

Om barneboka «Inni mamma»  
– en veiledning til fagpersoner



Daniele Evelin Alves

© Figenschou forlag 2016

© Daniele Evelin Alves

Omslag og bokdesign:

Oppsett: Type-it AS, Trondheim

Illustrasjoner: Line Halsnes

Trykk: GPS Group

ISBN: 978-82-93335-49-8

[www.figenschouforlag.no](http://www.figenschouforlag.no)

[www.facebook.com/figenschouforlag](https://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.

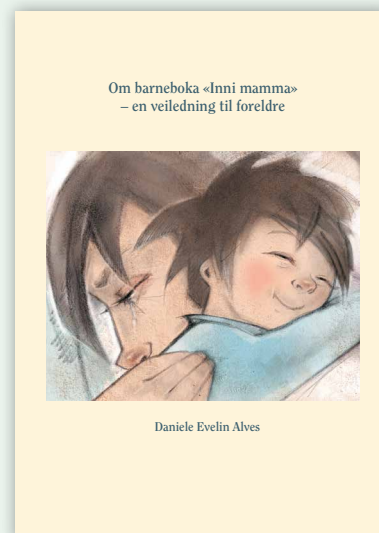
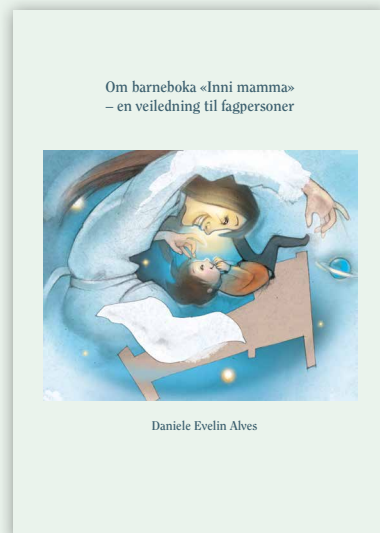
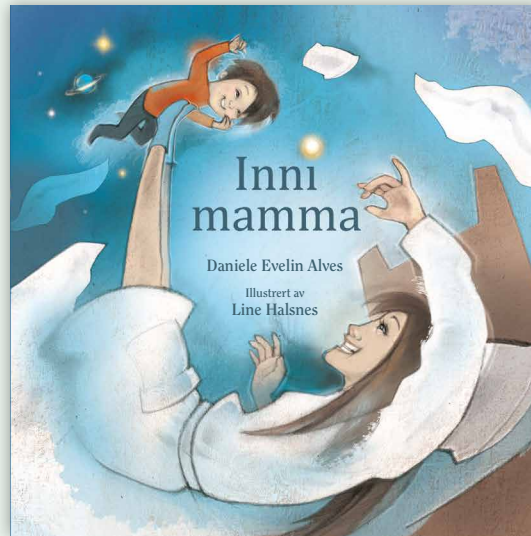


Rådet for psykisk helse



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](http://www.figenschouforlag.no) eller via e-post [anitra@figenschouforlag.no](mailto: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](http://www.figenschouforlag.no).

Heftene kan også trykkes opp på bestilling. Ta kontakt med [anitra@figenschouforlag.no](mailto: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
Normalisering av psykiske problemer	11
Undersøke og dempe barnas skyldfølelse	12
Vold	13
Tips til samtaler med barn	15
Ros til foreldre og handlingsrom for barn	17
Her kan du gå hvis du trenger mer informasjon eller faglig støtte	18

## Til deg som leser denne veiledningen

Denne veiledningen er til deg som er fagperson og jobber med foreldre som sliter med eksempelvis depresjon, angst, rusavhengighet eller sinnemestring.

Det viktigste du kan gjøre for å hjelpe et barn med foreldre som har det vanskelig, er å involvere foreldrene. Derfor bør du ha prøvd alt i din makt for å invitere og inkludere foreldrene til timene du jobber med barnet, og aller helst bør foreldrene ta over oppgaven med å snakke med barnet om sine egne eller partnerens problemer. Likevel hender det at noen foreldre ikke greier eller ønsker å delta i møter der du som fagperson kan hjelpe barnet. I slike tilfeller kan barneboka som denne veiledningen viser til, *Inni mamma*, enten alene eller sammen med hjelpespørsmålene, brukes som et redskap til å snakke med barnet om hjemmesituasjonen, samt om hva du som fagperson og andre voksne skal gjøre videre for å hjelpe barnet å få det bedre.

Det at foreldrene eller foresatte selv gjør dette arbeidet fremfor deg som fagperson er førstevalget av to grunner. For det første fordi det kan gi forelderens verdifull mestringsfølelse og opplevelsen av å ta tak i eget liv. For det andre fordi det kan være enklere for barnet å snakke om vanskelige temaer med foreldrene eller en som står barnet nær fremfor en fagperson. Hvis forelderens trenger mer støtte for å få det til, kan du foreslå å bistå henne eller ham i å snakke med barnet om situasjonen hjemme - med eller uten hjelp av barneboka og dens veiledning.

Dessverre er det ikke alltid slik at du som fagperson klarer å involvere foreldrene i et slikt arbeid. Det kan hende at du er helsesøster, psykolog, terapeut eller fagperson på krisesenter, og at det kun er barnet som er din samtalepartner. Der det er mulig, anbefaler jeg å først låne bort boka til mamma/pappa og spørre om hun eller han vil lese selv. Om ikke mammaen/pappaen vil eller er klar for å ta imot barnets opplevelser, så kan du selv lese boka sammen med barnet.

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 lignende på helseundersøkelsen. Noen så ut til å klare seg bra, andre ikke fullt så bra. Jeg fikk høre om barn og foreldre og foresatte på skoler, barnehager, beredskapshjem og krisesentre som trengte å snakke med sine barn om vonde faser eller episoder i familielivet. I tillegg etterspurte fagpersoner jeg snakket med, hjelpemidler som kunne brukes av foreldre/foresatte til å styrke og reparere forholdet til barna. På samme tid forsøkte jeg å finne en bok om både psykiske problemer og vold i familien skrevet for barn fra deres eget perspektiv. En slik bok var det behov for. I tillegg hadde det vært nyttig med en veiledning til foreldre om hvordan barneboka også kunne brukes til å snakke med barn om episoder der foreldrene ikke har vært følelsesmessig til stede. En slik bok fant jeg ikke, og derfor har barneboka *Inni mamma* blitt til med tilhørende veiledninger til foreldre og fagpersoner.

Barneboka *Inni mamma* handler om et barns blikk på hvordan det er å ha en forelder med store humørsvingninger. Sammen med illustratør Line Halsnes har jeg ønsket å skape et gjenkjennelig bilde av barn som lever i emosjonelt kompliserte relasjoner med sine foreldre/foresatte. Samtidig er det å oppleve sinne, glede og sorg i nære relasjoner noe vi alle gjør. Derfor er også boka en tekst som angår oss alle.

*Inni mamma* er skrevet for barn mellom 4 og 10 år. Barneboka kan leses fra perm til perm også for små barn, og du kan gjøre teksten mer tilgjengelig for barnet ved å legge følelser i fortellingen, kommentere bildene og spørre barnet om hva hun/han tenker på underveis. Små barn vil som regel ikke få med seg metaforene i teksten. Det viktigste er at de opplever stemningen i historien, følger rytmen i fortellingen, og får med seg budskapet: Mammaen i boka forandrer seg når hun har ulike følelser, og det gjør noe med barnet. Du kan også velge å la deler av teksten ligge, og fokusere mest på bildene: «Se her, her er mamma lei seg, her er hun sint, og her er hun glad. Og hva skjer med barnet?». Ikke fortvil hvis barnet ikke kan gjengi hele historien når du har fortalt ferdig. Det kan se ut som om små barn ikke har fått med seg handlingen, men de kan bearbeide en leseopplevelse i lang tid etterpå, for å så ta det opp med deg eller andre voksne senere.

Du bør også forberede deg på hvordan du kommer til å reagere hvis barnet forteller om vonde opplevelser. Det er viktig at du som fagperson er trygg, og tør å snakke om og høre på det barnet forteller. Samtidig får du et ansvar for å forvalte det som blir sagt. Tenk gjennom på forhånd hva du vil gjøre hvis du får høre om episoder med eksempelvis vold eller forsømmelse.

## Hjelpespørsmål

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

Jeg anbefaler at du leser *Inni mamma* og denne veiledningen *før* du leser boka for barnet, slik at du kan velge ut relevante temaer og spørsmål tilpasset ditt barns erfaringer, åpenhet og refleksjonsnivå. Husk at spørsmålene er veiledende. 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 å følge barnet i dette. For andre barn kan dette være et vanskelig og vondt tema, og det kan 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 barnets egne opplevelser.

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

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

- Hva skjer i boka?

Her kan du gi barnet rom til å fortelle hvordan hun/han tolket det som skjer med barnet i boka, og kanskje hvordan hun/han opplever det som skjer hjemme hos seg selv. Forsøk å være tålmodig og prøv ikke å korrigere barnet med utsagn som «Nei, det er ikke barnet sin skyld». På dette stadiet kan det være mest nyttig å fokusere på å forstå hvordan barnet tolker det som skjer i boka. Det kan gi viktig informasjon om hvordan barnet opplever det som skjer hjemme hos seg selv.

- Hva tenker du er grunnen til at mammaen i boka er så trist og sint av og til?

Hvordan forstår barnet hva som skjer og hvorfor det skjer?

- Barnet i boka tror at det er barnets skyld at mamma er trist. Hva tror du?

Etter å ha hørt på barnet kan du forklare at det er vanlig at barn føler skyld, men at det ikke 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.

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

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



- Hva kan mammaen i boka gjøre?

Hun kan søke hjelp for seg selv og familien.

- Hva kan barnet i boka gjøre?

Barnet kan for eksempel fortelle det til en voksen person som bryr seg. Det kan være den andre forelderen, en som jobber med barn slik som du (din rolle som fagperson), en lærer, en besteforelder, en tante eller en onkel. Kanskje kan noen andre voksne hjelpe mammaen i boka slik at hun kan slippe å ha det så vanskelig?

- Hva kan barnet i boka gjøre når det er vanskelig hjemme?

Barnet kan snakke med mamma eller pappa om at det er vanskelig hjemme. Hvis barnet ikke greier å snakke med mamma eller pappa, kan barnet snakke med/ringe til/besøke andre voksne som barnet stoler på.

Etter hvert går dere over fra å snakke om barnet i boka til å snakke om barnet foran deg:

- Kan du si litt om hvordan du og mamma/pappa har det når dere har det fint sammen?

Prøv å få tak i konkrete hendelser hvor barnet husker å ha hatt det fint/koselig/gøy med mamma/pappa. Du kan for eksempel si: Hvordan var det å være hjemme da? Hvordan hadde du det inni deg?

- Kan du si litt om hvordan du har det når mamma/pappa er (velg det som er aktuelt å fokusere på):

- sint
- trist

- Hva kan du gjøre når mamma/pappa er:

- sint
- trist

Si for eksempel til barnet: Hvis du ikke greier å snakke med mamma eller pappa om at du synes det er trist hjemme, har du da noen andre voksne du kan snakke med? Noen du kan ringe til? Kanskje du kan spørre om å få komme på besøk? Eller du kan få hjelp (av bestemor, bestefar, tante, onkel eller hvem det er barnet stoler på) til å ringe og avtale å leke med en venn.

## Tegning: En annen inngang til barnets opplevelse

Du kan invitere barnet til å lage en tegning for å få samtalen i gang.

– Har du lyst til å tegne en tegning fra forrige gang (hvis barnet ikke husker siste gang, bruk «en gang») du hadde det fint sammen med mamma/pappa?

Hva gjorde dere? Hvordan var mamma/pappa mot deg? Hvordan hadde du det? Du kan gi tegningen til mamma, pappa, til andre eller beholde den selv.

– Har du lyst til å tegne en tegning med fine ting du kan gjøre alene eller med andre når din mamma eller 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?

Snakk om det barnet har tegnet, og oppsummer gjerne disse aktivitetene til barnet og foreldrene hvis de også er med. Hvis foreldrene ikke er med, kan du oppmuntre barnet til å vise tegningene til mamma, pappa eller andre som barnet er glad i.

Prøv deg frem med ulike aktiviteter for å nå frem til barnet hvis tegning og hjelpespørsmål ikke fører frem. Eksempler på aktiviteter kan være lek, tur, klossebygging eller det å lage figurer. Det er ikke alltid at barn sier ting når de blir bedt om det, for eksempel i en setting der man skal sette seg ned og snakke sammen, men det er likevel viktig at du inviterer til en prat om temaet. Barnets refleksjoner kan komme senere, på et tidspunkt når du ikke forventer at barnet skal åpne seg.

## Normalisering av psykiske problemer

Humørforandringer hos alle foreldre er normalt, og det er en del av livet at foreldrene ikke alltid handler med forståelse og ømhet. Det er viktig for deg som jobber med foreldre som har slitt i perioder, å understreke at ingen av oss foreldre er perfekte. Hos noen foreldre blir humørsvingningene ekstra store og krevende, og mamma/pappa kan oppleves som veldig ustabile i møtet med barnas behov. Det er da vi ofte bruker begreper som psykiske problemer eller lidelser.

Følelsmessig 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 i familien, samlivsbrudd, belastninger som overarbeid og diskriminering, eller en forferdelig hendelse som å ha mistet en man er glad i. Uansett hva grunnen til foreldrenes ustabilitet eller utilgjengelighet er, kan dette ha en påvirkning på barnet. Derfor kan *Inni mamma* spesielt vekke gjenkjennelse hos barn som har levd/lever med foreldre med psykiske problemer, selv om humørsvingninger hos foreldre er noe de aller fleste barn til en viss grad vil kjenne seg igjen i.

Humørsvingninger og irritabilitet kan være kjennetegn på psykiske problemer (tilstander som oppleves som belastende, men mindre enn de som oppfyller diagnosekriteriene), eller psykiske lidelser (hovedsakelig mer alvorlige tilstander som oppfyller diagnosekriteriene) [1]. Det er vanskelig å finne sikre tall på hvor mange barn som har foreldre med psykiske lidelser eller rusmisbruk, 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 de psykiske problemer, lidelser eller ekstreme humørsvingninger, er ikke vesentlig. Det vesentlige er å få et språk for å forstå negative mønstre og ikke, for eksempel, la skammen være til hinder for at foreldre søker hjelp for seg selv og sin familie. Det kan være til hjelp for noen av disse foreldrene å få vite at psykiske problemer er noe mange familier har erfaring med.

## 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 mamma/pappa 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. Mange andre barn (og foreldre) har det slik til tider.

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. Hvis du jobber med foreldre som har det slik, kan du oppmuntre og tilrettelegge for at de åpent forteller at det ikke er barnets skyld, men at det er de selv som har et problem. Dette kan løfte en tung bær fra barnets skuldre. Hvis det ikke er snakk om sykdom, men om en tøff livshendelse som har ført til at mamma/pappa har det vanskelig, kan du også oppmuntre forelderen til å forklare dette for barnet på en rolig og enkel måte. Du kan også veilede foreldrene til å ikke gå inn i vonde detaljer, og til å tilpasse informasjonen til barnets alder.

Når du forteller barnet hva som er grunnen til mammaen eller pappaens sorg eller sinne, kan du gjenta at det ikke er barnets skyld, men foreldrenes ansvar å endre sin væremåte. Du kan også si at det er de voksnes 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 til å uttrykke sin opplevelse av å ha en mamma/pappa som sliter/har slitt.

## Vold

Arbeid med barn og familier der man har mistanke om familievold er krevende, og lover og retningslinjer setter tydelige føringer for slikt arbeid. I møte med barn og familier der man har grunn til å tro at barn lever med psykisk eller fysisk vold i familien, kan *Inni mamma* anvendes som verktøy for å tematisere noe som ofte vil være tabubelagt: Barn som blir slått av sine foreldre. Mammaen i boka gjør noe som foreldre ikke har lov å gjøre mot barn: Hun slår. Hun slår fordi hun har det vanskelig, samtidig trenger barn å få vite at voksne ikke har lov til å gjøre dette. Hvis slikt skjer med barn, bør barn fortelle det til andre voksne som de kan stole på – og du er en slik person. De kan også snakke med den andre forelderen, en venn av familien eller andre fagpersoner. Mammaen i boka sliter. Selv om det ikke er hennes skyld at hun sliter, er det likevel den voksnes ansvar å hjelpe barn når mor eller far har det så vanskelig at de slår eller ikke klarer å vise kjærlighet.

I en undersøkelse fra 2014 oppga 30 prosent av den voksne befolkningen i Norge at de opplevde å bli lugget, kløpet eller slått med flat hånd av sine foresatte i barndommen [3]. Tretten prosent opplevde psykisk vold fra foresatte, mens tallet for grov fysisk vold var 5 prosent.

Her er det viktig å skille mellom (1) grov fysisk mishandling på den ene siden, som krever en akutt reaksjon, og (2) tidvis bruk av lettere slag, risting og det å holde barnet hardt. Alt dette er overtramp og ulovlig i Norge, men omfanget og alvorligheten av overtrampet varierer. De sistnevnte fysiske overtrampene er også vanligere: Veien fra irettesettelse til «mildere» fysisk avstraffelse er kortere og overskrides lettere når foreldre mister kontroll i krevende situasjoner.

Fordi overtrampene hører til barneoppdragelsens skammekrok i Norge, er det en fare for at foreldre som bruker fysisk avstraffelse ikke søker hjelp i tide. Foreldre og barn kan frykte at hvis de forteller om dette til en fagperson, vil de risikere å miste familien sin. Derfor er det viktig, så langt som mulig, å trygge barnet på at du er der for å hjelpe det. Samtidig er du pliktig til å melde fra til Barnevernet dersom du har grunn til å tro at barn er utsatt for vold (eller er vitne til vold hjemme), og du vet strengt tatt ikke utfallet av en eventuell vurdering av Barnevernet. Dette er ett av mange dilemmaer du står ovenfor som fagperson når du hjelper barn og foreldre som muligens lever med vold i familien.

Mediesaker om Barnevernets omsorgsovertakelse og tilsynelatende vilkårlig bruk av skjønn ved slike avgjørelser kan skremme foreldre fra å søke hjelp for sinnemestring. Spesielt foreldre med innvandrerbakgrunn kan være i faresonen for ikke å søke hjelp i tide. Både manglende kjennskap til Barnevernloven og hvordan Barnevernet arbeider, språkproblemer og kulturforskjeller når det gjelder oppdragelse kan stå i veien [4]. I Norge ble det ulovlig å slå barn i 1972, men i mange land blir lettere fysisk avstraffelse sett på som en normal del av barneoppdragelsen. Disse verdiene forsvinner ikke når innvandrere flytter til Norge, selv om de blir informert om at det er ulovlig å slå barn i Norge. Bruk av profesjonell tolk og kulturell kompetanse kan bidra til at du får en bedre dialog med familien. Du kan for eksempel starte med å snakke om noe ufarlig med foreldrene, og gjerne noe du tenker at de interesserer seg for (for eksempel mattradisjoner fra hjemlandet):

*Jeg kan forstå at du vil det beste for barnet ditt og gjør det du har vokst opp med. Men å fortsette å klype/riste/ (bruk ordene som foreldrene selv bruker) i Norge setter din familie i fare. Jeg er redd for*

*at det kan gjenta seg hvis du er spesielt stresset eller har det veldig vondt/er veldig irritert. Hvis barnet blir skadet, selv lettere skadet, kan Barnevernet også bli redd for at du kan skade barnet enda mer neste gang. Vi har god erfaring med at barn lærer bedre hvis du bruker en annen form for grensesetting: Hva kunne det være? Har du brukt noe annet enn fysisk avstraffelse tidligere? Hvordan gikk det? Hvordan følte du deg sammenlignet med den siste gangen du brukte fysisk avstraffelse? Hvordan reagerte barnet?*

*Vi vil gjerne hjelpe deg med å finne gode måter å lære barnet ditt å forstå forskjellen mellom rett og galt uten å bruke fysisk straff. Barnevernet og jeg vet at du har mange gode sider som forelder og at du ønsker å få det bedre med barna dine, så vi setter i gang med dette arbeidet nå.*

## Tips til samtaler med barn

For å hjelpe barn å åpne seg opp og fortelle om vanskelige opplevelser, er det til hjelp å stille åpne spørsmål. Slike spørsmål oppmuntrer barnet til å fortelle om sine opplevelser på en fri og spontan måte [5]. Eksempler:

Barnet: Mamma/pappa var så sint da jeg kom hjem fra skolen i går. Jeg turte ikke å snakke med henne/ham, da var jeg redd hun/han kom til å kjefta 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: Mamma/pappaer lei seg og gråter hele tiden. Også da hun/han hadde bursdag og jeg ga henne/ham en klem.

Du: *Fortell meg hva som skjedde da du ga henne/ham en god klem og hun/han fortsatt gråt.*

*Hva gjorde du/hva gjør du da?*

*Hva mener du/kjenner du/tenker du?*

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

Bekreftelse:

I tillegg til å gjenta det barnet 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 barnets egne ord:

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

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 hun/han 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 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, 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?*



## Ros til foreldre og handlingsrom for barn

Det er viktig å rose foreldrene for at de tar initiativ til å jobbe med problemene sine. Du kan for eksempel si noe sånt som:

*Du er sterk som tar tak i dette og hjelper barnet ditt!*

*Alle mennesker går gjennom vonde faser i livet. Vær stolt over at du tar tak i et vanskelig problem: Det krever mot og styrke! Bruk boka som et verktøy til å hjelpe deg selv, dine barn og din familie videre. Det kan også være nyttig å ha et nettverk av venner, familie og fagpersoner som du kan støtte deg til i denne prosessen.*

Foreldrene bør så mye som mulig føle et eierskap til sin egen endringsprosess. Der foreldrene ikke ønsker eller klarer å delta i møtene du har med barnet, kan du fokusere på å hjelpe barnet å beskrive sin egen situasjon, og finne hjelpemidler, aktiviteter eller støttepersoner som kan stille opp når mor eller far har det vanskelig.

Lykke til med dette viktige arbeidet!

## Her kan du gå hvis du trenger mer informasjon eller faglig støtte

### Bøker:

Glistrup, Karen (2012): *Snakk om angst og depresjon ...med barn og voksne i alle aldre*. Oslo: Kommuneforlaget. --- (Dette er en bok for fagpersoner. Inkluderer tips til aktiviteter for barn i vanskelige perioder og har gode illustrasjoner som kan være nyttige for foreldre som snakker lite norsk)

Refsnes, Solveig (2014): *Grønne tanker – glade barn (barnehage)*. Oslo: Gyldendal Akademiske. --- (Bok og verktøypakke som kan hjelpe barn med å takle vanskelige tanker og situasjoner: For barn fra 4 - 7 år.)

Refsnes, Solveig (2010): *Psykologisk førstehjelp for barn: Førstehjelpsskrinet for barn 8-12 år*. Oslo: Gyldendal Akademiske. --- (For barn mellom 8-12 år)

MiRA ressurscenter for kvinner med minoritetsbakgrunn (2015): *Barnevern i et mangfoldig samfunn – En håndbok for interesserte*. Oslo: MiRA-senteret. Boka kan kun fås tak i via senteret. --- (Mer om boka her: <http://mirasenteret.no/no/nyheter/982-h%C3%A5ndbok> – hentet 13. juli 2016)

Alves, Daniele Evelin (2016): *Om barneboka 'Inni mamma' - en veiledning til foreldre*. Oslo: Figenschou forlag. --- (I denne veiledningen finner man informasjon til foreldre og foresatte som pga psykiske problemer synes sin rolle som omsorgsperson er vanskelig. Heftet har også en fyldig liste over bøker og nettsteder for videre lesning.)

### Kurs og utdanningsprogrammer:

«Vold og seksuelle overgrep mot barn: Et nettkurs for deg som jobber i barnehage og skole» Arrangeres av RVTS Nord og Høgskolen i Narvik: <http://kurs.helsekompetanse.no/vold> (hentet 19. april 2016)

Regionsenter for barn og unges psykiske helse (RBUP), tilbyr utdanningsprogrammer som styrker foreldres omsorgsevne. Eksempler på programmer: <http://www.r-bup.no>

## Informasjon og ressursentre:

«Om vold mot barn» (2015): Informasjonsside fra Barne-, ungdoms-, og familiedirektoratet om hvordan man går frem ved mistanke om vold mot barn: [http://www.bufdir.no/vold/Vold\\_og\\_overgrep\\_mot\\_barn\\_og\\_unge/Vold\\_mot\\_barn/](http://www.bufdir.no/vold/Vold_og_overgrep_mot_barn_og_unge/Vold_mot_barn/) (Hentet 19. april 2016)

Alternativ til vold: Kompetanse- og behandlingssenter med særlig fokus på vold i nære relasjoner: <http://atv-stiftelsen.no/> -- Telefon: 22 40 11 10.

Vanderweele: Ekspert på familier der vold, kultur og traumer er sentrale utfordringer. Bistår minoriteter som strever med kommunikasjon med Barnevernet og underviser fagfolk: [www.vanderweele.no](http://www.vanderweele.no)

Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS), gir undervisning, veiledning og rådgivning i blant annet vold i nære relasjoner: <https://www.nkvts.no>.

## 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 Sauer mann. 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] Paulsen, V., Thorshaug, K., & Berg, B. (2014). Møter mellom innvandrere og barnevernet: Kunnskapsstatus. Trondheim: NTNU Trykk.
- [5] Regionalt ressursenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging, RVTS Nord, & Høgskolen i Narvik (2015). Vold og seksuelle overgrep mot barn: Et nettkurs for deg som jobber i barnehage og skole. Hentet 19. april 2016. <http://kurs.helsekompetanse.no/vold>

