



10 TILMÆLI

TIL FAGFÓLKIS Í HEILBRIGÐISÞJÓNUSTU FRÁ BÖRNUM SEM ERU NÁNIR AÐSTANDENDUR

Horfðu framan í mig og ávarpaðu mig með nafni.

Ég myndi líka gjarnan vilja vita hvað þú heitir. Þannig veit ég að þú vilt kynnast mér og vita hver ég er.

Brostu til mín. Það er ekki víst að ég brosi til baka af því ég gæti verið hrædd/hræddur eða leið/leiður. Brostu samt til mín. Þá sýnir þú mér að þú viðurkennir mig sem persónu og að gert sé ráð fyrir mér.

Spurðu mig hvort ég þarfnist einhvers, til dæmis hvort ég sé þyrstur/þyrst eða svangur/svöng. Þá finn ég að þú vilt mér vel og að þú munir hjálpa mér.



VEITTU MÉR ATHYGLI !

Horfðu í augu mín og beygðu þig niður til að gnæfa ekki yfir mig. Ef þú gerir það þegar ég tala þá veit ég að þú vilt ná sambandi við mig. Þegar þú horfir í augu mín þá sýnir þú mér að þú skiljir að maður gæti skammast sín eða verið hræddur. Ef þú heldur augnsambandi við mig finn ég til öryggis og get frekar treyst þér.

Sýndu mér að þú getir séð tilveruna út frá mínum sjónarhóli. Ekki halda að þú vitir allt um mig og mitt líf. Kannski hefur þú upplifað ýmislegt í starfi og einkalífi sem minnir á mínar aðstæður en ekki heimfæra það á mig. Ekki leggja mér orð í munn. Hlustaðu á það sem ÉG segi.

Spurðu mig opinna spurninga sem ég skil og get svarað með mínum eigin orðum. Ekki spyrja um það sem þú veist svarið við. Notaðu spurningar sem byrja á „hvað“ eða „hvernig“. Til dæmis: Hvað finnst þér um að vera hérna í dag? Hvað finnst þér um að pabbi þinn sé hérna? Hvernig hefur þú það í dag? Hefur þú hugsað um hvernig verði að hitta mömmu þína aftur? Þegar þú spyrð um líðan mína, álit mitt og hugrenningar veit ég að þú lætur þig aðra varða og sýnir að þú viljir bæði mér og fjölskyldu minni vel.

Leggðu frá þér pappíra, síma og lykla þegar þú talar við mig. Færðu þig jafnvel frá skrifborðinu og sestu við hliðina á mér. Þá þori ég frekar að tjá mig.

Segðu mér að það sé í lagi að gráta og að það sé leyfilegt að vera bæði hrædd/hræddur og leið/leiður. Þá veit ég að þú viðurkennir tilfinningar mínar.

Leyfðu mér að vera barn. Segðu mér að það megi gantast og hlæja þótt við séum í þessum aðstæðum. Þá veit ég að þú skilur að ég er barn og að þú vilt leyfa mér að hegða mér í samræmi við það.

Vertu þú sjálfur/sjálf eins og þú ert. Í því felst að þú getir þurft að stíga aðeins út úr faghlutverkinu. Þegar þú ert blátt áfram og einlæg/einlægur ert þú um leið að gefa mér leyfi til að vera það líka.

Þýtt á íslensku úr ensku af Sigrúnu Júlíusdóttur, í ágúst 2017.

Gefið út af Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins

í samvinnu við Rannsóknastofnun í barna- og fjölskylduvernd, Háskóla Íslands og Landspítala.

Með leyfi BARNSBESTE í Noregi, Nationalt kompetensenetwerk for barn som pårørende, www.barnsbeste.no;

Maja Michelsen: www.barnsbesteblogg.com.



BarnsBeste
nasjonalt kompetansenetwerk for barn som pårørende

