



BarnsBeste

Nasjonalt kompetansenettverk
for barn som pårørende

TI ØNSKER

fra et pårørende barn

i møte med helsepersonell

- 1 Se på meg og lær deg navnet mitt.** Fortell meg også gjerne hva du heter selv. Da forstår jeg at du vil bli kjent med meg.
- 2 Smil til meg.** Det er ikke sikkert jeg smiler tilbake, for kanskje er jeg både redd og trist, men når du smiler, viser du at du inkluderer meg.
- 3 Spør om jeg trenger noe**, for eksempel om jeg er sulten eller tørst. Da forstår jeg at du vil meg vel.
- 4 Våg å se meg i øynene.** Når du ser meg i øynene når vi snakker sammen, vet jeg at du tåler og orker meg. Da viser du meg også at du er en trygg voksen som tåler å se det jeg skammer meg over.
- 5 Vis vilje til å se verden fra mitt perspektiv.** Kanskje har du møtt barn tidligere som minner om meg, eller kanskje har du selv hatt en tøff barndom, men det er likevel bare jeg som vet sannheten om meg og mitt liv.
- 6 Still meg åpne spørsmål.** Dette er spørsmål der svarene ikke er gitt på forhånd, f.eks.: Hvordan synes du det er å være på besøk på sykehuset? Hva tenker du om at pappaen din må være her? Hvordan har du det i dag? Hva tenker du om at du snart skal se mammaen din igjen?
- 7 Legg fra deg mobilen, permene og nøklene** når du prater med meg. Da blir jeg modigere fordi vi er likere. Gå gjerne vekk fra skrivebordet og sett deg heller ved siden av meg. Da slipper jeg kjenne på den voldsomme avstanden mellom oss.
- 8 Fortell meg at det er greit å gråte**, og at det er greit å være både trist og redd. Da forstår jeg at du anerkjenner følelsene mine og sorgen min.
- 9 Gi meg lov til å være et barn.** Fortell meg også at jeg har lov til å tulle og le selv om vi er på et sykehus. Da forstår jeg at du skjønner at jeg er et barn, og du gir meg lov til å være et barn.
- 10 Vær deg selv, slik du er.** Det betyr også at du kanskje må våge å legge vekk noe av profesjonaliteten din. Når du er ditt autentiske jeg, gir du også meg tillatelse til å være den jeg er.

Maja Michelsen



BARN SOM PÅRØRENDE