

Lærer barn om det å være pårørende

Når foreldre er psykisk syke, rusavhengige eller har andre problemer relatert til rus og psykisk helse - rammer dette også barna. De vokser opp med en annerledeshet i forhold til andre barn. På lavterskeltilbudet Barnas Stasjon er det mulig å få hjelp til å se mening og sammenheng til tross for kriser og påkjenninger i livet. Det er med på å bryte tabuer og skape større grad av sammenheng i barnas liv.

AV: KNUT ARNE GRAVINGEN, KORUS-ØST

BARNAS STASJON er et lavterskeltilbud for småbarnsforeldre, et sted hvor familier som har en historikk innen rus eller psykiatri er velkomne innom for en prat. Det er ikke nødvendig med henvisning fra lege for å komme innom.

– Til oss kommer det familier som enten har hørt om tilbudet, eller de er i en slik livssituasjon at de er en del av det offentlige hjelpeapparatet på en eller annen måte. Noen kommer også etter anbefaling fra krisesenter, barneverntjenesten, helsestasjoner, kirkens sosialtjeneste og andre, sier virksomhetsleder Anne Lise Haugsrud ved Barnas Stasjon på Hamar.

Styrker omsorgskompetanse

– De som kommer til oss er de som ønsker at det skal skje en endring i deres liv, de vil leve bedre og øke livskvaliteten. Alle barn og foreldre er forskjellige og takler utfordringer og vanskelige situasjoner ulikt. Mange foreldre sørger selv for å snakke med barna om det som skjer, men også disse foreldrene har bruk for bekreftelse og mulighet til å drøfte eventuelle bekymringer. Andre familier er ikke vant med å takle vanskelige situasjoner med åpenhet og samtale, sier Haugsrud.

Kan man snakke med barn om alt?

– Språket gir mulighet for begripelse når noe er ubegripelig. Når vi skal forklare barn betydningen

av ord de har hørt, men kanskje ikke forstått – eller ord på følelser som er kjent, men ikke nevnt, bruker vi begrepet «snakkemedisin». Det å få forklaringer som er til å fatte eller å fortelle om det vonde og det verste, kan føre til at livet blir noe lettere etterpå. Vår jobb er å finne språket og formen som passer for hvert enkelt barn og hver enkelt familie. Dette får vi til sammen, gjennom samtaler og aktiviteter, individuelt og i grupper, forteller Haugsrud.

Hva er følelser?

– For å kunne sette ord på følelser, må en kunne gjenkjenne dem. I gruppetilbud for barn og foreldre på Barnas Stasjon har vi «følelsetemperemeter» som kan ta temperaturen på følelsene. Følelser svinger hos alle mennesker, og ofte er det forskjell på hva vi føler inni oss og hva vi viser omverdenen. Noen følelser er gode, mens nederst på temperemeteret er følelser som er vonde eller mindre håndterbare, f.eks. mer enn vanlig trist, som når en av foreldrene er deprimerte eller kjempesfortvilt. Følelsetemperemeteret kan også vise hvordan foreldrenes følelser kan «smitte» over på barna. Barna får en bedre forståelse av hva foreldrene strir med. Og foreldrene kan bli mer bevisst på hvordan deres følelser påvirker eget barn. Det blir også tydelig at det som hender i hverdagen ikke alltid henger sammen med de følelsesmessige uttrykkene barn observerer hos foreldrene.



– Barnas Stasjon på Hamar bruker ”følelsemeter” for å ta temperaturen på følelsene, sier enhetsleder Anne Lise Haugsrud (tv) og miljøarbeider Eva Busterud. Foto: Knut Arne Gravingen.

Å gjøre sammen er en fin måte å være sammen på

Aktiviteter som bedrer samspillet mellom barn og foreldre står sentralt i arbeidet. Gode relasjoner bygges gjennom gode samvær. Barnas Stasjon tilbyr arenaer for sosialt samspill, for å fremme tilknytningen mellom barn og foreldre, knytte bånd mellom familier og styrke båndet mellom familiene og lokalsamfunnet. Her møter barn andre barn som har noe til felles med dem selv og foreldre kan dele og utveksle utfordringer og erfaringer.

– Hos oss er barn og foreldre sammen. Dette er noe mange av foreldrene savner i det øvrige hjelpetilbudet, forteller Haugsrud.

Nylig besøkte Barnas Stasjon en gård i nær-området og rigget til kino i stallen. I tillegg til barne- og foreldregrupper har de også andre gruppeaktiviteter.

– Vi har middagsgruppe to ettermiddager i uka. I tillegg er det barselgruppe, samtalegrupper og aktivitetsgruppe, forteller hun. De som bruker Barnas Stasjon er foreldre som har barn i samme aldersgruppe. De blir godt kjent med hverandre, deler erfaringer, går i bursdag til hverandres barn og hjelper hverandre.

– Jeg er imponert over hvor mye de stiller opp for hverandre. Mange av disse relasjonene hadde nok ikke eksistert hvis de ikke hadde blitt kjent gjennom Barnas Stasjon, forteller Haugsrud. Stasjonen er åpen alle ukedager og tre kvelder i uka.

Tidlig inn

– Nyere sped- og småbarnsforskning viser hvor viktig det er å sette inn tiltak på et så tidlig tidspunkt som mulig i et barns liv, før vansker får utvikle seg til definerte problemer. Styrking av relasjonskompetansen til de voksne som er nærmest barnet er derfor avgjørende for godt forebyggende arbeid. Barnas Stasjon forebygger i dag for å reparere mindre i morgen, påpeker Haugsrud. – Dette er også en av målsettingene i samhandlingsreformen. I denne jobben behøves tillitsbyggere. Miljøterapeutene ved Barnas Stasjon er erfarne fagfolk som har vilje og evne til å komme i møte, også når ingen metoder er tilgjengelige. Dette er relasjonsbygging i praksis, understreker Haugsrud.

Spennende måte å jobbe på

– Barn og foreldre sammen er en spennende måte å jobbe på. Ved å tilføre gode opplevelser, styrke nettverket og gi råd og veiledning, bidrar Barnas Stasjon til at flere familier fungerer som bedre oppvekstfamilier for barn. Barnas Stasjon er ikke et behandlingstilbud, men et tiltak som støtter det allerede eksisterende hjelpetilbudet for familier. Vi er i tillegg til, og ikke istedenfor andre instanser. Vi er en døråpner for et eventuelt samarbeid med barneverntjenesten eller andre etater som kan hjelpe familiene. Barnas Stasjon har ingen mulighet til å pålegge foreldre et endringsarbeid, men om vi blir bekymret for foreldrenes omsorgskompetanse sender vi sende en melding til barneverntjenesten.

Barnas Stasjon kan du finne på Hamar, Fredrikstad, Tønsberg, Drammen, Kristiansand og Trondheim og er i regi av Blå Kors. Alle stedene har felles målgruppe, men har noe ulik driftsform.

– Vi er en frivillig organisasjon og må jobbe hardt med finansiering. TV-aksjonen i 2008 markerte starten for oss. Da fikk vi penger til dette. I etterkant har vi søkt om midler hos kommunen, ulike direktorater og stiftelser, forteller Haugsrud.