

Hvordan forholde seg til hjelpeapparatet som ung pårørende?

HOVEDFUNN

Tillit må bygges én relasjon av gangen – ikke presenteres for mange på én gang

Skam og frykt gjør det vanskelig å være ærlig om hvordan man egentlig har det. Å bli møtt av mange hjelpere samtidig blir fort overveldende, og man ender opp med å fortelle den historien man tror de vil høre – i stedet for den sanne.

DET SOM KOM FRAM



Skam gjør det vanskelig å være ærlig

Frykt for hva som skjer om man forteller sannheten gjør at man dikter opp historier i stedet.



Mange hjelpere på én gang er krevende

Lettere når man er trygg i relasjonen – men lett å bli møtt med ferdige antagelser.



Lojalitetskonflikt med familien

Man bærer «kula med dritt» alene, redd for konsekvensene av å si ifra.



Ingen spurte hvordan det gikk med oss

Alt fokus var på den syke – ingen spurte eller hjalp den pårørende selv.



Voksne må tørre å spørre

Lærere bør si ifra når de ser at noen sover i timen eller tydelig sliter.



Ung arena kan bli mer synlig

Fortelle sin egen historie, i stedet for å pålegge ungdom andres historier.

“

STEMME FRA KVOLDEN

«Folk spurte alltid hvordan det går med mamma og pappa. Ingen spurte hvordan det gikk med oss.»

OPPSUMMERING – TIL FAGPERSONENE

- Lytt, undersøk, og ikke gi seg på antagelser man har – still de vanskelige spørsmålene.
- Sett av mer tid enn én time når man lytter til unge pårørende.
- Prøv å tåle litt stillhet, og vær litt «laid back» – man trenger ikke stå.

REAKSJONER FRA KVOLDEN

- «Vondt, men godt»
- «Tung ROM, men fint å høre på alle»
- «Stolt av alle som tør å være her»