

Referat fra workshop: Hvordan snakke med barn og ungdom som pårørende

Foredragsholder: Thea K. Eriksen (ViktigVoksen)

I denne workshopen utforsket vi hvordan voksne fagpersoner kan møte barn og ungdom som pårørende med varme, åpenhet og egen selvinnsikt. Gjennom refleksjon, lek og øvelser fikk vi kjenne på både kraften i relasjon og utfordringen i å være ekte og til stede.

Hva vil jeg gjøre mindre av – og hva vil jeg gjøre mer av?

Deltakerne delte sine svar i en ny menti-ordsky, som synliggjorde fellesskapet i ønsket om å bidra til tryggere møter mellom voksne og unge.

Hovedtemaer og innsikter

- Vi snakket om **spørsmålsformuleringer** som «Hvordan går det?» ofte blir for enkle, og at ekte nærvær handler om å tørre å bli i det som er vanskelig – uten å gå videre for fort. Som Martin Buber formulerer det i *“Fordi vi er mennesker”*, må vi våge å tre ut av trygg distanse og inn i et ekte møte med den andre.
- Gjennom **refleksjoner og gruppeoppgaver** undersøkte vi hvordan selvinnsikt er ferskvare. Å kjenne egne reaksjoner er en forutsetning for trygghet i møte med andre. Vi så på ordet *ansvar* som «response-ability» – evnen til å gi respons, evnen til å gi en lovnad til den vi snakker med.
- **Ungdom som pårørende** lever i spennet mellom utvikling, ansvar og sårbarhet. De kan trekke seg unna, føle seg glemt, eller søke mestring på måter som ser usunne ut. I bunn ligger ofte en **opplevelse av ensomhet** og frykt for å bli forlatt. I Hilde Østby sin bok *“Kart over ensomheten”*, viser hun hvordan opplevelsen av trygge relasjoner, tilhørighet og fellesskap er avgjørende for menneskets evne til å stå i det som er vanskelig.
- **Handlinger som motvirker ensomhet:** Øyekontakt, trygg berøring, oppriktighet, tid og tilhørighet, og evnen til å si takk og unnskyld.
Barbara Fredrickson beskriver dette i *Love 2.0* som «mikroøyeblikk av positiv forbindelse» – små møter som faktisk kan endre fysiologi og følelser.

Øvelser vi gjorde

- Menti-ordsky for å se hva vi allerede gjør bra i møte med ungdom.
- Vote with your feet, for å bli bevisst egne verdier.
- Stumt intervju, hvor vi utforsket forforståelser og magefølelse.
- Å ikke bli hørt, for å kjenne hvor vondt det er når kontakt brytes.
- Tilstedeværelse, med øyekontakt og fysisk nærvær.
- Takk-oppgaven, hvor vi sendte en takkemelding til noen som hadde betydd noe.

Avslutning

Workshopen ble avsluttet med samtalekort:

Samtalekortstokken er utformet som en helt vanlig kortstokk. Du trenger med andre ord egentlig ikke snakke om noe som helst, sånn i utgangspunktet...

Men

Jeg har utformet akkurat denne kortstokken, fordi jeg opplevde at akkurat denne typen manglet. Min erfaring er at **ungdom som ikke har øvd** på å snakke sammen, øvd på å reflektere over kjente og ukjente ting, **trenger både tid til å få tenkt seg om, og muligheten til å si pass, eller velge å gå videre.**

Det å snakke sammen, fortelle om egne verdier, hva man vil, eller hva man trenger - det er så avansert at **man MÅ øve...**

Akkurat denne kortstokken er altså unik - fordi du kan spille kort med ungdommen din på vanlig måte, og velge å bruke spørsmålene du finner på kortene.

Spørsmålene har jeg utformet på bakgrunn av alt jeg lener meg på av fag, men for å si det kort: Jeg har valgt å blande store eksistensielle spørsmål, med små tilsynelatende «rare» spørsmål. Hvis det er rom for at du stiller oppfølgingsspørsmål og er litt nysgjerrig, vil du oppdage at veien inn til ungdommens verdigrunnlag er ganske kort. Ungdommen vil bli bedre kjent med seg selv og sine verdier, og du vil bli bedre kjent med deg selv og dine verdier...

Jeg har 100 kortstokker igjen, og sender dem til deg, direkte i postkassen din. Du kan bestille på min nettside, eller sende meg en DM på Instagram.

www.viktigvoksen.no

https://www.instagram.com/viktigvoksen_thea.k.eriksen/

Relevante kilder

- Hilde Østby (2023): *Kart over ensomheten*
- Barbara Fredrickson (2013): *Love 2.0 – How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do, and Become*
- Kjell Fredriksson, red. (2018): *Fordi vi er mennesker* – med referanse til Martin Bubers tanker om relasjon og mot