

---

# Å snakke med de sårbare barna

---

## ANMELDELSER

HEIDI AASE

Ph.d., Avdelingsdirektør, Barns helse og utvikling  
Folkehelseinstituttet

---

Solveig Fjermestad

Barn som pårørende

Hvordan snakke med barna til dem som er psykisk syk eller rusmiddelavhengig? 85 s.,  
ill. Bergen: Fagbokforlaget, 2022. Pris NOK 198

ISBN 978-82-450-4371-6

---



Det kan være vanskelig å vite hvordan man som hjelper skal snakke med barn som pårørende til psykisk syke eller rusmiddelavhengige foreldre. Denne boken tilbyr en konkret og praktisk innføring i hvordan det kan gjøres. Forfatteren deler sin erfaring fra samtaler med barn og viser hvordan man kan skape gode rammer der barn kan snakke om vanskelige ting.

Forfatteren klarer på en effektiv måte å formidle hvor viktig det er at en voksen våger å spørre og lytte til barn som har det vanskelig. Gjennom eksempler får vi svar på spørsmål og tvil vi kan ha i møte med barn. Kapittel 1 starter rett på sak: Kan jeg gjøre

vondt verre? Hva om jeg gjør feil? Leseren blir raskt betrygget – de fleste feil er det mulig å rette opp.

I åtte kapitler presenteres problemstillinger vi kan møte i rollen som hjelper. Spørsmål som hvordan forstå sårbare barn, hvordan forklare barn at de er pårørende, hvilke behov har de, og hvorfor og hvordan skal vi snakke med barn, blir tatt opp i de ulike kapitlene. Temaene illustreres av korte historier fra samtaler med barn eller fra foreldre. Hvert kapittel avsluttes med refleksjonsspørsmål til leseren. Niende og siste kapittel er om å ta vare på seg selv i møte med tunge tema.

Dette er ingen fagbok mettet med teori og forskning. Teksten er allikevel i tråd med eksisterende kunnskap om barns utvikling og hvordan vonde og traumatiske erfaringer kan påvirke barns følelser og atferd, og referanselisten viser til relevant litteratur. Kunnskapen formidles på en lettfattelig måte nærmest uten fagbegreper, men tar opp enkelte rammeverk det kan være hjelpsomt å tenke innenfor, som Trygghets sirkelen og Toleransevinduet.

Som leser får du anvendelige verktøy for hvordan du kan legge til rette for å skape en god situasjon. Boken inneholder råd om hvordan starte en samtale og forebygge misforståelser og usikkerhet. Det er også praktiske tips om hvordan tilrettelegge samtalerommet, og det er lagt ved lenker til nettsider med egnet hjelpemateriell.

Målgruppen er fagpersoner som møter barn i sårbare eller utsatte livssituasjoner. Ett råd kunne vært med: Det er viktig at den som går inn i slike samtaler med barn har god rolleforståelse og ikke starter opp noe som ikke kan avsluttes på en forsvarlig måte.

---

Publisert: 26. juni 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0252  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 10. juli 2026.