

# 10 ÖNSKNINGAR

## FRÅN ETT BARN SOM ÄR ANHÖRIG I MÖTET MED PERSONAL I HÄLSO- OCH SJUKVÅRDEN ELLER ANNAN VUXEN

**1. Se på mig och lär dig mitt namn.** Berätta också vad du själv heter. Då förstår jag att du vill lära känna mig

**2. Le mot mig.** Det är inte säkert att jag ler tillbaka, för kanske är jag både rädd och ledsen. Men le mot mig i alla fall. När du ler visar du att du bryr dig om mig, och jag känner att jag räknas med.

**3. Fråga om det är något som jag behöver,** t ex om jag är hungrig eller törstig. Då förstår jag att du vill mig väl.

**4. Våga se mig i ögonen.** Om du ser mig i ögonen när vi pratar, vet jag att du klarar av det och orkar med mig. När du ser mig i ögonen visar du också att du tål att se allt som jag känner skam över. När du håller fast blicken visar du att du är en trygg vuxen som jag kan lita på. Om jag är väldigt liten, så sätt dig gärna på huk när du pratar med mig. Då förstår jag att du inte är farlig fast du är stor.

**5. Försök att se världen ur mitt perspektiv.** Tro inte att du vet sanninen om mig och mitt liv. Kanske har du mött barn tidigare som påminner om mig, eller kanske har du själv haft en tuff barndom. Men jag är bara jag. Och du är du. Så låt mig få berätta med mina egna ord.

**6. Fråga mig på ett öppet sätt.** Ställ frågor som du inte på förhand vet svaret på. Det är frågor som börjar med vad och hur t ex. *Hur tycker du att det är att vara på besök här på sjukhuset? Vad tänker du om att din pappa måste vara här? Hur har du det idag? Vad tänker du om att du snart ska träffa mamma igen?* När du frågar mig om vad jag tycker och hur jag har det, då förstår jag att du bryr dig om och att du vill det bästa för både mig och min familj.

**7. Lägg ifrån dig pärmen och nycklarna när du pratar med mig.** Då blir jag modigare för att vi blir mer jämlika. Gå bort från skrivbordet och sätt dig gärna bredvid mig. Då känns avståndet inte så stort mellan oss.

**8. Berätta för mig att det är bra att gråta ibland** och att det är tillåtet att vara både ledsen och rädd. Då förstår jag att du uppfattar mina känslor och min sorg.

**9. Låt mig få vara ett barn.** Berätta för mig att jag får skoja och skratta fast vi är på sjukhus. Då förstår jag att du förstår att jag är ett barn, och att du låter mig få vara det.

**10. Var dig själv, så som du är.** Det betyder också att du kanske måste våga lägga bort lite av din yrkesidentitet. När du är ditt sanna jag, då ger du mig också tillåtelse att vara den jag är.

