke med gutten. Jeg spør om lærer har informert far om at vi drøfter hvordan gutten har det. Det har lærer gjort og far sa det var greit. Jeg ber alltid lærer ta kontakt med den voksne og avklare om jeg kan ringe for å gjøre en avtale.

Når lærer eller andre har vært bekymret over tid er det viktig for barnet at vi voksne tar ansvar for å finne årsaken og hjelpe barnet. Det er å vise barnet respekt. Gjennom arbeidet med alle aldersgrupper har jeg sett tapene et menneske kan ha fordi voksne ikke gjorde noe eller nok med det de så. Det kan hende at barnet ikke har fått hjelp da foreldre ikke så det som nødvendig, og vi i det offentlige antar at foreldre vet hva de gjør og de er ansvarlige for deres valg. Jeg mener at vi må bygge en så god foreldrerelasjon at vi kan oppdage foreldrekompetansen med de ressurser og begrensninger som finnes. Da kan vi hjelpe barnet som bærer symptomene.

Godt samarbeid

Hvordan sikre en god relasjon og hvordan få til et godt samarbeid?

- Jeg tar initiativ til å kontakte far. Det er en kvalitetssikring. Er det opp til far å ta kontakt med meg så kan vi miste en gylden anledning til å endre barnets situasjon og utviklingsmuligheter.

«Mange ganger forundres jeg over åpenheten og ærligheten jeg møter.»

Foreldre kan være travle, eller de synes at nå går det ganske greit med barnet slik at de ikke ser behovet lenger. Den voksne kan undervurdere barnets behov. Det vi må huske er at barn er prisgitt at den voksne har nok erfaring og kompetanse til å se sammenhenger i barnets utvikling. Naturlig nok kan det oppstå situasjoner og livssituasjoner den voksne ikke forstår rekkevidden av.

Jeg er ansvarlig for det som skjer videre ut fra bekymringen som er kommet fram.

- Jeg ringer og presenterer meg, sier at jeg er helsesøster som arbeider med barn/unge og psykisk helse. Videre spør jeg om han har lyst til å vite litt om hvordan jeg arbeider med barna. Jeg kan ikke minnes at noen har sagt nei til det. Denne framgangsmåten har gitt meg en unik mulighet til å få en god relasjon gjennom en lett

og informativ samtale der kommunikasjons erfaringene mine blir brukt. En lett stemme, en liten latter, interesse for og bekreftelse på det far sier. Jeg spør far om han synes det er greit at jeg snakker med barnet.

- Vi lager en avtale og snakker litt om hvordan samtalen skal foregå. Jeg spør om han vil være til stede i samtalen da det er best at barnet vet at vi de voksne vet de samme tingene. Det kan spare oss for unødig tid eller at barnet holder noe skjult bevisst eller ubevisst. Åpenhet gjør at barnet opplever samtalen som forståelige. Nå får barnet hjelp til å sette ord på det som er vanskelig. Dette er spesielt viktig, da både barnet og den voksne skal ha tillit til at de kan kontakte oss og få hjelp når livet butter imot.

Når barnet og faren kommer til første avtale har vi allerede lagt en felles forståelse for hvordan den første samtalen skal foregå. Det blir ingen overraskelser for far og jeg føler meg trygg på det å være direkte i dette første møtet. Jeg spør barnet om han vet hvorfor han er her sammen med far. Det er godt for alle parter at vi vet hva vi snakker om. Da blir samtalen mer målrettet. Jeg stiller det samme spørsmålet til barnet som til far med en liten vri. Jeg spør gutten om han vil vite litt om hvem jeg er. Da kan jeg fortelle at jeg er mamma til voksne gutter og så er jeg bestemor. Jeg har en mamma som er blitt gammel. Denne infoen er tilpasset barnet.

Jeg er oppmerksom på kroppsspråket mitt og er var for om barnet er komfortabelt. Om ikke, så lar jeg blikket vandre litt og snur kroppen litt bort fra barnet. Jeg senker stolen slik at vi nærmer oss samme høyde. I tillegg har jeg noen leker og spill liggende framme. Dyrefigurer får menneskeroller og er lett tilgjengelige når jeg skal ta opp ting som kan være vanskelige, for kanskje både den voksne og barnet, å snakke om. Denne formen gjør at barnet lettere kan føle seg trygg og akseptere situasjonen. Stemningen er stort sett avslappet, far og jeg har barnet i fokus. Det første samarbeidet er i gang.

Tidspunkt, innhold og tidsbruk

Den første samtalen er det erfaringsmessig bra å beregne god tid til slik at en slipper å avbryte en dialog som er godt i gang. Når kontakten er der spør jeg om jeg kan snakke litt alene med barnet, og om far kan sitte på venterommet i nærheten imens. Vi kan hente ham når som helst. Før han

går viser jeg far et kartleggingsredskap utarbeidet ved Regnbueprogrammet ved Vest-Agder Klinikene. Dette arket kartlegger og synliggjør barnets følelser, hvor de kjennes i kroppen og i hvilke situasjoner de oppstår. Vi hjelper barnet med å rydde i følelsene, gjør dem mer forståelige. Det gir oss voksne godt grunnlag for å forstå årsak og sammenheng. I tillegg er det en hjelp for barnet å forstå sine egne følelser og reaksjoner. Foreldre forteller ofte at barnet virker mer avslappet etter en slik gjennomgang eller rydding. Dette arket er bra for barnet, det er en enklere måte å formidle følelser på og ha en samtale om seg selv. Far blir hentet og etter samtykke fra barnet skal jeg forklare det som står på arket. Jeg trekker barnet ganske ofte inn i fortellingen for å bekrefte, avkrefte eller utdype det som står på arket. Da får barnet en bedre oversikt og far og jeg får en bedre innsikt i hva som rører seg i barnet. Nå er det barnet sin tur til å gå på venterommet. Siden barnet har vært til stede mens vi gikk gjennom arket er det tryggere for barnet, for nå vet han hva far vet. Det kan være såre ting som kommer fram i samtalen med far og det hender ofte at den voksne åpner seg og at vi får en dypere samtale, usensurert uten barnet til stede. Denne samtalen er med på å danne grunnlaget for min forståelse av fars foreldrekompetanse. Det kan komme fram begrensninger i foreldrerollen som har med sykdom å gjøre, fars oppvekst eller noe annet. Foreldrekompetanse innebærer det å anerkjenne og erkjenne. En god relasjon øker sjansene for at foreldre ikke feiltolker meg og motsatt. For meg er det nyttig å være litt tilbakelent i en samtale, bruke tid til å lytte og spørre oppklarende spørsmål. Jeg spør antakelig ikke ofte nok om jeg har forstått det rett. Det er lett å trække feil og dra en feil konklusjon på grunn av mangel på lytting, liten tid eller at vi har ulike erfaringer som referanse. Relasjonsbygging innebærer anerkjennelse, det å bli sett og vise empati. Ved å vise respekt, ydmykhet for ulikheter og forståelse for hva som skal til for å styrke far i foreldrerollen, viser jeg en genuin interesse for hans opplevelser og forståelse ved å stille åpne spørsmål. Eksempler på åpne spørsmål er «Hvordan klarer ... Hva er det som skal til ... Kan det være slik ...» Denne måten oppfattes som at jeg er interessert i å høre, det åpner opp for samtale. Webster Stratton kaller det å forske.

Gjennom dialog får foreldre en bedre kompetanse

til å utøve foreldreskapet ut fra barnets behov. Gjennom dialog kan vi drøfte, undre oss litt, filosofere, se på årsaker og sammenhenger. Da kan vi unngå å bli så belærende at det vekker motstand.

Fars tanker om prosessen

Da jeg snakket med far etter en tid får jeg vite at vi er på rett vei. Far forteller om en mindre frustrert gutt. Han mestrer mer nå når fokuset hans ikke er rettet mot uforståelige følelser inni ham i like stor grad som før. Gutten har tillit til at far forstår at han strever. Far kan snakke hensiktsmessig med gutten og det har styrket hans tillit til seg selv i foreldrerollen. Far bekrefter på spørsmål fra meg at både gutten og han selv har fått bedre selvbilde, selvtillit og har bedre mestringsfølelse. Det har blitt tydelig for far og meg at gutten strever med noe som andre med annen kompetanse må gjøre noe med. Nå er gutten henvist PPT. Om gutten skal viderehenvises til BUP vil vise seg underveis. Men far er nå forberedt på at samarbeid med forskjellige instanser er nødvendig for at gutten skal oppleve tilfredsstillende utvikling og mestring.

Helsesøstre må jobbe profesjonelt og være empatiske i samarbeid med foreldre. Vi kan være personlige når det gagnar og ikke tar fokus bort fra saken. Det kan være godt for en relasjon at vi viser at det bare er mennesker på begge sider av bordet, med litt ulik erfaring og kunnskap. Gjennom å involvere og være åpne med foreldre øker sjansene for å klare å hjelpe barnet. Vi kan hjelpe foreldrene med å hjelpe barnet. Å investere i å bygge en god relasjon til foreldrene er viktig! ■

