

10

ØNSKER

fra barn som er pårørende

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.

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.

Still meg åpne spørsmål:

Dette er nøytrale spørsmål, f.eks.: Hvordan synes du det er å være på besøk på sykehuset? Hva tenker du om at pappaen din må være på sykehus? Hvordan har du det i dag? Hva tenker du om at du snart skal se mammaen din igjen?

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.

Gi meg lov til å være et barn:

Fortell meg også at jeg har lov til å tulle og le. Da forstår jeg at du skjønner at jeg er et barn, og du gir meg lov til å være et barn.

Se på meg og lær deg navnet mitt:

Fortell meg også gjerne ditt navn. Da forstår jeg at du vil bli kjent med meg.

Spør om jeg trenger noe:

For eksempel om jeg er sulten eller tørst. Da forstår jeg at du vil meg vel.

Våg å se meg i øynene:

Når du ser meg i øynene mens vi snakker sammen, vet jeg at du tåler og orker meg. Da viser du meg også at du er en trygg voksen som tåler det jeg skammer meg over.

Legg fra deg permer og nøkler 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.

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.