

Om barneboka «Inni mamma»
– en veiledning til foreldre



Daniele Evelin Alves

© Figenschou forlag 2016

© Daniele Evelin Alves

Omslag og bokdesign:

Oppsett: Type-it AS, Trondheim

Illustrasjoner: Line Halsnes

Trykk: GPS Group

ISBN: 978-82-93335-50-4

www.figenschouforlag.no

www.facebook.com/figenschouforlag

Takk til Rådet for psykisk helse, ExtraStiftelsen og NFF.

Forfatteren har mottatt støtte fra Det faglitterære fond, og prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering.

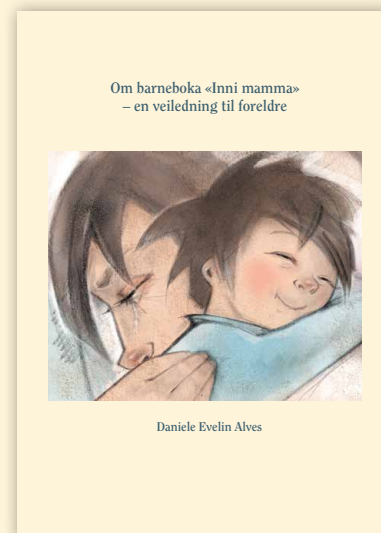
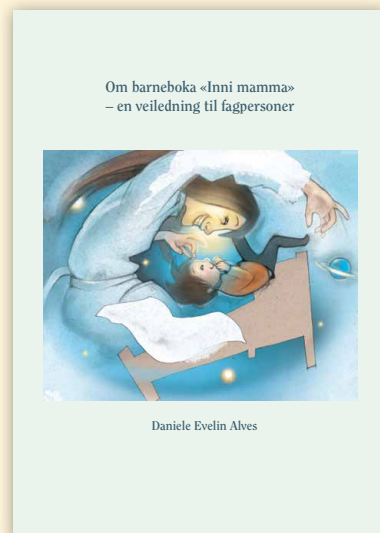
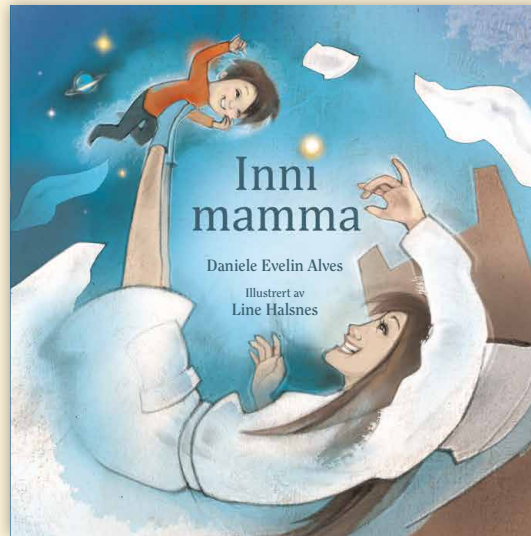


Rådet for psykisk helse



Takk til referansegruppen: Anitra Figenschou (forlegger), Anne Kjeldsen (psykologspesialist og postdoktor ved Folkehelseinstituttet), Ellen Syrstad (familieterapeut og stipendiat ved Diakonhjemmet høgskole), Ajla Nives Turkovic (barnehagelærer og barnevernspedagog), Parvin Kiamanesh (forsker II ved Nasjonalt kompetansesenter om vold og traumatisk stress), Gun-Mette Brandsnes Røsand (psykologspesialist og postdoktor ved Folkehelseinstituttet) og Patrick Alves (sosionom ved Trondheim Krisesenter).

Det må ikke kopieres fra denne veiledningen i strid med åndsverksloven eller avtaler om kopiering inngått med Kopinor, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Kopiering i strid med lov eller avtale medfører erstatningsansvar og kan straffes med bøter eller fengsel.



Daniele Evelin Alves' *Inni mamma*-prosjekt, består av tre tekster:

«Inni mamma» (2016) ISBN: 978-82-93335-44-3. Dette er en skjønnlitterær tekst, nydelig illustrert av Line Halsnes. Boka kan lånes på biblioteket og kjøpes i alle Internettbokhandlere som bokkilden.no og haugenbok.no. Du kan også bestille boka på forlagets hjemmeside www.figenschouforlag.no eller via e-post anitra@figenschouforlag.no.

«Om barneboka *Inni mamma* - en veiledning til fagpersoner» ISBN: 978-82-93335-49-8

«Om barneboka *Inni mamma* - en veiledning til foreldre» ISBN: 978-82-93335-50-4

Dette er to veiledningshefter til henholdsvis fagpersoner og foreldre om hvordan de kan bruke barneboka *Inni mamma* som utgangspunkt for samtaler med barn. Disse tekstene finner du hos alle Internettbokhandlere som e-bok og på forlagets hjemmeside: www.figenschouforlag.no.

Heftene kan også trykkes opp på bestilling. Ta kontakt med anitra@figenschouforlag.no.

Innholdsfortegnelse

Til deg som leser denne veiledningen	6
Hvorfor jeg skrev «Inni mamma»	7
Hjelpespørsmål	8
Tegning: En annen inngang til barnets opplevelse	10
Ingen foreldre er perfekte	11
Undersøke og dempe barnas skyldfølelse	12
Fysisk og psykisk avstraffelse	13
Tips til samtaler med barn	14
Her kan du få hjelp	16

Til deg som leser denne veiledningen

Kjære du som er mamma, pappa eller foresatt: Denne veiledningen er til deg som kjenner deg igjen i deler av *Inni mamma*. Sannsynligvis er det også deler av boka du ikke kjenner deg igjen i. Fokuser på delene av veiledningen som passer deg og din familie.

Her vil du finne spørsmål om boka som du kan stille barnet ditt. På den måten kan du bli bedre kjent med hennes/hans opplevelse av vanskelige episoder dere har gjennomgått som familie. Veiledningen inneholder også viktige momenter du kan ha i bakhodet når du forbereder deg til å lytte til ditt barns opplevelser. Det kan hende at det blir vondt og krevende å høre hvordan barnet ditt har hatt det til tider, men står du i det, anerkjenner det og bekrefter barnet ditt, vil dere kunne komme enda nærmere hverandre.

Alle mennesker går gjennom vonde faser i livet. Bruk *Inni mamma* som et verktøy til å hjelpe deg selv og ditt barn til et bedre liv sammen. Det kan også være nyttig å ha et nettverk av venner, familie og fagpersoner som du kan støtte deg til i en slik prosess. De aller fleste ønsker å hjelpe. Vær stolt over at du hjelper barnet ditt, og at du støtter henne/ham til å sette ord på opplevelser fra en tid da du var følelsesmessig utilgjengelig eller ustabil. Det krever mot og styrke!

Stå på, modige deg, og alt godt videre!

Beste hilsen
Daniele Evelin Alves

Hvorfor jeg skrev «Inni mamma»

I mange år har jeg forsket på barns psykiske helse, og møtet med en uendelig trist tåring i hettegenser ble et vendepunkt. Hun var for trøtt til å lese spørsmålene fra en undersøkelse om psykisk helse, og spurte om jeg kunne lese dem høyt for henne slik at hun kunne krysse av fortere. Spørsmålene dreide seg om foreldrenes følelser. Det ble klart at hun ikke var den eneste i familien som var preget av sorg: Hennes mor var også det. Dessuten var jenta bekymret for at noen i familien drakk for mye alkohol.

Med tiden møtte jeg flere barn som svarte på lignende måter på undersøkelsen. Samtidig fikk jeg høre om foreldre som slet med å snakke med barna sine om opprivende episoder eller faser preget av sorg eller sinne. Disse foreldrene ønsket hjelp til å reparere og styrke forholdet til sine barn. Da kom idéen om en barnebok med en foreldreveiledning til.

Barneboka *Inni mamma* handler om et barn som vokser opp med en mamma som har store humørsvingninger. Sammen med illustratør Line Halsnes har jeg ønsket å skape et gjenkjennelig bilde av barn som lever i emosjonelt kompliserte relasjoner. Samtidig er det å oppleve sinne, glede og sorg i nære relasjoner noe vi alle gjør. Derfor tenker vi at temaene i denne boka i større eller mindre grad angår oss alle.

Inni mamma er skrevet for barn mellom 4 og 10 år. Det er ikke forventet at førskolebarn skal forstå metaforene i boka, men vår erfaring er at de forstår enkelthendelser, bilder, scener og stemninger i fortellingen. Det betyr at de yngste barna i denne aldersgruppen kan kjenne seg igjen i temaene i boka selv om den ikke leses fra perm til perm. Dersom du leser boka for et barn i barnehagealder, og du merker at barnet har vansker med å følge med på teksten, kan du velge å hoppe over deler av teksten og heller fokusere på bildene, for eksempel slik:

«Se på mammaen her, da! Hun ser lei seg ut ... Og her er hun sint ... og her har hun det veldig morsomt. Se så forskjellig mammaen er når hun er glad, trist og sint! Og da blir barnet også forskjellig: Se her, glad, sint og trist.»

Dine egne følelsesmessige reaksjoner på det barnet ditt kan komme til å fortelle, er sentralt. Spør deg selv: Er jeg klar til å ta imot og gi rom til det barnet mitt har opplevd og kan komme til å dele med meg når vi leser denne boka sammen? Er jeg i stand til – med både ord og kroppsspråk – å ta imot barnets forståelse, følelser og tanker rundt hendelsene i boka og i sitt eget liv? Er jeg i stand til å bekrefte barnets vonde følelser? Dersom du kjenner at dette kan bli i overkant emosjonelt krevende for deg nå, så anbefaler jeg at du arbeider for å øke din egen kapasitet til å romme barnets opplevelse før dere leser *Inni mamma* sammen. Det er også viktig å vurdere timingen i forhold til hvor barnet ditt er i sin egen prosess. Spør deg selv: Er barnet mitt trygg på at jeg faktisk orker å høre? Noen ganger trenger barn mer tid, og da kan du bruke ventetiden på å vise henne/ham at du takler å høre det hun/han måtte ha på hjertet når den tid kommer.

Hjelpespørsmål

Spørsmålene nedenfor kan brukes til å hjelpe barnet ditt å beskrive sin opplevelse av situasjonen hjemme hos dere. Start gjerne med å fokusere på hvordan hun eller han forstår det som skjer i boka gjennom den distanserte karakteren: Barnet i *Inni mamma*.

Jeg anbefaler at du leser *Inni mamma* og denne veiledningen *før* du leser boka for barnet ditt, slik at du kan velge ut relevante temaer og spørsmål tilpasset ditt barns erfaringer, åpenhet og refleksjonsnivå. Husk at spørsmålene er veiledende og du trenger ikke følge dem til punkt og prikke. Det er viktigere å følge barnets fortelling, behov og tegn til å ville spørre om noe, enn å følge rekkefølgen i spørsmålene.

Ikke alle spørsmål vil være like relevante for alle. Noen barn kan ønske å snakke om egne erfaringer og opplevelser med en gang, uten å følge en mal, og det er viktig at du følger barnet i dette. For andre barn kan temaet være nært, vanskelig og vondt. Da kan det være til hjelp å la barnet snakke om det som skjer i boka først (det som er på avstand). Etter hvert kan du føle deg frem og spørre om ditt barns egne opplevelser: Har barnet noen tanker om hvordan hun/han skulle ønske at du hadde håndtert situasjonen hjemme? Dersom du opplever at du skulle ha gjort ting annerledes som forelder; si dette til barnet ditt! Si gjerne også – dersom det er tilfelle – at du vil gjøre det du kan for å håndtere situasjonen annerledes fra nå av.

Eksempler på hjelpespørsmål:

- Tror du barnet i boka er en gutt eller ei jente?

Dette får vi ikke vite i boka. Spørsmålet er ment som et nøytralt og ufarlig utgangspunkt for å starte en samtale med barnet ditt. Barn vil gjerne, og særlig hvis de har lignende opplevelser, identifisere seg med barnet i boka. La barnet ditt snakke fritt; følg barnets fortelling.

- Hva skjer i boka?

Her kan du gi barnet ditt rom til å fortelle hvordan hun/han forstår det som skjer med barnet i boka. Kanskje vil barnet også fortelle hvordan hun/han opplever det som skjer hjemme i deres familie. Forsøk å være tålmodig og unngå å rette på barnet med utsagn av typen «Nei, det er ikke barnets skyld». På dette stadiet vil det være nyttigst å forsøke å forstå mest mulig av hvordan ditt barn tolker det som skjer i boka. Det kan gi viktig informasjon om hvordan ditt barn opplever det som skjer hjemme hos dere. Husk at førskolebarn ikke alltid klarer eller ønsker å gjengi handlingen i en bok. Det betyr ikke at boka ikke har nådd frem. Barn kan bruke dager på å bearbeide en bokopplevelse i all stillhet for så å ta opp dette med en voksen.

- Hva tenker du er grunnen til at mammaen i boka er så trist og sint av og til?
Hvordan forstår barnet ditt det som skjer og hvorfor det skjer?

- Barnet tror at det er barnets skyld at mammaen er trist. Hva tror du?

Etter å ha hørt på barnet ditt kan du forklare at det er vanlig at barn føler skyld når foreldrene har det vanskelig. Likevel er det ikke slik at det er barnets skyld. Når foreldre har det veldig vanskelig, som mammaen i boka, blir de fort sinte, triste og utålmodige, selv om de ofte skulle ønske at de ikke reagerte sånn. De vonde følelsene starter inni forelderen og er ikke barnets skyld. Dersom du tidligere har gitt uttrykk for at det er barnets skyld at du var trist og sint når du slet psykisk, kan du si at du tok feil og korrigerer det nå.

- Mammaen har det så vanskelig at hun slår når hun blir sint. Er det lov?

Det er ikke lov å slå andre, selv om man er veldig sint, og det er ikke barnets feil uansett hva barnet har gjort.

Dersom du har gått for langt i grensesettingssituasjoner, blitt for sint eller straffet barnet fysisk eller psykisk:

Her har du en anledning til å be barnet om unnskyldning for dette. Du kan forklare at du har hatt det vanskelig, at du er lei deg for at det har blitt slik, og at du skal gjøre alt du kan for at det ikke skal bli slik igjen. Det er ditt ansvar å beskytte barnet. Derfor arbeider du med deg selv, og kanskje får du hjelp av psykolog, familieterapeut eller andre for å finne bedre måter å roe deg ned på når du blir veldig sint eller lei deg.

Overgang fra opplevelsene til barnet i boka til ditt barns opplevelser:

Dersom dere kun har snakket om barnet i *Inni mamma*, kan du etter hvert forsøke å spørre barnet ditt direkte om hennes/hans egne opplevelser.

- Kan du si litt om hvordan du og jeg har det når vi har det fint sammen?

Prøv å få tak i episoder hvor barnet synes dere har hatt det fint/koselig/gøy sammen. Hvordan var det å være hjemme da for barnet? Hva er det med disse episodene som gjør at barnet ditt føler seg nær deg?

- Kan du si litt om hvordan du har det når mamma/pappa er:

- sint
- trist

- Hva kan du gjøre når mamma/pappa er:

- sint
- trist

Hvis barnet ditt uttrykker at det er trist hjemme, kan du si noe slikt som:

«Av og til opplever barn at de ikke har det bra hjemme. Dersom du skulle oppleve det slik, vil det kanskje være vanskelig for deg å si det til meg – kanskje du vil være redd for å såre meg. Det kan være fint å ha andre voksne å snakke med. Dersom det er slik, vil jeg gjerne hjelpe deg å finne en annen voksen du kan snakke med eller besøke. Hvis du har noen forslag selv til en voksen du stoler på, så fortell meg det. Ellers så vet jeg om steder man kan ringe for å finne snille voksne som er spesielt gode til å snakke med barn som har det leit og vanskelig.» (Se informasjon om hvor du kan ta kontakt på de siste sidene i denne veiledningen).

Dersom barnet ditt ikke ønsker å besøke eller snakke med en annen voksen, kan du for eksempel si:

«Hvis du synes det er trist her hjemme, må du alltid huske at du kan be meg eller en annen voksen (bestemor, bestefar, tante, onkel eller en annen barnet stoler på) ringe en venn og avtale å leke».

Tegning: En annen inngang til barnets opplevelse

En annen måte å få i gang en samtale med barnet ditt på, kan være å invitere barnet til å lage en tegning:

- Har du lyst til å tegne en tegning fra forrige gang vi to hadde det fint sammen?

Hvis du ikke husker den siste gangen, tegn fra en gang du husker at vi hadde det fint sammen. Hva gjorde vi? Hvordan var jeg mot deg? Hvordan hadde du det? Du kan gi den til meg, mamma/pappa, til andre eller beholde den selv. Du kan si til barnet ditt: Jeg har lyst til at vi skal gjøre flere av de tingene som gjør deg glad.

- Har du lyst til å tegne en tegning med fine ting du kan gjøre alene eller med andre når jeg eller mamma/pappa har det vanskelig?

Hva liker du å gjøre? Hvilke ting blir du glad av å gjøre? Blir du mest glad når du gjør det alene eller sammen med andre? Med hvem liker du best å finne på ting? Har du lyst til at vi skal finne på noe hyggelig sammen nå?

Snakk om det barnet har tegnet og oppsummer gjerne disse aktivitetene for barnet, slik at dere husker dem. Hvis tegning og hjelpespørsmålene ikke hjelper barnet ditt å åpne seg, prøv deg frem med ulike aktiviteter. Eksempler på aktiviteter kan være lek, tur, klossebygging eller det å lage figurer. Ofte vil det være vanskelig å involvere barn i en samtale når de blir bedt om det, for eksempel i en situasjon der man skal sette seg ned og snakke sammen. Men det er likevel viktig at du inviterer henne/ham til å prate om et tema. Refleksjonene til barnet ditt kan komme senere, på et tidspunkt når du ikke forventer det.

Ingen foreldre er perfekte

Humørforandringer hos alle foreldre er normalt, og det er en del av livet at vi ikke alltid handler med forståelse og ømhet overfor andre. Det er viktig å erkjenne at ingen foreldre er perfekte. Hos noen foreldre blir humørsvingningene ekstra store og krevende, og den voksne kan bli ustabil i møtet med barnets behov.

Følelsesmessig eller psykisk ustabilitet kan skyldes mangt: Psykiske problemer, depresjon, angst, bipolar lidelse, personlighetsforstyrrelser og rusavhengighet er eksempler. Ustabilitet kan også skyldes en vanskelig situasjon som konflikter hjemme, samlivsbrudd, belastninger som overarbeid og diskriminering, eller en forferdig hendelse som å ha mistet en man er glad i. Uansett hva grunnen til din ustabilitet eller utilgjengelighet er eller har vært tidligere, vil dette påvirke barnet ditt. Derfor kan *Inni mamma* spesielt vekke gjenkjennelse hos barn som lever med foreldre med psykiske problemer, selv om humørsvingninger hos foreldre er noe de aller fleste barn vil gjenkjenne.

Humørsvingninger og irritabilitet kan være kjennetegn på psykiske problemer (tilstander som oppleves som belastende, men mindre enn de som oppfyller diagnosekriterier), eller psykiske lidelser (hovedsakelig mer alvorlige tilstander som oppfyller diagnosekriterier) [1]. Det er vanskelig å finne sikre tall på hvor mange barn som har foreldre med psykiske lidelser eller som misbruker alkohol, men et anslag fra 2011 ligger på 450 000 barn i Norge [2]. Det omfatter en stor andel av barna i landet vårt – rundt 40 prosent.

Om vi kaller det psykiske problemer eller store humørsvingninger, er ikke vesentlig. Det vesentlige er at du finner ord og begreper som du kjenner deg igjen i, og som familien din kan bruke til å forstå negative mønstre. Slik unngår du at taushet eller skam blir et hinder for at du søker hjelp for deg selv og familien. Det kan være til hjelp for deg å vite at psykiske problemer er noe mange familier har erfaring med. Samtidig er det viktig at du som voksen tar ansvar for hvordan du har virket på barnet. Fortell barnet at det som skjer med deg, ikke er hennes eller hans skyld.

Undersøke og dempe barnas skyldfølelse

Det er vanlig at barn tror at de selv er grunnen til foreldrenes smerte, og at de derfor kan gjøre foreldrene glade igjen ved å oppføre seg pent. Barn som opplever at foreldrene ofte er ustabile, kan føle at de er alene om å ha det slik. *Inni mamma* kan være til hjelp for å vise barnet at hun eller han ikke er alene om å ha det slik. Mange andre barn (og foreldre) har det slik til tider.

Hvis du blir invitert til å bli med barnet ditt til en samtale med helsesøster, lærer eller terapeut, har du en god mulighet til å hjelpe barnet ditt videre. Du kan lære mer om hva som har vært vanskelig for henne/ham. I tillegg kan du bidra til å styrke denne ressursgruppen rundt barnet ditt med informasjon, avklaringer og endringer som kan være til hjelp.

Foreldre som sliter psykisk, kan plages av dårlig samvittighet. Noen foreldre tenker kanskje ikke over dette, mens andre opplever smerte fordi de ikke klarer å «ta seg sammen» og være mer til stede for barna sine på en god måte. Du kan bruke *mammaen i barneboka* som eksempel:

«Jeg har slitt med XX i det siste. Det er en sykdom/noe trist som skjedde i livet mitt som har gjort at jeg har vært veldig lei meg/sint. Det er som med *mammaen i boka*: Det har ikke vært meningen, men jeg vet at jeg har såret deg og at du har hatt det vondt på grunn av meg. Det er min skyld, og jeg vil be deg om en unnskyldning. Jeg jobber med dette nå, og har funnet hjelp for at det skal bli bedre for deg og for hele vår familie fra nå av».

Ved at du åpent forteller barnet ditt at det ikke er hennes/hans skyld, men at det er du selv som har et problem, kan du løfte en tung bær fra barnets skuldre. Hvis det ikke er snakk om sykdom, men om en tøff livshendelse som har ført til at du har det vanskelig, kan du også forklare dette for barnet på en rolig og enkel måte. Du kan tilpasse informasjonen til barnets alder, og øve på forhånd slik at du gir nok informasjon uten å gå inn i vonde detaljer.

Når du forteller barnet hva som er grunnen til din sorg eller ditt sinne, kan du gjenta at det er ditt ansvar som forelder å endre din væremåte. Du kan også si at det er ditt ansvar å skaffe familien hjelp: Enten profesjonell hjelp eller støtte fra andre snille voksne, slik at familien får det bedre etter hvert.

Mammaen i boka elsker barnet sitt, men klarer likevel ikke å vise sin kjærlighet når problemene tar overhånd. Ved å snakke om dette og sammenligne *boka* med familiens situasjon, kan du hjelpe barnet ditt til å uttrykke følelser rundt triste eller vanskelige hendelser.

Fysisk og psykisk avstraffelse

Det er viktig å snakke om at mammaen i boka gjør noe som foreldre ikke har lov å gjøre mot barn: Hun klapper til barnet sitt. Hun slår fordi hun har det vanskelig, men det er viktig å tydeliggjøre at voksne ikke har lov til å slå barn. Hvis det skjer, bør barn fortelle det til andre voksne som er til å stole på - den andre forelderen, en venn av familien, barnehagelæreren, læreren, helsesøsteren, psykologen, sosionomen eller familieterapeuten. Selv om det ikke er mammaens skyld at hun sliter, har hun likevel ansvaret for å søke hjelp når hun har det så vanskelig at hun slår eller ikke klarer å vise kjærlighet fordi hun er så trist.

Tretti prosent av den voksne befolkningen i Norge oppga i en undersøkelse i 2014 at de opplevde å bli lugget, kløpet eller slått med flat hånd av sine foresatte i barndommen. Ifølge den samme undersøkelsen oppga tretten prosent at de opplevde psykisk vold fra foresatte, mens tallet på grov fysisk vold var på fem prosent [3].

Hvis du selv føler at du har gått for langt og straffet barnet ditt fysisk eller psykisk, kan du endre dette destruktive mønsteret. Denne boka kan være et hjelpemiddel i prosessen. Du kan ta ansvaret for din oppførsel overfor barnet ditt, si at det er din – og ikke barnets – skyld, be om unnskyldning, og si at du har søkt hjelp slik at dere får det bedre hjemme. Se også forslag til steder du kan søke hjelp bakerst i veiledningen.

For noen barn kan *Inni mamma* og samtalen i etterkant oppleves dramatisk fordi de kan utløse vonde minner fra da du eller pappa/mamma slo (eller andre hendelser). Søk hjelp for deg selv og barnet, og start arbeidet med å bygge trygghet mellom dere. Du kan la barnet ditt vite at du alltid er tilgjengelig for henne/ham for å gi trygghet. Du kan for eksempel si:

«Jeg er mammaen/pappaen din. Jeg er trist, men jeg er her for deg».

Små barn trenger lengre tid til å finne tilbake til tryggheten. Du kan gjerne gi barnet en spesiell bamse som et tegn på at du nå vil gi mye kos og trygghet. Du kan vise hvordan ved å klemme bamsen og barnet ditt. Så kan barnet ditt få klemme og holde bamsen. Ta tiden til hjelp og gjenta positive, betryggende og oppmuntrende ord til barnet ditt.

Tips til samtaler med barn

For å hjelpe barnet ditt å åpne seg opp og fortelle om vonde opplevelser, er det lurt å stille såkalte åpne spørsmål. Åpne spørsmål oppmuntrer barnet til å fortelle om sine opplevelser på en fri og spontan måte [4]. Eksempler:

Barnet: Du var så sint da jeg kom hjem fra skolen i går. Jeg turte ikke å snakke med deg, da var jeg redd du kom til å kjefte på meg.

Du: *Fortell meg om det, så godt du kan ...*

Fortell meg om det med dine egne ord ...

Prøv å forklare ... prøv å fortelle ...

Barnet: Du er lei deg og gråter hele tiden. Også da du hadde bursdag og jeg ga deg en klem.

Du: *Fortell meg hva som skjedde da du ga meg en god klem og jeg fortsatt gråt.*

Hva gjorde du/hva gjør du da?

Hva mener du/kjenner du/ tenker du?

Gjentakelse:

Å gjenta det barnet ditt forteller, viser at du er interessert i det hun/han forteller deg. Det hjelper barnet ditt å fortelle mer.

Bekreftelse:

I tillegg til å gjenta det barnet ditt forteller, er det fint å bekrefte det hun/han sier. Bruk små nikk og bekræftende ord som «akkurat ja, slik var det», «mm», osv.

Bruk ditt barns egne ord:

For å prøve å unngå misforståelser er det viktig å bruke ord og begreper som barnet ditt selv bruker. Unngå å omformulere til ditt voksenspråk.

Still oppfølgingsspørsmål som tar utgangspunkt i det barnet sa. Det åpner også for den frie fortellingen:

- Du sa i sted at du følte deg trist. Hvordan trist var du?
- Du forteller meg at du dro til bestemor. Fortell om bilturen!
- Du sier jeg skremte deg. Fortell mer om det.

Oppsummering:

Oppsummering underveis hjelper barnet, særlig de minste, til å holde fokus i samtalen.

Oppsummeringer er også viktige for å sikre at du har oppfattet det barnet ditt sier på rett måte.

Lytt mer og tål pause:

Lytt mer enn du snakker og unngå for mange spørsmål. Dette vil hjelpe deg å være til stede «her og nå». Ved å stille for mange spørsmål uten å lytte kommer du fort i utakt med barnet ditt, som da lett vil komme til å gi ja/nei-svar. Dialogen svekkes og samtalen får mer preg av avhør.

Når det blir stille, har vi ofte en tendens til å stille nye spørsmål fordi vi blir stresset av taushet. Det er viktig å tåle pauser, men ikke så lenge at det oppleves kunstig. Husk at pauser for eksempel kan brukes til å si: *Nå ble det stille her, det ser ut som om du tenker på noe. Jeg lurer på hva du tenker nå?*

Her kan du få hjelp

Helsesøster og Pedagogisk-psykologisk tjeneste (PP-tjenesten): Lavterskelhjelp til deg som har skolebarn. Du kan ta direkte kontakt for å snakke med en fagperson. Relativt kort ventetid. Hvis du har barnehagebarn, kan du ta direkte kontakt med din lokale helsestasjon for å få en time med en helsesøster. I mange kommuner er det ansatt psykolog på helsestasjonen, i den psykiske helsetjenesten eller i andre såkalte førstelinjetjenester.

Barneverntjenesten: Iverksetter hjelpetiltak for barnet og familien når barnet på grunn av forholdene hjemme eller av andre grunner har særlig behov for det. Formålet med hjelpetiltak er å bidra til positiv endring hos barnet eller i familien. Hjelpen kan gis i form av råd og veiledning, eventuelt i kombinasjon med andre hjelpetiltak, som barnehageplass, avlastning eller støttekontakt.

Familievernkontorer: Terapeuter som tilbyr støtte og veiledning til foreldre, barn og familier. Finn ditt lokale familievernkontor på: http://www.bufdir.no/Familie/Finn_familievernkontor/
Fastlege kan henvise deg til spesialisthelsetjenesten, Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP), ved mer alvorlige problemer.

Nettside om sinnemestring for foreldre med tips og videoer: <http://littsint.no/>

Ekspert på familier der vold, kultur og traumer er sentrale utfordringer: www.vanderweele.no

Alternativ til Vold er ekspert på vold i nære relasjoner: <http://atv-stiftelsen.no/>.

Ung.no: Nettsted der du kan finne spørsmål fra barn og svar fra fagfolk - om blant annet forholdet mellom barn og foreldre og ulike problemer i familien.

Hefte til foreldre med psykiske problemer: «Hvordan hjelper jeg barnet mitt: Håndbok for foreldre med psykiske problemer», 2008. Tytti Solantaus og Antonia Ringbom. Voksne for Barn. (Du kan kjøpe den her: <http://tinyurl.com/jfsvx6w>)

Hefte til rusavhengige foreldre: «Rusavhengig og forelder», 2008. John Roald Pettersen og Antonia Ringbom. Voksne for Barn. (Den finner du gratis her: <http://tinyurl.com/jdn397p>)

Anbefalte barnebøker:

- Barneboka denne veiledningen omhandler: «Inni mamma» (2016) Daniele Evelin Alves og Line Halsnes (ill.) Figenschou forlag.
- Barnebok om depresjon hos mor: «Håret til mamma» (2007). Gro Dahle og Svein Nyhus (ill.) Cappelen Damm.
- Barnebok om sinne og vold hos far: «Sinna mann» (2003). Gro Dahle og Svein Nyhus. Cappelen Damm.
- Film om sinne og vold hos far: «Sinna mann» (2008). Anita Killi. Inneholder også brukerveiledning.
- Barnebok om mors problemer etter samlivsbrudd: «Når mamma blir et monster» (2013) Marcus Saueremann. Fortellerforlaget.

Referanser:

- [1] Folkehelseinstituttet (2015). Psykiske plager og lidelser hos voksne - faktaark med helsestatistikk. <http://www.fhi.no/artikler/?id=42699>
- [2] Torvik, F. & Rognmo, K. (2011). Barn av foreldre med psykiske lidelser eller alkoholmisbruk. Rapport 4. Folkehelseinstituttet. Oslo.
- [3] Thoresen, S. & Hjelmdal, O. K. (2014). Vold og voldtekt i Norge. En nasjonal forekomststudie av vold i et livsløpsperspektiv. Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. Rapport nr 1.
- [4] Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging, RVTS Nord, & Høgskolen i Narvik (2015). Vold og seksuelle overgrep mot barn. *Helsekompetanse.no*, <http://helsekompetanse.no/kurs/vold-og-seksuelle-overgrep-mot-barn#.V1GRLaTEx9o.mailto>

