

Hvordan hjelpe barn som pårørende?

Knapt med foreldretid, mye ansvar, lite informasjon og ensomhet er fire ting som går igjen når barn som pårørende beskriver sin situasjon.



Det oppga universitetslektor ved OsloMet – Storbyuniversitetet, Anne Kristine Bergem, i sitt innlegg «Hvordan hjelpe barn som pårørende» under Pårørendekonferansen i Sandnes 25. og 26. september.

Utvikles i samspill med voksne

Bergem regnes som Norges fremste fagperson innen barn som pårørende og har skrevet flere bøker om emnet. Hun er lege, spesialist i voksenpsykiatri og gruppeterapeut. Hun har også en master i ledelse og kommunikasjon og har i mange år jobbet i psykisk helsevern både som fagrådgiver i Barns Beste og i Rådet for psykisk helse.

Bergem startet sitt konferanseinnlegg med et bilde av en stor og liten sjiraff; mor og barn, og sa:

– Dyrene fødes, kommer seg raskt på beina og lærer tidlig å klare seg selv. Slik er det ikke med oss mennesker. Mens sjiraffbarnet først og fremst skal lære seg å finne mat og holde seg borte fra rovdyr, skal barn lære enormt mye. Hjernen er et eneste stort potensiale, og barn kan bare utvikle seg i samspill med voksne.

Dette er vanskelig

Ifølge spesialisten opplever barn som pårørende i stor grad at foreldrene har for liten tid til dem. Et barn beskrev det slik: «Tenk at et så tynt menneske kan ta så mye plass». Vedkommende hadde en søster med spiseforstyrrelse.

“ Barn trenger at vi snakker sant. Ellers lager de seg fantasier. Vi må ha samtaler om tingenes egentlige tilstand.

– Man glemmer lett at barnet som er friskt også trenger oppmerksomhet, kjærlighet og tid fra foreldrene sine, kommenterte Bergem.

Mange barn får også for mye ansvar. Alt fra at de er overlatt til seg selv til at de får ansvar for egne foreldre.

– Det er barn som tidvis ikke går på skolen fordi de må være sammen med mamma som tror at det kommer dyr ut av veggen, eksemplifiserte Bergem og fortsatte: – Da hjelper det lite med én time i uka hos BUP.

Barn som pårørende ønsker seg ifølge Bergem også mer informasjon.

Tren foran speilet

– Barn trenger at vi snakker sant. Ellers lager de seg fantasier. Vi må ha samtaler om tingenes egentlige tilstand. Er det vanskelig for oss, må vi stå foran speilet og trene oss på å si de vanskelige tingene slik at vi får kontroll over egne følelsesmessige reaksjoner, er Bergems klare råd.

Den fjerde tingen som barn som pårørende oppgir som vanskelig, er ifølge Bergem, ensomhet:

– Barn som pårørende er ofte alene med tankene og følelsene sine. Å skåne barn, er misforstått. Når ikke vi snakker om ting, skjønner barna at vi synes det er vanskelig og slutter å spørre for å skåne oss. Slik blir barna alene med følelsene sine. «It takes a village to raise a child», sies det. Vi trenger samfunn som gjør at det er OK å snakke også om vanskelige ting. Vi trenger rett og slett en lavere terskel for å prate, fastslo hun.

Nok trygghet

Bergem understreket at det ikke dreier seg om å være perfekte foreldre, men om å sørge for at barna har nok trygghet og kjenner tillit til sine nærmeste. Hun siterte en kollega: «Det avgjørende er ikke hvordan vi har det, men hvordan vi tar det».

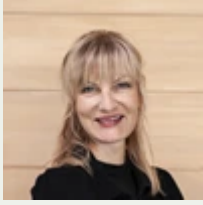
“ ***Barn som pårørende er ofte alene med tankene og følelsene sine. Å skåne barn, er misforstått. Når ikke vi snakker om ting, skjønner barna at vi synes det er vanskelig og slutter å spørre for å skåne oss.***

– Barna leser oss og måten vi tar ting på. Enten det handler om sykdom, at foreldre kommer i fengsel, om samlivsbrudd el.l., er barna prisgitt hvordan vi voksne håndterer situasjonen, utdypet Bergem som videre påpekte at foreldre i enkelte tilfeller kan miste evnen eller kapasiteten til å gi trygghet og mulighet for barnas utvikling. Det kan dreie seg om kognitiv svikt eller tap av krefter.

– Noen ganger må vi si: Her må andre trå til. Alle foreldre gjør så godt de kan, men i noen få tilfeller går det ikke.

Tekst:

Bethi Dirdal Jåtun



Journalist