Anne Kirsti Ruud

HVORFOR SPURTE INGEN MEG?

Kommunikasjon med barn og ungdom i utfordrende livssituasjoner

2. utgave



GYLDENDAL

ANNE KIRSTI RUUD

HVORFOR SPURTE INGEN MEG?

KOMMUNIKASJON MED BARN OG UNGE I UTFORDRENDE LIVSSITUASJONER

GYLDENDAL

© Gyldendal Norsk Forlag AS 2021
1. utgave 2011
2. utgave, 1. opplag 2021

ISBN 978-82-05-56286-8

Omslagsfoto: Randi Grønseth
Omslagsdesign: Cecilie Mohr Grafisk Design
Figur 4.5 gjengitt med tillatelse. Øvrige figurer ved forlaget.
Sats: HAVE A BOOK
Brødtekst: Minion Pro 10/14,5 pkt

Alle henvendelser om boken kan rettes til
Gyldendal Akademisk
Postboks 6730 St. Olavs plass
0130 Oslo

www.gyldendal.no/akademisk
akademisk@gyldendal.no

Materialet er vernet etter åndsverkloven. Uten uttrykkelig samtykke er eksemplarfremstilling, som utskrift og annen kopiering, bare tillatt når det er hjemlet i lov (kopiering til privat bruk, sitat o.l.) eller avtale med Kopinor (www.kopinor.no). Utnyttelse i strid med lov eller avtale kan medføre erstatnings- og straffeansvar.

Til Isabell

Forord 1. utgave

Interessen for å snakke med barn i vanskelige livssituasjoner ble tidlig vekket etter at jeg begynte å arbeide innenfor psykisk helsevern for barn og unge. Jeg møtte ungdommer som var blitt utsatt for seksuelt misbruk i barndommen, og mange av dem undret seg over at ingen hadde spurt dem. Jeg møtte barn med utviklingsforstyrrelser som strevde med livet sitt, og hadde en stor drøm om å være vanlig. Jeg møtte barn som hadde foreldre som var psykisk syke, eller strevde med rusavhengighet, og der dette preget livet også til barna.

Gjennom utdanning og opplæring i ulike kartleggingsmetoder ble spørsmålet «hvordan ser barnet på dette?» mer og mer aktuelt. I mitt arbeid ved Nic Waals institutt har jeg fått mulighet til å møte mange barn i ulike aldre, og i ulike utsatte livssituasjoner. Det har vært samtaler med barn individuelt, med barn i grupper og med familier. Jeg har òg hatt veiledning til barnevernsinstitusjoner, skoler, barnehager, sykehusavdelinger, mottak for enslige mindreårige asylsøkere, og fått anledning til å bli kjent med det arbeidet som gjøres på slike steder. Erfaringen min tilsier at det er av største viktighet på hvilken måte barn og unge blir møtt, enten relasjonen mellom hjelperen og barnet skal vare lenge eller i en mer avgrenset periode.

Min erfaring er at barn er godt i stand til å kommunisere om hvordan de har det, dersom mulighetene ligger til rette.

Denne boka var ikke blitt til uten gode hjelpere. En stor takk til psykologspesialist Trine Waaktaar, som har lest og kommentert teksten. Jevnlige samtaler med forlagsredaktør Randi Grønseth har vært svært inspirerende og givende. Hun har kommet med gode kommentarer og innspill, og brukt mye tid og holdt motivasjonen oppe. Samboer Bjarne og søster Riborg har vært interesserte lesere, takk til dere for gode innspill.

Min arbeidsplass Nic Waals institutt (NWI) har gitt meg noe permisjon til skriving, og gode kollegaer på NWI og RBUP (Regionsenter for barn og unges psykiske helse) har vært inspirerende samtalepartnere om ulike temaer. Den største takken går til alle barn og ungdommer som har delt erfaringer og tanker om hvordan det er å leve i utfordrende livssituasjoner.

Oslo, september 2011
Anne Kirsti Ruud

Forord 2. utgave

Hvorfor spurte ingen meg? ble utgitt første gang i 2011. Etter at boka kom ut, har jeg hatt gleden av å undervise mye om temaet kommunikasjon med barn i utfordrende livssituasjoner. Det har vært i ulike sammenhenger – høgskoler, videreutdanninger av ulike slag som helsesykepleiere, master i psykisk helse og utdanninger innenfor traumefeltet. Det har også vært mange enkeltstående temadager.

Mange har delt sine erfaringer med meg og kommet med spennende innspill. Takk for alle gode tilbakemeldinger og interessante utvekslinger av erfaringer om hvordan det er godt for barn å bli møtt når de har det vanskelig.

Etter at boka ble gitt ut første gang, har noen temaer fått økt oppmerksomhet i samfunnet. Mange har vært opptatt av barn utsatt for vold og overgrep og hvordan man kan oppdage hva barn utsettes for. I denne 2. utgaven er det med et nytt kapittel om nettopp dette. Det er også et nytt kapittel om mobbing. De tidligere kapitlene om barn som vokser opp med foreldre som har rusproblemer eller psykiske lidelser er nå slått sammen til kapitlet: «Barn som pårørende». Dette kapitlet omhandler nå også søsken som pårørende ved sykehusinnleggelser og barn som har foreldre i fengsel.

Psykologspesialist Helen Christie har lest og kommentert de nye kapitlene og kommet med kloke innspill. Takk til Helen.

Forlagsredaktør Randi Grønseth fortjener en stor takk. 2. utgaven hadde ikke kommet uten hennes store innsats!!! Hun har inspirert, motivert, hjulpet til med litteraturreferanser og presset nok til at boka nå er ferdigstilt. Takk, Randi!!

Oslo, juni 2021
Anne Kirsti Ruud

Innhold

KAPITTEL 1 GRUNNLEGGENDE PRINSIPPER I KOMMUNIKASJON MED BARN OG UNGE 17

Tre overordnede prinsipper 17
- Mening 18
- Verdighet 21
- Anerkjennelse 24

Betydningen av relasjon 25

KAPITTEL 2 FAKTORER SOM PÅVIRKER KOMMUNIKASJONEN MED BARN OG UNGDOMMER 27

Den voksnes holdninger til barnet 28
- Synet på barn/ungdommer som samtalepartnere 28
- Er samtalen en mulighet eller en belastning for barnet? 30
- Er det alltid best for barnet å fortelle hvordan det har det? 32
- Må barnet alltid si noe? Det er viktigere hva den voksne sier 33

Viktige faktorer ved gjennomføring av samtalen 34
- «Å nullstille seg» og ha flere hypoteser i hodet 34
- Å tåle usikkerhet 35
- Å lytte uten å handle 36
- Når barn pålegger deg taushet 36
- Unngå å trøste for raskt – orke å dele smerte med barn 37
- Når barn strever med skyldfølelse 38
- Å støtte følelser før vi forklarer 40
- Hvordan liker vi selv å bli møtt? 42
- Å synliggjøre barnet 43
- Å bekrefte barnets opplevelse mer enn å framheve resultatet 44

Barns barrierer mot å fortelle 44
Uløselige dilemmaer 45
Barrierer hos den voksne 47

KAPITTEL 3 TEORIGRUNNLAG 48
Tilknytningsteori 50
Tilknytningsmønstre 53
Sterns selvutviklingsmodell 58
Utvikling av lek og kreativitet 61
Barns hukommelse 63
Kognitiv utvikling 66
0–2 år – sensomotorisk fase 67
2–6 år – preoperasjonell fase 67
6–12 år – konkret-operasjonell fase 68
12–18 år – formal-operasjonell fase 68
Kritikk av Piaget 68
Utfordringer i møte med små barn 69
Egosentrisk tenkning 69
Små barn er konkrete og praktiske 70
Begrenset begrepsapparat 71
Sammenblanding av samtidighet med årsak–virkning 72
Magisk tenkning 72
Forhold mellom fantasi og virkelighet 72
Utvikling av dialog 74
Selv–andre-bilder 75
Utviklingsstøttende dialog 75
Traumer og traumereaksjoner 76
Posttraumatisk stresslidelse hos barn 77
Utviklingstraumer 79
Resiliens 84
Individuelle resiliensfaktorer 87
Familiemessige resiliensfaktorer 88
Resiliensfaktorer i nettverket 90
Transaksjonsmodellen 92

KAPITTEL 4 ULIKE SAMTALER MED BARN ... 93
Hjelpemidler for samtale ... 94
Tegning som hjelpemiddel ... 95
Metaforer ... 101
Lekemateriell ... 102
Bøker og eventyr ... 103
Historier om en selv ... 103
«Hei»-spillet ... 104
Psykologisk førstehjelp ... 104
Ulike samtalesituasjoner ... 105
Støttende samtaler ... 105
Informasjonssamtaler ... 108
Undersøkende samtaler ... 111
Samtaleteknikker ... 114
Samtale om kommunikasjonsregler ... 114
Ta utgangspunkt i det barnet sier eller viser eller i det bekymringen handler om ... 115
Aktiv lytting ... 115
Nysgjerrig, positiv og verdinøytral innstilling ... 115
Å problematisere når vi ikke skjønner ... 116
Å gi samtalen retning uten å være ledende ... 116
Tryllestav ... 117
Å snakke om ønsker og drømmer ... 117
Alltid positiv tilbakemelding etterpå ... 117

KAPITTEL 5 UTFORDRENDE SITUASJONER DE FLESTE OPPLEVER ... 119
Å begynne i barnehage ... 120
Alderen 1–3 år ... 122
Alderen 3–6 år ... 125
Å begynne på skolen ... 126
Støtte ved overgang hjem–barnehage–skole ... 128
Å få småsøsken ... 130
Lege- og tannlegebesøk og sykehusinnleggelse ... 131
Sykehusinnleggelse ... 133
Møte med barnet ... 133
Tips i kommunikasjonen med barn/ungdom ... 135
Møte med foreldre ... 138
Når livet er litt vanskelig ... 139

KAPITTEL 6 BARN OG UNGDOM SOM UTSETTES FOR MOBBING ELLER MOBBER ANDRE 141
Definisjoner av mobbing 141
Omfang 142
Skadevirkninger av mobbing 143
Årsaker til mobbing – barn som mobber andre 145
Tilskuere spiller en rolle 145
Hvorfor forteller ikke barn om mobbing? 146
Nettmobbing 147
Mobbing i barnehagen 147
Vennskap beskytter mot mobbing 148
Råd til foreldre 149
Se etter tegn på mobbing 149
Følg med og reager hvis barnet ditt endrer atferd 150
Ta barnets perspektiv 151
Ikke snakk stygt om andre 151
Bidra til at barnet ikke knytter sin identitet til mobbingen 151
Barn skal slippe foreldres skuffelse 152
Hva kan skolen gjøre? 153
Stopp mobbingen 153
Snakk med barna 153
Bidra til positive samspillserfaringer 153
Lærers rolle er sentral 154
Programmer mot mobbing 154
Vennebenk 155
Trivselsleder 156
Helsesykepleier er viktig 156
Slik stopper vi mobbing 156

KAPITTEL 7 BARN OG UNGDOM SOM OPPLEVER DØDSFALL I NÆR FAMILIE 158
Reaksjoner på sorg og død 160
Tap av nære personer 161
Hva er det viktig å ta hensyn til når barn opplever dødsfall? 162
Skolens rolle etter dødsfall 170
Når en nær person har tatt sitt eget liv 171
Ungdom som opplever sorg og tap 173
Skolens rolle etter selvmord 174

KAPITTEL 8 BARN SOM OPPLEVER FORELDRENES SKILSMISSE ... 177
Barn og unges reaksjoner ved foreldrenes skilsmisse ... 182
Ulike løsningsstrategier ... 184
Når barnet utvikler symptomer ... 185
Hva er viktig for barnet etter skilsmissen? ... 186
Forklaring ... 186
Å anerkjenne barnets følelser ... 187
Å slippe å stå mellom foreldrene ... 188
Noen å snakke med ... 189
Utfordringer ved nye familiekonstellasjoner ... 190

KAPITTEL 9 BARN SOM PÅRØRENDE ... 193
Barn som vokser opp med rusmisbruk i familien ... 194
Rusmisbrukets påvirkning på barnet ... 195
Erfaringer fra gruppeterapi med barn ... 200
Barn med foreldre som er psykisk syke ... 203
Konsekvenser for barna ... 203
Vil jeg bli syk sånn som moren min? ... 205
Å bearbeide underlige hendelser ... 206
Møte med barn som lever eller har levd i en familie med rusmisbruk/ psykisk sykdom hos foreldre ... 207
Å hjelpe barnet til å bli bedre kjent med sine egne behov og følelser ... 207
Å støtte barnets ulike følelser overfor foreldrene, det å være glad i og sint på dem på samme tid ... 207
Å gi adekvat informasjon, som kan hjelpe barnet til ikke å legge skylden på seg selv ... 208
Å medvirke til å frata barnet ansvar for misbruket ... 210
Søsken som pårørende ved sykehusinnleggelser ... 213
Barn som har foreldre i fengsel ... 214

KAPITTEL 10 BARN SOM OPPLEVER VOLD OG OVERGREP ... 217
Forekomst ... 218
Barn som er utsatt for fysisk vold eller er vitne til vold ... 219
Skadevirkninger etter vold ... 219
Barn utsatt for seksuelle overgrep ... 221
Skadevirkninger etter seksuelle overgrep ... 222
Forholdet mellom traume og relasjon ... 223
En utviklingsmodell ... 224

Er det vanskelig å spørre om vold eller overgrep? 225
Hvordan viser barn hva de har vært utsatt for? 226
Hvorfor forteller ikke barn? 227
Samtaler med barn 230
Når vi vet 230
Når vi er bekymret 233
Troverdighet 235

KAPITTEL 11 BARN SOM FLYTTER I FOSTERHJEM 237
Tilsynsperson og tillitsperson 239
Særpreg ved fosterbarna 240
Hvordan går det med fosterbarn? 241
Fosterhjemmet 242
Samvær med biologiske foreldre 244
Fosterhjem eller institusjon 245
Beredskapshjem 245
Informasjon i forbindelse med flytting 246
Å gi adekvat informasjon etter alderen 247
Sentrale temaer som kan dukke opp 250
Fosterhjem for ungdom 252
Samtaler med barnet/ungdommen 253
Kommunikasjon med biologiske barn i familien 257

ETTERORD 259
REFERANSER 260
STIKKORD 274

KAPITTEL 1

Grunnleggende prinsipper i kommunikasjon med barn og unge

Utgangspunktet for denne boka er at det kan være en hjelp for barn og ungdommer å snakke med voksne i gitte situasjoner. Barn er i stand til å formidle hvordan de har det, og de trenger samtalepartnere som lytter til dem og møter dem med respekt og ydmykhet, som anerkjenner dem som samtalepartnere, og som hjelper dem til å forstå det som skjer, og den situasjonen de er i.

Barn har også *rett* til å bli hørt i situasjoner som angår dem. Dette er nedfelt både i Barnekonvensjonen ((1989), Barne- og likestillingsdepartementet 2016), i helsepersonelloven (1999) og i barnevernloven (1992). I barnevernloven ble barns medvirkning styrket i 2018 (https://lovdata.no).

Det har de senere år vært økt oppmerksomhet rundt barn som pårørende og viktigheten av at barn blir snakket med når familiemedlemmer er syke, ruser seg, har tatt sitt eget liv med mer.

Tre overordnede prinsipper

Tre overordnede prinsipper kan være nyttige for å fremme god kommunikasjon med barn og unge:

- MENING. *Å skape mening* i situasjonen, det vil si å hjelpe barnet til å forstå det han eller hun har opplevd/opplever.

- VERDIGHET. Å bidra til at barnet/ungdommen *beholder sin verdighet*, selv om livssituasjonen er vanskelig.
- ANERKJENNELSE. *Å anerkjenne barnet*, det vil si å *godkjenne* eller *akseptere* den måten barnet presenterer seg selv på, og den måten hendelsen eller situasjonen framstilles på.

Mening

Barn bruker mye krefter på å prøve å forstå livssituasjonen sin og det som skjer i omgivelsene.

> «Hvorfor kommer ikke pappa og henter meg i helgene lenger?»
> «Hvorfor ligger mamma på sofaen hele dagen?»
> «Hvorfor lærer ikke jeg å lese slik som de andre i klassen?»
> «Hvorfor må jeg på sykehus?»
> «Hva var det storebror døde av?»

Kommunikasjon defineres som

> … utveksling av verbale og nonverbale tegn og signaler mellom to eller flere personer (Eide og Eide 2017, s. 17).

Det som gjør det ekstra utfordrende å kommunisere med barn, er at de tenker og årsaksforklarer hendelser annerledes enn voksne. Begrenset hukommelse og språkutvikling bidrar i tillegg til at det kan oppstå store misforståelser (les mer om barns hukommelse og kognitive utvikling i kapittel 3). Derfor er det alltid en utfordring å hjelpe små barn til å forstå det som skjer. På hvilken måte en tenker om og forstår hendelser, har stor betydning for muligheten til å mestre (se kapittel 3, s. 84, om resiliens).

> «Mamma ligger på sofaen hele dagen fordi jeg er så bråkete» er veldig forskjellig fra «mamma ligger på sofaen fordi hun har en sykdom som heter depresjon».
>
> «Det at jeg ikke lærer å lese og skrive så fort som de andre, er fordi jeg har dysleksi, ikke fordi jeg er dum.»

Dersom barnet *ikke* får hjelp til å skape mening, vil det danne seg sin egen. Barns fantasier om hva den store «hemmeligheten» i familien er, kan være langt tyngre å bære enn det som er sannheten. I denne sammenheng er det viktig å reflektere rundt hva slags informasjon barnet har bruk for, for å skape mening. Det finnes to ytterpunkter, eller «grøfter» – at barnet totalt skal forskånes for informasjon, og at barnet skal vite alt. Mellom disse to er det et vidt og omfattende landskap. Dette vil bli drøftet mer inngående i senere kapitler. Selv om det noen ganger kan være klokt å holde tilbake informasjon, er det viktig å minne om at det en sier, skal være sant.

Meningsaspektet handler også om situasjonen her og nå. Tenk deg at barnet spør «Hvorfor skal jeg snakke med deg om dette nå?», og svar på det. Når vi møter barn, er det nærliggende å prøve å være hyggelig, og snakke om vanlige temaer eller hendelser i den hensikt å gjøre situasjonen mindre belastende for barnet. Kommentarer som «så fin kjole du har» eller «har du vært i barnehagen før du kom hit?» er velmente, men egner seg bedre etter at barnet vet hvorfor dette møtet finner sted. Når barnet er i en usikker eller vanskelig situasjon, er det viktigere at den voksne er *tydelig* enn hyggelig. Det kan handle om helt enkle ting som å håndhilse, presentere seg og stedet, og fortelle om hensikten med møtet.

> Ida var fire år og bodde på en barnevernsinstitusjon. Det var planlagt fosterhjemsplassering. Fosterforeldrene hadde begynt å besøke Ida jevnlig, men fordi fylkesnemndsbehandlingen ikke var ferdig, ble det unnlatt å fortelle Ida hvorfor dette hyggelige ekteparet nå dukket opp med jevne mellomrom.
>
> *Fostermor (etter et besøk):* Da kommer jeg tilbake neste uke.
> Hvorfor det? spør Ida.

Det var ikke det at det ikke var hyggelig å få besøk, men Ida etterspurte meningen med besøket.

Mange barn sier ikke «hvorfor det?», men kan allikevel bruke mye krefter på å prøve å tolke det som skjer. Opplevelsen av mening og sammenheng øker barnets mestringsevne (les videre om mening og opplevelse av sammenheng i kapittel 3, s. 88).

Som hjelpere er det sentralt å tenke på hvordan vi kan bidra til at barn meningsattribuerer (knytter mening til det som skjer) på en mest mulig utviklingsfremmende måte. Det er ikke alltid så enkelt.

> Jonas, ti år, er henvist til BUP (barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk) på grunn av atferdsvansker og aggressiv atferd overfor andre barn. Han har vært vitne til grov vold i familien, og far er nå i fengsel.
>
> *Behandler på BUP*: Visste du at du og mamma skulle komme hit i dag? Har dere snakket noe om hvorfor dere har fått time her?
> *Jonas*: Ja, vi kommer fordi jeg er så slem mot de andre ungene og banker opp lillebroren min!
> *Behandler*: Det er litt dumt – jeg kan ikke så mye om slemme barn, men jeg kan noe om hvordan det kan bli når noe er vanskelig i familien, på skolen eller andre steder ...

Neste gang Jonas kommer, spør behandleren ham om han husker at de snakket om hvorfor han skulle komme til BUP:

> Ja, jeg husker at du sa at det ikke er meg det er noe gærent med, men familien min!

Bidra til at barnet/ungdommen opplever situasjonen som meningsfull, ved

- å tilpasse kommunikasjonen til barnets/ungdommens utviklingsmessige nivå
- å hjelpe barnet/ungdommen til å forstå situasjonen her og nå
- å hjelpe barnet/ungdommen til å sette situasjonen inn i en meningsfull sammenheng