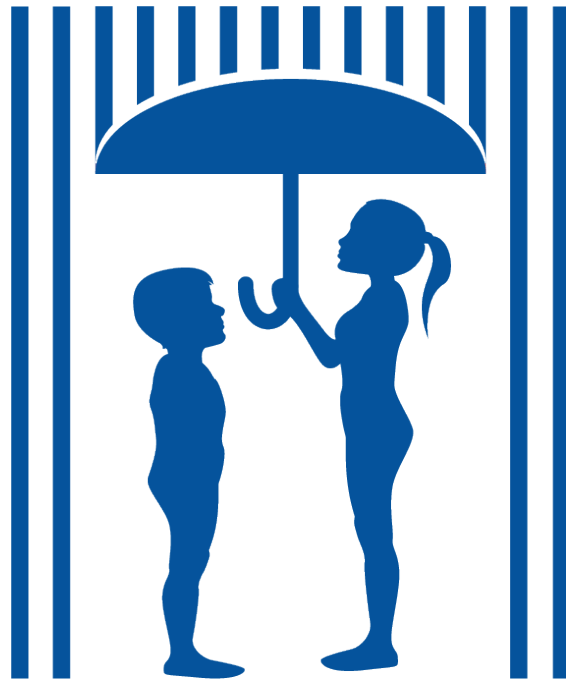


SIBS



Foreldreperm

Versjon 2022

Vatne, T., Fjermestad, K., Haukeland, Y. & Mossige, S.

GRUPPESAMTALE 1

Mål for samtalen

1. Bli kjent og få informasjon om SIBS
2. Få informasjon om SIBS rasjonale og hvordan SIBS gjennomføres

Om SIBS – et forebyggende tiltak for søsken som pårørende og deres foreldre

Søsken som pårørende har litt økt risiko for å utvikle psykiske vansker. Men vanskene kan forebygges. SIBS er et forebyggende tiltak for søsken og foreldre.

God kommunikasjon i familien kan forebygge psykiske vansker og gjøre at søsken mestrer vanskelige situasjoner i livet på en bedre måte. Gjennom å snakke med barna sine kan foreldre gi den støtten som trengs. Målet med SIBS er å styrke kommunikasjonen mellom foreldre og barn.

Søsken har ofte har misforståelser knyttet til diagnosen. Dette kan skape unødig engstelse eller lite hensiktsmessige måter å håndtere situasjoner på. I SIBS får barna i samtale med andre barn i samme situasjon, mulighet til å tenke over hva de trenger av informasjon og stille spørsmål til foreldrene sine.

For å vite hva søsken har misforstått eller hva de trenger av informasjon om diagnosen må man prate sammen. I SIBS får dere foreldre trene på teknikker dere kan bruke i samtaler for å avdekke barnas tanker og informasjonsbehov.

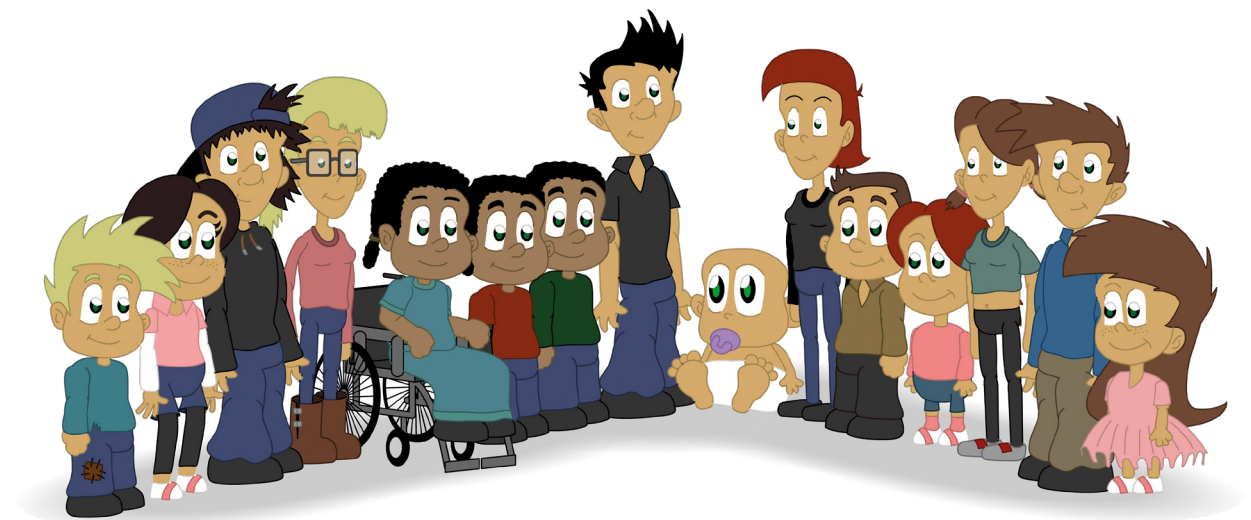
Søsken kan ha sterke og blandede følelser knyttet til familiesituasjonen, men kan ofte prøve å takle det vanskelige alene. I SIBS får barna i samtale med andre barn i samme situasjon, mulighet til å tenke over hva de opplever som vanskelig i livet sitt og fortelle dette til foreldrene sine.

Den beste støtten søsken kan få er at foreldre er der for dem, lytter og viser forståelse. Da øker sjansen for at de søker støtte hos foreldre en annen gang. I SIBS får dere foreldre trene på teknikker for å snakke med søsken om det som er vanskelig.

Dere foreldre er viktige og gode samtalepartnere for deres barn. Men dere kan ha flere vanskelige tema og snakke med barna deres om på grunn av diagnosen. Familier er ulike når det gjelder hvor mye og hvordan, de snakker sammen om diagnosen, familiesituasjonen og følelser. I SIBS vil dere foreldre lære noen samtaleteknikker. Har dere snakket lite om søskens opplevelser tidligere vil SIBS kunne føre til flere samtaler. Snakker dere en del sammen allerede vil SIBS kunne gi flere redskap å benytte de gangene samtalen går litt trått.

Foreldre ønsker å forklare, trøste og løse problemer når barna har det vanskelig. Dette er gode foreldreinstinkter. Samtidig kan det av og til gjøre at man bruker for lite tid på å finne ut hva barnet tenker, opplever og føler. I SIBS vil dere foreldre trene på å høre etter (LYTTE), være nysgjerrig (UTFORSKE) og vise forståelse (BEKREFTE) i samtale med barna om det de tenker eller opplever, før dere informerer eller løser problemer.

SIBS er et kommunikasjonskurs for foreldre. Dere skal få undervisning i teknikker i foreldregruppeøktene og trene på disse i gruppa og i fellesøkter med barna deres. Fordi mengdetrening er nødvendig for å lære nye ferdigheter er det viktig at det er samme forelder som deltar i hver økt av SIBS. Vi vil oppfordre dere til å fortelle eventuelle medforeldre om det vi gjennomgår i SIBS og oppfordre dem til å se undervisningsvideoene hjemme. I SIBS ønsker vi å gi dere foreldre erfaringer som inspirerer å fortsette å benytte teknikkene i møte med barna i hverdagen.



GRUPPESAMTALE 2

Mål for samtalen

1. Å bli bevist søskens diagnoseforståelse og informasjonsbehov.
2. Lære seg teknikker for å lytte til, utforske og bekrefte barnas tanker om og spørsmål om diagnosen.

Å snakke sammen om diagnosen

En diagnose kan være vanskelig å snakke om. Foreldre har fortalt oss at de kan vegre seg for å snakke med søsken om diagnosen fordi:

- De er usikre på hva som er riktig informasjon å gi til barn.
- De er redde for å skremme barna eller gjør dem lei seg.
- De opplever at de selv vet for lite til å kunne gi informasjon eller gode svar.
- De har selv vanskelige følelser knyttet til temaet.

Barn og unge har forklart oss at de kan unngå å stille spørsmål fordi:

- De tror foreldrene ikke ønsker å prate om det.
- De vet ikke helt hva de skal spørre om.
- De ikke føler behov for informasjon fordi de har en egen forklaring.

Gode samtaler kan danne grunnlaget for å gi god informasjon. Gode samtaler får dere til ved å **LYTTE** til det barna sier, **UTFORSKE** og være nysgjerrig på deres tanker og **BEKREFTE** og vise forståelse for deres opplevelser.



Lytt til det barnet sier

Det er lett å avbryte et barn når man hører de har misforstått for å gi en umiddelbar forklaring. Barn og unge ønsker å fremstå som kunnskapsrike. Å bli avbrutt med beskjed om at de tar feil kan være flaut og hindre at de våger å dele sin forståelse en annen gang.

Barn kan trenge tid for å komme på og sette ord på sin oppfatning. En ivrig forelder kan av og til forstyrre tankerekken med raske spørsmål eller egne refleksjoner. For at du skal kunne gi god og tilpasset informasjon til barnet ditt anbefaler vi at du lar barnet snakke ferdig. På denne måten sikrer du deg at du virkelig forstår hvordan de tenker, og kan treffe bedre med informasjonen du gir.

Så hvordan kan man være en god lytter? Du kan vise barnet ditt at du lytter ved å lene deg litt frem, holde øyenkontakt, nikke eller komme med små lyder som mm, ååå. Å lytte innebærer også å senke tempoet og la barnet få tenkepauser hvis det trenger det.

Utforsk og være nysgjerrig

Det er viktig å bruke tid på å utforske barnets tanker om diagnosen, men hvordan kan man få til dette?

Still åpne spørsmål. Et åpent spørsmål er et spørsmål som barnet ikke kan svare ja eller nei på, men som krever at de forklarer litt mer. Gode åpne spørsmål for å få frem et barns tanker kan være:

- Hvordan merker du at Per er annerledes enn andre barn?
- Hvor i kroppen sitter (diagnosen)?
- Hva tenker du om hvorfor Per fått det?
- Hva kan man gjøre for at Per har det bra?
- Hva tror du vil skje med Per når han blir eldre?

Kom gjerne med små kommentarer underveis. Barn kan bli inspirerte til å fortelle mer gjennom at du sier «hvordan da?» eller «det skjønte jeg ikke helt?»

Utforsk ordene barna bruker. Barn kan av og til bruke uttrykk de har hørt uten helt å forstå hva som ligger i dem. Når de bruker avanserte eller medisinske ord, be dem om å forklare hva de mener med det.

Repeteer eller oppsummer barnas forklaringer. Når barnet hører deg gjenta, og du spør om du har forstått dem riktig øker sannsynligheten for at de legger til informasjon eller oppklarer mer.

Bekreft barnas opplevelser gjennom å vise at du forstår

Barn trenger å føle at deres tanker blir tatt på alvor og respektert. Selv ved misforståelser trenger de at vi viser forståelse for forklaringene deres. På denne måten øker vi sjansene for at de deler sine tanker også i fremtiden. Så hvordan kan foreldre vise at de tar barnas tanker på alvor?

- Ved ta initiativ til, lytte og utforske i samtale med barna bekrefter dere som foreldre at deres oppfatninger er viktige.
- Ved å repetere det barnet sier viser du at du virkelig har prøvd å forstå.
- Ved å uttrykke takknemlighet for at de forteller om sine tanker viser du dem at deres opplevelser er viktige for deg.
- Ved å vise forståelse for eller enighet i at man kan forstå det på den måten de beskriver, viser du respekt for deres forsøk på å forstå.

Først etter at dere har brukt tid på å lytte, utforske og bekrefte det barnet forteller dere er det tid for å gi informasjon.



GRUPPESAMTALE 4

Mål for samtalen

1. Å bli bevisst betydningen av å få innsikt i barnas følelsesmessige opplevelser og opplevde utfordringer.
2. Å lære seg teknikker for å lytte til, utforske og bekrefte barnas følelsesmessige opplevelser og opplevde utfordringer.

Å snakke med barn om det som er vanskelig

Foreldre er barns viktigste støtte når verden oppleves vanskelig. En samtale med mamma eller pappa kan gjøre at sterke følelser roes ned, at det føles mindre ensomt, at man finner løsninger sammen, eller kan søke støtte i hverandre når ting bare må være som et er.

Å snakke sammen kan likevel være vanskelig. Foreldre har fortalt at de vegrer seg for å snakke med barna fordi:

- De vil ikke problematisere ting som kanskje går greit.
- De vil skåne barna for det som er vanskelig.
- De tingene barna opplever som vanskelig ikke kan endres på.
- Barna aviser dem når de prøver å prate
- Det temaet barna trenger å snakke om vekker sterke følelser hos foreldre også.

Barna har fortalt at de ikke snakker med foreldrene sine fordi:

- De vil skåne foreldrene sine som virker slitne, bekymret eller triste.
- De tenker at det de opplever er noe normalt som de bare må tåle.
- De tenker at de klarer å takle ting på egenhånd.
- De kan tenke at de ikke burde ha de følelsene de har.

Gode, støttende samtaler får dere til ved å LYTTE til det barna sier, UTFORSKE og være nysgjerrig på deres tanker og BEKREFTE og vise forståelse for deres opplevelser. Først når dere har gjort dette kan dere sammen finne ut hvordan man kan gjøre barnas utfordring lettere.

Lytt til det barnet forteller

Ved å sette ord på ting forstår barnet bedre hva det opplever, ser sammenhenger og muligheter, og kan bedre regulere følelsene sine. Foreldre vil så gjerne trøste og hjelpe, og kan derfor være litt for raske med å forsøke og fjerne barnets vonde følelser ved å si ting som “det trenger du ikke være redd for” eller komme med løsningsforslag. Ved å først virkelig å lytte og bruke tid på å forstå viser du at du tar barnet på alvor og gjør det mer mottakelig for å tenke på løsninger senere.

Så hvordan kan du lytte til barnets vanskelige opplevelser?

Her gjelder de samme teknikkene som vi nevnte i forrige foreldreøkt, men sterke følelser kan gjøre at man må ta noen hensyn. Len deg gjerne frem, men her kjenner du barnet ditt best – enkelte barn respondere godt på berøring og nærhet, andre vil ha litt avstand. Hold gjerne øyekontakt, men noen barn vil kanskje foretrekke å se en annen vei eller holde på med noe når de snakker om det som er vondt. Kom gjerne med små oppmuntrende lyder eller nikk, og senk tempoet slik at de får tid til å finne ord og uttrykke seg.

Utforsk og vær nysgjerrig

Følelsesmessige opplevelser har flere sider. De består av en situasjon, tanker situasjonen vekker, følelser som oppstår og handlinger barnet gjør. Gjennom å snakke med barna om disse fire sidene hjelper du barnet i å se sammenhenger, roe seg ned, og også kanskje se noen løsninger.

Så hvordan kan man utforske barnas følelsesmessige opplevelser?

Still åpne spørsmål om situasjon, tanker, følelser og handlinger. Å utforske et barns opplevelse kan dermed være å stille barnet spørsmål som:

- Hva skjedde egentlig?
- Hva tenkte du da?
- Hva følte du da?
- Hva gjorde du da?
- Hvordan hjalp det du gjorde?

Som ved samtale om diagnosen kan man utforske og være nysgjerrig ved å komme med kommentarer underveis (“oi gjorde du det!”), utforske ord barna bruker (“hvordan var det dritt?”) eller repetere det barnet har fortalt deg (“så når vi sitter og spiser, tenker du at han kan sette i halsen, blir redd og mister matlysten selv?”.)

Bekreft barnets følelser og opplevelser

Når barn har det vondt er det aller viktigste foreldre kan gjøre å vise dem at man er klar over hvordan de har det og så gi følelsesmessig støtte. Så hvordan kan man bekrefte barnet?

Si det du ser! Forteller barnet om noe dumt, fortell dem at du merker at det er vanskelig for ham eller henne.

Utrykk enighet. Forteller barnet ditt om noe du kjenner igjen så fortell det. Det er så mye støtte i å høre at foreldre også kan oppleve det samme.

Vis takknemlighet. Noen ganger deler man kanskje ikke barnets opplevelser og føler de overdriver eller misoppfatter en situasjon. I slike situasjoner kan man vise støtte på en god måte ved å uttrykke takknemlighet for at barnet velger å fortelle deg om det de føler.

Vis empati. Kjenner du at det barnet forteller vekker medfølelse hos deg så vis det. Det enkleste er ofte det beste. Spontane empatiske uttrykk som “huff da vennen min”, “æsj så dumt”, “fy søren ikke rart du ble sinna” er ofte de som treffer best.

Først når du har lyttet til, utforsket og bekreftet barnets opplevelser er det tid for å finne løsninger. Barn har ofte gode løsningsforslag og det er viktig at alle ideer få komme frem uten at de sensureres. Både barnets selv og foreldre kan ofte bidra til at en vanskelig situasjon kan endres, eller i det minste blir lettere å leve med.



TILLEGGS- INFORMASJON

- Å skape muligheter for samtaler i hverdagen

Om diagnosen

Mange barn stiller ikke spørsmål når de lur på noe, men trenger foreldre som tar initiativ til å prate. Barnet ditt kan trenge at du tar initiativ til en prat hvis:

- Det reagerer sterkt, annerledes enn før, eller uhensiktsmessig på noe som skjer med et søsken.
- Barnet reagerer med sterke følelser når et tema kommer opp eller synes å unngå tema som er knyttet til søskens diagnose.
- Noe har skjedd barnet med diagnose, som en innleggelse eller en akutt hendelse.
- Når dere vet at noe kommer til å skje med barnet med diagnose, som for eksempel en planlagt operasjon, et rehabiliteringsopphold eller en endring til tiltak.

Det er flere måter å ta initiativ til samtale om en diagnose. En måte er å gripe fatt i mulighetene som oppstår i hverdagen som f.eks. "Vi kommer litt senere hjem enn vanlig i dag fordi vi skal på habiliteringen. Hva har vi egentlig fortalt deg om det som skjer der?"

En annen måte er å be barnet om litt tid til en prat sånn og forteller at årsaken til at man ønsker å snakke som f.eks. "Jeg ser at du ofte blir helt stille når han hoster og setter litt i vranga når vi spiser, hva er det du tenker på da?"

Om opplevelser

Barn sender mange signaler når noe er utfordrende for dem. Som foreldre bør du ta initiativ til en samtale om hvordan de har det hvis du merker at barnet:

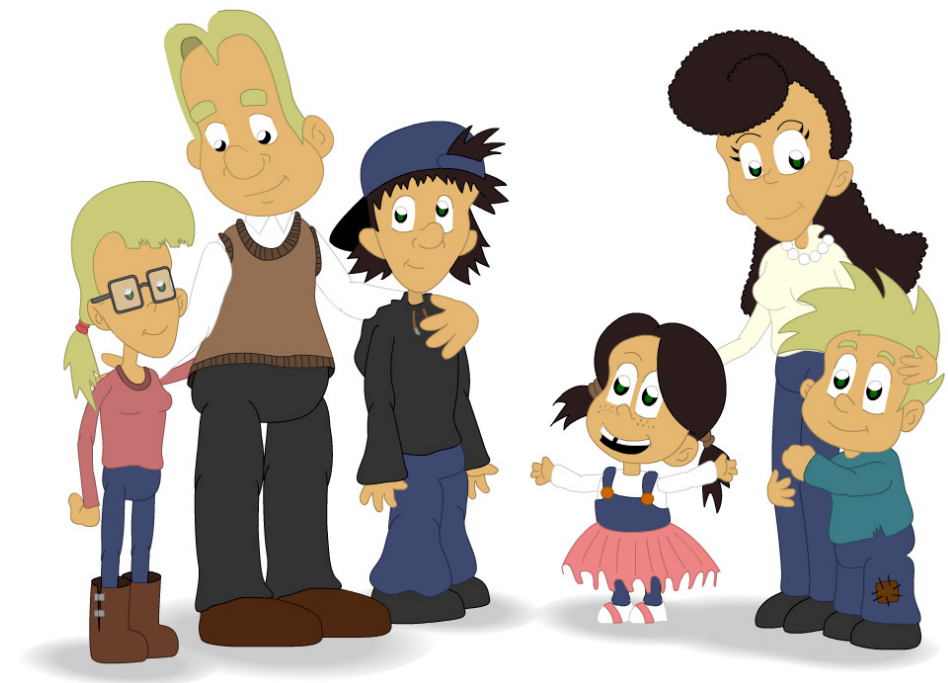
- Reagerer annerledes eller sterkere enn før på situasjoner i hjemmet.
- Trekker seg mer vekk for seg selv når situasjoner oppstår.
- Sover eller spiser dårligere, ikke viser samme interesse eller engasjement for hobbyer eller skole som før eller ikke klarer å delta i hverdagslivet som tidligere.

Det er flere måter å ta initiativ til samtale om et barns opplevelser:

Be om en prat. Som for samtale om diagnose kan det være lurt å be barnet om litt tid til en prat for å få ordentlig innsikt i hva barnet opplever.

Grip sjansen når barnet hint. I hverdagslige situasjoner og samtaler kan barna komme med flere hint om utfordringer de opplever gjennom måten de snakker på. De kan for eksempel trekke på det, se ned, vri seg i stolen, sukke, fremheve eller uttrykke ting med tonefallet. I slike situasjoner kan foreldre gripe sjansen til å spørre barnet hva de tenker på.

Snakk om andre. En del foreldre opplever at barna har lettere for å fortelle om vanskelige opplevelser som søsken "i tredjeperson". Derfor kan det være lurt å benytte sjansen hvis man har vært på samlinger, eller møtt andre som også har søsken med en diagnose. Samtalen kan da ta utgangspunkt i hvordan man tenker andre har det/ opplever ting for så å sjekke ut om barnet har det på samme måte som f.eks. "Broren til Anne var ganske urolig i dag synes jeg. Jeg lur på hvordan det var for henne" (...) "Er det sånn for deg og eller?"



[illegible][illegible]

[illegible][illegible]

SIBS er utviklet av



FRAMBU

KOMPETANSESENTER FOR SJELDNE DIAGNOSER



UiO : **Psykologisk institutt**
Det samfunnsvitenskapelige fakultet

© 2022

Torun M. Vatne, Krister W. Fjermestad,
Yngvild B. Haukeland, Svein Mossige.