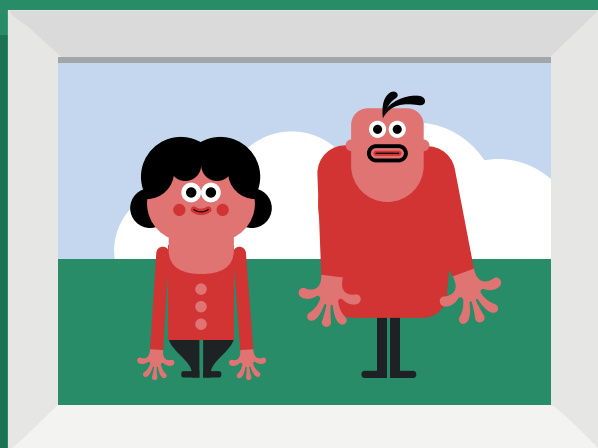
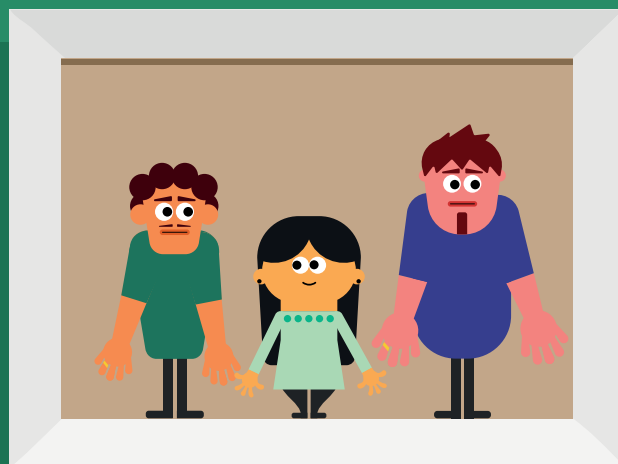


Barn i fosterhjem som pårørende

Støttmateriell



Barn i fosterhjem som pårørende

Dere har nå gjennomført kurset «Barn i fosterhjem som pårørende».

Vi håper dere vil ha nytte av «pårørendebrillene» som hjelpsom for egen forståelse, i møte med alle barna i familien. Å være beredskaps- og fosterforeldre er en svært viktig innsats dere gjør, for det enkelte barn og for samfunnet som helhet.

Støttematerialet er i likhet med e-læringskurset delt opp i tre. Historiene til Olivia, Daniel og Iben er ikke med videre. Isteden er det nå din og deres familie som står i sentrum.

Hver del innledes med kunnskap om vanlige reaksjoner hos pårørende barn i ulike aldersgrupper, før det presenteres eksempler knyttet til modellen BIT.

Hver del avsluttes med refleksjonsspørsmål til bruk dere imellom.

Et refleksjonsark for ytterligere fordypning finnes helt til sist. Her kan dere plukke temaer og problemstillinger som er aktuelle for dere.

Vi anbefaler å gjennomføre alle delene for å få best mulig utbytte av kurset.

Først en påminnelse:

Gjør din

Bekrefte

Å bekrefte barn som er pårørende innebærer å se, anerkjenne og forstå barnet i sin situasjon, og erkjenne at det som skjer og har skjedd i familien påvirker barnet.

Informere

Barn trenger sannferdig, konkret og alderstilpasset informasjon om sykdom, konsekvenser av sykdommen og vanlige reaksjoner. Manglende informasjon kan skape usikkerhet, fantasier om skyld og ansvar, og følelsesmessig uro. Informasjon bør gis jevnlig og tilpasses barnets modning.

Informasjon til andre

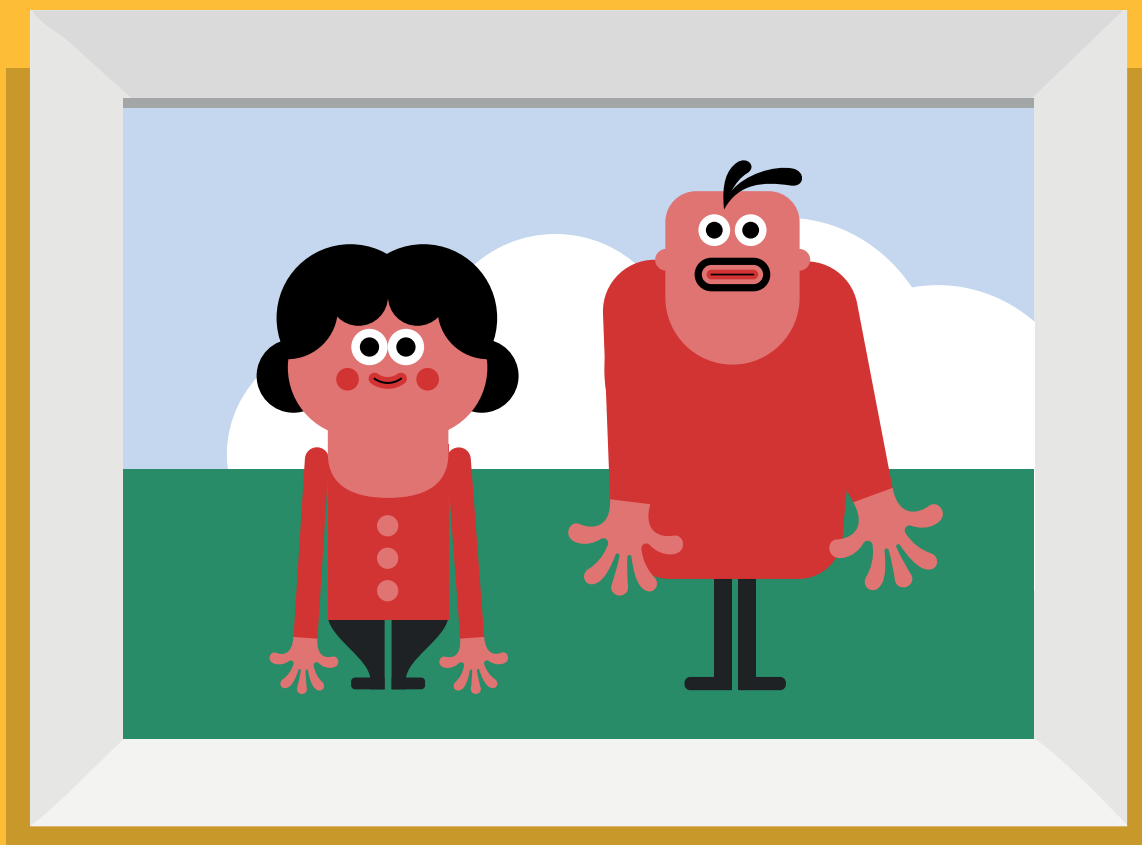
God informasjonsutveksling mellom voksne som har ansvar for barnet, som skole, barnehage, fosterforeldre og barneverntjeneste, sikrer at barnets behov ivaretas. At viktige andre har informasjon reduserer risikoen for hemmeligheter og gir trygghet for barnet. Barnet trenger å vite hvem som vet hva.

Tåle

Å tåle barnets følelser og reaksjoner betyr å møte barnet med forståelse, empati, tålmodighet og toleranse.

Tåle seg selv

Voksne har ansvar for å kjenne egne reaksjoner og tåle egne følelser, slik at de ikke overveldes og fremstår skremmende for barnet. Veiledning og støtte kan hjelpe voksne til å være trygge og støttende omsorgspersoner.



Del 1

De minste barna, 0–6 år

I spedbarnstiden lærer barnet å kjenne seg selv og andre gjennom samspill med omsorgspersonene, som formidler trygghet via nærhet, stemme og ansiktsuttrykk. Spedbarn observerer foreldrenes reaksjoner for å forstå situasjoner og avgjøre om noe er trygt. De kommuniserer hovedsakelig gjennom kroppsspråk og følelser her og nå, og det kan være krevende for foreldre å tolke signalene – særlig i stressende perioder. Rutiner og forutsigbarhet gir trygghet for barnet, og voksne bør være bevisste på hvordan deres egne følelser påvirker samspillet. Foreldre som kjenner seg slitne, overveldet eller følelsesmessig tomme, bør søke støtte og hjelp for å ivareta både seg selv og barnet.

Barn mellom to og seks år er i en fase der språk og forståelse utvikles, men de mangler ofte erfaring og begreper for tid, årsak og sammenheng. De kan derfor feiltolke situasjoner, skyldte på seg selv eller bruke fantasien til å forklare det som skjer. Voksne har ansvar for å hjelpe barna med å sette ord på tanker og følelser, og forklare at det er normalt å bli lei seg, sint eller redd. Slike samtaler bør skje flere ganger over tid, ettersom barn bearbeider opplevelser gradvis og gjennom lek, tegning og spørsmål. Det er viktig å være tydelig på at barnet ikke har skyld i det som skjer, og å støtte barnet i kommunikasjon med skole, venner og trygge voksne.

Bekrefte

Små barn forstår ikke alltid situasjonen og trenger hjelp til å finne ord for tanker og følelser. Bekreftelse gjennom blikk, kroppsspråk og forklarende ord reduserer ensomhet, uro og bygger tro på egen verdi.

Informere

Barn trenger enkel og konkret informasjon. De trenger å vite hvorfor de ikke kan bo hjemme og det som blir sagt må være sant, selv om det vi sier kan gjøre vondt. Utydelig informasjon kan gi fantasier, usikkerhet og angst.

Informasjon til andre

Voksne som har omsorg for barnet på ulike arenaer, som barnehage, skole og fritidsaktiviteter, trenger tilstrekkelig informasjon for å ivareta barnets behov. Husk at slik informasjonsutveksling alltid må avklares med barneverntjenesten.

Tåle

Små barns følelser kommer ofte til uttrykk gjennom kropp og atferd. Barn trenger at de voksne tåler alle uttrykk, viser empati og ikke bagatelliserer eller trøster det vonde vekk for raskt.

Tåle seg selv

Voksne har ansvar for å håndtere egne følelser uten å bli overveldet. Å kjenne egne reaksjoner gjør det lettere å være en trygg støtte for barnet.

Refleksjonsspørsmål

Etter å ha gjennomført kurset og lest den innledende teksten, skal dere nå ta i bruk forståelsen i deres egen situasjon.

Hvordan *bekrefter* dere barnet i deres familie?

Hvordan kan dere, i samarbeid med barneverntjenesten, sikre at barnet deres får *informasjonen* det trenger?

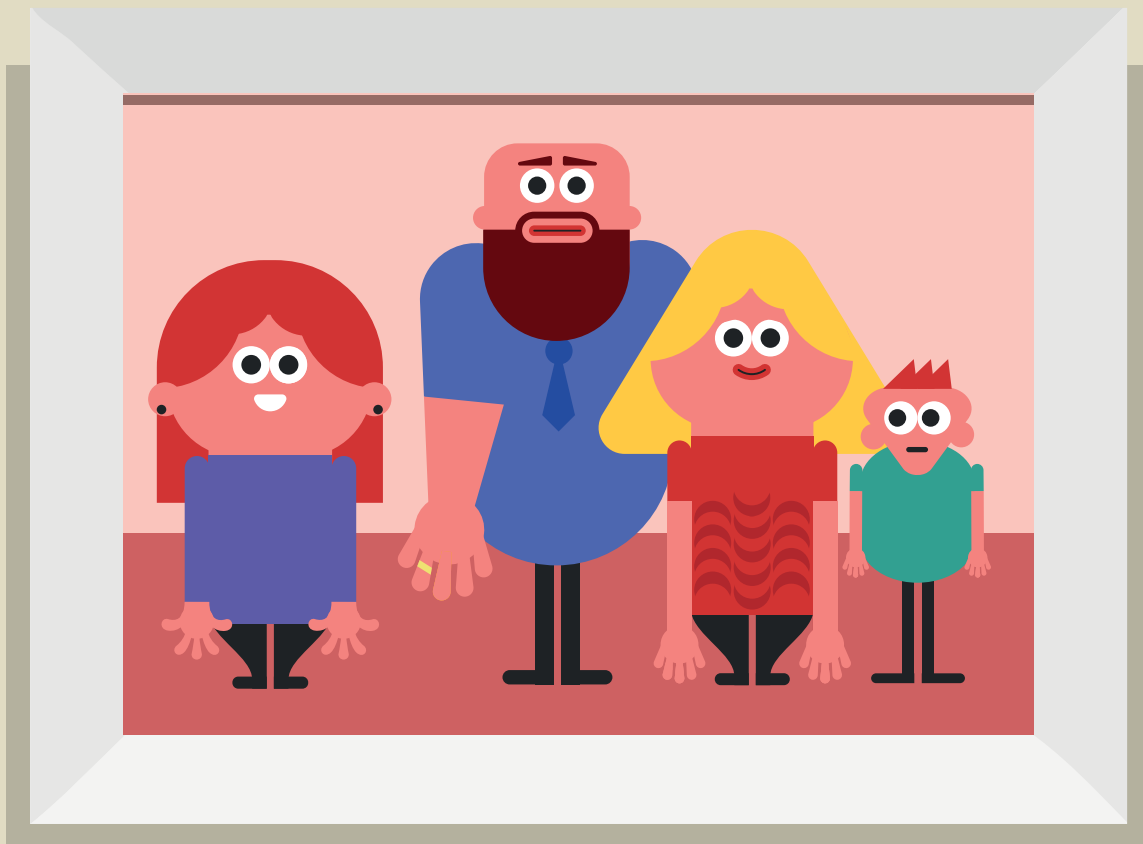
Hva tenker dere *bekreftelse* gjør med barnet deres?

Hvorfor er det viktig å *tåle seg selv* i utfordrende situasjoner med barnet?

Hvilke viktige voksne trenger *informasjon* om situasjonen til barnet deres?

Hva tenker du det er viktig at barnet deres vet om foreldrene sine, og situasjonen omkring?

Hvordan *tåler* dere barnets følelser og reaksjoner? Hva trenger dere for å tåle disse uttrykkene?



Del 2

Barn, 7–12 år

Barn i denne aldersgruppen kan skille mellom fantasi og virkelighet, og uttrykker tanker og følelser mer konkret og sammenhengende. De søker ofte detaljerte forklaringer og ønsker å forstå situasjoner på samme måte som resten av familien, noe som gir barnet trygghet og felles forståelse. Følelsesmessig stress kan påvirke konsentrasjon og modenhet.

Barns reaksjoner varierer fra tilbaketrekning til behov for oppmerksomhet på ulike måter, og med ulike følelsesuttrykk. Kjente aktiviteter kan være en måte å skape trygghet på i vanskelige situasjoner. Voksne bør være støttende og åpne, uten å presse frem samtaler, men heller være tilgjengelige dersom barnet senere ønsker å snakke.

Bekreft

Barn i denne alderen kan uttrykke tanker og følelser mer konkret, skille mellom fantasi og virkelighet, og forstå sosiale sammenhenger. Gjennom å bli sett, hørt og forstått kan de erfare at deres opplevelser er viktige og få støtte til å sette ord på egne reaksjoner.

Informere

Barn må få alderstilpasset, konkret og sannferdig informasjon. Yngre barn trenger konkret informasjon, mens eldre barn forstår mer nyanser. Åpenhet skaper trygghet, og reduserer fantasier og usikkerhet.

Informasjon til andre

God dialog mellom skole, fosterforeldre og barneverntjeneste sikrer at barnets behov blir møtt og at barnet unngår å bli satt i vanskelige situasjoner med hemmeligheter. Husk at slik informasjonsutveksling alltid må avklares med barneverntjenesten.

Tåle

Barn uttrykker følelser på ulike måter; noen søker nærhet, andre trekker seg unna eller blir sinte. Voksne har ansvar for å tåle alle uttrykk, og støtte barnet i å håndtere følelsene sine.

Tåle seg selv

Voksne har ansvar for å være bevisst egne reaksjoner, tåle egne følelser og søke veiledning når omsorgsoppgavet blir krevende.

Refleksjonsspørsmål

Etter å ha gjennomført kurset og lest den innledende teksten, skal dere nå ta i bruk forståelsen i deres egen situasjon.

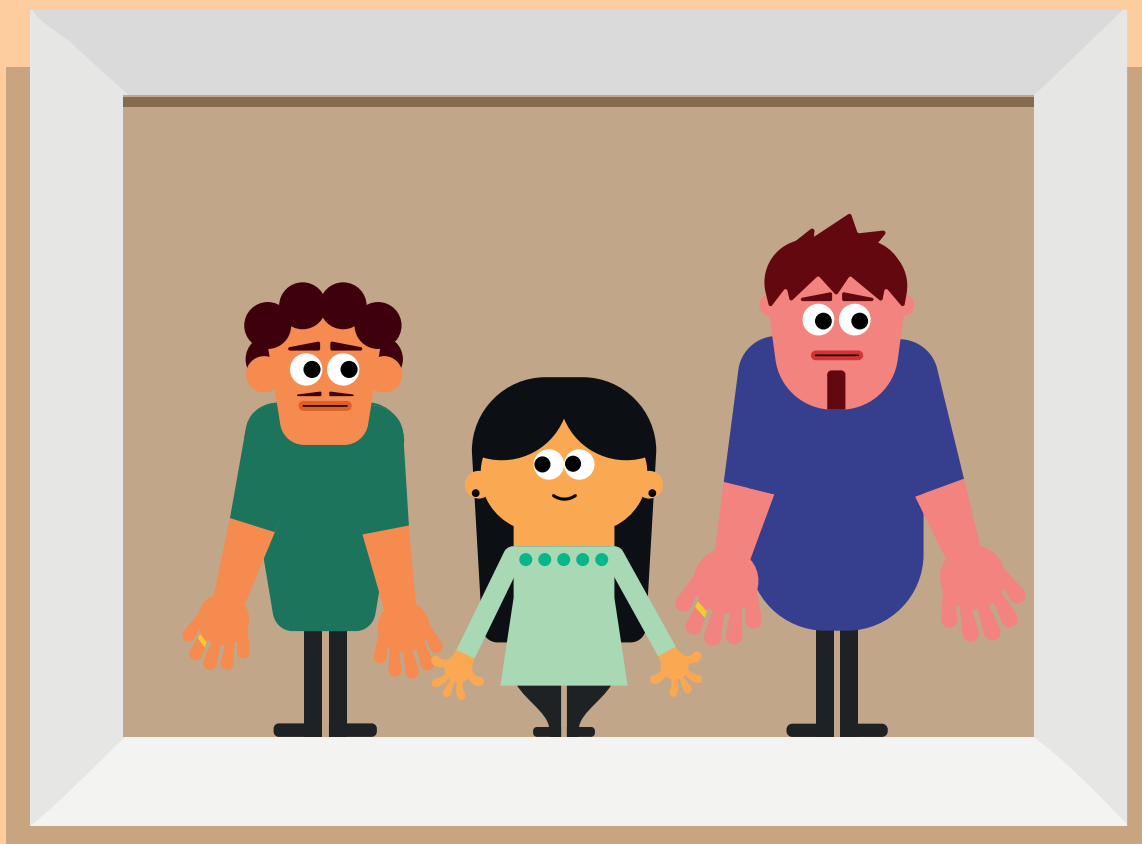
I hvilke situasjoner trenger barnet deres *bekreftelse*?

Hvilken *informasjon* er det nødvendig at andre viktige voksne har om deres barn?

Hvorfor er det viktig å *tåle* barn som pårørende? Hvordan opplever dere krevende situasjoner i deres familie?

Hvordan kan *informasjon*, eller mangel på informasjon, påvirke barnet deres?

Hva synes du er vanskelig å *tåle* hos deg selv i samspill med barnet?



Del 3

De eldste barna, 13–18 år

Ungdomstiden preges av sterke følelser og behov for selvstendighet. Ungdom trenger å få tillit til å finne egne løsninger – med støtte fra voksne. Det er normalt å oppleve tristhet, sinne eller tomhet når noen i familien er syke, og slike reaksjoner bør møtes med forståelse. Voksne kan vise åpenhet ved å dele egne tanker

og følelser, noe som kan hjelpe ungdommen med å sette ord på sine opplevelser. Samtidig er det viktig å oppmuntre ungdom til å leve et mest mulig normalt liv og delta i sosiale aktiviteter. Ikke alle reaksjoner skyldes sykdom i familien – spør heller ungdommen direkte hvis du er usikker.

Bekrefte

Ungdom trenger å bli sett, anerkjent og forstått, men uttrykker ofte følelser indirekte og kan reagere med avvisning. Da trenger de at voksne viser respekt og tålmodighet, og at de ikke gir seg, men prøver igjen på ulike måter.

Informere

Ungdom forstår mer komplekse sammenhenger, men usikkerhet eller manglende informasjon kan skape egne forklaringer om skyld og ansvar. Informasjon må være sannferdig, konkret og tilpasset modenhet.

Informasjon til andre

Ungdom trenger at viktige voksne har tilstrekkelig informasjon om situasjonen. Dialog mellom skole, fosterforeldre og barneverntjeneste bidrar til trygghet og ivaretagelse av ungdommens behov. Ungdommers meninger skal tillegges vekt og ungdommen må få være med i beslutninger om hvem som skal vite hva. Husk at slik informasjonsutveksling alltid må avklares med barneverntjenesten.

Tåle

Ungdom uttrykker følelser på ulike måter; sinne, tilbaketrekning eller ved å søke støtte hos voksne. De trenger at voksne tåler disse uttrykkene, møter dem med empati og hjelper ungdommen med å håndtere egne følelser.

Tåle seg selv

Voksne har ansvar for å tåle egne følelser og kjenne sine egne reaksjoner. Ukontrollerte følelser kan være skremmende for ungdommen, og veiledning kan hjelpe voksne å forbli trygge støttespillere.

Refleksjonsspørsmål

Etter å ha gjennomført kurset og lest den innledende teksten, skal dere nå ta i bruk forståelsen i deres egen situasjon.

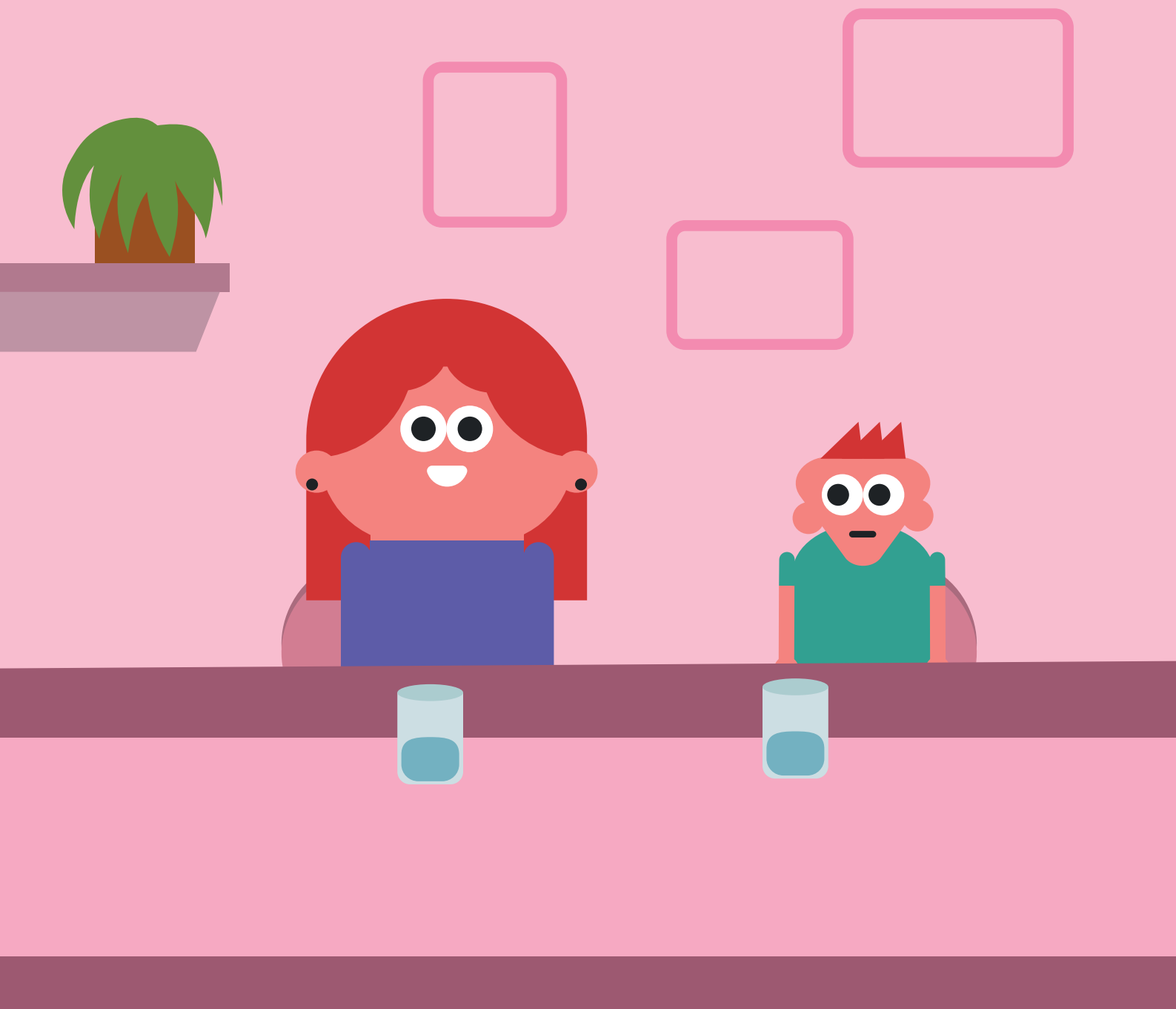
Hvilken *bekreftelse* er dere gode på å gi?

I hvilke situasjoner er det vanskelig å *tåle* ungdommen deres?

Hvorfor er *informasjon* til andre voksne rundt ungdommen viktig?
Hvilke viktige voksne finnes i deres ungdoms liv?

I hvilke situasjoner legger du merke til at *informasjon* er hjelpsomt for ungdommen deres?

Hva trenger dere for å *tåle* ungdommen deres og samtidig ha kontroll på egne følelser?



Søskenperspektivet

Foster- og beredskapshjem sine opprinnelige barn vil kunne ha en del av de samme følelsene og reaksjonene som pårørende søsken ellers. De blir påvirket av hvordan barnet som har flyttet inn har det, og hvordan barnet finner seg tilrette i hjemmet deres. Det kan være vanskelig for pårørende søsken å håndtere at foreldrene bruker mer tid og oppmerksomhet på barnet som har flyttet inn. Følelser som sjalusi og irritasjon er naturlige, men kan skape dårlig samvittighet.

Å yte en innsats for at barnet som har flyttet inn skal ha det bra, men ikke få respons, kan skape en opplevelse av utilstrekkelighet. I perioder kan det å se at egne foreldre er slitne og blir utsatt for krevende atferd, føre til at søsken ikke forteller om egne følelser og behov. Å bekrefte og tåle egne barns reaksjoner, i tillegg til å gi dem tilstrekkelig informasjon, bidrar til trygghet for søsken som pårørende. Dette kan bidra til at de ikke blir gående alene med egne følelser og behov.

Refleksjonsspørsmål

Etter å ha gjennomført kurset og lest den innledende teksten, skal dere nå ta i bruk forståelsen i deres egen situasjon med blikket på de opprinnelige barna i familien deres.

Hva trenger barna deres for å tåle de ulike følelsene og reaksjonene hos fosterbarnet?

Hvordan merker dere at barna deres blir påvirket av å være pårørende til fosterbarnet?

Hvilke reaksjoner får barna deres som pårørende til fosterbarnet?

Når synes dere det er vanskelig å tåle barna deres sine reaksjoner på det å være pårørende til fosterbarnet? Hvilke følelser vekker det i deg?

Hvordan påvirker det samarbeidet mellom dere som foreldre at barna deres blir pårørende til fosterbarnet?

Hvordan snakker dere sammen med barna om det som er vanskelig?

Hvilke tanker har dere om at søsken som pårørende i perioder kan ta ekstra hensyn til fosterbarnet og dere som foreldre?

Oppsummering

Gjennom kurset, støttemateriellet og refleksjonsspørsmålene har dere nå hatt anledning til å ta i bruk «pårørendebrillene» som beskrevet i innledningen. Vi ønsker at dere skal ta med dere denne

tilleggsforståelsen av barna som bor hos dere gjennom akronymet BIT. Vi håper kurset har inspirert dere til å bekrefte, informere og tåle barna i deres familie, som har ulike pårørendeerfaringer.

Ingen kan gjøre alt, men alle kan gjøre sin  i møtet med et barn.

Kjære foster- og beredskapsforeldre

Dere får nå en del spørsmål som vi inviterer dere til å reflektere over. Utgangspunktet for spørsmålene er at barn som ikke kan bo med foreldrene sine ofte er pårørende barn. I tillegg kan de opprinnelige barna i familien oppleve å bli pårørende til fosterbarnet.

Ta dere tid til å minne hverandre på:

- Vi har valgt å åpne hjemmet vårt for et fosterbarn og det påvirker hele familien.
- Våre egne barn trenger støtte for å forstå og finne sin plass i denne endringen.
- Samtalen vår nå handler om hvordan vi kan være gode foreldre for alle barna i familien – både de opprinnelige barna våre, og det barnet vi tar eller har tatt imot.

Refleksjonsark

Når en familie tar imot et fosterbarn, berøres alle i familien – også de barna som allerede bor der. Det kan være krevende for egne barn å forstå at fosterbarnet både blir en ny søster eller bror, og samtidig har foreldre som ikke kan ta vare på hen akkurat nå.

Refleksjonsspørsmålene under er laget for dere som foreldre, slik at dere kan snakke sammen om hvordan dere best kan støtte både egne barn og fosterbarnet.

Målet er å:

- styrke forståelsen av hvordan situasjonen kan oppleves for barna,
- finne gode måter å inkludere fosterbarnet på,
- og samtidig sikre at egne barn føler seg sett og ivaretatt.

Bruk spørsmålene som et utgangspunkt for samtale, og velg gjerne de som oppleves mest relevante for dere og deres familie.

Refleksjonsspørsmål

Om egne barns forståelse og behov

- På hvilke måter kan vi hjelpe barna våre til å forstå at fosterbarnet også er pårørende?
- Hvordan kan vi fange opp og ivareta våre barns følelser og reaksjoner når vi får et fosterbarn i familien?

Om inkludering og fellesskap

- Hvordan kan vi sammen bygge en følelse av fellesskap i familien, der alle barn opplever seg som like viktige?
- Hvordan kan vi gi barna rom til å ta imot fosterbarnet i sitt eget tempo – og samtidig støtte fosterbarnet i å finne sin plass?

Om balanse og oppmerksomhet

- Hvordan kan vi sørge for at våre egne barn fortsatt opplever seg sett og ivaretatt, selv om vi nå har mer ansvar i familien?
- Hva kan vi gjøre for å skape egne små rom eller stunder for våre egne barn, slik at de kjenner at vi har tid til dem også?

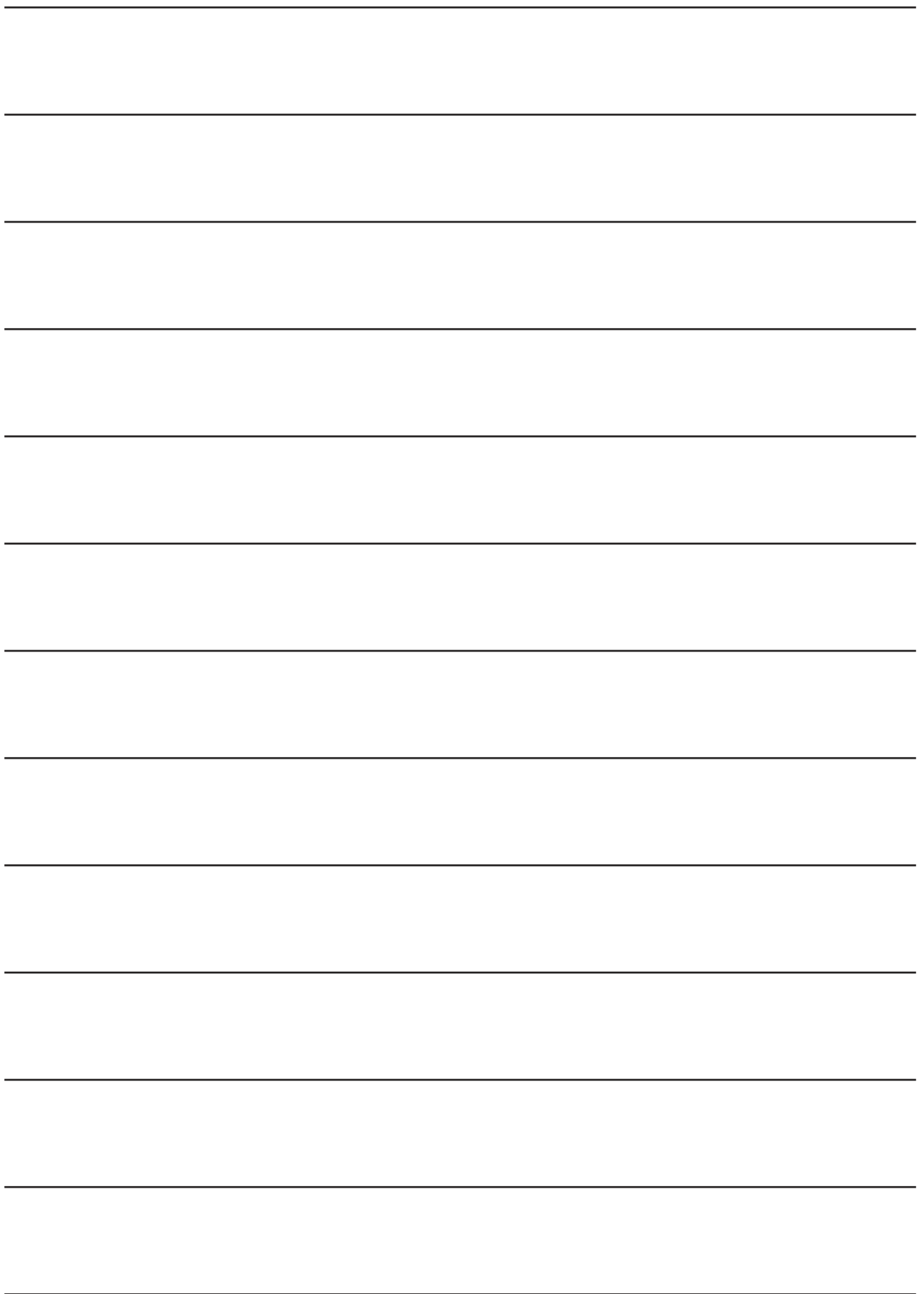
Om kommunikasjon og åpenhet

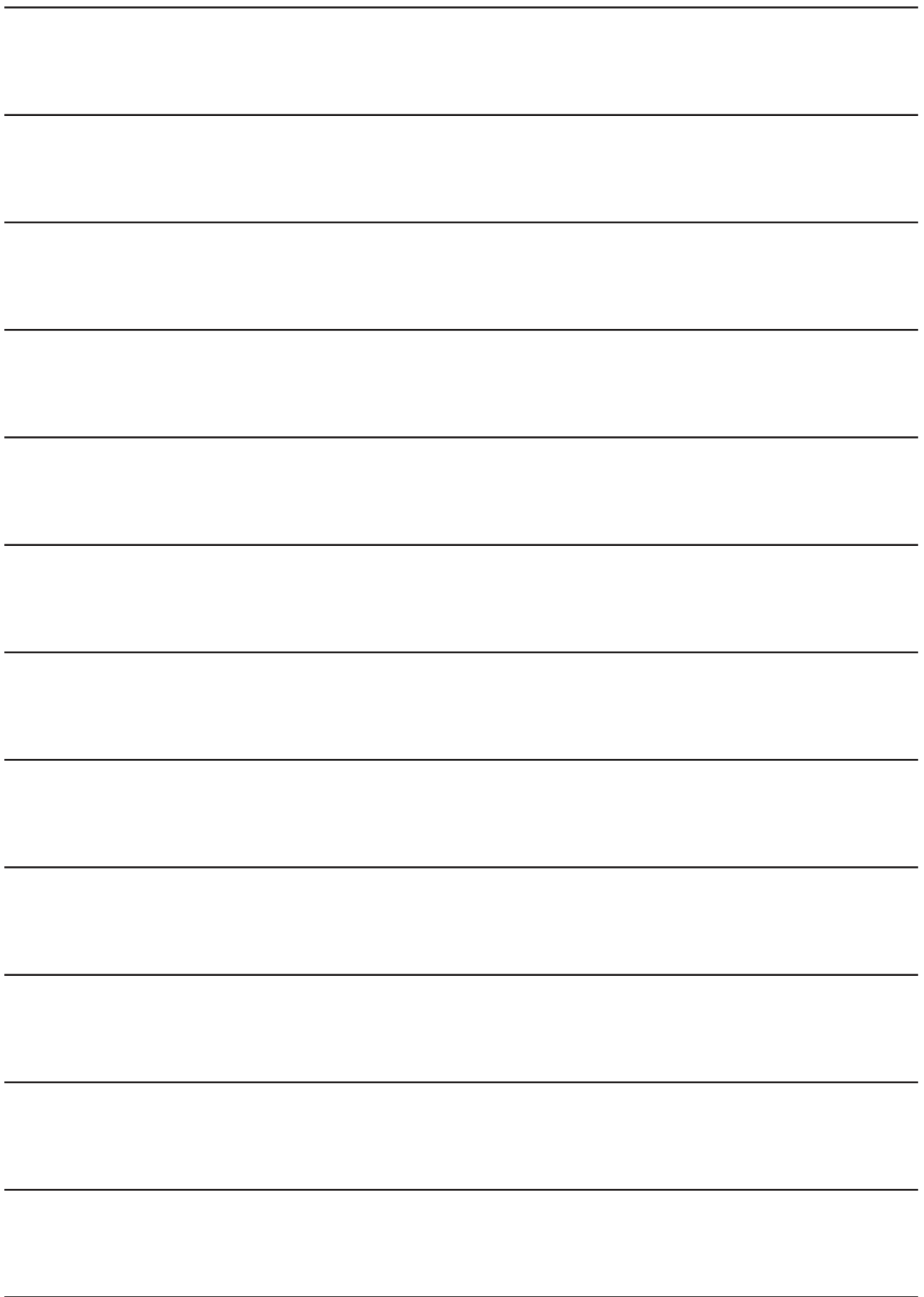
- Hvordan kan vi gi våre egne barn språk til å snakke om fosterbarnets situasjon med venner eller andre voksne?
- Hva tenker vi er lurt å dele – og hva bør forbli privat om fosterbarnets historie?
- Hvordan kan vi forberede oss på spørsmål som kan komme fra våre egne barn over tid, etter hvert som de forstår mer?

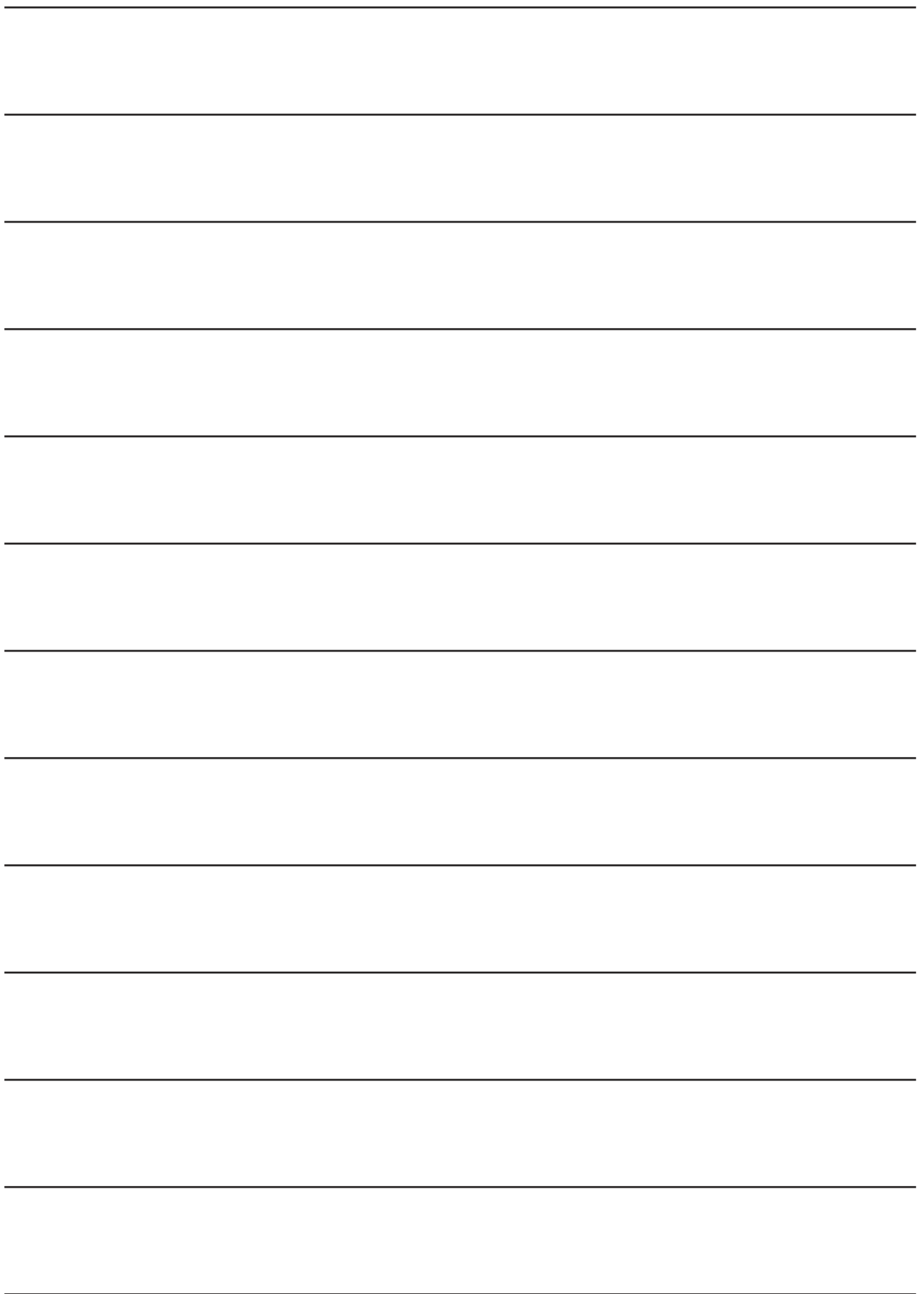
Om foreldreskapet

- Endrer vi oss som foreldre ovenfor våre egne barn, med et nytt barn i familien?
- Påvirkes samarbeidet oss imellom på noen måte? Hvordan?

[illegible]







Pårørendesenteret gir tilbud til pårørende uavhengig av diagnose, relasjon og alder. Vi veileder også fagpersoner som ønsker å bli bedre på ivaretagelse av, og samarbeid med, pårørende. Siden starten i 1998 har vi vært opptatt av ivaretagelse av barn som pårørende, og veiledet både foreldre og andre ressurspersoner rundt barna.

Vi har hatt egne nettsider for barn og unge pårørende mellom 7-18 år, siden november 2019. Pårørende i alle aldre, og fagpersoner som møter dem, kan kontakte oss på Pårørendelinjen.

UngePårørende.no

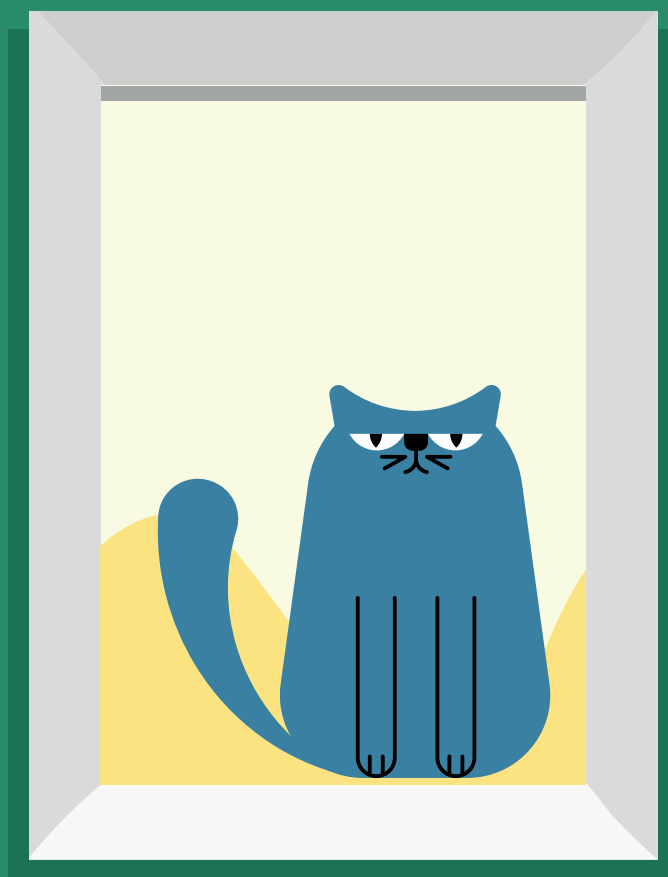


Pårørendelinjen
90 90 48 48

Pårørendesenteret.no



Gjennomført med støtte fra Barne-,
Ungdoms- og Familiedirektoratet



Takk til referansegruppen:

Shimron Mohd, Fagansvarlig, Landsforeningen For Barnevernsbarn
Jan Christian Lohne, Seniorrådgiver, fosterhjemstjenesten i Bufetat
Randi Aspen, Fosterhjemsveileder, Fosterhjemsveiledning og -tilsyn, Bergen kommune
Kristian Ophaug, fosterfar, brukarmedvirker Fosterhjemsforeningen
Beate Kvammen, styremedlem, Organisasjonen For Barnevernsforeldre
Anne Kristine Bergem, psykiater og fagrådgiver, ansvarlig for idé og utvikling av BIT

Idé og konsept er utviklet av Anne Kristine Bergem.

Materialet er videreutviklet og brukt med tillatelse fra Anne Kristine Bergem.

Materialet kan fritt brukes i sin helhet dersom det oppgis kilde.