



FØDT TIL Å SKINNE

TEKSTER AV UNGDOM
SOM VET MYE OM LIVET



Men HVORFOR var det ingen som gjorde noe?
 Ingen som hjalp deg, eller noen gang forklart at det kanskje
 ikke bare var din skyld, men noe annet som kunne være
 grunnen til konsentrasjons- og lærevanskene dine også?
 Ingen kom, ingen så.
 Ingen merket engang at du ofte satt og gråt på doen
 i frustrasjon og irritasjon i friminuttene.
 Enkelte ganger ville du til og med at de skulle finne deg,
 høre deg, og spørre deg om hva som egentlig var galt.



UTGIVER: Voksne for Barn (2011), 2. opplag 2018
 REDAKSJONSKOMITE: Karin Källsmyr, Gørill Warvik Vedeler, Ingeborg Vea og Ina Nergård
 ILLUSTRASJONER: Hege Wedø
 LAYOUT OG GRAFISK PRODUKSJON: Grafisk Form as
 TRYKK: Møklegaards trykkeri AS

Tekstene er utformet av ungdommer som har deltatt på skriveverksted med Voksne for Barn og RKBU Nord.

ISBN 82-92488-16-2 (Trykk)
 ISBN 978-82-92488-22-5 (PDF)

Kjære lesere!

Voksne for Barn har i flere år invitert unge med livserfaringer fra ulike felt til å si noe om hva de mener er viktig for å gi god støtte og hjelp når man er ung og trenger det. Til tross for at retten til å medvirke er godt hjemlet i det norske lovverket, ser vi at det er en lang vei å gå før barn og unge, som en hovedregel, har en reell mulighet til å si sin mening og bli involvert.

Selv om barn og unge representerer en stor gruppe brukere av offentlige tjenester, blir de sjelden bedt om å bidra med sine erfaringer når tjenester skal evalueres, planlegges eller forbedres. Voksne for Barn ønsker at den kunnskapen og de erfaringene barn og unge sitter med som tjenestebrukere, skal gyldiggjøres og benyttes i en mye større grad enn det vi ser er tilfelle i dag. I samarbeid med RKBU Nord har vi derfor arrangert et skriveverksted for unge brukere av helse- og sosialtjenester i Nordland, Troms og Finnmark, for å bidra til dette. RKBU Nord utvikler kunnskap om barn og unges psykiske helse og ønsker å løfte frem unges tanker, refleksjoner og anbefalinger.

Tekstene i dette heftet er skrevet av unge som har delt sine erfaringer med å ha det vanskelig, med å be om hjelp og kanskje, eller kanskje ikke, få den hjelp de ønsker.

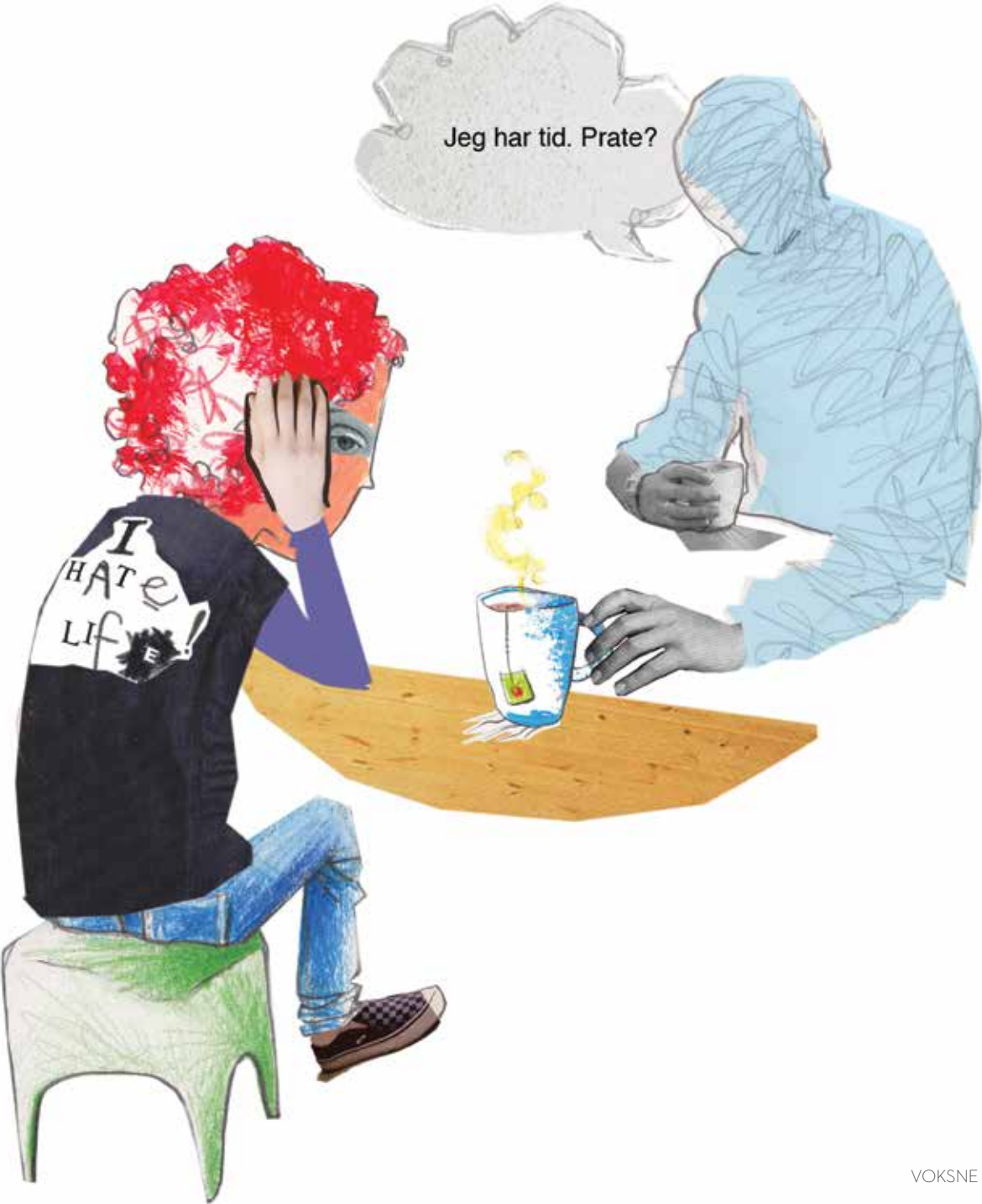
Ungdommene har fortalt om hva som gjør hverdagen vanskelig i den situasjonen de er i, hva som kan gjøre ting lettere og kanskje litt bedre, og hvilke råd de vil gi til de voksne som møter dem i arbeidet sitt.

Vi håper at tekstene skal berøre både hjerte og hjerne, slik at vi lydhørt kan møte barn og unge med respekt og raushet.

Takk til alle dere som har bidratt med kloke ord og tanker!

Hilsen oss i Voksne for Barn

TIL DEG
SOM SKAL HJELPE



>>>> Ignorance is bliss ...

Ikke spør når du ikke har tid til å høre. Man er ikke psykisk ustabil mellom klokken ti og elleve når psykologspesialisten har kontortid. Mange opplever å ville lette sitt hjerte til helt andre tider på døgnet, for eksempel kvelds- eller nattestid, når tankene stormer som verst. Klarer du, som hjelper, å stå av stormen uten å kikke på klokken – eller minne den som prater på at tiden er i ferd med å renne ut – da kan du si at du utøver yrket ditt.

Jeg har brukt et halvt liv på å ta mot til meg for å spørre om hjelp. Det er DIN jobb å lytte til meg.

Fagfolk utviser profesjonalitet når de viser genuin interesse i det en har å fortelle. Det synes godt når du ikke tror på det jeg har å si. For meg spiller det ingen rolle om det skjedde i går eller for ti år siden.

Å FORSTÅ

Å FØLE SEG HØRT, STØTTET OG FORSTÅTT – det er en herlig følelse. Derfor er det veldig lurt å sikre seg at man forstår hva pasienten prøver å si. Det er ikke å si «Ja, jeg forstår», når du ikke gjør det!

Man skal også være tålmodig, hvis vi trenger tid på å snakke – jo mer vi får snakke, jo mer blir alt bedre. Snakk, «få det ut», som jeg sier.

Spør MEG om lov før du videreformidler informasjon om meg og min familie til utenforstående eller til andre instanser!



Å LYTTE ER IKKE BARE Å LYTTE

Istedenfor å gi meg følelsen av at jeg tar opp andres og legenes dyrebare tid – så lapp meg sammen og spør meg om du kan ordne meg en time til noen som har tid til å lytte.

DET ER KVALITETEN PÅ LYTTINGEN SOM SPILLER EN VIKTIG ROLLE:

- Tid!
- Nysgjerrighet
- Genuin interesse
- Øyekontakt
- Gi den som prater inntrykk av at du virkelig hører hva som blir sagt
- Ikke gjør andre ting mens jeg prater
- En ekkel følelse av å være forhåndsdømt idet man kommer inn til samtale
- Jeg er ikke en av alle!
- Du kan lytte med ørene – men det er ikke sikkert at du lytter med sjelen

Respekt er tydeligvis ikke noe som kan læres underveis i en sykepleier/legeutdanning.

Det har sånn smått begynt å gå opp for deg at det faktisk ikke var deg det var noe galt med. Du har begynt å skjønne at det faktisk var slik de sa: **«Du er bare et barn, det er ikke din skyld, det er de voksne som burde vite bedre.»**

>>>> Å kutte seg selv er en måte å gi seg selv pepper på. Derfor trenger jeg ikke pepper fra deg.

**DET ER LETTERE Å KUTTE SEG ENN
Å BEGYNNE Å FORKLARE TIL ANDRE HVORDAN
MAN EGENTLIG HAR DET.**

DET ER VIKTIG Å FÅ ROS

Da jeg ble innlagt på korttidsenheten følte jeg meg som en 80 år gammel dame. Jeg gikk ikke på skole, jobbet ikke, var ikke med i noen aktivitet og hadde ikke en sosial krets. Jeg trengte hjelp. Jeg opplevde tidlig at dette var en bra plass å være. Allerede da dere som team kom på hjemmebesøk, for å hilse på, fikk jeg **positive tilbakemeldinger på hva jeg var flink til.** Dette er noe som jeg senere også erfarte skjedde ofte, og det gjorde at jeg sakte men sikkert fikk tilbake en bedre selvfølelse. Akkurat det er noe jeg synes er veldig viktig uansett pasient og uansett hvor i helsevesenet man kommer. Man må få ros for det man får til og ikke bare legge vekt på hva som kunne vært bedre eller hva man gjør galt. Dette er noe dere var veldig opptatt av og det er bra.

STENBYGGING

Behandleren min var også veldig opptatt av «stenbygging». Det å bygge opp sten for sten og ikke ta alt med en gang. Et eksempel på dette var da jeg skulle trene meg opp i fysisk form. Jeg kom hjemmefra, der vi også var opptatt av det, men det eneste jeg klarte var en gåtur med pappa på fem minutter hver dag, etter det var jeg utslitt og måtte hvile noen timer for å komme meg igjen. Vi begynte der, jeg og behandleren min gikk en runde på 15 minutter. Dette skrev vi også opp på ukeplanen, slik at jeg var forberedt på når vi skulle gå tur. Etter

hvert økte vi og jeg klarte fort, på noen uker, å gå en times tur. Da ringte jeg til mamma for å fortelle det fantastiske jeg hadde klart. Det å gå en tur på en time var veldig stort for meg!

Etter noen måneder gikk jeg og min andre behandler på flere fjelltopper! I tillegg dro jeg på friskhuset flere ganger i uka. Tenk hvor sprek jeg hadde blitt! Denne framgangen tok kun fire-fem måneder og er et veldig godt eksempel på «stenbygging». Vi tok det gradvis, **jeg fikk være med å bestemme** og vi gjorde det i mitt tempo. Den samme metoden brukte vi også på det sosiale og på det å få meg til å åpne meg. Jeg mener dette er en kjempe behandlingsmåte som hjelper godt på mange måter.

En annen ting som var kjempebra på enheten var **samarbeidet mellom dere og familien min.** Det var ikke bare jeg som pasient som fikk behandling og hjelp. Familien, venner og kjæreste fikk i tillegg tilbud om samtaler, både med meg som pasient, men også alene med behandler om ønskelig. Dette er viktig! Familie/pårørende må få informasjon og hjelp til hvordan å takle situasjonen. I tillegg opplevde jeg at **jeg ble inkludert i alt,** jeg fikk mye informasjon om tester som ble tatt, diagnoser jeg fikk og medisiner jeg fikk. Dette er utrolig viktig uansett hvilken behandling man får, og det er jeg veldig glad jeg fikk!

VÆR TILGJENGELIG

Jeg har erfart mye som er viktig for å få hjelp. Når det gjelder

- **viser at de har tid til meg.** Det får meg til å føle meg til bry om de viser det motsatte.
- **lytter.** De må være flinke til å lytte, og å høre på hva jeg sier. Man viser da respekt og viser at man bryr seg. Jeg har også opplevd det best når behandler ikke skriver notater (men heller skriver ned senere).
- **har humor.** Det å kunne slå av en spøk i en passende situasjon får meg til å le, føle meg tryggere og jeg blir mer avslappet.
- **viser forståelse.** Det er viktig at de viser at de forstår meg og min situasjon. At jeg ikke bare er «en av alle».
- **åpner seg personlig.** Når behandlerne åpner seg personlig blir jeg tryggere på dem. Det får meg til å føle meg spesiell.

OG LYDHØR

de som jobber rundt meg, er det viktig at de:

- **informerer meg om hva som foregår rundt meg.** Det er veldig viktig at jeg som pasient får informasjon om hvem som vet hva, hvorfor og hvilken tester og undersøkelser jeg må igjennom, hvilken medisiner jeg får og hvilke bivirkninger de har, og ikke minst hvorfor jeg står på dem.
- **inkluderer familie og pårørende.** Familie eller foresatte må få kunnskap om hva de kan gjøre for pasienten for at han/hun skal få det bedre. I tillegg er det bra når de blir tilbudt samtaler og terapi for det de har opplevd. Det er ikke lett og ha et sykt barn.
- **holder taushetsplikta.** Når noen andre skal få informasjon om meg er det viktig at jeg får beskjed om det, får vite hvorfor og at jeg selv får godta det.
- **er tilgjengelig.** At behandler sier jeg kan ringe når som helst bare for å prate, selv om vi ikke har avtalt det på forhånd.

GODE HJELPEMIDLER

Det finnes mange hjelpemidler som hjelper en med de vanskene man har. Det er viktig at man får informasjon og tilbud om å teste ut disse hjelpemidlene.

- › **KULEDYNE.** Det er en dyne som er laget av kuler, som får en til å føle seg trygg og omsluttet. For meg hjelper denne slik at jeg får sove, den fungerer som en sovemedisin for meg.
- › **«HANDY».** Det er en HTC-mobil jeg har fått via hjelpemiddelsentralen. Denne hjelper meg til å holde struktur og oversikt i hverdagen. Den er laget slik at man kan legge inn avtaler og beskjeder på en oversiktlig måte, som gjør at man klarer å følge med på avtaler og oppgaver i hverdagen.
- › **WHITEBOARD-TAVLE.** Dette er jo noe mange har god erfaringer med, også mange uten spesielle vansker. Men bare det å kunne få tips om at det kanskje er noe man kan ha nytte av er positivt. For min del hadde jeg ikke tenkt tanken en gang før psykologen min foreslo det, men den gir meg veldig god nytte. I tillegg finnes det mange forskjellige whiteboard-tavler med ulike utstyr, f.eks. klokke, tidsur osv. på hjelpemiddelsentralen. Dette mener jeg enda flere burde få tilbud om.
- › **«VÅKNELAMPE» OG LYSLAMPE.** Dette har hjulpet meg med å stå opp om morgenen, men det er også en lampe som hjelper på mørke tider, både fysisk og psykisk.

NAV må bli lettere å få tak i

Det er viktig at NAV har bedre tilgang til sine brukere. De trenger å endre sine hjemmesider slik at de blir bedre og lettere å få tak i. Det burde ikke være slik at man må gå gjennom flere personer før man kommer til sin egen saksbehandler. I tillegg er det vanskelig å komme i kontakt med dem når de har korte åpningstider på telefonen. Ofte er brukerne på skole eller jobb midt på dagen, det er da vanskelig å kunne ringe dem.

NAV bør rett og slett bli mer tilgjengelig!

Å finne metoder som er best for den enkelte

Det er viktig å finne metoder som passer den enkelte godt. La behandleren komme på hjemmebesøk, ta pasienten med ut på turer, kafé osv. Finn hjelpemiddeler på hjelpemiddelsentralen som kan hjelpe for pasienten.

Man må finne ut hva pasienten behøver for å klare hverdagen.

Rett hjelp, til rett tid

Barn og unge omgir seg nesten daglig med mennesker som har kompetanse til å legge merke til om de har det vanskelig, når de er på skole og i barnehage. De som kan hjelpe får ikke informasjon, derfor hjelper de ikke. Det er ikke meningen at små barn må klare seg alene. Alle er en del av barnevernet, og vi kan hjelpe hverandre!

Motivasjon

En liten klapp på skulderen eller et kompliment, kan redde en hel dag. En utstrakt hånd kan redde et helt liv. Sammen kan vi redde verden. Motivasjon ligger i samhold. Verden har de ressursene den trenger.

Vi har opplevd verre ting enn å høre sannheten

Barn og unge som har havnet i systemet har som oftest opplevd verre ting enn å få vite sannheten om hva som skjer og hvorfor det skjer. De som utøver makt og bestemmer er ofte de som har vært minst i kontakt med barnet. Hvordan skal de da vite hva som er best? Avgjørelser som blir gjort er ikke nødvendigvis det beste for den det gjelder.

Vi har rett til å være med på å bestemme over våre egne liv og vil vite hva som skjer!



VAKTSENTRAL FOR DE SOM VIL SNAKKE

Det burde finnes en kommunal vaktsentral for de som har behov for å snakke med noen når de ikke har noen andre tilstede. Dette burde være en sentral som var åpen døgnet rundt, hver dag i uken. En ting som også hadde vært bra, var at det ble skrevet en rapport slik at man var registrert på sentralen. Dette ville føre til at man sto oppført, slik at alle som jobbet der så en oversikt over hva man sliter med og hva man har opplevd. På denne måten slipper man å fortelle det om igjen for hver gang man kommer til en ny person.

Det viktigste er at man har noen å snakke med på kveld/natt, det er ofte da man får tanker og har det vanskelig!

Jeg vet ikke engang hvem jeg er

« Det å kjenne en person kan ikke bestandig være like lett.
Det å tro at du kjenner noen kan straks være mye lettere.
Men hvis man ikke engang kan si at man kjenner seg selv,
hvordan kan da andre si at de gjør det? »

... så jeg er redd for at jeg nok en gang skal sitte igjen alene. Jeg er ikke som de andre og har aldri vært det, men ønsker å være det. Jeg bruker å trøste med selv med å si «life goes on». Jeg går egentlig til BUP for å bli kvitt depresjon, men jeg er vant til å ta mine sorger og depresjoner alene. Sånn har det alltid vært.

Når man ikke har noe, så gjør man ting man egentlig ikke vil for å få litt kjærlighet av andre.

Når jeg tenker over det synes jeg det er sykt å tenke på at jeg faktisk har taklet dette alene. Jeg synes det er rart at jeg ikke har tatt livet av meg selv for lenge siden. Det høres ikke ut som det er ille, men det er det.

Det viser bare hvor sterk jeg er og at jeg kan takle alt alene.

> > > > **INFORMASJON OM PSYKISK HELSE OG ANDRE
HELSEVERNSTILBUD BURDE VÆRT OFFENTLIG INFO.
INFORMER OSS!**

DET ER **DIN** **JOBB** Å FORSTÅ

Hva skal til for at du skal se oss? Du vet at vi er der, men du ser oss fortsatt ikke. Du sier at det som kan gjøres blir gjort, noe vi alle vet er langt fra sant. **Du kan ikke løse et problem uten å forstå hva problemet er.** Det er din jobb å forstå, dette er noe du gjør frivillig. Det som er din jobb er våre liv. Du kommer på jobb og gjør det du må for å få det til å gå effektivt unna, og etter hvert går du hjem og fortsetter dagen din. Der ligger det en forskjell på oss og deg. **Når du går hjem fortsetter livene våre** og det er kanskje nettopp da, etter du har gått hjem, at ting blir verre for oss. Vi har det ikke vanskelig bare i dine kontortider, vanskene er en del av den vi er og en del av vårt liv. Det er vi avhengige av at du forstår!

For meg som pasient er det vanskelig å forstå hva som må til før jeg blir forstått. Det lille av info jeg fikk var vanskelig å forstå, og i skrivende stund vet jeg bare at diagnosen dere ga meg er en form for bipolar lidelse og det er alt. Tipper det sier deg like mye som det sier meg. En «form for» liksom?



Jeg skal gjøre jobben,

men fortell meg hvordan den kan gjøres.

Jeg skal løse mine egne problemer, men jeg trenger hjelp.

Hvis jeg ikke trengte hjelp, hadde det ikke vært et problem.

*Du kan hjelpe meg med å fortelle meg hvordan jeg **KAN** løse dem,*

*Jeg ber deg ikke fortelle meg hvordan jeg **SKAL** løse dem, jeg ber deg heller ikke om å løse dem for meg.*

**JA, JEG HAR VÆRT PSYK
OG JA, JEG SKJEMMES.
IKKE FORDI JEG VAR DET,
MEN FOR MÅTEN
DERE TOK DET PÅ!**



Ikke fortell meg at det er sånn jeg er.

Gi meg din oppfatning. Det holder.

Ikke kom og fortell meg hvem jeg er, for det vet bare jeg,

og akkurat nå vet jeg ikke hvem jeg er.

Jeg er et individ, jeg vet bare ikke hvilket.

Gi meg din oppfatning og kall meg ET individ ikke DET individet.

Det var godt å få det ut!

Det jeg syns var godt med å komme meg til BUP, var å bli hørt. Ingen hadde lyttet til meg, jeg fikk aldri prate ferdig. Det var godt å komme til noen jeg kunne snakke fritt med, om alt og ingenting. I hvert møte, pratet jeg hull i henne. Jeg pratet om alt som var i hodet, alt som kom ut av munnen min, alt som var i tankene, hva jeg følte etc. Det var godt å få det ut!

Men det jeg ikke liker når jeg er hos BUP, er at møtene er så innestengte. Jeg blir sliten, trøtt og slikt. Når behandlerne har én time til hver av pasientene sine, kan de ta seg en tur ut på en time. Det er frigjørende, lar hodet slappe av. Man blir nervøs. I hvert fall blir jeg det, av en rar grunn.

At du hadde spurt meg om hva jeg syns, hva jeg liker og hva som kunne vært bra for meg, hadde vært greit. Det spørsmålet har jeg aldri fått. Jeg er kanskje den som tar det jeg får, men jeg har meninger om ting.

Som jeg har nevnt, er behandleren min den tanten jeg aldri fikk. Det var hun som fortalte meg første gang hva som var rett og hva som var galt, hva som var bra for meg. Jeg lærte meg hva jeg burde slutte med, hva jeg burde fortsette med og hva jeg skulle være forsiktig med.

LÆRERNE GJØR EN DÅRLIG JOBB ANGÅENDE **MOBBING**

Det er mangfoldige barn og ungdommer som blir mobbet både i Norge og i andre land. De fleste som mobber kan ha det hardt selv. Det kan også være at de prøver å imponere andre med det, nettopp for å få respekt og oppmerksomhet ved å ødelegge et annet menneske. Lærerne er ikke flinke til å forebygge eller avslutte mobbing. Mobbeofferet blir oftest verre behandlet om mobberne havner i trøbbel hos rektor på skolen, og da må lærerne lære seg å ta et skikkelig tak i dette og observere de som mobber, og stoppe dem før det blir verre.

● NAV – vanskelig å få tak i

NAV, er et bra firma som gir mye hjelp til de som trenger hjelp med både veiledning, jobb og økonomi. Men det er et veldig stort problem som stopper dette: Kontakt. Det er forferdelig vanskelig å få kontakt med dem når åpningstidene er mellom klokken 9 og klokken 14. De fleste er på jobb eller skole i denne tiden. Det er vanskelig å få kontakt med dem fordi det er stengt når jobb og skole er ferdig. Også hjemmesiden er uoversiktlig, ansette bruker evigheter og de skjønner seg ikke på sitt eget system.

● Valg av behandler

Når det gjelder hjelp om det personlige, kan det være vanskelig å binde seg og å åpne seg for noen fremmede. Man må få lov til å velge hvem som skal lytte til deg og hvem du vil skal hjelpe deg. Hvis du er en jente, som har lidd av voldtekt, kan det være vanskelig å binde seg til en mann. Og det finnes mange som har forelsket seg i sin behandler, eller at en behandler har fått følelser for sin pasient. Det kan lønne seg å spørre pasienten hvem den vil ha. Det skal ikke være nødvendig å «tvinge» noen til å ha en person de ikke liker.

● Penger til helsevesenet

Det er mye snakk i media at staten ikke har penger å gi til sykehus, sykehjem etc., fordi de må ha penger til det og det. Noe som er mye mindre viktig enn helsevesenet. Mennesker dør, mennesker er syke, kanskje du er syk, mennesker er døende – hvem skal hjelpe dem da? Jo, sykehuset. Men det hender at sykehusene ikke har penger til å fullføre den operasjonen de fleste trenger. Jeg syns dette er patetisk, og jeg syns de som sitter der nede i hovedstaden skal få seg et par spark i rompa hver eneste dag til de skjønner hvor alvorlig det er.

*Ansiktet var bleikt,
det kom ikkje Ord.
Kroppsholdninga var borte,
Du sett djupe Spor.*

Mulle

DU MÅ LIKE JOBBEN FOR Å GJØRE EN BRA JOBB!

DU MÅ SELV VILLE HJELPE OSS FOR Å KLARE OG HJELPE OSS.

- ➔ **Avtalt tid hos BUP hjelper ikke!** Når du er den typen syk, og er midt i det, så er det vanskelig og komme seg til avtalen hos BUP. Og etter det funker det heller ikke; hjelp oss når vi står midt i det.
- ➔ **Prøv å hjelpe oss på rett tidspunkt!** Når vi har en bra dag og føler vi blir tvunget til BUP så blir resten av dagen ødelagt. **Hjelpen** hjelper virkelig når du får den på rett tid!
- ➔ **Når vi virkelig trenger det sårt!** BUP burde gi krisehjelp når vi virkelig trenger det sårt!
Når vi ikke klarer noe, når vi så vidt klarer å komme oss opp av senga og over dørstokken!



>>>> GI MEG TID TIL Å SNAKKE!

Jeg skulle ønske de kunne gitt meg tid til å snakke selv. Ikke stille alle mulige spørsmål! Det var lett for meg å bare jatte med dem. Det føltes kanskje bra da, men det hjelper jo ikke. Møter man noen som ikke sier noen ting, må man jo gi dem mulighet til å få snakke selv.

For å ta et eksempel: En sjenert person. Jeg er veldig sjenert, og om jeg møter noen som prater i ett sett og stiller spørsmål i hytt og pine, så blir jeg sliten av det. Det er greit at de gjør det, men da føler jeg at jeg ikke kan si noe. Om jeg møter noen som ikke sier så mye, så kan jeg være den som prater mye.

Skjønner du hva jeg mener??

Og det med å ha tiden til hjelp, så handler det nok mest om det å føle at man har lov til å si noe. Om så det tar en-to av timene til behandleren, så burde de få begynne å snakke selv. Men, mener ikke at behandler ikke skal kunne si noen ting heller da. Misforstå meg rett, de kan jo bare «henge seg på» samtalen. Hoho.



TRE VIKTIGE PERSONER

Tre vidt forskjellige personer, som betydde veldig mye for meg det året jeg var på avdelingen:

- Hun første var **Hanne**, som var som en mamma jeg aldri har hatt. Det var mer å si sånne småting som å ta på deg skjerf og jakke. :p Så teit igrunn. Men det var fint å høre det. Virka som hun brydde seg i hvert fall :)) Hun oppførte seg som en mamma overfor meg, og det fikk meg til å føle meg trygg. Det blir vel feil å si at behandlere osv. skal ta en «morsrolle», men akkurat der og da trengte jeg det.
- Den andre var **Nina**. Hun var helt vanlig. Kunne snakke med henne om alt mulig. Hun var ikke sånn følelsesmenneske, det var nok av dem der, så man slapp å tenke så mye på å si hva som var problemet, si hva man tenkte på osv.
- Den siste var **Elisabeth**! Hun den snilleste og flinkeste av dem alle. Jeg hadde ikke klart å være der uten henne (hadde vel ikke hatt noe valg uansett da men). Det var nok at hun var på jobb noen ganger, så var dagen min helt fin. Hun var ikke som alle de andre der. Hun kunne tørre å gjøre ting de andre ikke gjorde. Som å ta meg med ut når ting var helt for jævlig. HUN skjønte vel at det å sitte inne ikke løste alle problemer.

Kjære helse- og omsorgsminister!

Eg har høyr at helse er viktig å passe på. Helse skal man ha til man blir gamal, det same med tennene, som tannlegen seier. Psyken då? Høyrer ikkje den med i «helse» også? Noreg er eit av de landa som har flest menneskje som sliter psykisk. Både barn og vaksne.

TIL DEG
SOM JOBBER I
BARNEVERNET





HUN RINGTE ALDRI TILBAKE

Når det gjelder tid og barn som meg, betyr hvert eneste minutt mye. Når jeg ringer og ikke får svar blir jeg sint, mer deprimert og skuffet – men jeg tenker at dere ringer meg tilbake til slutt. At dere ringer to-tre dager etter jeg har ringt, er veldig dårlig service. Det hender seg at dere ikke ringer tilbake i det hele tatt, da blir det ille!

Jeg fikk sagt ifra til barnevernet at jeg ville bytte fosterfamilie, da hadde jeg telefon å ringe med. Det var helt katastrofe hjemme da, og jeg gråt hver dag! Det de sa på telefonen var «Er du sikker på det? Jeg skal ringe til et par personer som vet mer om dette, så ringer jeg deg på torsdag» (den dagen var tirsdag). **Hun ringte aldri tilbake.**

Dere er nødt til å tenke på barnas beste, og ikke på pengene som kan bli brukt for å utføre barnets behov. Alt må ikke være så moderne på jobben deres. Tenk om det er deres barn dette skjer med. Dere jobber så tregt! Dere henviser på feil tidspunkt, det er da allerede alt for sent. Og det dere ikke er så flinke til, det er å vite sannheten om hva som egentlig skjer i hvert hus. Det kan godt hende at de barna dere har ansvar for blir slått av fosterfaren eller fostermoren sin idet du leser dette. Vær litt mer aktiv! Jeg har blitt slått, jeg har erfaring.

Barnevernet gjør ikke det de skal

Det er ikke bare jeg som er sint fordi barnevernet ikke gjør det de lover, de kommer ikke med informasjon på rett tid og de hjelper ikke på rett tid. Det er mange barn og ungdommer her i Norge som virkelig trenger hjelp av barnevernet, men hvor er de? De sier ditt og de sier datt, men når skal de gjøre det? Selv om mye av det barna spør om går ut over pengeboken til barnevernet, så må det til. Så lenge dette er det beste for barnet, må de bruke pengene til noe nyttig. Ikke bare et fancy skrivebord for å ha på jobben, eller de nyeste versjonene av datamaskiner, men til at barn og ungdommer skal ha det bra.

KOM PÅ BESØK!

Hvorfor var ikke barnevernet og besøkte fosterhjemmet for å se hvordan jeg hadde det? Jeg var jo bare alene, jeg hadde jo ikke telefon å ringe med. Jeg kunne jo ikke ringe til barnevernet for å si hvordan jeg hadde det. Jeg turde ikke si ifra, uansett. Jeg var ikke tøff nok, jeg ble og var et svakt barn. Ingen styrke til å redde meg selv.

DERE ER NØDT TIL Å VÆRE MER TILGJENGELIGE

Det er masse av barn i Norge som sliter i hverdagen sin, spesielt på kveldene. Da er det viktig at de barna som gråter kan kontakte barnevernet for å si ifra hva som egentlig skjer, og så trenger de ord som forklarer hva de skal gjøre i situasjonen.

Det som hjelper meg, er å snakke med barnevernet. Rett og slett! Ikke en random krisetelefon, som ikke skjønner hva jeg snakker om eller hva som skjer.

Jeg har ikke blitt fortalt i tide hvorfor jeg var i fosterhjem, og det hjalp meg da jeg fikk fortalt det - men likevel, det var alt for sent! Jeg har allerede vært forvirret på det høyeste.

Jeg har en setning å si: Hva hvis du var meg, og jeg var deg - hva ville du?

Støttekontakt = viktig jobb

Eg følar at det i dag er undervurdert å være støttekontakt. Støttekontaktar blir kontakta om barn eller ungdom treng nokon å støtte seg til, få positive opplevingar, være sosial og lære enkelte personlege ting som å bli satt grense for, å forstå seg på ros med meir. Det finnest også forskjellige former for støttekontaktar: det kan være til dømes leksehjelp og treningskontaktar.

Folk får rett og slett for lite informasjon om kva det her går ut på. Kanskje hadde det vore eit tips å informere ungdommar på vidaregåande om å engasjere seg og hjelpe? Eller kanskje at barnevernet sjølv hadde reist rundt på jobbmesser og fortalt om det å bli støttekontakt/avlastar, at det faktisk kan hjelpe medmenneskjer rundt oss. **Tru meg, eg har sett at det hjelper.**

Først møtte eg ei jente på elleve år, som er bleik, innelukka, svarar frekt til alt du kjem med, er deprimert og negativ over det meste. Etter kvart var ho ei snart tretten år gamal jente med farge i ansiktet, håp og drømmar, hyggelig å møte, med kreative sider som har kome meir og meir fram, og som no klarar å setje ord på følelsar i situasjonar i livet. Man engasjerer seg i eit liv og ein familie som treng deg til å få kvardagen til å gå rundt, du er ein viktig støttespiller for både personen og familien. Når foreldra ser at barnet deira kviknar meir til, så får også foreldra det betre av å vite at barna har det bra.

Det er veldig viktig at støttekontaktar får opplæring i korleis de kan handtere ulike menneskjer i ulike situasjonar. Enkle kurs og samtalar hadde hjelpe mykje på for å bli ein god støttekontakt. Det som også hadde hjelpe frå barnevernet, hadde vore om de hadde gitt den oppfølginga de seier at de skal gi: Å sende evalueringsarka i posten, å ringe og høyre om det går bra med deg og personen du skal hjelpe, å be deg komme på samtalar og snakke om korleis barnet/ungdommen har utvikla seg, eller kva kan man gjøre betre. Alt dette er Barnevernet dessverre for dårlige til.

Hjelp oss til å bli gode støttekontaktar!

NÅR STØTTEKONTAKTEN SLUTTER

Kva skjer når støttekontakten ikkje skal være støttekontakt meir?

Ein brå avslutning kan være vanskeleg å takle for begge paratar.

Eit knytta vennskap igjennom håp og oppfølging er vegen for mange, ein pause frå kvardagen med latter og kreative påfunn. Nokre timar i livet man aldri vil skal ta slutt.

Mange får seg ei ny søster – eller bror, «man velger sine brødre og søstre selv» som dei seier, man bygger på eit vennskap som skal ha ein tittel «støttekontakt», og ut frå dette bygger man også trygging rundt den det gjelder.

Når denne søstera er borte, og kvardagen går i rutinar, kven skal man då ha pause med? Den trygge pausen frå kvardagen, der du kunne rømme bort med din venn som gir deg nestekjærleik.

Det er viktig å avslutte ein slik ordning på riktig måte, kanskje snakke om det i god tid, ha ei fin avslutning med kake? Det må iallfall komme meir naturleg enn at du plutselig står der alene uten din støtteperson.



>>>> En tilsynsførers jobb er ganske viktig

Barn i barnevernet har rett til en tilsynsfører som faktisk er der. Når tilsynsføreren er på besøk, da gjelder det å skaffe trygge omgivelser for barnet/ungdommen å prate i. Det kan jo da være at en tar barnet ut av sitt fosterhjem/institusjon og drar på kafé, går en tur, besøker et sted barnet liker å være (hundegård, stall, spesiell lekeplass etc.) for å gjøre det lettere for ungdommen å prate ut. En tilsynsfører skal jo da tross alt sikre at fosterhjemmet/institusjonen er ok, at det ikke foregår ting der som ikke skal foregå der.

Det er forkastelig at det skal gå utover barna/ungdommene at

noen der ute ikke gjør jobben sin. For en tilsynsførers jobb er ganske viktig, den består blant annet av å sikre fosterhjemmet/institusjon for barnet eller ungdommen. For hvis en ungdom ikke har det helt bra, så kan det spare ungdommen for ganske mye hvis en tilsynsfører gjør jobben sin og at barnet får sagt ifra.

Det er viktig å ha trygge omgivelser i fosterhjemmet eller institusjonen. Når en møter barnet hjemme, så oppfattes det som vanskeligere og si ifra at ikke alt er ok. Det er lettere når en er borte fra området og menneskene en skal «sladre» på. For det føles som at en sladrer, selv om en ikke gjør det.

VEILEDNING AV FOSTERHJEM

Jeg vil nå presentere noe jeg synes er et utbredt problem, og kanskje komme med noe som kan bli begynnelsen på en løsning.

Fosterhjemsveiledning er nemlig et viktig program for å «utdanne» kommende fosterforeldre til å bli godkjent statlig/kommunalt fosterhjem, beredskaps-hjem eller forsterket fosterhjem. Det er derfor veldig viktig at det blir utført så riktig som mulig, for barnas beste. Tross alt er det kommende generasjoner med ungdom og barn som blir mottaker for fosterforeldrene etter kurset og veiledningen. De skal motta kjærlighet, lærdom og råd fra de personene som kommer til å ta vare på, følge opp og se dem i hverdagen.

Det som kurset ikke kan forberede dem på, er det barnet/ungdommen de faktisk får. Merkelig nok.

I og med at jeg selv bor i fosterhjem, har jeg et konkret eksempel på en situasjon som kan oppstå, som jeg synes fosterforeldre burde bli forberedt på. Derfor vil jeg nå bli litt personlig, og fortelle om en situasjon som kunne vært annerledes, hadde vi gjort noen forandringer i denne veiledningen.

Før jeg starter vil jeg informere litt om noe av det jeg har opplevd. Blant annet gjentakende omsorgssvikt, ubevisst mishandling i fosterhjem, flere traumatiske hendelser som har gjort meg utrygg, redd og gitt meg en del psykiske problemer i ettertid. Jeg bodde også 9 år i et fosterhjem, før jeg ble revet bort og sendt på ungdomshjem i påvente av nytt fosterhjem. Jeg kom etter hvert til et beredskapshjem, bodde der i ca tre måneder, før jeg kom i det forsterkede fosterhjemmet jeg er i nå.

Alt dette gjorde at når jeg kom dit jeg bor nå, så var jeg så utrygg, sint, forvirret og redd for å miste dette hjemmet også, at det ble en del grensetesting. Og det er akkurat det som ingen fosterforeldre kan bli godt nok forberedt på.

Men mine fosterforeldre holdt faktisk ut der andre har gitt opp. Og jeg er klar over at noen faktisk ikke takler å ha et så «plaget» barn. Noen gir bare opp uten at de gidder å prøve.

Der holdt mine fosterforeldre ut, de snakket med meg, de tolket følelsene mine når jeg selv ikke klarte det og tok vare på meg, selv om jeg brølte til dem at jeg ikke trengte omsorgen deres. Dette resulterte i at jeg følte meg tatt vare på, og at de faktisk brydde seg om meg. Etter hvert ble jeg så trygg at jeg sluttet å teste grensene på denne voldsomme måten.

Det som kanskje kunne vært en ide, er å spørre fosterforeldre som har eller har hatt en del utfordringer, om de kunne snakke litt for kommende fosterhjem/fosterforeldre. For eksempel om hvordan de klarte å tolke ungdommen i den vanskelige situasjonen, hvordan de kommuniserte med ungdommen, hva som gjorde at de holdt ut, hvordan det ble i ettertid og lignende. Kanskje også litt om viktigheten av å være der for barnet hele tiden, ikke bare av og til, og å informere om hva dette kan bety for barnet/ungdommen.

Når det er sagt, er det veldig viktig at fosterforeldrene sier ifra til barnet/ungdommen om hva de forteller på et slikt kurs, og spør barnet/ungdommen om de synes det er greit. Rett og slett fordi det har med taushetsplikten å gjøre.

TIL DEG
FRA MEG



>>>> Kjære engel, ta vare på deg selv.

Tro så mye du kan på deg selv, og se det vakre i din egen kropp. Prøv så mye du kan, og inngå kompromiss med deg selv. Hvis du f. eks går på skole, og har dårlig samvittighet for at du kanskje tar halve dager, inngå et kompromiss om at du prøver det du kan, og få til «avtaler/timer» etter skoletid for eksempel. Da blir det kanskje lettere å tillate deg å ta halve dager eller en annen ordning.

Og hvis du har et problem med mat, start med små realistiske mål. Sånn som å spise en enkelt brødkive, med eller uten noe på, til et fast tidspunkt hver dag. Ja, jeg vet det høres rart ut og kanskje mange mener det bare er tull. Men det er bare et slags forslag, og det er noe jeg har prøvd selv. Mange må ha ordentlig hjelp fra utdannede fagfolk, men innse det folkens: **Det krever faktisk noe av deg selv også,** og mange har heldigvis innsett det.

Hvis du er deprimert, så få hjelp! Det er for fanken ingen som har sagt at det er lett å be om hjelp, men det er kun DU som kan gjøre det. Uansett om andre gjør det for deg, så er det i bunn og grunn du selv som har gjort at de har oppdaget det og sagt ifra. Ubevisst eller bevisst. >



< For jeg er av den mening at hvis du ikke ber om hjelp, etter mange herrens år med selvpining og diverse, så er det kanskje, og jeg legger vekt på ordet kanskje, sånn at din underbevissthet ikke vil ha hjelp. Kanskje er det sånn at i din egen bevissthet så vil du jo selvfølgelig ha hjelp, og vil ikke skade deg mer på forskjellige måter, men i underbevisstheten din så tillater du deg ikke å be om hjelp. Kanskje fordi du tenker at du ikke fortjener det?

Jeg har selv vært der at hjernen min ikke har tillatt meg å bli frisk, fordi jeg selv ikke har villet bli frisk. Ubevisst. **Men jeg klarte å jobbe meg gjennom det, så da kan du også det!**

Til slutt vil jeg bare si, at selv om dette kanskje var litt krast og sånn. Så er det **ikke ment som kritikk**. Tvert imot, det var bare noe jeg følte for å si til akkurat deg som person. Så skal jeg også fortelle hver og en mann noe, kjente og ukjente: **jeg er stolt over deg.** Tenk på alt du faktisk har fått til. Om du ikke ser det selv, så er det utrolig mye. Du har klart å vokse opp i en utrolig stor verden. Du har tatt hinsides mange valg allerede, uansett om du er bare noen få år eller kjempegammel. Fortsett å ta valg, og ikke la andre styre veien din. For som Nelson Mandela en gang sa i sin tale, **vi er født til å skinne.** For vi er Guds barn alle sammen!

<< Eg pumper opp sjølvdisiplinen over meg sjølv og kliner til, «eg SKAL klare det», tenkjer eg i det eg begynner å kvikne til etter lange måneder. Musikken reddar meg ifrå å tenkje, teikning og maling kjem når eg har lyst til å uttrykkje meg og skrivinga kjem når hovudet er fullt og vil tømmast. Tre flotte element som reddar kvardagen ifrå å falle saman, og for ikkje å gløyme venner som står der og vil sjå at du klarar deg. Man skjønner først kor gale det er når veninna ligger og gråtar på skuldra di fordi ho er redd for deg. Då er det på tide å gjøre et vendepunkt.

Smerte

Fysisk smerte er ein ting, men den kan ikkje målast med den psykiske smerten. Når du får påført fysisk smerte så veit du når det kommer, du kan gjøre deg forberedt og knytte alle musklane i kroppen. Den psykiske smerten virka på motsatt måte. Du kan sitte å nyte ein is på ein varm sommardag, du kan lytte til fugleskrik mens du sitter på eit høgt fjell, du kan ha verdens beste bursdag, men du kan allikevel ikkje unslippe smertene. Du er ikkje forberedt, de kommer som eit styrtandes fly i hovudet på deg. Smertefullt og uventa. Den varme sommardagen blei ikkje så varm lengre, fugleskrikene blei brått plagsame, medan du drøymmer om å kaste deg utfor det høge fjellet, og bursdagen kan du bare gløyme, den er blitt avlyst for lenge sidan. Du held ut smertene i fleire timar før du ender opp med spørsmålet: «Ka e vitsen?» Spørsmålet river deg i filler nok ein gong.

HVA HAR HJULPET MEG?

Det som har vært til hjelp for meg når jeg er psyk, har vært en liten blanding av masse forskjellig. Av og til gjelder det kanskje å få tankene mine over på noe annet. Da bruker jeg kanskje å gjøre kreative ting, hører musikk, snakker med kjæresten, en god venn eller familie. Eller bare prate skit med noen som skjønner at jeg akkurat nå ikke vil ta opp det som egentlig er i tankene. Av og til trenger jeg det.

Andre ganger gjelder det å få det ut av kroppen på en fysisk, og samtidig mental måte. Da har jeg funnet en veldig enkel måte å gjøre det på. Trening er ikke lurt, fordi det faktisk er mulig å bli, på en måte, avhengig av å trene når du er sint, lei eller deprimert. Så jeg har funnet et fint sted i naturen, og gått ut i skogen og hylt ut alle mine følelser. Det som har gjort meg sint, såret, lei og deprimert, overlykkelig eller andre kraftige følelser.

Jeg har laget noe som heter «Ny utvei-kort» Det handler om en ny utvei, i forhold til selvskading. Så jeg har klippet kort i den størrelsen jeg vil ha, skrevet en handling jeg kan gjøre, noe enkelt. Som å se på tv, lese et blad, tegne, høre musikk, kanskje rydde rommet lett, og lignende. Og hver gang jeg får lyst til å skade meg selv på noen måter, så skal jeg trekke et kort, og jeg må gjøre det som står på kortet.

>>>> Dagene er gode

Dagene er ... **gode**. Ja, jeg tror jeg vil bruke det ordet. De er gode mot meg, og lar meg ikke bli for deprimert. Det er ikke sånn at etter en innleggelse så er alt bra. Tvert imot, det er enda mye som må jobbes med for at ting skal bli bra. Og jeg er enda deprimert, og dagene er tunge, selvmordstankene er der, men jeg har det ganske ok for tiden, faktisk. Det er som jeg sa i Tromsø, det er viktig å huske på evnen til å le selv om en er nede. Ikke nødvendig at du må bruke evnen, men husk på at du har den. Minn deg selv på det! For du har hatt den, og et sted der inne er den enda hos alle sammen.

Det er jeg sikker på!



DE SMÅ TINGENE GJØR DEN STORE FORSKJELLEN

Du vet lille venn, ja for du føler deg ganske liten, at det er ofte de små tingene som gjør de store forskjellene. Du er ei viljesterk og omsorgsfull jente som har gjort mye for å nå dit du er i dag. Vær stolt av deg selv!

Vel, det har alltid vært enklest for deg å legge skylden på deg selv. På den måten slapp du å holde nag mot andre, det var lettere å straffe deg selv. Men, uansett hvor sterk den lille jenta inni deg prøvde å spille, kunne du ikke noe for at du syntes synd på deg selv.

Du var klar over at du hadde lagt skylden på deg selv.

Det var greit å ha skylden, men det som svei så hardt i det lille bankende hjertet var at ingen brydde seg eller syntes synd på deg. Var det slik at du faktisk var mindre viktig?

Var du annerledes? Eller var det rett og slett i deg feilen lå?

Var det galt av deg å synes synd på deg selv?

Mange kan mene at man skal være bra egoistisk for å sette seg selv foran andre hele tiden, eller det var det du trodde i hvert fall. Det var faktisk ikke galt av deg å ønske å bli sett, alle barn har et behov for å bli sett, hørt og få oppleve omsorg.

KUNNSKAP ER MAKT

**SIR FRANCIS BACON SA EN GANG
«KNOWLEDGE IS POWER»**

**HADDE JEG IKKE VÆRT «SYK» HADDE JEG
IKKE VISST ALT JEG VET.**

**JEG SIER IKKE AT JEG
IKKE VIL VITE,
DET JEG SIER ER
AT JEG VIL AT
ALLE SKAL VITE.**

Barn i Norge trenger voksne. Voksne for Barn er en ideell medlemsorganisasjon som i over 50 år har jobbet for god psykisk helse og trygge oppvekstvilkår for alle barn. Vi ser, lytter til og lærer av barn, og gir oss ikke før de blir tatt på alvor. Slik bygger vi styrke og robusthet hos barna. Bli medlem i Voksne for Barn og bidra til vårt viktige arbeid.



VOKSNE FOR BARN
Stortorvet 10 › 0155 Oslo › Tlf: 48 89 62 15 › vfb@vfb.no › vfb.no



Heftet er utgitt med støtte fra Extrastiftelsen.