

God hjelp i møte med likesinnede

«Veldig kjekt!» «Vi er ikke alene!» «Fint at vi ikke ble presset til å si noe.» «Forstår bedre følelser nå.» «Å snakke om ting, har vært bra!» «Jeg vil gjerne gå en runde til.»



Evaluerings skjemaene fra barna i pårørendegruppa i Gjesdal kommune, er inspirerende lesning. Siden 2016 har kommunen tilbudt pårørendegrupper til barn mellom åtte og tolv år, en gruppe om høsten og en om våren, hver gang med maks åtte deltakere.

Bygger på Regnbueprogrammet

Kjerstin Torgersen Eidsmo, som jobber som veileder ved Familiesenteret, er leder for gruppene sammen med en helsesykepleier i kommunen.

– Gruppen driftes av Familiesenteret og helsestasjonen, og vi ruller på gruppeledelsen. Jeg er så heldig å få være gruppeleder i høst, sier Kjerstin som oppgir at barna møtes ukentlig, elleve uker på rad. Likevel ville de fleste ha vært med lengre.

– Ja, i ettersamtalene, der vi oppsummerer tiden i gruppa, er det noe de aller fleste sier, smiler Aud Samnøy Eidsvåg. Hun er kollega av Kjerstin og hadde erfaring med pårørendegruppearbeid fra sin tidligere jobb.

– Opplegget vi brukte der, og som jeg har tatt med meg videre til Gjesdal, bygger på Regnbueprogrammet fra Sørlandet sykehus, sier hun.

Følgende temaer står sentralt: «Å bli kjent», «helsemessige utfordringer», «følelser», «en hjelpende hånd», «hvordan ta vare på seg selv», «gode og vanskelige hemmeligheter», «sjanser og valg», «meg og min familie» og til slutt «jeg er spesiell og du er spesiell».

Å treffe noen «som meg»

Like viktig som selve gruppa, er forberedelsene før første samling. De to veilederne er opptatt av å skape trygge og forutsigbare rammer for både barn og foreldre.

“ I gruppa opplever de at de ikke er alene, og lærer at alle blir pårørende en eller annen gang i livet.

– Kjerstin Torgersen Eidsmo

– Vi starter alltid med en samtale med foreldrene først, og så har vi et nytt møte der barnet er med etterpå. Ingen barn skal gå i en gruppe uten å vite hvem de er pårørende til. Noen har kommet langt på den reisen, andre har ikke snakket så mye om disse tingene hjemme.

Pårørendegruppa handler i stor grad om utvikling også i familiene til barna som er med, påpeker de to som opplever at barna fort blir varme i trøya. Selvsagt er ikke alle like pratsomme, men fellesskapet som oppstår når barn, kanskje for første gang, treffer likesinnede, er i seg selv en viktig driver og døråpner.

– I gruppa opplever de at de ikke er alene, og lærer at alle blir pårørende en eller annen gang i livet. De får språk for ting de ikke har satt ord på tidligere

og erfarer at det er OK å spørre om hjelp, understreker Kjerstin engasjert. Arbeidet i pårørendegruppa er noe av det kjekkeste hun gjør.

Går tom for smileyer

– Vi starter hver samling med å legge ut en mengde «smileys» med ulike følelsesuttrykk på golvet og ber barna bruke dem til å fortelle hvordan dagen deres har vært. I starten ligger fortsatt mange igjen når runden er tatt, mens i slutten har vi aldri nok, smiler hun.

Når det gjelder rekruttering til pårørendegruppa, er Gjesdal kommune nå inne i en god periode. Gruppen som startet i høst er helt full, og fire-fem barn er allerede klare for neste gruppe med oppstart i januar neste år.

– Alle helsetjenester har ansvar for å se barn som er pårørende, noe som betyr at alle barn og unge får informasjon om dette tilbudet – i teorien. Men i praksis fungerer det ofte ikke slik. Vi jobber derfor systematisk for at alle barn og unge i kommunen skal kjenne til dette pårørendetilbudet, sier Aud.

Ifølge Kjerstin er helsesykepleierne på skolene viktige i rekrutteringsarbeidet til gruppene. Også barna selv forteller om, og anbefaler, gruppen til andre.

- “ – ***Det er aldri barnet sin skyld at noen er syke.***
– ***Barn kan aldri gjøre noen friske.***
– ***Det er lov å ha det fint selv om mor eller far er syk.***

På jakt etter de som trenger det mest

– Det betyr mye at de som møter barna i det daglige er trygge på hva dette tilbudet innebærer og videreformidler det, påpeker hun.

– Vi trenger personer som brenner spesielt for dette. Både fastleger, lærere, helsesykepleiere og barnevernet har så mange gjøremål og ting å påse, at barn som pårørende nok har en tendens til å komme et stykke ned på prioriteringslista, skyter Aud inn.

Hun er opptatt av at de alltid må lete etter de barna det er vanskeligst å få tak i, de som er pårørende til rusavhengige, innsatte, eller som befinner seg i en familie der det sosiale nettverket er lite.

– Vi pleier å si at dette ikke er en hemmelig gruppe, men at det den enkelte forteller om seg selv, er hemmelig, sier Kjerstin. Erfaringen er at barna i liten grad nøler med å dele erfaringene sine med hverandre.

–Vi snakker også med foreldrene om dette i forkant. For barna er det viktig å få klarsignal om at de kan fortelle, dersom de har lyst, sier Kjerstin.

Tre «ha-det-bra-regler»

I gruppa er det viktig å få tak på hvordan barna forstår sin egen situasjon.

– Hvordan kommer det for eksempel til uttrykk i familien at mor har kreft, eller at far er deprimert? Dette snakker vi både om i gruppa og i de innledende samtalene med foreldrene. Mange blir overrasket over hvor mange tanker barna har gjort seg.

“ Vi pleier å si at dette ikke er en hemmelig gruppe, men at det den enkelte forteller om seg selv, er hemmelig

– Kjerstin Torgersen Eidsmo

Ofte kjenner foreldre på skyld fordi de er syke. Mange går med kronisk dårlig samvittighet, noe som også gjelder for barna som gjerne opplever at de ikke strekker til.

– Her er det viktig for oss å utfordre slik at begge parter kan senke skuldrene, sier Aud og forteller at de hver gang snakker om det hun kaller «ha-det-bra-reglene».

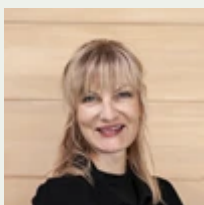
– Det er aldri barnet sin skyld at noen er syke. Det er den ene regelen. Den andre er at barn aldri kan gjøre noen friske, og den tredje er at det er lov å ha det fint selv om mor eller far eller andre i familien er syke. Det er lov å gå i bursdag selv om mamma ligger hjemme og spyr etter cellekuren.

Lavterskeltilbud gir muligheter

Familiesenteret har ikke noe formelt opplegg for barna utover ettersamtalen.

– Men så lenge vi er et lavterskeltilbud, kan vi si at de må ta kontakt om det er noe. Trenger de at noen snakker med læreren eller med mor eller far, så kan vi hjelpe til, smiler Kjerstin.

– Foreldrene synes også det er godt å ha noen andre med seg inn i dette. Noen de kan rådføre seg med eller bare vite er der. Det er mitt inntrykk, avslutter Aud.



Tekst:

Bethi Dirdal Jåtun

Journalist