

UNDER SAMME TAK

VEILEDER FOR SØSKENPLASSERING I FOSTERHJEM



SOS
BARNEBYER



Foto: Paal Audestad

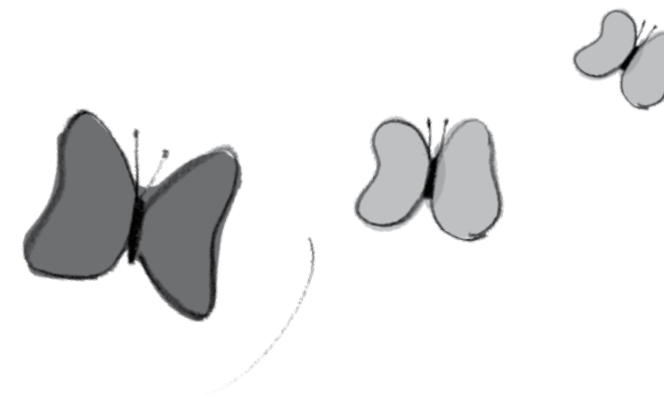
SOS-barnebyer sitt mål med prosjektet *Under samme tak* er å endre dagens praksis i Norge, med å skille søsken fra hverandre når det offentlige overtar omsorgen.

I 2013 og 2016 utarbeidet SOS-barnebyer søskenbarometre i Norge. Undersøkelsene viste at hele 6 av 10 søsken skilles fra hverandre når de plasseres i fosterhjem. En av årsakene til dette er at det er vanskelig å finne fosterhjem som er i stand til å ta imot flere barn. Med *Under samme tak* fosterhjemsmodell har vi lagt til rette for at dette ikke lenger skal være en hindring i å la søsken få vokse opp sammen.

Dette veiledningsheftet beskriver forutsetninger muligheter og utfordringer, når søsken skal plasseres i samme fosterhjem.

Veilederen er ingen håndbok med ferdige løsninger. Foreldre og barn er forskjellige, det gjelder også fosterforeldre og fosterbarn. Det som kan være riktig løsning i en familie, kan være unyttig eller feil i en annen. Vi har valgt å formidle kunnskap som vi tror kan være til nytte og gi mening til dere som fosterfamilie. Vi ønsker å vekke deres interesse og nysgjerrighet, og stimulere til refleksjon og nye løsninger.

Sissel Aarak
Generalsekretær
SOS-barnebyer Norge



Vi håper denne veilederen kan bidra til at dere som fosterforeldre blir bedre rustet til å mestre de utfordringene og mulighetene det er å skape et fosterhjem for søsken. Voksne er forskjellige, og det er også barn. Veilederen inneholder derfor ikke oppskrifter, gir ingen fasitsvar, men drøfter dilemmaer man møter i rollen som fosterforeldre for søsken.

Vi har trukket fram kunnskap fra forskjellige områder; om søsken og søskenforhold, hvordan bygge gode relasjoner, hvordan regulere følelser og adferd, og andre relevante temaer som vi mener vil være til nytte. Veilederen inneholder oppgaver og spørsmål, og i faktaboksene vil du som leser finne en oppsummering av hovedpunktene fra hvert kapittel, i tillegg til henvisninger til nettsider.

Vi har i tillegg en liste med anbefalt litteratur og liste over nettsider til slutt, som vi tenker kan være nyttige.



Når søsken plasseres sammen i et fosterhjem, er det nødvendig med kunnskap om søsken og søskenforhold, dette handler **kapittel 1** om. Søskenforhold er preget av mange og ofte motstridende følelser; kjærlighet og hat, sjalusi og rivalisering er vanlig i gruppedynamikken. Det er også viktig å huske at søsken kan være svært forskjellige, selv om de har vokst opp i samme familie.

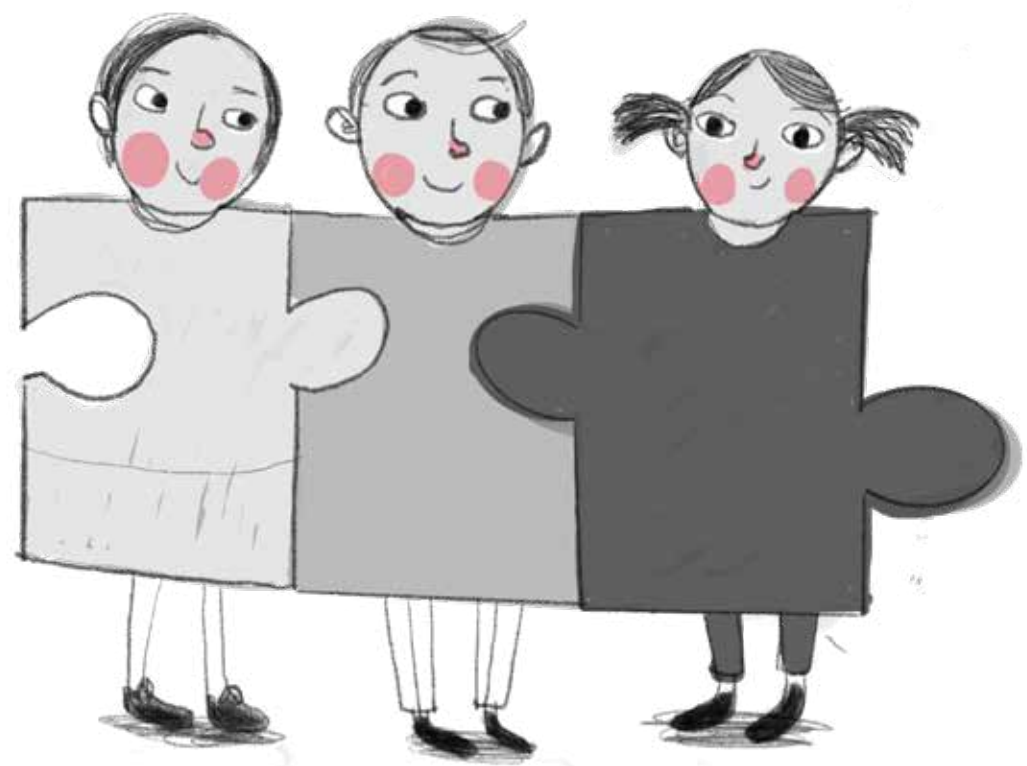
I **kapittel 2** drøfter vi de grunnleggende forutsetningene for å skape gode relasjoner, og fallgruver man bør passe seg for. Søsken som blir fosterhjemsplassert, har vært gjennom brudd og kriser. I dette kapitlet drøfter vi noen fenomener det er viktig at fosterforeldre har kjennskap til.

Kapittel 3 handler om det omsorgstilbudet et fosterhjem skal være, diskusjon rundt fosterforeldrenes rolle og forholdet mellom fosterforeldre og barn.

Kultur og kulturforståelse er tema for **kapittel 4**. Med kultur mener vi etnisitet, sosial klasse, kjønn og religion. Alle barn har et sett av tradisjoner og verdier, og de kan være forskjellig fra det som skal skapes i det nye fosterhjemmet.

I **kapittel 5** går vi nærmere inn på utfordringer knyttet til spesifikke aldersgrupper.

Å være omsorgsgiver for barn byr på mange utfordringer, og i **kapittel 6** drøfter vi hvordan fosterforeldre best mulig kan ivareta egen helse og forebygge utbrenthet.



Kapittel 7 handler om hvordan man kan hjelpe barn i en søskenflokk med å regulere følelser og adferd. Barn, spesielt dem som har vært utsatt for belastende livshendelser, kan også trenge hjelp til å regulere fysiske behov. For å hjelpe barn med dette må man selv være i balanse. Fosterforeldre må også kunne regulere seg selv.

I **kapittel 8** om kriser og krisehåndtering, tar vi opp mulige kriser som kan oppstå i en søskengruppe, som sjalusi, konkurranse, vold og utagering. Vi drøfter hva som kan være hensiktsmessige måter å håndtere slike kriser på.

Til slutt kommer **kapittel 9** som handler om samarbeid med biologiske foreldre, samværsrett og barns medvirkning. Også barns problemer og hjelpebehov diskuteres.

For en profesjonell omsorgsgiver er egne erfaringer svært betydningsfulle. Derfor har vi lagt inn spørsmål som kan aktivere tanker og følelser omkring egen oppvekst og oppdragelse.

Veiledningsheftet har også faktabokser med nyttig informasjon, samt henvisninger til litteratur og nettsider.

Avslutningsvis har vi en liste over anbefalt lesing og en liste over nettsidene vi har referert til i teksten.

FORFATTERNE



Astri Johnsen

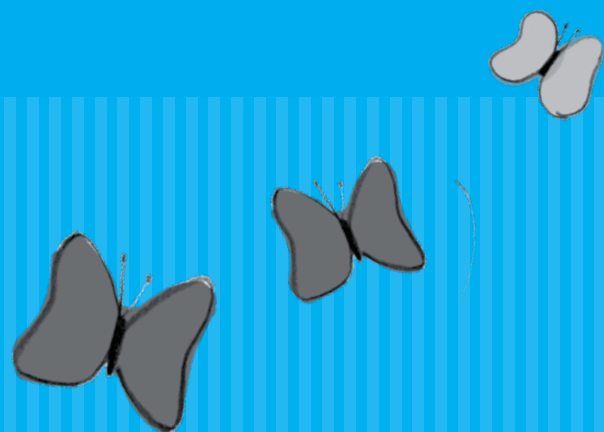
Psykologspesialist og familierapeut. Arbeidet med undervisning, forskning og terapi. Publisert flere artikler og bøker om utviklingsteori, familierapi og foreldreveiledning. Nå pensjonist og arbeider som seniortrener for ICDP (International Development Programme).



Asbjørn Solevåg

Psykologspesialist Praksis innenfor rus- og avhengighet samt familierapi. Begge steder drevet mye med undervisning og fagutvikling. Nå pensjonert.

INNHOOLD



01

8 SØSKEN OG SØSKEN-FORHOLD

- 9 Så hva vet vi om søskenforhold og hva som kjennetegner dem?
- 9 Hvorfor er søsken forskjellig og hva skaper disse forskjellene?
- 10 Familier har også felles verdier
- 11 Noen utfordringer for fosterforeldre
- 12 Fordeler ved søskenplassering

04

22 KULTUR OG KULTUR-FORSTÅELSE

- 22 Hvordan forstå og tolke kultur?
- 24 Hvordan kan fosterforeldre ivareta barns kulturelle arv?

07

32 REGULERING AV TILSTAND, FØLELSER OG ADFERD

- 33 Regulering av kroppslige funksjoner
- 33 Regulering av barnets følelser
- 35 Regulering av adferd og utvikling av selvkontroll
- 37 Omsorgspersonens egen regulering
- 39 Toleransevindu

02

14 BETYDNINGEN AV EN GOD RELASJON

- 14 Er det bare «kjemi»?
- 15 Om å være empatisk
- 16 Bekreftelse og aksept
- 17 Støtte, oppmuntring og håp
- 17 Skjerming og omsorg
- 18 Gjensidighet og det å by på seg selv
- 19 Å være ekte

05

26 ALDER OG MODNING

08

40 KRISER OG KRISEHÅNDTERING

- 40 Normer og sanksjoner
- 43 Likhet og rettferdighet
- 45 Parentifisering
- 45 Hjelpeapparatets rolle

03

20 FOSTERFORELDRE

- 20 Forholdet mellom fosterforeldrene og barna, og fosterforeldrenes rolle
- 20 Betydningen av å være to
- 21 Relasjon fosterforeldre – barn
- 21 Relasjonen fosterbarn – biologiske barn

06

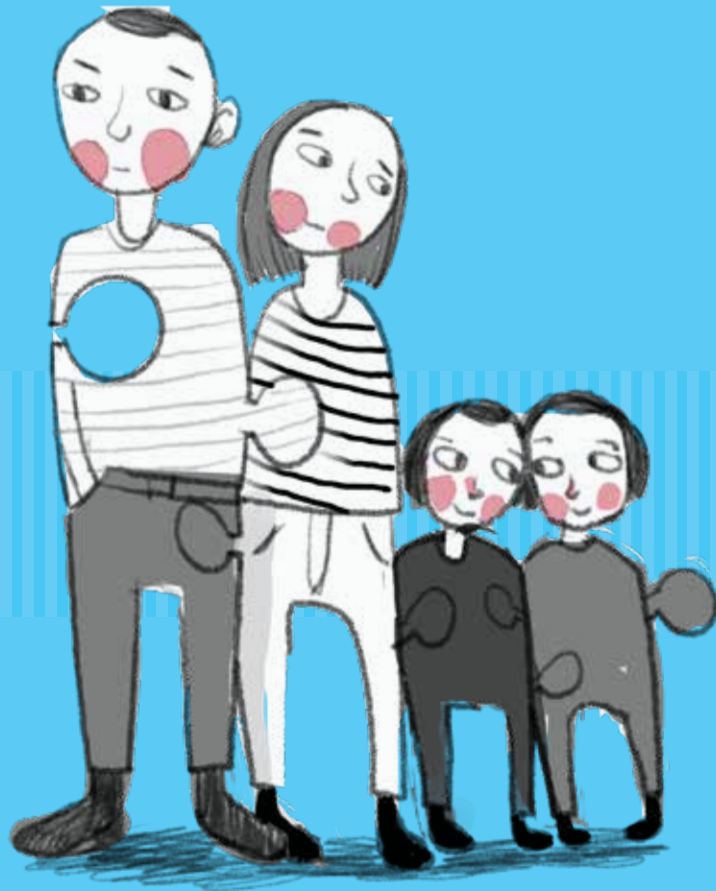
28 FOSTERFORELDRES EGEN OMSORG - RISIKO-FAKTORER OG MESTRING

- 28 Risikofaktorer
- 30 Mestringsstrategier

09

46 SAMARBEID MED BIOLOGISKE FORELDRE OG SAMVÆR

- 46 Barns lojalitet
- 47 Tilknytning
- 47 Barns medvirkning
- 48 Forutsigbarhet



Per Pettersons bok «Jeg nekter» handler om fire søsken, Tommy, snart 14 år; Siri, 12 og tvillingsøstrene på 6 år. Moren har reist sin vei. Tvillingene savner henne ikke lenger, Siri vil helst ikke tenke på henne, men Tommy husker henne, han husker alt. De har bodd sammen med faren, som er voldelig, og etter en slåsskamp mellom Tommy og faren, forsvinner faren. De fire søsknene blir boende alene og syns de klarer seg bra. De hadde gjort «huset til et hjem», står det. Så en dag kommer lensmannsbetjenten for å hente dem, de skal i fosterhjem. Tvillingene skal bo hos noen naboer. «Du kan da for faen ikke gi bort søstrene mine», sier Tommy. Og ikke skal han bo sammen med søsteren Siri heller. «Skal vi være sammen Siri og jeg», sier han. «Er du dum», er svaret han får. Siri havner hos en familie som ikke vil ha besøk av Tommy, de mener han har dårlig innflytelse på henne. De treffes i hemmelighet, en dag forteller Siri at hun ønsker å dra til sjøs når hun blir seksten. Tommy blir lei seg. «Men hvem skal jeg snakke sammen med når du er borte?»

«Du har jo Jim.» Det er den beste vennen hans. «Det er ikke det samme», svarer han, for han liker å ha søstre. Tommy vil gjerne ha noen å dele historien med. «Jeg husker alt», sier han. Og hvordan skal du greie deg uten meg, spør han. Han har vært storebror og mister en viktig funksjon.

Forfatteren beskriver sterke bånd mellom søsknene. Kanskje har båndene mellom dem blitt spesielt sterke fordi de har vært nødt til holde sammen i et hjem preget av omsorgssvikt. Særlig er forholdet mellom Tommy og Siri nært. Vi kan lese historien som et innlegg mot å skille søsken, slik praksisen har vært mange steder i Norge.

Vi skal nå se litt på hva som kjennetegner forholdet mellom søsken. De fleste vokser opp med søsken. Søskenforholdet er for mange av oss den mest langvarige relasjonen vi har i livet. Søsken spiller en viktig rolle i familierelasjoner og påvirker hvordan vi utvikler oss som individer.

SÅ HVA VET VI OM SØSKENFORHOLD OG HVA SOM KJENNETEGNER DEM?

Søskenforhold er preget av sterke følelser, både positive og negative. Små barn uttrykker gjerne følelser uhemmet. Rundt 20 prosent av samhandlingen mellom søsken i småbarnsalderen er intense negative følelser, 20 prosent er positive følelser. Resten er ambivalente – både positive og negative følelser i ulike blandingsforhold. Følelsene uttrykkes åpent – de fleste barn sier tydelig fra hva de synes og hvordan de opplever en situasjon. Foreldre kan bli forskrekket over styrken som følelsene uttrykkes med: «Jeg hater deg» er ikke en uvanlig ytring mellom søsken. Det kan være godt å vite at dette er helt normalt.

De fleste søsken tilbringer **mer tid sammen** med hverandre, enn med sine foreldre, og kjenner hverandre veldig godt. Dette legger grunnlag for en spesiell fortrolighet og nærhet. Søskenforholdet kan også være kilde til god støtte. Barn som vokser opp i et hjem med problemer, har bedre muligheter til å håndtere det vanskelige hvis de har et godt søskenforhold – slik for eksempel forholdet mellom Tommy og Siri skildres. Men forholdet mellom søsken kan også være så konfliktfylt at det blir en byrde. Noen barn sliter med sjalusi og følelsen av at søsken er i veien for egen utvikling. Samtidig er ikke kranling og konflikter mellom søsken bare negativt – det lærer barna både å tåle og løse konflikter, tilpasse seg andre og hevde seg selv. Å vokse opp med søsken fremmer barns sosiale forståelse og utvikling. Det kan også være **store individuelle forskjeller** på temperament mellom søsken. Noen er utadvendte, andre innadvendte, noen er robuste, andre er sårbare. Ofte vil slike og andre forskjeller påvirke søskenforholdet og dynamikken i familien. Fosterforeldres oppgave er å legge til rette for gode miljøbetingelser.

HVORFOR ER SØSKEN FORSKJELLIG OG HVA SKAPER DISSE FORSKJELLENE?

Tidligere har man rettet søkelyset mot søskenrekkefølgen, kjønn og aldersforskjellen i forskningen på søsken og søskenforskjeller. På 1990-tallet vokste interessen for forskningen

på arv og miljø, og ikke minst miljøet utenfor familien.

Temperament, alder og kjønn bidrar til at søsken blir forskjellige. Plasseringen i søskenflokk har også stor betydning. I familien til Tommy er det åpenbart at han, som eldstemann, har tatt på seg mye ansvar. Forskning på betydning av søsknenes plass i familien viser tydelig hvordan dette kan prege hvilke roller som tildeles og hvordan barnet oppfattes. En annen viktig årsak til at søsken blir ulike, er at de i liten grad deler samme miljø når det kommer til venner, skole og aktiviteter. De ulike miljøene vi er en del av, påvirker også hvordan vi oppfatter og forholder oss til de andre i familien.

Alt dette har betydning for hvordan vi opplever familien vi vokser opp i. Søsken som plasseres i fosterhjem kan derfor ha svært ulike historier om oppveksten, og bringe med seg ganske forskjellige erfaringer fra hverdagen med foreldrene og hverandre. Å bli fosterforeldre for en søskenflokk vil derfor by på andre utfordringer enn å bli fosterforeldre for ett barn.

Forskning på arv og miljø viser at det er tre forhold i en familie som søsken kan oppleve svært ulikt. Forholdet mellom foreldre og barn, forholdet mellom foreldrene og forholdet mellom søsken.

Forholdet foreldre – barn. Barn observerer foreldrenes samspill med søsken allerede fra to-årsalderen, særlig der følelser er involvert. De sammenligner foreldrenes adferd overfor alle i søskenflokk og spør seg selv om grunnen til forskjellsbehandlingen. Barn kan for eksempel undres over hvorfor ett-åringen får lov til søle med maten, mens en selv som tre-åring får skjenn. Hvorfor får et yngre søsken kos og klem, mens en selv får irettesettelse? Eller hvorfor får ni-åringen lov til å være oppe lenger enn den som er sju?

De som har vokst opp med søsken, vil kunne kjenne seg igjen disse spørsmålene. De kan være grobunn for konflikt, men også til medfølelse hvis man syns søsken blir behandlet urettferdig (parentifisering, se kapittel 8).

Å vokse opp med søsken gir sosial kompetanse, og er en viktig ressurs.

Forholdet mellom foreldrene. Barn observerer også tidlig forholdet mellom foreldrene. Er det konflikter, vil barn lete etter årsakene til konflikten. I noen tilfeller tar de selv skylden for det som skjer mellom foreldrene. Erfaringer fra arbeid med familievold viser at de voksne ofte undervurderer hva barna får med seg. De tror at barn ikke forstår eller legger merke til det som skjer. Det samme gjelder ved skilsmisse, der det ikke er uvanlig at barn påtar seg skylden for foreldrenes problemer. Dette er viktig for å forstå barns adferd. De kan bære på skyld og skam som kan gi ulike utslag, både utagering og annen vanskelig atferd, eller det motsatte, depresjon og tilbaketrukkethet. Tommy i Per Pettersons roman har utviklet en voldelig adferd, som gjør at ingen fosterfamilier vil ha ham.

Forholdet mellom søsken. Vi mennesker kan oppleve og vurdere en relasjon helt ulikt. Hvem har ikke erfart at et vennskap har hatt større betydning for en selv enn den andre? Slik er det også mellom søsken. Det kan være en smertefull erfaring at den beundringen og kjærligheten man har til et søsken, ikke blir gjengjeldt. Slike erfaringer kan ha betydning for hvordan vi oppfatter oss selv, og vår opplevelse av kompetanse.

Et viktig tema i foreldre-barn-forhold er **forskjells-behandling**. Barn er forskjellig og søsken er



forskjellige. Er lik behandling rettferdig? Barn er opptatt av rettferdighet, og tror at det er det samme som likhet. I hvor stor grad de skjønner forskjellen, avhenger av alder, men også personlighet og temperament spiller inn.

FAMILIER HAR OGSÅ FELLES VERDIER

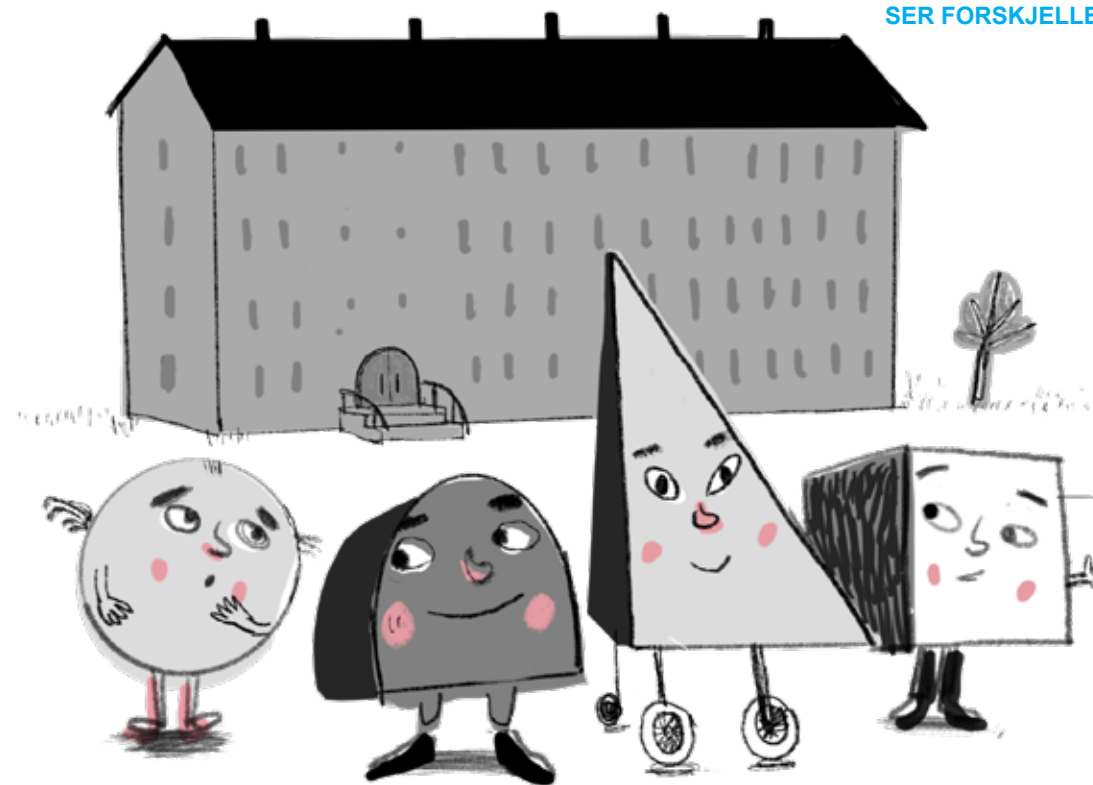
Søsken er ikke bare individer innenfor en familie – familien er også en gruppe de tilhører. Innenfor en gruppe som holder sammen over tid, utvikles felles regler og gruppedynamikk. Familier deler noen felles premisser, vi snakker gjerne om en felles familiekultur preget av verdier, forestillinger og regler for hvordan vi skal ha det sammen og oppføre oss overfor hverandre. Disse reglene styrer adferden mellom medlemmene. Reglene kan være eksplisitte og klart uttrykt: i vår familie hjelper alle hverandre, i vår familie er det ikke lov å sladre, i vår familie har vi ikke hemmeligheter osv. Noen ganger kan disse reglene eller verdiene bli rigide, og ikke ta hensyn til utviklingsmessige behov. Hvis regelen i en familie er å holde sammen i tykt og tynt, kan det være vanskelig å løsrive seg. Det er også en utfordring for barna hvis det er stor forskjell på uttalte reglene og det som skjer i praksis. Særlig hvis det er foreldrene som ikke respekterer reglene. Et ikke altfor uvanlig eksempel er familier som har en regel om at man ikke skal rope og skrike, men hvor barna opplever at foreldrene roper når de blir sinte.

Barna bringer med seg sin egen familiekultur når de kommer til fosterhjemmet. Denne kan være veldig forskjellig fra fosterforeldrenes. De har sin egen livshistorie, og vil ofte være lojale overfor de regler og verdier de er vokst opp med. Å skape en ny og felles familiekultur kan være utfordrende for både barn og fosterforeldre.

For fosterforeldrene er det viktig å finne en vei inn i barnets verden, og forstå og akseptere barnets tidligere opplevelser og erfaringer fra familie- og søskenforhold. (Se mer om dette i kapittel 3 og kapittel 4).

FELLES RETTIGHETER OG FELLES ANSVAR MÅ GÅ VEIEN OM FORSKJELLIGHETENE FOR AT LIKHETEN SKAL OPPNÅS.

LIKT BLIR DET FØRST NÅR MAN SER FORSKJELLENE!



NOEN UTFORDRINGER FOR FOSTERFORELDRE

Søsken som plasseres sammen i fosterhjem vil være forskjellige fra hverandre, samtidig som de har med seg en felles familiekultur (se kapittel 4). Fosterforeldre skal skape en tilknytning til hvert enkelt barn (se kapittel 2), og møte forskjellige utfordringer. Barna skal både knytte seg til sine nye omsorgsgivere og tilpasse seg en ny familiekultur – en krevende oppgave som kan ta lengre tid for noen av dem.

I familien til Tommy i Per Pettersons roman, vil Tommy kanskje by på den største utfordringen. Han er kjent for å være aggressiv, og det er fort gjort å identifisere ham med den voldelige faren. Samtidig er han en gutt som tar mye ansvar, og er antagelig det vi i dag vil kalle parentifisert. Dette kan være en ressurs hvis han får lov til å bruke sin omsorgsevne. Både han og Siri

husker moren som forsvant, det vil kanskje gjøre det vanskeligere å slippe til en fostermor? Tvillingsøstrene husker ikke moren, noe som kan gjøre det lettere for dem å knytte seg til en fostermor. Fosterfar er kanskje den som får de største utfordringene. Gitt barnas tidligere erfaringer vil han kunne oppleve provokasjoner som vil kreve god selvkontroll.

I forhold mellom foreldre og biologiske barn vil man lete etter likheter, hvem som ligner mor eller far, eller andre slektninger. Likheter og forskjeller mellom foreldre og barn kan påvirke forholdet dem imellom. Fosterforeldre vil også, bevisst eller ubevisst, se etter likheter og forskjeller mellom barnet og de biologiske foreldre, og dette kan være med på å prege oppfatningen av barnet. En aggressiv gutt kan bli identifisert med en voldelig far, en trist og tilbaketrukket jente med

en deprimert mor som ikke klarte omsorgsoppgaven. Det er heller ikke uvanlig at barna repeterer foreldrenes adferd, og det trenger heller ikke følge kjønn. I en fosterfamilie med to søstre, var farens voldelige adferd overført til den eldste, som slo lillesøsteren. Å forstå historien bak oppførselen er viktig, i tillegg til å hjelpe barna med selvregulering (se kapittel 7).

FORDELER VED SØSKENPLASSERING

Å være fosterforeldre for søsken byr også på mange fordeler. De fleste fagfolk er enige om at barn som vokser opp sammen med sine søsken opplever mindre stress og traumer ved plassering i fosterhjem. Deres opplevelse av trygghet og stabilitet øker. Splittelse av søsken kan føre til psykiske problemer og stress. Barn har en rett til å vokse opp sammen med sine søsken, og de fleste barn ønsker også dette. Søsken er en viktig del av barns liv og historie. De har sterke bånd, og felles erfaringer som er en viktig del av deres identitet.

Ved fosterhjemsplassing representerer søsken også kontinuitet, og de kan være en støtte for hverandre i en ny og for dem utrygg situasjon. Å ha søsken som en trygg havn kan gjøre det lettere å knytte nye bånd til fosterforeldrene.

Vi møter en familie med tre fosterbarn, de er søsken. Bakgrunnen for fosterplassering er at faren er forsvunnet, moren er død. Den eldste i søskenflokket, en jente på da 12 år, vil til fars familie på Vestlandet. De to guttene på åtte og ti år kommer i fosterfamilie. Søsteren savner brødrene sine og etter et år hos tante og onkel, ønsker hun seg til familien hvor brødrene er. Guttene har også savnet søsteren sin. Fosterforeldrene opplever at det blir mer ro i søskenflokket etter at søsteren kommer. De innfører familiemøter hvor søsknene får fortalt sin egen historie, de snakker om hvordan de kan forstå den, og om hva som er likt og hva som er forskjellig.

Et liv i søskenfellesskap innebærer både at en får noe, og må yte noe. Søsken deler noen verdier og normer som regulerer hvordan de skal omgås og forholde seg til hverandre. Søsken kan få støtte og omsorg av hverandre, tilbakemeldinger på seg selv, oppmuntring, kritikk og råd. Det man må gi er forpliktelser overfor andre, at man stiller opp når andre trenger en, gir støtte og tilbakemeldinger og tar det ansvaret det er å tilhøre en familie. Den viktigste siden ved familiefellesskapet er kanskje det «å høre til».

REFLEKSJONSSPØRSMÅL

Egne søskenerfaringer: Hvilke erfaringer har du selv hatt med søsken i din oppvekst?

Hvordan tror du det påvirker deg som foreldre/fosterforelder?

Hvordan opplever du forskjellen mellom søsknene, og hvordan påvirker det deg?

På foreldrehverdag.no kan du lese om søsken og søskensjalousi.

HOVEDPUNKTER

Husk at søsken er forskjellige.

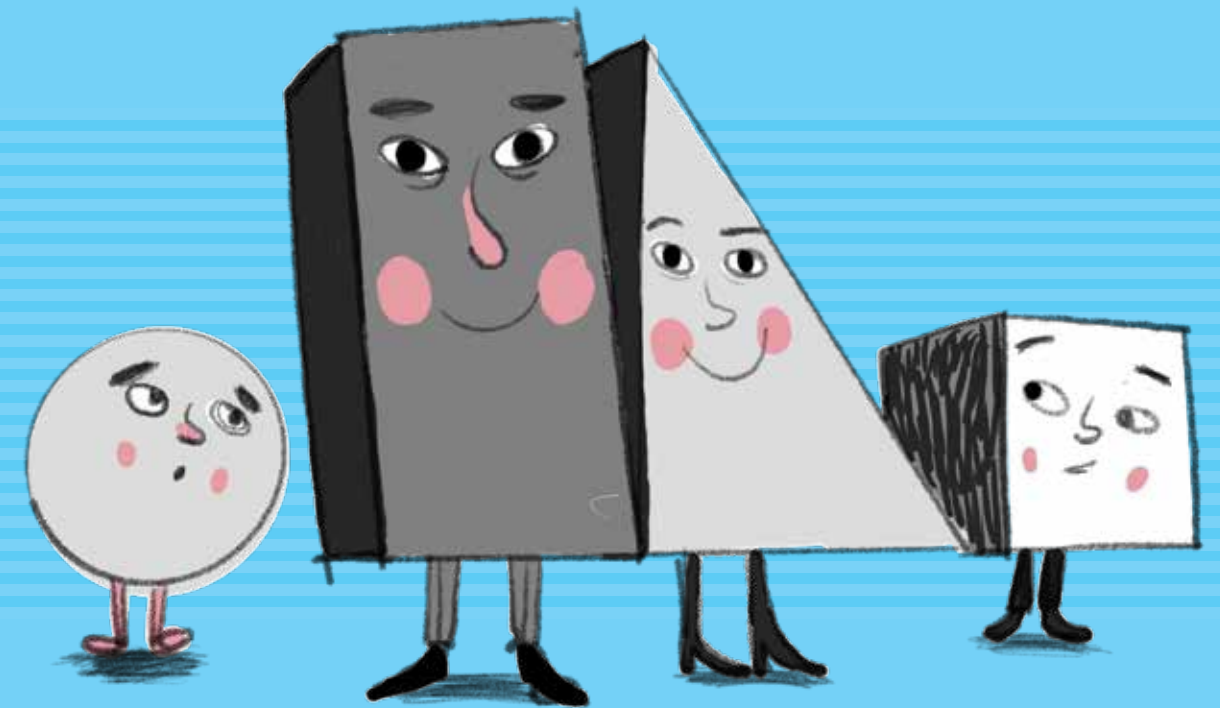
Konflikter mellom søsken er vanlig.

Søsken lærer mye gjennom å håndtere og løse konflikter, det fremmer sosial forståelse og utvikling.

Følelser mellom søsken uttrykkes gjerne mer uhemmet enn mellom (jevnaldrende) venner.

Søsken kan gi hverandre god støtte

Fosterforeldre må utvikle en relasjon til flere barn, som er forskjellig og samtidig har med seg en felles familiekultur.





ER DET BARE «KJEMI»?

Mange barn som er vokst opp i fosterhjem, vektlegger relasjonen til fosterforeldrene som viktig. Dersom den beskrives som positiv, brukes ofte formuleringen «noen som bare var der», eller «det var god kjemi». Evnen til å skape gode relasjoner henger ofte sammen med personlighet, men er også noe som kan utvikles og trenes opp.

Alle foreldre og andre oppdragere kan streve med å skape og opprettholde en god nok relasjon til barna sine. For fosterforeldre kan barn som bringer med seg «tung bagasje» inn i samhandlingen, være en ekstrautfordring. Fosterforeldre er en sårbar posisjon – det er nesten alltid en

midlertidighet i kontrakten, samtidig som den profesjonelle relasjonen skal bygges i en krevende kontekst – man skal bo og leve sammen som en familie. Det er en «hårfn balanse mellom profesjonalitet og medmenneskelighet», som en fosterfar uttrykte det.

For å kunne være en god oppdrager må det finnes en trygg og god relasjon mellom den voksne og barnet. Nå skal vi se på noen viktige faktorer, samt noen fallgruver som er nyttige å kjenne til. De første momentene er allmenne, og noe de fleste allerede har arbeidet med gjennom opplæringen som fosterforeldre. I senere kapitler skal vi gå dypere inn i enkelte, spesielt viktige deler.

OM Å VÆRE EMPATISK

For å utvikle en relasjon må man evne å strekke seg mot barnet, være lydhør for hva barnet er opptatt av og hvordan det opplever virkeligheten. Det gjelder å fange både verbale og ikke-verbale budskap og signaler.

Fenomenet som kalles empatisk identifikasjon handler grunnleggende sett om å anerkjenne barnet som en egen person, og gjenkjenne barnets perspektiv uten å bli forstyrret av tanker om hva barnet «burde, skulle eller kunne» ha gjort. Det betyr at du må prøve å forstå hvorfor barnet gjør som det gjør, og hvilke behov, tanker og følelser som ligger bak handlingene. Barna vil være preget av tidligere opplevelser og brist i omsorg, og kan mangle elementære, alders-adekvate ferdigheter når det gjelder hygiene, spisevaner eller generell oppførsel. Som foreldre opplever vi også forventninger og normer fra omverdenen, og hvis det er stor forskjell mellom disse og barnas oppførsel eller væremåte, kan det være vanskelig å respondere med empatisk identifikasjon. Situasjonen i en søskenflokk og forholdet søsknene imellom, med rangordninger, allianser og syndebukker, kan også gi utfordringer.

Empatisk identifikasjon er viktig fordi det bidrar til å utvikle barnets selvverd og evne til å gjenkjenne og uttrykke egne følelser. Når barnet, på en oppfordring eller invitasjon til en aktivitet, svarer «gidder ikke», kan det selvsagt hende at det rett og slett ikke har lyst, men et slikt svar dekker ofte over en generelt lav selvfølelse og mestringsfølelse. Det er lettere å si gidder ikke, enn å uttrykke tør ikke /våger ikke. Å utfordre seg selv og prøve nye ting krever både trygghet og mot.

Fosterforeldrene strever med forholdet til gutten på 10 år som de har tatt til seg. Han er stor og sterk, og de er nesten redd ham. I en veiledningstime blir temaet hvordan de skal forstå denne adferden, hva som kan ligge bak den; kanskje er det et savn, redsel for å knytte seg til dem for så å bli avvist? Ved å forandre måten å forstå guttens adferd, endret forholdet seg.

Timing er også sentralt når man skal forsøke å være der barnet er – det er viktig å gi barnet rom til å utvikle seg i sin egen takt. Det handler ofte om å senke tempoet, vente med å komme med innspill og gi barnet tid til å formulere seg. Klare å holde egne kommentarer tilbake og skape et rom for lytting som ikke oppleves som ubehagelig, provoserende eller dømmende. Når det stormer som verst fra flere barn, med mer eller mindre rimelige krav eller ønsker, er det slett ikke enkelt å innta denne posisjonen. Stress og press fra omgivelsene om hva som er passende, kan også være svært forstyrrende.

Begrepet flytsone brukes innenfor både idretten og psykologien. I psykologien defineres dette som en tilstand hvor du er ett hundre prosent involvert i en utfordring som du har forutsetninger til å mestre. Det er viktig å finne balansen mellom hva barnet kan klare å få til og det som gir utfordringer. Er det for vanskelig, kan barnet bli frustrert, bekymret eller engstelig. Er utfordringene for små, kan det kjede seg og miste interessen.

Flyt-tenkning er en sentral del av det som kalles «positiv psykologi», et supplement til den mer tradisjonelle patologiorienterte psykologien. Fokuset er i stor grad å studere hva som fremmer god helse og gjør folk mentalt sterkere og lykkelige. For videre lesing henvises til bøkene av Guro Øiestad i listen over anbefalt litteratur. Vi kommer tilbake med mer om empati og medopplevelse i kapittel 7 om følelsesregulering.





BEKREFTELSE OG AKSEPT

Som foreldre kan vi bli så opphenget i de sidene ved barnas væremåte vi ikke liker eller mener trenger korrigerende, at vi blir handlingslammet når det gjelder å gi bekreftelse på de positive tingene. De fleste foreldre kjenner betydningen av å velge hvilke kamper man skal gå inn i, og hva som for øyeblikket kan ignoreres. Dersom det pirkes i alt, forsures hverdagen for både barn og voksne. En overvekt av negative tilbakemeldinger er ikke relasjonsbyggende. Barn utvikler seg, i likhet med voksne, best gjennom anerkjennelse og positive tilbakemeldinger.

Hvis det er vanskelig å finne positivt fokus, er metoden med kikkertsyn nyttig. Kikkertsyn er å bevisst se etter og sette søkelys på det vi liker og setter pris på hos barnet, og overse ting vi ikke liker for en periode. Når det er mye i atferden som provoserer, er dette utfordrende, men desto viktigere. En bevisst innstilling på positivt fokus kan også gi gledelige opplevelser, fordi alle mennesker har noe bra å by på.

Gode tilbakemeldinger formidler til barnet at den voksne har hørt, sett og forstått virkeligheten slik den oppleves av barnet, og akseptert den.

Fostermor sier til Emil som har slått lillesøster:
«Jeg skjønner veldig godt at du ble sint på Lise. Men du skjønner at det er ikke lov til å slå. Vi kan snakke om andre måter å løse dette på».

Vi må anerkjenne barnets følelser og vise at vi godtar dem som den de er akkurat nå. Og gi dem tid og rom til å finne ut hvor de vil gå, og på hvilken måte.

«Jeg forstår deg som den du er, og forsøker å sette meg inn i ditt perspektiv. Så kan vi sammen finne ut hva som er riktige og viktige valg fremover».

STØTTE, OPPMUNTRING OG HÅP

Det vi oppfatter som forsøk på støtte og oppmuntring, oppleves ikke alltid slik av den andre. Mange barn har med seg et knippe av negative opplevelser, og kan være mer vant til ris enn ros. Barn må selvfølgelig sosialiseres, og lære forskjellen på rett og galt. Samtidig må vi ivareta barnets integritet. Større barn med generelt lav selvfølelse har ofte utviklet omfattende strategier for å kamuflere denne mangelen. Og de kan streve med å gjenkjenne egne grenser og behov. Kombinasjonen av lav selvfølelse og diffus kontakt med egne behov, kan føre til at deres sosiale kompetanse blir mangelfull, og at de oppleves som rigide og lite fleksible i samspill med andre. Ofte trenger de mye hjelp til å finne ut hvordan de kan ta vare på seg selv i spillet med andre.

Hva som er god støtte, må ta utgangspunkt i hvor barnet er i sin forståelse og virkelighetsoppfatning. Er barnet langt nede, kan den beste støtten være å anerkjenne smerten og fortvilelsen, i stedet for å haste av gårde med endringsforslag eller oppmuntring. Det kan i verste fall oppleves som bagatellisering. Det er viktig å ha en retning på hva vi reagerer på. Målet må være å styrke barnets egen kompetanse til å ta konstruktive valg. Tilbakemeldinger til barnet må følges opp av den voksne. Sier du til femåringen at han er flink til å skrelle gulrøtter, må du følge opp ved å la ham hjelpe til med å lage middag, selv om det tar litt lengre tid.



SKJERMING OG OMSORG

For å utvikle en relasjon kreves også ivaretagelse og omsorg. Barn som har vært utsatt for belastende livshendelser, kan være utfordrende og utprøvende i relasjoner, både verbalt og non-verbalt. Her har barnets alder og modning stor betydning for hva vi velger å gjøre. Det kan være nødvendig å overta kontrollen når små barn slår og kaster ting rundt seg, men det er viktig å samtidig formidle en ikke-avvisende holdning til barnet. Når barnet er utprøvende eller atalt, vil utfordringen for den voksne være å ikke akseptere handlingene, men samtidig formidle «jeg bryr meg om deg», «jeg tåler at du ikke er på topp hele tiden». Tenåringer krever, som de fleste vet, ganske andre tilnærminger. Dette kommer vi tilbake til i kapittel 8.

Barns verbale avvisning eller utskjelling er utfordrende. Det krever tålmodighet, utholdenhet, samt trygghet å stå i slike situasjoner. Mange opplever at de ved å tåle det ubehagelige over en tid, oppnår en mer tillitsfull og helhetlig relasjon i etterkant.

Det kreves også kreativitet og variasjon i tilnærmingen – «mer av det samme» er en lite virkningsfull metode. Ofte kan overraskende eller mer intuitive løsninger gi gode resultater.

GODE TILBAKEMELDINGER FORMIDLER TIL BARNET AT DEN VOKSNE HAR HØRT, SETT OG FORSTÅTT VIRKELIGHETEN SLIK DEN OPPELLES AV BARNET, OG AKSEPTERT DEN.



En fostermor vi snakket med, beskrev et vendepunkt i relasjonen etter at hun markerte noe nær et sammenbrudd som oppdrager: Over tid hadde hverdagen vært full av bråk og kjefting om rot fra de to store barnas side. Skitne klær fløt rundt, baderommet var ubrukelig for nestemann i dusj-kø, melkekartonger og mat var strødd omkring etc. Fostermoren opplevde at hun hadde benyttet alle sine tilgjengelige virkemidler, rolige samtaler, kjefting, påpeking, humor (tjenerskapet har ferie), inndragelse av privilegier osv, uten at noe nyttet. Først da hun kapitulerte, gråt og erklærte sin maktesløshet som oppdrager, tok barna grep og ansvar. Ble hennes sterke følelsesutbrudd en bekreftelse for barna om at hun virkelig brydde seg om dem?

Mindre barn kan være svært impulsive, og havner ofte i sosiale situasjoner de ikke mestrer. De kan gjøre ting som utløser (naturlige) negative reaksjoner hos andre, både barn og voksne, og havne i slåsskamper eller andre vonde situasjoner de ikke kan styre. I slike situasjoner trenger barn hjelp til regulering, se kapittel 7 om regulering. Små barn trenger trøst, for eksempel sitte på fanget for å roe seg ned. Barn bør i størst mulig grad spares for hendelser som gjør dem enda mer utrygge.

GJENSIDIGHET OG DET Å BY PÅ SEG SELV

Det er ikke mulig å snakke om relasjonsbygging uten å rette oppmerksomheten mot gjensidigheten som ligger i en relasjon. Fosterforeldrene tilfører relasjonen empati, forståelse, støtte og omsorg, men hva bringes inn utover dette? Barnet vil også vektlegge aspekter ved personlige forhold som preger relasjonen og opplevelsene i familien.

Samhandling i dagligdagse situasjoner i lek og arbeid, i hverdag og fritid, kan legge grunnlag for å komme nærmere hverandre, og forsterke opplevelsen av å være verdsatt.

Tilhørighet og samhörighet er viktige identitets-kriterier. Den amerikanske psykologiprofessoren Daniel Stern spør i boka «Det nuværende øyeblikk» hva det er som skaper og bygger gode, fortrolige relasjoner. Svaret er, ifølge Stern, de spesielle øyeblikkene hvor vi deler en felles erfaring eller følelsesmessig opplevelse. Slike øyeblikk er de grunnleggende byggesteinene i relasjoner, sier han. Hendelsen eller den felles opplevelsen skaper grunnlag for fremtidige gode samtaler og deling av minner. Dette handler ikke om felles interesser, men evnen til å vite hva en selv liker, bli kjent med sin egen trivsel og ikke minst mestring. Barn kan ofte gjenskape dette hos hverandre gjennom lek.



Å VÆRE EKE

For å lykkes med de relasjonsbyggende elementene vi har listet opp, er det en forutsetning at barna opplever det fosterforeldrene formidler som ekte og genuint. Det må kjennes som noe som kommer naturlig utfra den vi er, og noe vi står personlig inne for. I samtaler med barn kan det ofte være vanskelig for dem å sette ord på hva de liker med foresatte eller støttespillere. Ofte blir det bare konkludert med at «kjemien stemte».

På den annen side kan barn være nådeløse i sin avsløring av det de oppfatter som falskt, påklistret, rollepreget og floskelaktig. En fire-åring sa en gang om fars nye kjæreste: «hun smiler bare med tennene».

Mange av barna har opplevd å bli skuffet eller sviktet av nettopp store ord og floskler. Klarer fosterforeldre å være mest mulig seg selv, og ikke tilgjort, er det første skritt mot noe som kan bli en betydningsfull relasjon tatt. Og den viktigste byggesteinen for en konstruktiv utvikling for barna er på plass.

REFLEKSJONSSPØRSMÅL

Hva er mine styrker som relasjonsbygger?

Hvordan kan vi som fosterforeldre hjelpe hverandre til å utvikle empati, forståelse, støtte og omsorg?

HOVEDPUNKTER

Betydningen av gode relasjoner og hvordan få det til.

Empati, anerkjennelse og bekreftelse er viktige stikkord.

Henviing til lenker:
foreldrehverdag.no



FORHOLDET MELLOM FOSTERFORELDRENE OG BARN, OG FOSTERFORELDRENES ROLLE

Hva kjennetegner forholdet mellom fosterforeldre og fosterbarn? Hva er likheter og hva er forskjeller mellom denne relasjonen og familier med et biologisk fellesskap (samt alle varianter av en moderne familie)?

En fostermor forteller om hvordan hun opplevde forskjellen på forholdet mellom biologiske barn og fosterbarn. Fostermor følte at hun måtte begrense seg i morsrollen overfor fosterbarnet, fordi barnet også hadde kontakt med sin biologiske mor. Hun opplevde derfor at hun ikke hadde vært god nok mor for fosterbarnet, sammenlignet med egne barn. Dette hadde hun skyldfølelse for, og savnet å få veiledning i denne problemstillingen.

Fosterhjem er det mest brukte tiltaket når det offentlige overtar omsorgen for ett eller flere barn. Fosterhjemmet er tiltent en rolle som en naturlig, familieliknende oppfostringsarena for barna. I Barnevernsloven fremgår det at fosterhjem er et privat hjem, med «personer som har særlig evne til å gi barn et trygt og godt hjem, og som kan løse oppfostringsoppgavene i samsvar med de forutsetningene som er lagt til grunn om oppholdets varighet». Tilsvarende beskrivelse finnes i Forskrift om fosterhjem.

I litteratur om moderne barneoppdragelse vektlegges særlig økende krav til foreldre om å investere i barns selvutvikling og selvrealisering.

Barn betraktes i mindre grad som noen som vokser opp og gradvis utfolder og utvikler seg. Barnet trenger ikke bare kjærlighet, omsorg og oppdragelse. Det skal også investeres i barnet emosjonelt, mentalt og praktisk. Foreldre skal stimulere barnets selvutvikling ved å bygge opp en indre kraft til å skape og forme sitt eget liv. Det handler om selvfølelse, evne til disiplin, oppmerksomhet, lyst, motivasjon og indre driv.

Samtidig med dette nedtones betydningen av familien som arbeidsfellesskap. Barnehage, skole og fritidssektoren har overtatt ansvar som tidligere tilhørte familien, mens betydningen av det relasjonelle arbeidet har blitt en vesentlig større del av familiens hverdagsliv.

Tilhørighet og samhörighet kan ikke bare baseres på emosjonelle bånd og intime betroelser. Det er også en forutsetning at det investeres i arbeid med å utvikle og ivareta barns fysiske og psykiske behov.

BETYDNINGEN AV Å VÆRE TO

Mange fosterforeldre vi har snakket med, poengterer at det er en krevende oppgave. Og den blir ikke mindre når de skal forholde seg til en hel søskenflokk. Fosterforeldrene skal ivareta de ulike barnas behov, klare å se den enkelte innenfor rammen av hele gruppen, samt finne ut av allianser og roller som barna har utviklet over tid før fosterhjemmet. De fleste foreldre opplever at det er en fordel å være to om arbeidet og ansvaret. Samtidig ligger det en utfordring i dette, de kan være mer sårbare for splittelse og devaluering av hverandre. I lagidrett snakker vi ofte om å spille hverandre gode, støtte og utvikle hverandre. Det innebærer som regel å anerkjenne hverandres styrker, ikke tilstrebe likhet, men se på forskjeller som en ressurs og noe som kan skape en bedre helhet. Vi er ulike, har forskjellig bagasje. Selv om det er viktig å ha noen grunnleggende felles verdier og kjøreregler, kan forskjeller betraktes som spisskompetanse heller enn noe negativt.

En tosomhet preget av trygghet og gjensidig tillit vil som oftest også ha et sterkt preg av raushet. Barn må kjenne at de kan søke trøst og omsorg hos den andre, dersom de opplever seg avvist eller såret av en forelder. Det er viktig at barna blir møtt med forståelse og støtte av den andre forelderen hvis den ene har en dårlig dag, eller har reagert overdrevet eller uhensiktsmessig. Dette lærer også barnet å stole på egne tanker og reaksjoner.

RELASJON FOSTERFORELDRE – BARN

I det moderne samfunnet har det oppstått en rekke ulike relasjoner mellom foreldre og barn ut fra endrede familieformer, med dine, mine og våre barn, gjengiftefamilier, partnerskap og likekjønnede familier. I tråd med dette har familiebegrepet endret seg, og i dag anvendes en rekke begreper med familie sammen med noe annet, for å betegne det som er annerledes enn den «tradisjonelle kjernefamilien»: fosterfamilie, stefamilie, bonusfamilie, valg-familie og stjernefamilie.

I denne konteksten vil det reise seg ulike utfordringer for å konstruere bærekraftige system. Familien er i dette perspektivet noe foranderlig, noe i utvikling, der individene samspiller med hverandre og omgivelsene. Moderne familie-sosiologi understreker at familien skapes gjennom individers hverdagslige samhandling og selve familieinstitusjonen er i konstant omforming.

I tråd med dette har også perspektivene på hva som er barneoppdragelse endret seg, i retning av en demokratisering av relasjonene. Foreldrenes oppgave er i større grad å gi barna ressurser til selvrealisering og selvutvikling, i mindre grad å lære barnet å innordne seg eller oppføre seg etter en bestemt standard. Slik sett har kanskje utfordringene i fosterfamiliene mer til felles med utfordringene i andre familiekonstellasjoner i dag enn for noen ti-år siden.

Å bygge eller utvikle en trygg og nær relasjon er ikke enkelt. Her vil i tillegg alder og grad av problembelastning hos barna være betydningsfulle faktorer. I behandlingsforskning pekes det på at en tillitsfull og trygg relasjon mellom behandler



REFLEKSJONSPØRSMÅL

Hva er forskjellen på å være fosterforeldre og annet foreldreskap?

Egne erfaringer med oppdragelse - hva vil du beholde, hva vil du gjøre annerledes enn dine foreldre?

HOVEDPUNKTER

Moderne familier er kjennetegnet ved mange forskjellig konstellasjoner: Fosterfamilier, stefamilier, bonusfamilier.

Ideer om barneoppdragelse har endret seg fra å være mer familiefokusert til mer samfunnsfokusert.



og klient har mer å si for et positivt utfall av en behandlingsprosess, enn selve metodene behandler anvender. En fosterforelder har liten mulighet til å hjelpe sine barn dersom de ikke har tilstrekkelig respekt, tillit og åpenhet seg imellom. En slik relasjon skapes over tid, og det vil ofte være forbundet med mange vansker, utprøvinger og kriser. Mange fosterbarn sliter i tillegg med opplevelser av relasjonsbrudd og manglende utviklingsstøtte tidligere i livet.

RELASJONEN FOSTERBARN – BIOLOGISKE BARN

Når det gjelder søskenplassering er det blitt anbefalt at fosterforeldre ikke har egne barn boende hjemme. Likevel vil det være naturlig at det utvikles et forhold mellom fosterbarn og biologiske barn. Vi har blitt fortalt om biologiske barn som blir en ressurs, der de fungerer som avlaster når fosterforeldre trenger det.

Hvis biologiske barn bor hjemme, blir oppgaven som fosterforeldre mer utfordrende. Biologiske barn kan være en ressurs, men sjalusi og rivalisering kan oppstå begge veier.

Barn fødes inn i en familie som er bærer av verdier, leveregler, normer og tradisjoner. Dette er det vi kaller kultur. Familiens kultur kan både være lik og forskjellig fra samfunnets kultur.

Forskjellige forutsetninger, som økonomi, klasse-tilhørighet, historie, religion og geografi (by eller land) vil påvirke den kulturen et barn vokser opp med. Barn som vokser opp i store søskenflokker utvikler også en annen familiekultur, enn familier med bare ett barn. Forskning på betydning av søskenplassering viser også hvordan dette kan prege hvilke roller som tildeles og hvordan barnet oppfattes (se kapittel 1 om søsken). Familier kan tilhøre spesielle politiske eller religiøse grupper som også vil påvirke regler og levesett i en familie.

Forskjellige verdier, tradisjoner og regler er også knyttet til kjønn. Vi snakker gjerne om kvinnekultur og mannskultur. I noen familier er det en selvfølge at gutter skal ta utdanning, men ikke jenter. Jenter forventes å ta mer omsorgsansvar enn gutter, og kan derfor lettere bli parentifisert (se kapittel 8). Overgangen fra en familie med tradisjonelt kjønnsrollemønster til en familie med mer likestilling, kan være forvirrende.

Når et barn på grunn av omsorgsovertakelse skal flytte inn i en fosterfamilie, har dette barnet med seg erfaringer fra den familiekulturen det har vokst opp i. Denne kulturen kan være svært forskjellig fra fosterfamilien. På tross av omsorgssvikt vil barn allikevel være lojale overfor den bakgrunnen de kommer fra (se kapittel 8).

Kultur er den luften vi puster i. Vi kan ikke se luften, og på samme måte er heller ikke kulturen nødvendigvis synlig. Barn har ikke alltid språk for å formidle en kulturforståelse, og forteller ikke direkte om verdier og regler. Tradisjoner kan være lettere å fortelle om:

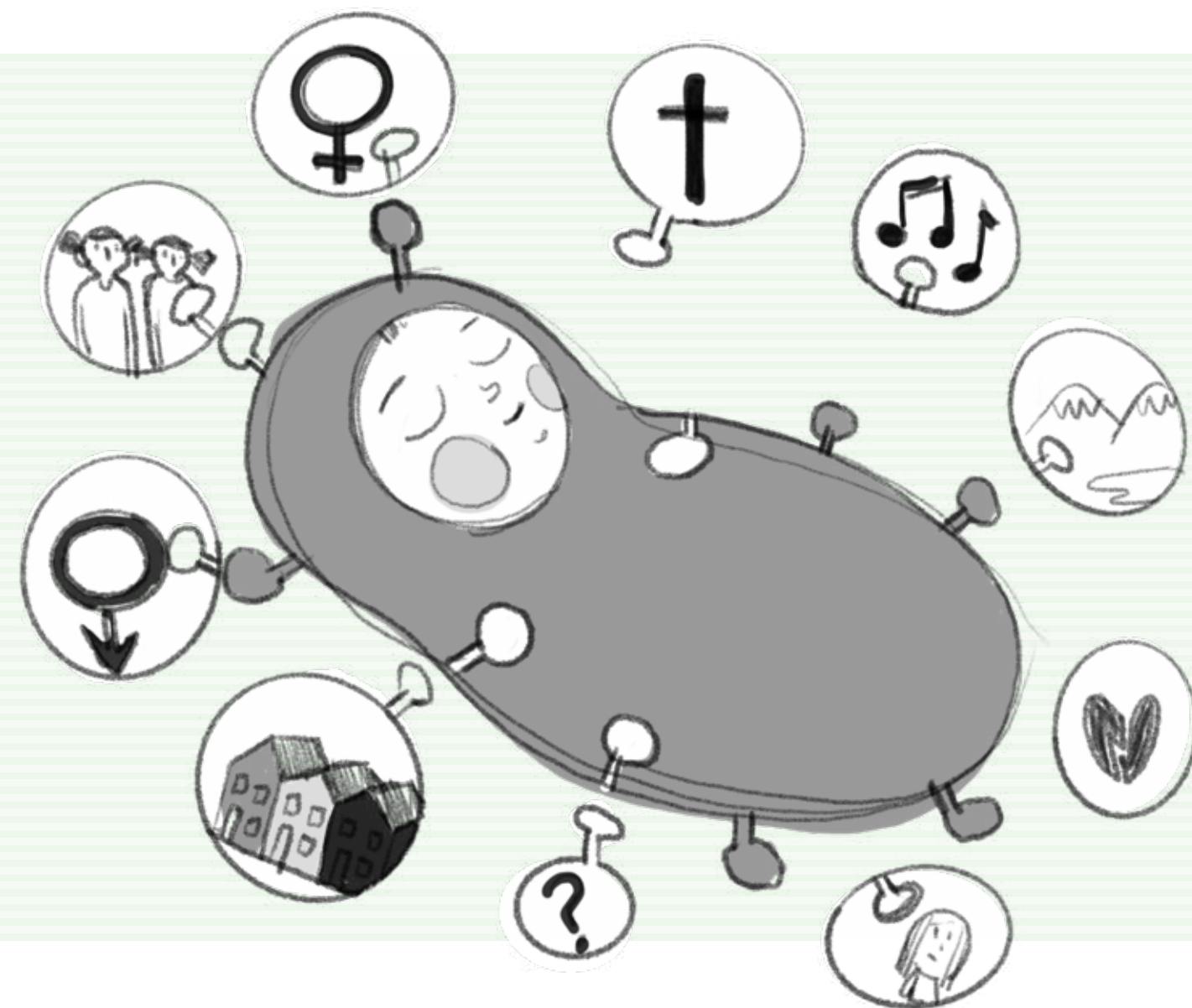
I en fosterfamilie der de biologiske barna var flyttet ut ble spørsmålet om juletradisjoner tatt opp. De voksne barna syns ikke lenger det var så nødvendig å holde på tradisjonen. De to fosterbarna protesterte. I deres oppvekst hadde beste-foreldrene kommet på besøk i julen og det var det tryggeste barndomsminne de hadde med seg.

Så hvordan skal man som fosterforeldre forstå barnets kulturelle erfaringer og knekke kodene hvis barnet ikke selv kan formulere verdiene og reglene? Dette krever også at fosterforeldre er bevisst sin egen kultur, og de regler, verdier, normer og tradisjoner man selv er bærer av.

HVORDAN FORSTÅ OG TOLKE KULTUR?

Våre handlinger, vår oppførsel og hva vi tenker om rett og galt henger sammen med kulturen vi kommer fra. Tradisjoner og ritualer avspeiler også verdier og regler, forestillinger og trossystemer som preger den kulturen vi lever i. Hvordan hilser vi på hverandre og hvordan sier vi ha det eller farvel, enten det er når vi skilles om morgenen for å gå til barnehage, skole eller jobb eller det er en avskjed i forbindelse med reise eller ferie? Hvordan møtes vi igjen etter et kortere eller lenger fravær? Hva er tradisjonene rundt spisebordet eller hvordan er leggeritualene? Hvordan blir fødselsdager og høytider feiret? Hvordan er reglene for samtaler? Hva snakker vi om, snakkes det bare om handlinger, hva vi gjør, eller er det lov eller vanlig og også snakke om følelser? Hvordan viser vi at vi er glade i hverandre, er det gjennom ord, handlinger eller kroppslig kontakt, for eksempel en klem? Hvordan uttrykkes sinne, og hva er lov å vise av følelser?

Alt dette er nøkler til å forstå egen og andres kultur.



KULTUR ER DEN LUFTEN VI PUSTER I. VI KAN IKKE SE LUFTEN, OG PÅ SAMME MÅTE ER HELLER IKKE KULTUREN NØDVENDIGVIS SYNLIG. BARN HAR IKKE ALLTID SPRÅK FOR Å FORMIDLE EN KULTURFORSTÅELSE, OG FORTELLER IKKE DIREKTE OM VERDIER OG REGLER.

Utfordringene i en fosterfamilie er å utvikle en felles familiekultur med verdier, tradisjoner, regler og vaner gjennom å forhandle. Det er viktig å gi rom for forskjeller, og se hvilke av de tradisjoner som barnet har fra før som kan få en plass.

En annen utfordring er å hjelpe barnet til å lage sin egen fortelling (narrativ) om seg selv. Hvor kommer jeg fra, hvor er jeg og hvor skal jeg, kan være tre stikkord for en fortelling. Barnet kan komme fra en kultur med normer vi vil kalle negative, for eksempel fysisk disiplinering. Fosterforeldre ønsker naturlig nok at barnet ikke skal identifisere seg med denne delen av sin kultur. Man kan likevel hjelpe barnet til å forstå bakgrunnen for denne praksisen (uvitenhet, hjelpeløshet og fattigdom).



Hedvig Montgomery (se anbefalt litteratur) skriver i boka «Barneskoleårene» om betydningen av å snakke med barn i fosterhjem om deres historie. Et eksempel hun har er et barn som sier: «Når alle sier jeg skal glemme, er det som jeg ikke finnes».

HVORDAN KAN FOSTERFORELDRE IVARETA BARNES KULTURELLE ARV?

Her er to eksempler:

En fosterjente fra et afrikansk land strevde mye med selvfølelsen sin. Hun følte at hun kom til kort overfor flinke storebrødre. Også i forhold til jevnaldrende følte hun seg underlegen og usikker. Hun begynte på dans og det viste seg hun hadde en fantastisk rytmesans. Hun tok også sangtimer og hadde en god sangstemme. Det hadde vært mye vold i hennes oppvekst, men også mye sang og musikk. I hennes fortelling om seg selv ble det viktig å se at hun også hadde noen gode tradisjoner hun kunne identifisere seg med.

Her er et annet eksempel på fosterforeldre som var oppmerksomme på betydningen av å ta vare på kulturen som barna kom fra. De hadde to fosterbarn, to jenter i alderen 11-14 år, fosterplassert for 3-4 år siden. Biologisk far var norsk, hadde vært voldelig både mot moren og barna. Moren var fra Vietnam og hadde plutselig dratt sin vei uten å si adjø, og jentene hadde ingen kontakt med henne. Fosterforeldrene var opptatt av at barna likevel måtte lære noe fra morens kultur. De la vekt på å lage asiatisk mat, lese om Vietnam, se på kartet hvor Vietnam var og se bilder. Tanken var at dette var viktig for barnas forståelse av egen identitet.

Den norske psykologen Judith van der Weele har påpekt utfordringene med manglende kulturell kompetanse hos fagfolk i barnevernet. Alle barn har kulturelle rettigheter. Dette innebærer at barn har rett til å få hjelp til å opprettholde og utvikle sin kulturelle identitet. Eksempler kan være å la barnet få kjennskap til morsmålet sitt, ta vare på og formidle kunnskap om den kulturen barnet kommer fra og gi rom for at det kan føle tilhørighet til sin egen opprinnelse. Tiltakene til de vietnamesiske jentenes fosterforeldre, viste tydelig kulturell kompetanse.

Mange minoritetsbarn plasseres i hvite, norske fosterhjem. Dette fordrer at fosterforeldre skaffer seg kulturell kompetanse. Barnevernet må hjelpe fosterforeldre til å få en god forståelse av forholdet mellom opprinnelig kultur og eventuelle utfordringene det medfører. Regler om mat, for påkledning, viktige religiøse høytider og hvordan de skal feires, er noe fosterforeldre må ta stilling til.

Judith van der Weele nevner et tankevekkende eksempel: I vår vestlige verden legger vi vekt på blikkontakt mellom mor og barn som viktig for barns utvikling av trygg tilknytning. I andre kulturer vektlegges fysisk kontakt, barnet bæres på mors rygg gjennom dagen og om natten sover foreldre og barn tett sammen. Å vurdere barns kontaktevne utfra blikk-kontakt kan derfor falle uheldig ut.

En somalisk far vi har snakket med, forteller at i hans kultur er det respektløst og uhøflig å ha blikkontakt/se på den andre når man hilser. Dette viser hvor viktig det er for oss å være det vi kan kalle kultursensitive, det vil si kunne se verden gjennom andre briller enn våre egne. Oppdragelse av barn varierer, avhengig av kulturen det vokser opp i og av sosioøkonomiske forhold. Og det finnes ulike måter å møte barns behov på.



REFLEKSJONSPØRSMÅL

Til fosterforeldre: Hvilke tradisjoner og ritualer preget din egen oppvekst? Hvilke verdier og tradisjoner vil du beholde og hvilke vil du forandre?

Spørsmål fosterforeldre kan stille barna: Hva slags regler gjaldt hjemme hos deg/dere, for eksempel i spisesituasjonen? Var det spesielle regler for leggesituasjonen? Hvordan ble du vekket? Hvordan feiret dere jul og bursdager? Hvordan sov dere i deres familie? Hvordan viste dere at dere var glade i hverandre og sinte på hverandre? Dette er spørsmål det fint om fosterforeldre snakker med barna om.

Barnet kan også få til oppgave å tegne noen av disse situasjonene.

Man kan også bruke bilder/fotoer som utgangspunkt for å snakke om kultur.

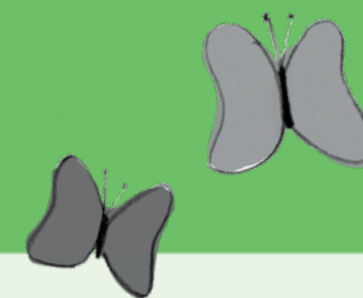
HOVEDPUNKTER

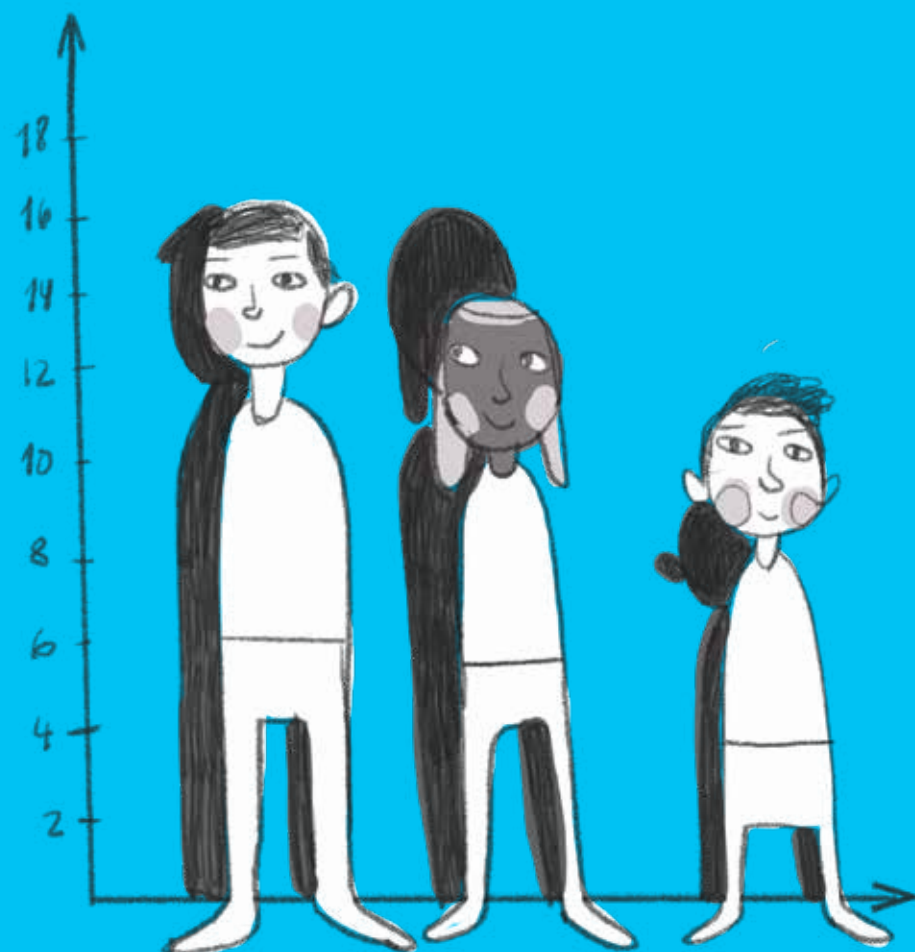
Husk at kultur dreier seg om verdier, tro og tradisjoner som er i endring.

Barn har kulturelle rettigheter og rett til å kjenne til sin egen kulturelle bakgrunn.

Barn trenger hjelp til å lage en historie om seg selv:

Hvor kommer jeg fra, hvor er jeg, hvor går jeg? Her kan søsken være en viktig ressurs.





Barn er også forskjellige når det gjelder alder og modning. Både emosjonelt og kognitivt er alder en viktig **faktor** når man skal tilnærme seg søsken-grupper. Det er store variasjoner i barns utvikling, og det som er typisk for ett barn, trenger ikke å være det for et annet. Informasjon som er adekvat for noen, kan gå langt over hodet (eller under beina) på andre. Summen av barns kunnskaper, ferdigheter og holdninger, kaller vi sosial kompetanse. Det er denne kompetansen som gjør dem i stand til å etablere og vedlikeholde sosiale relasjoner, både til jevnaldrende og voksne. De trenger også sosial kompetanse for å kunne tilpasse seg samfunnsnormer og leve opp til sosiale forventninger hjemme, på skolen og i fritiden. Sosialt kompetente barn kan uttrykke sine ønsker og behov, og hevde sine meninger på en tydelig måte.

Professor Terje Ogden oppsummerer noen grunntrekk ved utviklingen av sosial kompetanse:

«Barn og unge må mestre tre viktige utviklings-oppgaver gjennom oppveksten: etablere gode relasjoner, lykkes i skolen og tilpasse seg normer og regler. For det første må de kunne etablere gode vennskap, bli sosialt akseptert blant jevnaldrende og mestre sosiale relasjoner til voksne. For det andre må de kunne prestere i skolen og arbeide selvstendig slik at de klarer seg gjennom skolegangen med rimelig gode karakterer. Og for det tredje må de lære seg regelstyrt atferd slik at de følger regler og normer i familien, på skolen og i samfunnet. De som ikke mestrer disse utviklings-oppgavene kan oppleve venneløshet, nederlag i skolen og gjentatte konflikter med samfunnets institusjoner. For å lykkes trenger barn og unge kompetanse på flere områder, både kognitivt, motorisk og sosialt».

Mange barn som har levd i omsorgssvikt strever på nettopp på disse tre områdene. Hva skal man som fosterforeldre prioritere, hvor skal forventningene legges og hva må man forvente og tåle?

Vi har i det følgende valgt en **aldersmessig** tredeling for hva som kan være adekvat informasjon, **forventninger** eller alderstypiske **reaksjoner**. Vi snakker ikke om eksakt alder, men en grov-inndeling der **emosjonell modning** også spiller en sentral rolle.

Førskolebarn: 1-6 år Her er det store variasjoner, ikke minst med tanke på språkutvikling.

Yngre skolebarn: 7-12 år

Tenåringer: 13-18 år

Kognitive og utviklingsmessige forskjeller krever en ulik tilnærming. Førskolebarn er ofte svært konkrete, mangler i stor grad evne til abstrakt tenkning og trenger forklaringer som er tydelige, og bilder som er enkle og forståelige. Tenåringer, på den andre ytterkanten, krever ofte rasjonalitet, rett til å forhandle og begrunnelser som er klare og logiske. Vi skal ikke gå inn på lange lister over aldersadekvate normer og forventninger her, men vil henvise nettsiden *foreldrehverdag.no* for nyttig lesing.

Utfordringen er å finne ut hvor barna befinner seg utviklingsmessig, og sammen med dem skape rom for videre modning. Barn er forskjellige og må behandles forskjellig – ulikheter må begrunnes slik at de kan aksepteres. Akkurat som i andre familier, må søsken behandles ulikt ut fra alder, forutsetninger og behov.

Sosial kompetanse handler for barn om å forstå og kunne følge forventninger til adferd fra miljøet

rundt. Forventningene til hva som er akseptert, ønskelig eller funksjonell adferd kan være forskjellige hjemme, på skolen og ute blant venner. Det stilles andre forventninger til barn enn til ungdom, foreldre kan ha andre forventninger enn lærere og venner kan representere et helt annet sett av forventninger og krav.

Større barns viktigste arena for sosial utfoldelse er vennskap. Gjennom dette lærer barn grunnleggende sosiale ferdigheter, og de praktiserer disse ferdighetene i samspill med andre. Gjennom lek og annen aktivitet lærer barn å mestre regler, forstå seg selv som individ i en gruppe og utvikle evne til konfliktløsning. Venner fungerer som rollemodeller og som kilde til bekreftelse og sosial støtte. For igjen å sitere Ogden:

«Venner fremmer barns utvikling av samarbeids- og forhandlingsferdigheter, sinnekontroll, kommunikasjonsferdigheter og ferdigheter i perspektivtakning».

Foreldre påvirker i stor grad barns relasjoner til sine venner ved å veilede og tilrettelegge for vennskap. Barn som vokser opp i en søskengruppe, utvikler også disse ferdighetene i samhandlingen med sine søsken.

REFLEKSJONSPØRSMÅL

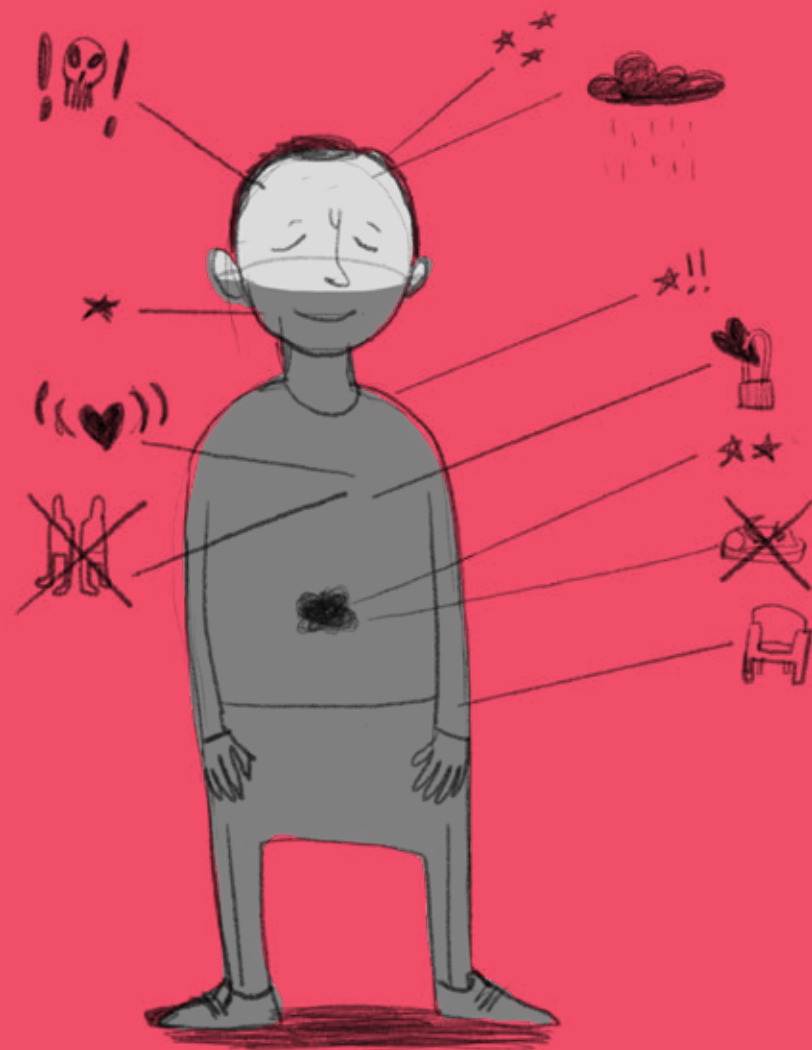
Hvilke er erfaringer har du fra egen oppvekst om forventninger til alder?

Lenke: [Foreldrehverdag.no](https://foreldrehverdag.no)

HOVEDPUNKT

Selv om det er aldersspesifikke kjennetegn, modnes barn forskjellig





Å være sammen med barn byr på mye glede – å gi omsorg og kjærighet er både utviklende og meningsfylt. Men samvær med barn er også utfordrende; egne vonde barndomserfaringer kan aktiveres, vi kan streve med å regulere våre egne følelser (se kapittel 7), føle at vi ikke er bra nok eller ikke strekker til. Fosterbarnas erfaringer kan være vanskelige å forstå og håndtere.

Profesjonelle omsorgsgivere har valgt jobben utfra et ønske om å hjelpe. Det er gjerne mennesker med godt utviklede evner til innlevelse, til å forstå og med et ønske om å bidra til å gjøre livet bedre for noen. Men fordi det også er en krevende jobb, er det viktig at fosterforeldre klarer å ta vare på seg selv, ellers risikerer de å bli utbrent.

Vi skal her se på risikofaktorer og mestringsstrategier som kan være nyttige i rollen som fosterforeldre.

RISIKOFAKTORER

Dette er tre risikofaktorer profesjonelle omsorgsgivere bør være klar over.

Personlige risikofaktorer: Å stille høye krav til seg selv er i utgangspunktet en god kvalitet, men kan også utgjøre en risiko. Dette gjelder særlig hvis det er urealistiske forventning til hva som er gjennomførbart. Det kan bli vanskelig å sette egne grenser, og fare for å bli så opptatt av andres behov at man glemmer sine egne.

Å VÆRE SAMMEN MED BARN BYR PÅ MYE GLEDE – Å GI OMSORG OG KJÆRLIGHET ER BÅDE UTVIKLENDE OG MENINGSFYLT. MEN SAMVÆR MED BARN ER OGSÅ UTFORDRENDE



Type- og mengdebelastninger utgjør også en risiko: Omsorgsarbeid innebærer møte med mennesker som er i en vanskelig livssituasjon. Barn under barnevernets omsorg kan ha blitt traumatiserte av overgrep, omsorgssvikt eller andre dramatiske livshendelser, og være fortvilede, redde eller plagede.

Risiko i organisasjonen: Mange fosterforeldre opplever urimelig krav til arbeidsytelse. Vi vet også at liten innflytelse over egen arbeidssituasjon er en belastning, likeledes manglende mulighet til å utveksle erfaringer med kollegaer. Kritik fra ledelsen og mangel på positive tilbakemeldinger, kan også bli en påkjenning.

En fostermor forteller at hun følte seg veldig alene i oppgaven som fostermor. Hun følte at hun hadde lyktes med sine egne barn. Men i forholdet til fosterdatteren kjente hun på dårlig samvittighet. Hun skulle jo ikke være mor eller ta mors plass, samtidig som hennes oppgave jo var en morsoppgave. Det ble en konflikt mellom en profesjonell og en ikke-profesjonell rolle.

Fostermorrollen krevde at hun skulle kombinere profesjonalitet og kjærighet, og hun følte at profesjonaliteten stengte for den intuitive morskjærigheten. Dette ga henne skyldfølelse. Hun hadde ønsket seg en hun kunne snakket

med, som kunne ha normalisert denne følelsen, bekrefte at slik har mange det, og at det er en naturlig konsekvens av å ha denne dobbeltrollen.

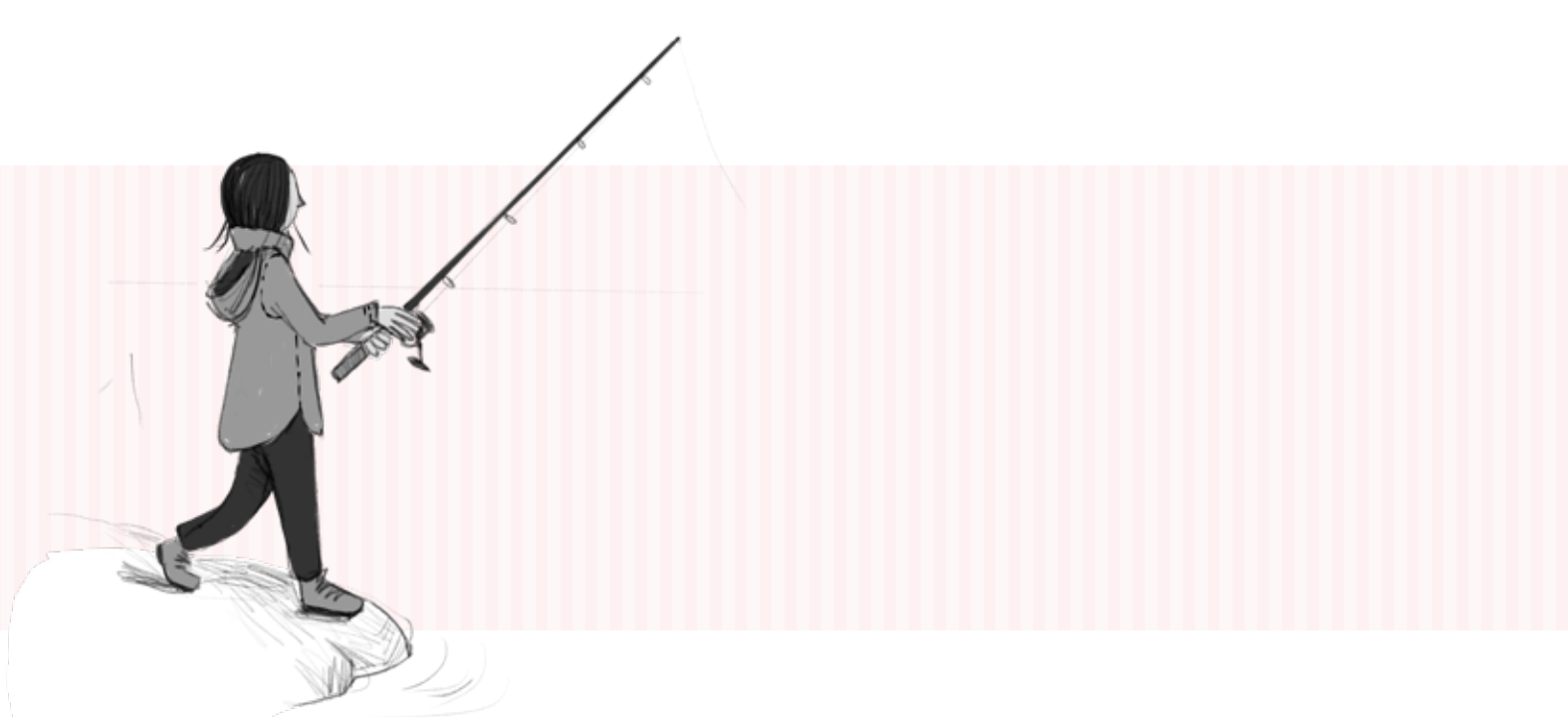
Fosterforeldre har krav på veiledning, tilrettelagt avlastning som barnevakt og fridager, for å nevne noe.

Arbeidsgiver (barnevernet og de fagansvarlige) er ansvarlig for oppfølging og å legge forholdene til rette for dere som fosterforeldre. Gjennom veiledning og møter vil det være muligheter til å identifisere de forskjellige risikofaktorene og redusere disse.

De fagansvarlige skal kunne se etter tegn på belastninger hos fosterforeldrene. Samtidig er det viktig at fosterforeldrene også selv klarer å gjenkjenne disse risikoene, og si ifra når de trenger støtte.

Vær oppmerksom på signaler fra kroppen, på følelsesmessige reaksjoner/endring i følelsene, endring i hvordan du tenker og endring sosialt (hvis du for eksempel ikke lenger orker å ta initiativ).

Kroppslige signaler: Muskelsmerter, for eksempel i nakke, skuldre, rygg og kjeve, kan være tegn på overbelastning. Stadig vondt i magen eller endring i matlyst er også signaler man bør være oppmerksom på. Andre tegn kan være hodepine og svimmelhet. En fostermor nevnte økt irritabilitet, hodepine og svimmelhet. Det viste seg at hun hadde fått høyt blodtrykk.



Endring i følelsesmessige reaksjoner kan også tyde på overbelastning. Dette kan gi utslag som stress, økt irritasjon, svingninger i humør og nedstemthet. Overbelastning over tid kan føre til utbrenthet og avstenging av følelser.

Kognitive endringer det er viktig å være oppmerksom på er konsentrasjonsproblemer og vansker med hukommelse. Man kan oppleve seg som mer kynisk, pessimistisk og mistenksom, men også mer selvkritisk (jeg duger ikke, er ikke flink nok)

Overbelastning kan også påvirke den **sosiale fungeringen** og føre til tilbaketrekning, isolasjon og mangel på engasjement i andres problemer.

Andre **forandringer i adferden** kan være dårligere søvn, og en følelse av å aldri være utvilt. Noen rapporterer at man trener mindre, drikker oftere alkohol, ikke lenger orker å se filmer eller lese bøker som er krevende og inneholder smerte.

Refleksjonsspørsmål: Kjenner du deg igjen i noen av disse signalene på overbelastninger? Er det noen i dine nærmeste omgivelser som kan hjelpe deg til å bli oppmerksom hvis du ikke kjenner det selv?

MESTRINGSSTRATEGIER

Det er viktig å kjenne til og kunne identifisere forskjellige risikofaktorer. Men vel så viktig er det å vite hvordan man kan forebygge og mestre de belastningene vi utsettes for.

Modellen **BASIC- Ph**, utviklet innenfor traumefeltet, inneholder de viktigste mestringsmåtene og er nyttig for å **forebygge** utslitthet eller utbrenthet.

BASIC-Ph:

B står for «belief system» - tro og verdisystem

A står for «affect» - følelser

S står for «social support» - sosial støtte

I står for «imagery» - fantasi

C står for «cognition» - tenkning

Ph står for «physical health» – fysisk helse (se boka The «Basic Ph» Model of Coping and Resiliency.

Theory, Research and Cross-cultural Application. Ed by Mooli Lahad, Miri Shacham and Ofra Ayalon.

Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia, 2013)

Vi skal se litt nærmere på hver av disse **mestringsstrategiene**.

Tro og verdisystemet: Erfaringer fra mennesker som har vært utsatt for ekstreme påkjenninger har vist hvor viktig det er å ha en verdiforankring. Det kan virke beskyttende å minne oss selv på hvilke verdivalg som ligger til grunn for hvorfor vi har valgt å jobbe med det vi gjør. Innenfor omsorgsykker handler det gjerne om verdier som å hjelpe, være til nytte, gjøre noe godt.

Refleksjonsspørsmål: Hvilke verdier ligger bak ditt valg som fosterforelder?

Følelser: Det har også en beskyttende effekt å kunne regulere egne følelser. Det betyr å ha tilgang til egne følelser, registrere dem, sette ord på dem, tåle dem (særlig negative følelser), kunne uttrykke dem og dele med andre. (Se kapittel 7 om følelsesregulering).

Refleksjonsspørsmål: Hva er dine måter å regulere følelser på?

Sosial støtte: Dette handler både om å ha tilgjengelig sosial støtte og benytte seg av den. Det betyr å kunne dele og snakke om det som er vanskelig. Det er også en måte å få påfyll på. Det er nyttig å høre andres erfaringer, det kan gi nye tanker om måter å reagere på.

Refleksjonsspørsmål: Hvem er dine viktigste sosiale støtter og hvordan bruker du dem?

Fantasi handler om alt som har med kunst, lek og fantasi å gjøre. Det betyr å koble på andre sanser enn de vi vanligvis benytter. Det kan være å uttrykke seg (tegne, male, utøve musikk), lese bøker, se på film, gå på utstillinger eller konserter. Det kan også handle om å dagdrømme.

Refleksjonsspørsmål: Hvordan kobler du av? Er det noen måter du uttrykker deg på?

Kognisjon handler om alt som gir deg kognitive knagger til å forstå nye ting, det være seg kulturen barna kommer fra eller faglig påfyll i form av kurs eller konferanser. Nysgjerrighet er en uvurderlig gave - hvordan kan jeg forstå dette fenomenet, ikke bare emosjonelt, men også intellektuelt. Dette gir en tilleggsdimensjon som øker beskyttelsen mot utbrenthet.

Refleksjonsspørsmål: Er dette viktig for deg? Hvordan?

Fysisk helse: Alt som har med kropp å gjøre, fra mindfulness, meditasjon, yoga, avslapning, til løping, dansing eller annen trening. Det kan være nyttig å lære seg avspenningsteknikker, gjerne noe som krever flere sanser, samt litt konsentrasjon.

Refleksjonsspørsmål: Bruker du noen av disse?



REFLEKSJONSSPØRSMÅL

Hva er din foretrukne strategi?

Hvis du skulle velge deg en eller to til, hvilke ligger nærmest?

Hva konkret kan du gjøre for å utfordre deg til å utvide dine mestringsstrategier?

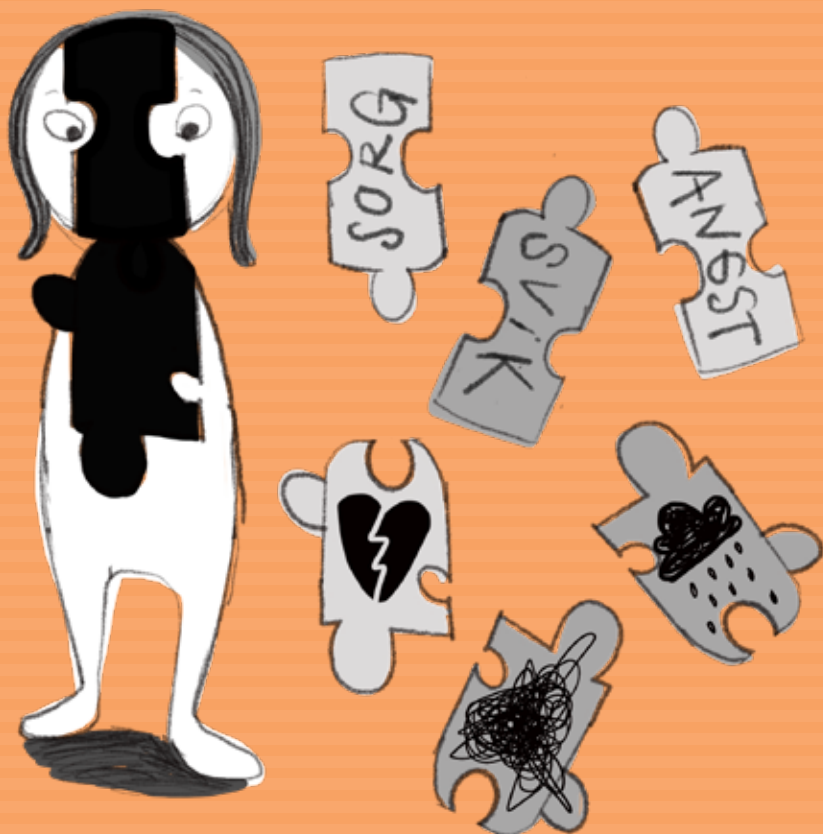
Er din foretrukne strategi effektiv?

Når blir den eventuelt t destruktiv? (Eks, mye kaffe, såpeserier på TV, alkohol, godteri osv).

HOVEDPUNKTER

Ivareta egen helse og forebygge utbrenthet.

Fysiske og psykiske risikofaktorer drøftes, samt forslag til ulike mestringsstrategier.



Henrik er fem år. Han kom til fosterhjemmet for ett år siden. Bakgrunnen er en voldelig far og psykisk syk mor. Han har problemer med sinne, både i barnehagen og hjemme. Han har fått besøk av sin bestevenn som han har gledet seg til å treffe. Men bestevennen vil ikke det samme som ham. Han henter fostermor for at hun skal ordne opp. Men fostermor er hyggelig mot vennen, i stedet for å irettesette vennen slik Henrik forventer. Henrik tar en stein og kaster etter henne og treffer nesen, hun begynner å blø. Fortvilet ringer hun veilederen, gråter og sier hun er redd for at Henrik skal bli voldelig slik som faren. «Og han må jo få noen konsekvenser. Jeg sa at han ikke fikk lov å se barne-tv den kvelden (klokken er tolv når episoden skjer)». Veilederen gjør to ting: Hun hjelper moren til å forstå hva som var bakgrunnen for Henriks sinne (skuffelsen over at moren ikke tok hans parti). Og hun diskuterer forskjellige konsekvenser. Kanskje forbud mot tv ikke er så virksomt. For vil Henrik forstå sammenhengen mellom sin adferd klokka tolv og forbud mot tv

klokka seks? Veileder foreslår at hun, fosterfar og Henrik setter seg ned når Henrik har roet seg og snakker om situasjonen. Hva kan Henrik gjøre når han blir så sint? Kanskje han kan prøve å telle til ti. I en senere samtale med veileder fortelle fostermor at Henrik hadde vært aktiv i samtalen og selv foreslått at han kan løpe ti ganger rundt huset når han ble sint.

I samvær med barn vil det ofte oppstå situasjoner hvor barnet trenger hjelp til å regulere følelsene og adferden sin, og også hjelp til å regulere kroppslige funksjoner.

Vi skal se på hvordan barnet, gjennom samspillet med omsorgspersoner, lærer å bli kjent med følelsene sine og regulere disse.

Dernest vil vi se på noen strategier foreldre kan bruke for å hjelpe barnet til å regulere adferden sin og utvikle selvkontroll og sosial forståelse. Regulering av følelser og adferd skjer i et samspill. Dette krever at den voksne selv er i stand til

å regulere egne følelser. Vi skal derfor til slutt i dette kapitlet se på metoder dere som fosterforeldre kan bruke.

REGULERING AV KROPPSLIGE FUNKSJONER

Det første barnet trenger hjelp til, er å regulere kroppslige funksjoner, det vi kaller **tilstandsregulering**. Det handler mest av alt om søvn, og det å finne en riktig rytme mellom søvn og våkentilstand. Men også om å regulere sult og metthet, varme og kulde. Vi tenker gjerne at tilstandsregulering først og fremst er aktuell de første leveårene, men det er noe som følger oss hele livet. Ved sykdom eller når vi utsettes for store fysiske eller psykiske påkjenninger, påvirkes vår evne til å regulere kroppslige funksjoner. Som fosterforeldre møter man barn som er utsatt for omsorgssvikt og som er mer eller mindre traumatiserte. De kan ha forstyrret regulering av sine kroppslige behov. Tegn på dette kan være problemer med temperaturregulering. De klarer ikke å kjenne om de er kalde eller varme. De kan insistere på at de ikke trenger å kle på seg i vinterkulda. Eller omvendt, sitte med boblejakke på en varm sommerdag. De kan tisse på seg fordi de ikke selv kjenner når de må på do. De kan også ha vanskeligheter med å sovne, fordi er redde for mareritt eller grunner de ikke selv klarer å forklare. De kan også ha problemer med å sult- eller metthetsfølelse, som kan føre til overspising eller at de glemmer å spise.

Det er lett å mistolke disse barna og tro at de er trassige hvis de ikke vil kle på seg, at de ikke gidder å gå på do, at de nekter å spise som en protest eller tester grenser når de ikke vil legge seg. Disse barna trenger hjelp til å forstå situasjonen og hjelp til å regulere de kroppslige behovene/funksjonene sine.

En fostermor til tre søsken som hadde mistet moren, forteller at den yngste gutten, Jon på åtte, nasket mat fra kjøleskap, fryseboks og skuffer og skap. Det handlet først og fremst om is, boller og andre søte ting. Dette skjedde bare hjemme, ikke ute. Maten tok han med seg i sengen, og satte seg under dyna og spiste. Fostermor skjønte at det lå

DET ER LETT Å MISTOLKE BARN OG TRO AT DE ER TRASSIGE HVIS DE IKKE VIL KLE PÅ SEG, AT DE IKKE GIDDER Å GÅ PÅ DO, AT DE NEKTER Å SPISE SOM EN PROTEST ELLER TESTER GRENSE NR NÅR DE IKKE VIL LEGGE SEG. DISSE BARN TRENGER HJELP TIL Å FORSTÅ SITUASJONEN OG HJELP TIL Å REGULERE DE KROPPSLIGE BEHOVENE/FUNKSJONENE SINE.

noe mer bak enn bare lysten på søtsaker. At det dette handlet om, var sorg over tapet av moren og behovet for trøst.

Dette er et eksempel på hvordan barnet trengte hjelp både til å forstå kroppslige behov (sult, metthet) og følelsene sine (tristhet, sorg).

REGULERING AV BARNETS FØLELSER

Barn vil ofte trenge hjelp til å regulere sine egne følelser. Det kan være vanskelige følelser som raseri, sinne, trass eller sjalusi, tristhet eller hjelpeløshet, slik situasjonen med Henrik er et eksempel på. Det kan være følelser som er vanskelige å forstå for fosterforeldrene – hvorfor reagerer barnet med sinne eller avvisning når jeg prøver å være hyggelig? Følelsesmessige reaksjoner uttrykkes også gjennom adferd. Et barn som slår, trenger grenser og å lære at det ikke er lov å slå. Men barnet trenger også hjelp til å forstå hvorfor det slår, hva som gjør at det blir sint og utagerer. Bak barnets adferd ligger tanker, intensjoner og følelser (se avsnittet i kap 2 om empatisk identifikasjon).

Når det gjelder eldre barn kan det være en utfordring å forstå hva barnet/ungdommens strever med, fordi det kan være kamuflert som utagering eller selvskading.

Vi skal se litt på hva som er viktig i utvikling av følelser.

Den første utfordringen for omsorgsgiveren, er å hjelpe barnet til å:

identifisere og gjenkjenne følelser. Dette starter i det tidlige samspillet og forutsetter en voksen som er i stand til å forstå og tolke barnets signaler. Er for eksempel barnets gråt uttrykk for at det er sultent, er trett eller at det er sint, redd eller lei seg? Dette forutsetter at den voksne kjenner barnet og toner seg inn på barnet og situasjonen som utløser barnets signal. Foreldre som kjenner barnet godt, vil kunne skille mellom gråt som uttrykker sult og gråt som kommer av at barnet for eksempel er redd. Hvis omsorgspersonen selv har store problemer, og ikke er i stand til å tone seg inn på barnets følelser, vil det skje en skjevutvikling. For eksempel kan et barn etter hvert mistolke egne signaler og ikke skille mellom sult og at det er redd. Resultatet kan utvikle seg til et spiseproblem, hvor mat blir erstatning for den trøsten barnet skulle fått, slik eksempelet med Jon viser.

Etter hvert som barnet blir litt større, to-tre-årsalderen, vil barnet også trenge hjelp til å:

beskrive og uttrykke følelser. Barnet trenger hjelp til å sette ord på følelsene sine, forstå hvorfor det er lei seg, sint eller redd. Her er samtaler om daglige hendelser viktige. Det kan være hva som har skjedd i barnehagen, på skolen eller i forholdet mellom søsken. Barn trenger hjelp til å forstå hvorfor et søsken for eksempel blir møtt med andre reaksjoner enn de selv blir (se kapittelet om søsken). De trenger også hjelp til å snakke om og forstå for eksempel hvorfor mamma gråter.

SOM FOSTERFORELDRE KAN DERE HA NYTTE AV NETTSIDEN FOLKOM.NO HVOR DET ER FLERE EKSEMPLER PÅ HVORDAN TILKNYTNING OG TILKNYTNINGSPROBLEMER KOMMER TIL UTTRYKK, OG HVORDAN VI SOM VOKSNE KAN HJELPE BARNET.

Som fosterforeldre vil dere møte barn som har opplevd omsorgssvikt. Disse barna har etter all sannsynlighet ikke fått tilstrekkelig hjelp til å skjønne hverken egne eller andres reaksjoner og følelser.

En tredje forutsetning for at barnet skal klare å regulere følelsene sine er å kunne:

kommunisere følelser. Kommunikasjon av følelser forutsetter at barnet er i stand til å identifisere og gjenkjenne følelsene, uttrykke dem både verbalt og nonverbalt og kommunisere dem til en annen/andre. Til dette trenger barnet en **trygg relasjon**. Mange av barna dere møter som fosterforeldre mangler en slik erfaring. Barn med **utrygg tilknytning** har utviklet strategier for å tilpasse seg omsorgsgiverne. De kan trekke seg tilbake og ikke gi uttrykk for følelsene sine. Noe som kan føre til at følelsene setter seg i kroppen. Disse barna kan virke selvstendige og selvtilstrekkelige, men er egentlige frosne følelsesmessige. Barna kan også utvikle en strategi hvor de prøver seg fram og blir ambivalente – i det ene øyeblikket/den ene situasjonen kan de gi uttrykk for kjærlighet og klamre seg til omsorgspersonen, i det neste reagere med sinne eller tilbaketrekning. Den mest alvorlige form for et forstyrret tilknytningsmønster er det vi kaller **desorganisert tilknytning**. Barnet har ingen strategier, og følelser blir kaotiske og uforståelige både for en selv og andre. Disse barna vil representere den største utfordringen for fosterforeldre. Både barna og fosterforeldre vil trenge tett oppfølging og veiledning. (For eksempel COS-veiledning).

Noe som de fleste foreldre strever med, er å regulere/mestre både barnets sinneutbrudd, slik eksemplet med Henrik viser, og regulere eget sinne. Her kan dere få hjelp ved å gå til nettstedet/appen Littsint og Littsint EN.



REGULERING AV ADFERD OG UTVIKLING AV SELVKONTROLL

Et gjennomgående tema i all foreldreveiledning er problemer med grensetting. Hvordan skal jeg få barnet mitt til å høre på meg, eller gjøre det jeg ber om? Hvordan skal jeg få barnet til å skjønne at det ikke kan slå eller lyve? Hva skal jeg gjøre når barnet slår seg vrangt og ikke vil legge seg? Hvordan skal jeg hjelpe det med å regulere skjermtid og gaming?

Svarene på disse spørsmålene er avhengig av flere ting: Barnets alder og temperament, og situasjonen problemene oppstår i. Men det viktigste er relasjonen du har til barnet – jo tryggere den er, jo mer tillit barnet har til deg, jo bedre grunnlag har du til å løse problemene rundt grensetting av adferd.

Det er noen strategier som kan være nyttige når det gjelder å hjelpe barnet med å regulere og kontrollere adferd, samt utvikle selvkontroll og moralsk forståelse. Forskjellige foreldreveiledningsprogrammer har litt ulike strategier.

For eksempel er det ulikt syn når det gjelder grensesetting og bruk av belønning og straff, positiv og negativ grensesetting.

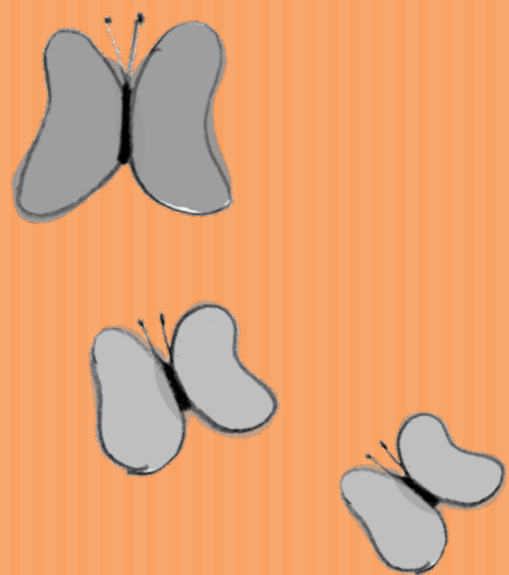
Vi vil trekke fram noen strategier som foreldreveiledningsprogrammet ICDP (International Child Development Program) anbefaler (Hundeide 2001).

Planlegging: Planlegging kan være til hjelp for å forebygge vanskelige situasjoner. En situasjon mange foreldre strever med, er handletur på butikken. Fireåringen vil ha godterier og legger seg ned og skriker på gulvet. Tiåringen vil ha videospill. En god strategi er å sette seg ned med barna før dere skal på butikken. Planlegge hva dere skal kjøpe, og lage regler for hvordan barna skal oppføre seg.

FORELDREVEILEDNINGSPROGRAMMER

Eksempel: ICDP, COS-P, PMTO og de Utrolige årene.

I kapitell om barns problemer og hjelpeapparatets rolle.



Barnet ønsker seg mobiltelefon til bursdagen. Da kan det også være lurt å lage regler for mobilbruk sammen med barnet før det får mobil.

Planlegging er også nyttig i vanskelige situasjoner, som med Henrik. Det å snakke med barnet om situasjonen og planlegge hva dere kan gjøre neste gang en liknende situasjon oppstår, kan forebygge uønsket adferd.

For at planen skal virke, vil barnet trenge **støtte og oppfølging**, bli minnet om reglene og planen dere har blitt enige om. Det å tilrettelegge situasjonen er også smart. Vi vet alle at det blir bråk hvis du setter to barn i et rom med bare en leke. Da kan det være lurt/nødvendig å forandre på **situasjonen**, innføre en leke til, eller lage regler for hvordan barna skal dele på den ene leken.

Den mest utfordrende situasjonen for mange foreldre er **grensesetting**, og hvordan de skal reagere når barnet ikke vil høre etter. Det er utallige situasjoner i løpet av en dag hvor dette kan skje. Søsken slår hverandre, ertes hverandre, blir rasende på foreldre slik som eksempelet med Henrik, lyver, stjeler eller skulker skolen, for å nevne noen eksempler.

Vi skiller gjerne mellom negativ og positiv grensesetting. Moren til Henrik var opptatt av at hans adferd måtte få konsekvenser, for eksempel forbud mot barne-tv. Fravær av privilegier, for eksempel lørdagsgodt, er også noe mange foreldre benytter. Negativ grensesetting handler ofte om en eller annen form for straff. Fysisk disiplinering er svært skadelig for barn og forbudt i Norge.

Positiv grensesetting handler om at barnet får hjelp til å se konsekvensene av sine handlinger gjennom **forklaringer**. Det å slå andre er galt, det gjør at den andre får vondt og blir lei seg. Hvilke former for grensesetting vi skal velge, er avhengig av barnets

alder og temperament og situasjonen, men også at du prøver å forstå hvorfor barnet ditt reagerer som det gjør. Det er forutsetningen/grunnlaget for reaksjonen din. Gjennom planlegging, støtteforklaringer, samtaler og naturlige og forståelige konsekvenser, får barnet hjelp til å utvikle selvkontroll og moralsk forståelse.

Barn trenger også hjelp til å forstå hvilken **virkning** deres adferd kan ha på andre, slik dette eksempelet kan illustrere.

Fostermor var sliten av å prøve å få de to guttene på 12 og 13 år til å høre på henne, ta ansvar og rydde opp etter seg. I forbindelse med en feriereise hvor de hadde leid en mindre leilighet, prøvde hun å forberede familien ved å snakke om regler for hvordan de skulle ha det, og hvilke oppgaver de forskjellige skulle ha. Hun syntes hun hadde fått til å planlegge godt, men ferien ble likevel et kaos. Til slutt brøt hun sammen, gråt og sa at dette orket hun ikke mer. Det var som dette ble en vekker for guttene, og da de kom hjem hadde de endret seg og fulgte opp regler og avtaler. Fostermoren tror selv at det endelig gikk opp for guttene at adferden deres påvirket andre rundt dem.

Vi har nå diskutert forutsetninger for at barnet skal bli i stand til å regulere følelsene sine og hvordan barnet kan få hjelp til å regulere adferden sin. Som tidligere nevnt forutsetter det en voksen som også er i stand til å regulere seg selv.

OMSORGSPERSONENS EGEN REGULERING

En forutsetning for å hjelpe barnet med å regulere følelser, er at omsorgsgiver selv klarer å regulere sine egne følelser. Omsorgsgiver må evne å være til stede, være i stand til å vise innlevelse og empati, og ha evne til det vi kaller mentalisering. Tilstedeværelse, empati og mentalisering er faglige begreper som brukes mer og mer i daglivet. Vi skal nå se nærmere på disse, og hvorfor og hvordan de kan være nyttige for dere som fosterforeldre.

Tilstedeværelse. En fostermor vi snakket med nevner tilstedeværelse som det viktigste når hun var sammen med barna, og fagfolkene er enige. Mye av tiden er vår oppmerksomhet andre steder enn der vi ønsker at den skal være. Vi avledes i løpet av hverdagen av mange ting. Som den vanligste konkurrenten til vår tilstedeværelse nevnes gjerne mobiltelefonen. Vi ser det overalt – mødre som er opptatt av mobilen mens de ammer, fedre som filmer fødselen med stor iver. På restauranter hvor både barn og voksne titter ned i telefonene sine i stedet for å snakke med hverandre. Hyppig bruk av mobiltelefonen mens du er sammen med barnet ditt, kan være en hindring i tilstedeværelse. Et eksempel er vist på den lille filmsnutten «Melkeglasset» hvor en mor er opptatt av mobiltelefonen og reagerer på barnets uhell med melkeglasset (**se emosjonsfokusert foreldreveiledning.no**).

NETTSTEDET **FORELDREHVERDAG.NO** HAR MANGE GODE TIPS OM FORSKJELLIGE FORMER FOR GRENSETTING OG DETTE MED Å REGULERE FØLELSER. NOEN AV TEMAENE DER KAN MAN OGSÅ SE PÅ SAMMEN MED BARNET. DETTE KAN DANNE UTGANGSPUNKT FOR NYTTIGE SAMTALER. GRENSETTING FOR BRUK AV SPILL ER OGSÅ ET TEMA SOM BEHANDLES DER.

Denne situasjonen kan mange av oss kjenne oss igjen i. Det kan derfor være nyttig å se den lille filmen på Emosjonsfokusert **foreldreveiledning.no**.

Empati er et begrep som er blitt en del av vår dagligtale (se også kapittel 2).

Omsorgspersoners empati handler om å vise at de forstår barnets reaksjoner og handlinger gjennom innlevelse og medopplevelse i barnets følelser og behov. Det betyr å være i stand til å lese barnet, og se hvilke intensjoner og følelser som ligger bak barnets adferd og handlinger. Å være i barnets sko eller se verden med barnets øyne, er gode bilder på empatisk innlevelse. Evnen til empati er en forutsetning for å kunne gi god omsorg.

For å unngå at vi hele tiden misforstår hverandre, er det viktig å kunne forstå andres adferd og skjønne hensikten med og bakgrunnen for adferden. Bak barnets adferd skjuler det seg tanker, følelser og behov. Empatisk innlevelse kan hjelpe

dere som fosterforeldre å forstå og føle med barnet. Men det forutsetter altså at dere er i stand til også å forstå dere selv, og hva som ligger bak egne handlinger. Det er dette **mentalisering** handler om, både å forstå og leve seg inn i den andre og seg selv og å forstå meningen bak andres og vår adferd. En annen måte å si det på, er å forstå den andre innenfra og seg selv utenfra. Forfatteren Toni Morrison har beskrevet dette slik: «Hun er venner med sinnet mitt. (...) De delene jeg er. Hun samler dem og gir dem tilbake til meg i helt riktig rekkefølge.» Dette kan også sies om foreldres forhold til barna. Det er foreldres oppgave å være venner med barnets sinn, forstå det, samle det og gi det tilbake.

Evnen til mentalisering er ikke en egenskap vi har eller ikke har, men en funksjon som er påvirket av relasjonen vi er i og situasjonen. Den svekkes ved sterke følelser som sinne, angst og skam. Den reduseres også ved stress. Traumer og ulykker påvirker også evnen til mentalisering. Dette er viktig å huske på. Hvis du som fosterforelder er veldig sint eller redd, er du ikke i stand til å hjelpe barnet ditt der og da. Og hvis barnet er sint, slitent og redd, kan du ikke forvente at det hører det du sier.



ØVELSE

Hvordan kan vi som voksne regulere våre egne følelser?

- Avslapningsøvelser
- Distraksjon
- Kognitiv refleksjon
- Andre måter?
- Bruke toleransevinduet for å gjenkjenne når vi eller barnet er utenfor toleransevinduet

TOLERANSEVINDU

Toleransevinduet er blitt et viktig begrep som først ble utviklet for å forstå hva som skjer ved traumer. Toleransevinduet brukes i dag også som et hjelpemiddel til å forstå hva som skjer i kroppen når vi opplever situasjoner som vekker sterke følelser som angst eller sinne – både hos oss selv og barnet. Det tar utgangspunkt i at vi har et autonomt (ikke viljestyrt) nervesystem som regulerer våre kroppslige funksjoner. Når vi er innenfor toleransevinduet, er vi til stede for oss selv og andre, og vi har kontroll på følelser og dermed også kroppslige reaksjoner. Når vi er utenfor toleransevinduet, er vi enten for følelsesmessig aktivert eller for passivisert til å kunne handle adekvat. Dette gjenspeiler seg også i kroppslige reaksjoner. Som voksne må vi derfor først regulere oss selv for å kunne hjelpe barnet.

HOVEDPUNKTER

For å hjelpe barnet å regulere sine følelser og tolerere negativ affekt/følelser trenger omsorgsgiver å oppfatte og tolke barnets signaler korrekt og svare på dem på en sensitiv og adekvat måte.

Dette krever tilstedeværelse, empati og evnen til mentalisering.

Regulering av adferd skjer gjennom planlegging, støtte, tilrettelegging av situasjonen og positiv grensesetting. På denne måten hjelpes barnet til å utvikle selvkontroll og sosial forståelse.

Nettsider/lenker: Emosjonsfokusert foreldreveiledning, folk.om. og cactus.

Hypoaktivert

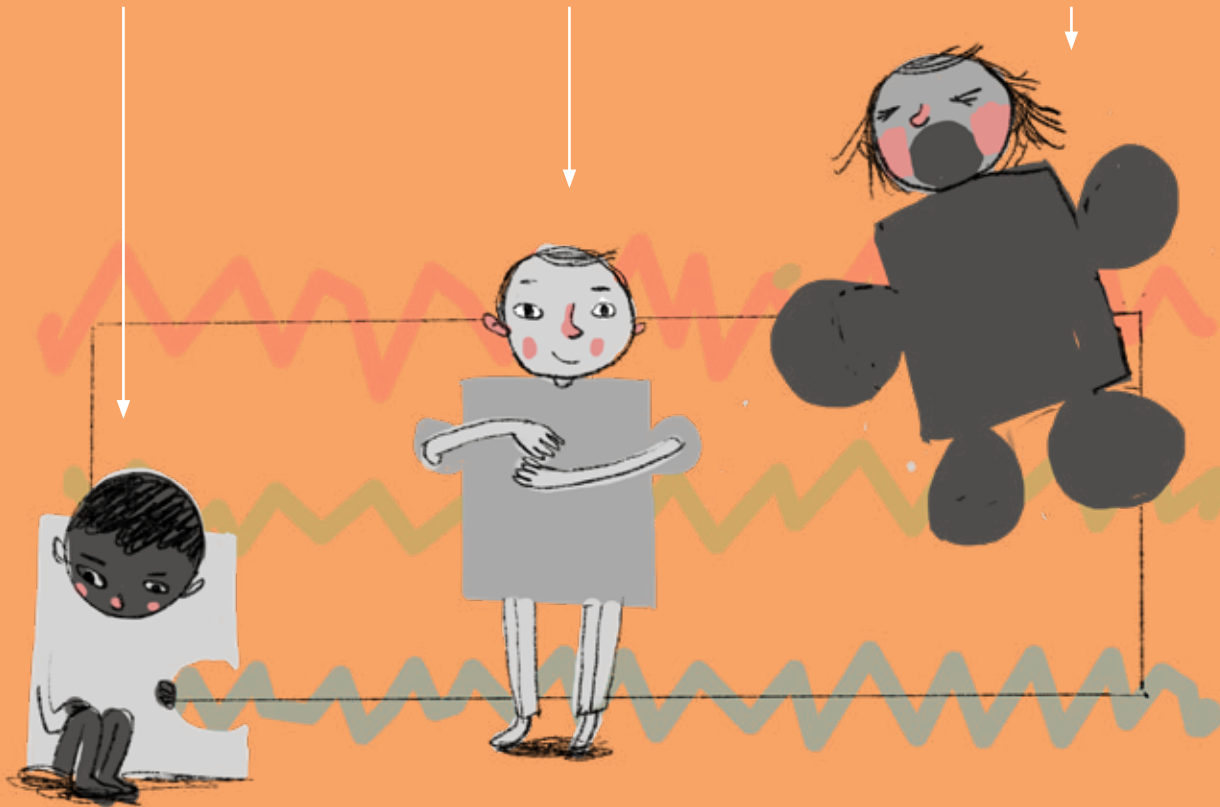
Tegn og symptomer: Flat følelses-påvirkning, lavt energinivå, ikke responsiv, lav vitalitet og energi, vanskelig å nå, begrensede ansiktsuttrykk, passiv, dårlig øyekontakt, følelse av å være litt ute av seg selv.

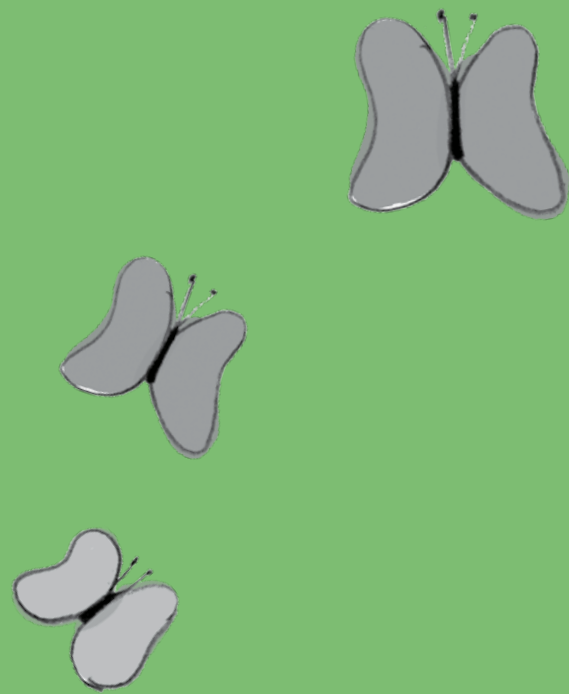
Toleransevindu

leken, god øyekontakt, kontrollerte bevegelser, starter og gjennomfører, spontan, god kontakt med andre, oppmerksom og responderende til omgivelsene.

Hyperaktivert

Tegn og symptomer: Følelsesmessig reaktiv, engstelig, hyperårvåken, ukontrollerte bevegelser, høy intensitet, ikke i harmoni/bølgelengde med omgivelsene, impulsiv, tar fysiske sjanser, søker ofte sansestimulering.



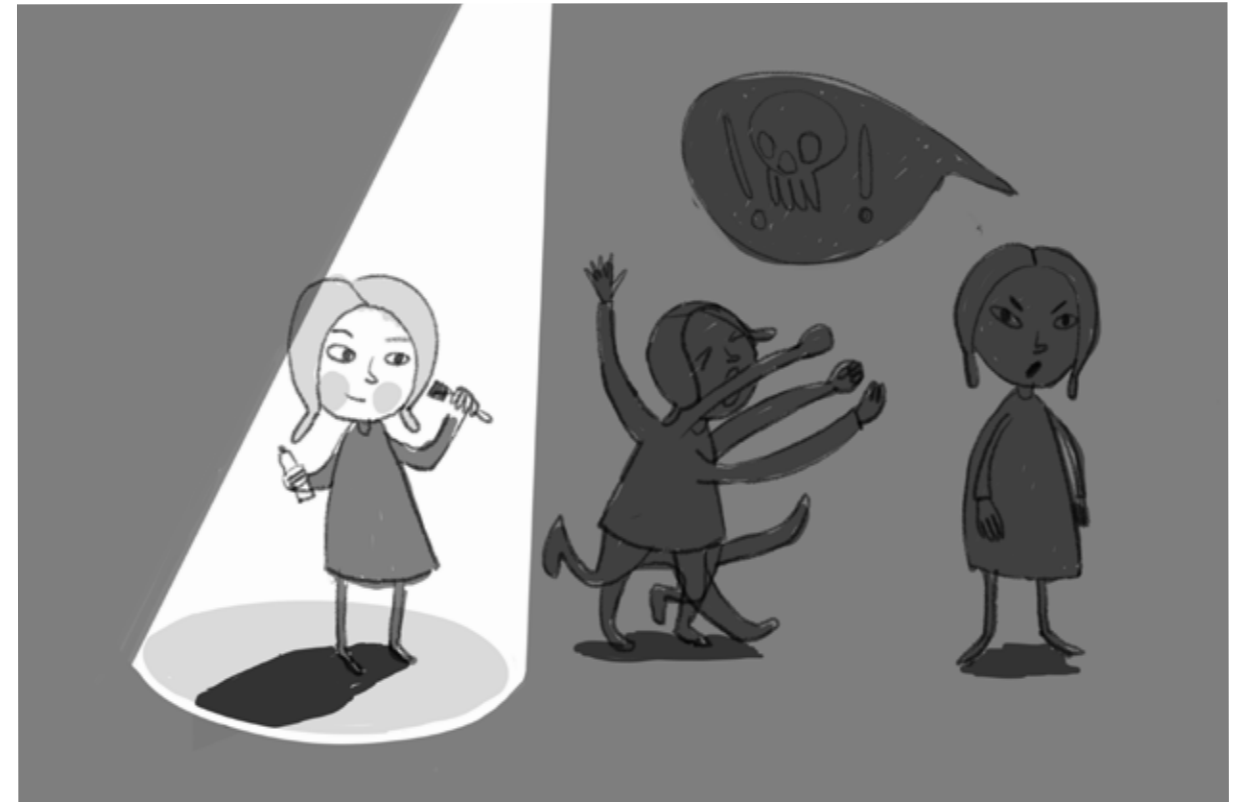


Søsken kan være nære, støttende og empatiske. Men søskenforhold kan også preges av sjalusi, konkurranse, vold og utagering, med medførende konflikter det er vanskelig å håndtere. Alle (både barn og voksne) trenger sosiale rammer som bidrar til å regulere det livet vi lever. Normer og grensesetting er helt grunnleggende for alle barns og ungdommers utvikling. Barn trenger foreldre som setter grenser for å beskytte, skape trygghet og lære barnet forskjell mellom rett og galt, akkurat som voksne trenger lover og regler for at samfunnet skal være mest mulig trygt.

Barn som har vokst opp med uklare sosiale rammeforhold, har ofte problemer med å forholde seg til normer og grenser i nærmiljø og skole. Ofte vil fosterforeldre oppleve at noen barn konsekvent utfordrer spilleregler som etableres, dropper tannpuss, nekter å stå opp, vasker seg dårlig eller utfordrer spisevaner for å nevne noe. Hvordan kan fosterforeldre møte disse utfordringene, slik at det kan skapes en ramme av trygghet og forutsigbarhet i hjemmet? Og hvordan møte barnas motstand mot normene på en slik måte at barnet kan lære noe, og få bedre grep om egen livsmestring?

NORMER OG SANKSJONER

Formelle og uformelle normer er sentrale elementer i det vi ofte kaller en familiekultur. Hvordan vi snakker sammen, oppfører oss mot hverandre eller håndterer uformelle spilleregler for samvær. Ofte er det de uformelle normene som tydeligst bidrar til å skape en felles kultur: vi tar av oss ytterskoene i gangen, takker for maten, vasker hendene før vi spiser, rydder av bordet etter maten osv.



Disse normene skapes ofte ut fra eksemplets makt, noen går foran og viser vei. Det reguleres ikke av at man *må* eller *skal*, men av et klima som preges at det er fint å oppføre seg slik (se også kapittel 4 om kultur).

Begrepet sanksjoner blir i et slikt system tilbakemeldinger, både i form av oppmuntrende meldinger, og negative reaksjoner. Alle foreldre utøver slike sanksjoner daglig for å håndtere barns utfordringer og krav, og vet at en som regel kommer lengst ved å unngå henvisning til formelle regler og normer. Det siste kan nemlig ofte avle motstand og trass. Fosterforeldres viktigste hjelpemiddel for å etablere en ønsket kultur, er prinsippet om modellering. Foreldrene fører an, og viser i praksis det de ønsker barna skal gjøre med/mot hverandre. De må være forbilder i stil og omgangstone. Modellens makt er langt mer kraftfull enn verbale korreksjoner av typen «du har ikke lov til...». Når stil og tone regelsettes, blir det fort en arena for maktkamp.

Kraften i rutiner med modellering og positive tilbakemeldinger er ofte enorm. Ikke minst gjelder dette de små ting som vi ofte oppfatter som selvsagte. For mange barn er det (dessverre) slett ikke selvsagt å bli møtt med positive tilbakemeldinger, bli sett og bekreftet på å møte tidsnok eller pleie sin hygiene. All psykologisk kunnskap tilsier at det er den positive kontrollen som skaper utvikling og vekst. Samtidig må denne kontrollen være ekte og tilpasset situasjonen og barnets mottakelighet. En tilbakemelding som blir for tydelig eller voldsom, eller oppleves som falsk eller uekte av barnet, kan gjøre mer skade enn gagn.

Foreldres mest brukte reaksjonsmåte ved normbrudd er ignorering. Vi lar rett og slett være å kommentere eller sette søkelys på handlinger eller utsagn som er uheldige eller uhensiktsmessige. Vi tenker ikke da på grove brudd på viktige formelle regler, men på andre situasjoner hvor vi kunne valgt å påpeke noe. Det er viktig for foreldre å ha en reflektert holdning til dette, for i hverdagen inviteres vi stadig vekk til å komme



med korrigeringer. Dersom familiekulturen preges av mye korreksjon, kan den fort surne og fremstå som amper og konfliktfull. Å være reflektert innebærer å bestemme seg for hva det er viktig å fokusere på. Å løse kjefting og krangel mellom søsken ved å trekke seg tilbake, gi tilbakemelding til hele gruppen om at dette ikke er bra, kan være vel så virkningsfullt som å forsøke å gå inn i og løse krangelen. Tilbaketrekingen bidrar til at søsknene selv må ta ansvar for å finne mer konstruktive samhandlingsmønstre.

Ignorering kan være vanskelig, særlig dersom utsagnene eller handlingene er påtrengende, provoserende eller angstvekkende for forelderen. Det er nødvendig med en reflektert kunnskap om at utsagnene eller handlingene ofte er en bevisst eller ubevisst strategi fra barnets side, for å teste ut om forelderen «også tåler meg når jeg er vanskelig».

Av og til er det selvsagt nødvendig å sette ned foten på en tydelig og klar måte. Den enkleste og beste måten å gjøre dette på, er å si nei. Best fungerer et nei om det ikke forankres i formelle regler, men i stedet forankres i egne reaksjoner, følelser og vurderinger.

«Du kan ikke snakke slik, du skal leve sammen med oss, og måten du snakker til andre påvirker oss alle sammen. Jeg ønsker å møte deg på en ok måte, og forventer at du gjør det samme med meg».

En slik reaksjonsmåte, med et tydelig jeg-budskap i stedet for regler, markerer et ønske om stil og omgangsform. Om dette kommer i tillegg til oppmuntring, samtaler og felles gode opplevelser, legger det til rette for en god relasjon mellom

foreldre og barn. Tydelige grenser på hva som er innenfor og utenfor, skaper trygghet og forutsigbarhet for barnet og bidrar til en mer personlig relasjon mellom foreldre og barn. Det er viktig å skille mellom å forstå og akseptere: «Nei, det er ikke greit at du slåss. Jeg kan likevel forstå at det skjer. Det som går mest inn på meg er at du prøver å ljuge deg unna, at du ikke kan stå for det du har gjort. Det truer den tilliten jeg har fått til deg, og den vil jeg gjerne beholde».

Tap av privilegier er en mye anvendt metode i barneoppdragelse. Det kan være inndragning av lompepenger, eller mobiltelefon, ikke får lov til å delta på fritidsaktiviteter eller mindre spilletid på data for eksempel. Barn foreslår ofte selv tap av privilegier når de blir spurt om reaksjonsmåter. Og det kan fungere hensiktsmessig hvis de oppleves som forståelige, logiske og ikke brukes for ofte. Trusler om tap av privilegier kan også være uheldige, særlig hvis de fremsettes i affekt: «kommer du ikke nå, så ...» Her kan vi som foreldre bli fanget i noe som verken er hensiktsmessig eller gjennomtenkt. Å hjelpe barn med affektregulering, krever at vi selv er i vater (se kapittel 7 om følelsesregulering).

Samtaler om regler og brudd er en viktig del av oppdragelsen. Hensikten må være læring – å hjelpe barnet og forhindre nye, dumme episoder. Slike samtaler bør helst ikke knyttes til bestemte negative episoder, men heller ha preg av å være generelle. Hensikten med samtalen er utvikling og læring, samt å styrke og trygge relasjonen mellom foreldre og barn.

Flere fosterforeldre uttrykker behovet for å mestre balansegangen i å være konsekvent uten å bli rigid.



De ser behovet for raushet, å velge hvilke kamper en går inn i og unngå å havne i fellen hvor man ønsker å rette på alt med en gang. De understreker betydningen av å se det totale i atferden, og ha en bevisst holdning til hva som ligger bak den enkelte handling.

Dersom fosterforeldre blir for mye regelryttere, kan dette fremme trass og sabotering. Det er fint å lage tradisjoner som eksempelvis middag kl.16, men verden går ikke under om det er litt slack. Selv om vi ønsker å lære barna å rydde opp etter seg, trenger vi ikke møte et barn som kommer løpende inn, ivrige etter å fortelle om noe fint som har skjedd, med: heng opp klærne og sett skoene på plass!

Kunsten er å balansere mellom ønsket om endring, og å vise tålmodighet når dette tar tid.

LIKHET OG RETTFERDIGHET

Begrepene likhet og rettferdighet er svært sentrale i søskengrupper. Det oppleves urettferdig at noen får mer, får være lenger oppe eller får være med på andre aktiviteter. For barn er det på ingen måte intuitivt at det er rettferdig å behandle barn ulikt. Lillebror eller –søster har knapt lært å snakke før kravet om rettferdighet er innøvd. Og alle foreldre må tålmodig innvende at i noen tilfeller er det mest rettferdige å være urettferdig.

Ledelse, allianser og aksept for forskjeller er fenomener det er betydningsfullt å analysere innen en søskengruppe. Et viktig begrep som har vært drøftet mye er det som kalles parentifisering. Det samme begrepet har også vært benyttet som et argument mot å plassere søsken i samme fosterhjem.



PARENTIFISERING

Parentifisering er benevnelse på en prosess der ett eller flere barn påtar seg eller påføres et foreldreansvar overfor sine søsken eller foreldre. Omfanget av dette kan variere, det er vanskelig å unngå totalt og trenger ikke nødvendigvis å være uheldig. I mange tilfeller vil barn bidra mye i familier der foreldre har nedsatte funksjonsevner, eller søsken sliter med tilsvarende. At barn tar ansvar er i seg selv ikke galt, men dersom barnet blir en reell omsorgsperson for sine søsken, fordi foreldrene ikke makter å gi omsorg, er det problematisk. Barn som må bruke mye tid og krefter på å støtte og hjelpe andre, mister muligheten til å kjenne etter og anerkjenne egne behov og grenser. Mange peker også her på en betydelig kjønnsforskjell i dysfunksjonelle familier, hvor guttene utagerer mens jentene parentifiserer. Dersom barnet, på grunn av foreldrenes omsorgssvikt, har store emosjonelle støttefunksjoner overfor sine søsken, får det betydning i arbeidet med søskenflokkene videre. Den eller de i søskenflokkene som har påtatt seg et omsorgsansvar, skal ikke lengre utøve ansvar. Men fordi parentifiseringen har blitt en del av barnets identitet, vil den emosjonelle løsrivelsen innebære å hjelpe barnet til å gi slipp på det opplevde ansvaret, og samtidig få lov til å være nyttig og betydningsfull. At barn ønsker å være hjelpsomme og til nytte, må ikke behandles som en feil ved barnet.

Det kan være utfordrende å gi omsorg til et barn som er sterkt parentifisert, og som har mange velutviklede avvisningsstrategier. Et par vi snakket med understreket tålmodighet og repetitive kjærlighetserklæringer til barnet, samt samtaler om omsorg og ansvar: «Hva er en 10-åring ansvar, og hva er et voksenansvar?» Tålmodighet kombinert med å gripe øyeblikkene der muligheter for gode samtaler oppstår, er viktig. De understreket at endring tok tid, og mente at avgjørende vendepunkt først oppsto etter flere år i fosterhjemmet. Da kunne barnet for alvor gi slipp.



REFLEKSJONSSPØRSMÅL

Hva lærte du av dine søsken når det gjaldt å løse konflikter?

Hva lærte du om sosial kompetanse?

Hva tenker du er dine sterke sider som konfliktløser?

Hvordan kan du begrunne forskjellsbehandling av barn?

HOVEDPUNKTER

Det er utfordrende å skape trygge og forutsigbare rammer for en søskengruppe. Hvordan etablere normer - og hva slags sanksjoner er hensiktsmessige? Fosterforeldre må balansere hensynet til likebehandling og rettferdighet overfor gruppa. Noen søsken kan være mer krevende enn andre.

Kapitlet drøfter også fenomenet parentifisering.

HJELPEAPPARATETS ROLLE

Barn som plasseres i fosterhjem har ofte behov for mer hjelp enn det fosterforeldrene kan bidra med. Hjelp fra PP-tjeneste vil i mange tilfelle være nødvendig. Barn kan også trenge hjelp fra BUP, og fosterforeldre og barn kan trenge hjelp til samspillet dem imellom fra familievernkantor eller andre hjelpeinstanser. Søsknene kan ha ulike behov og fosterforeldre kan oppleve at de blir sendt fra den ene instansen til den andre. Her må den fagansvarlige ved barnevernet hjelpe til med koordinering og veiledning.



Kontakt med biologisk familie er ofte regulert fra barnevernets side fra oppstarten, og noe de fleste fosterforeldre må forholde seg til. I intervjuer om fosterforeldres opplevelse av mestring i rollen, fremheves samarbeidet med biologisk familie som noe av det mest utfordrende. Og en kompliserende faktor for å utvikle en god relasjon.

Utfordringene kan sammenliknes med dilemmaer skilte foreldre med delt omsorg møter når det gjelder samarbeid om oppdragelse og strukturering av hverdagsliv. Aksept for forskjeller og raushet blir ofte vektlagt som viktige komponenter, sammen med en grunnleggende forståelse av å ikke «snakke hverandre ned».

BARNES LOJALITET

Barnets relasjon til biologiske foreldre kan være kompleks. Av og til kan barnet fortelle historier som tegner et bilde av en omsorgssviktende, ruset, selvpoptatt eller voldelig mor eller far. I neste omgang kan de samme personene settes på en pidestall med vakre fortellinger om alt det fine de har gjort sammen. Det er vanskelig å få tak

i «det sanne bildet» av foreldre og familieliv, og det kan være fort gjort å bekrefte et elendighetsbilde av foreldrene. Dette kan blir forsterket hvis det kommer bekymringsfulle beskrivelser av samværet med biologiske foreldre. Et oppgitt sukk kom fra en fostermor vi snakket med – «alt som er bygget opp av gode vaner og rutiner, er slettet etter en overnatting hos biologisk mor: Det er som å starte på nytt annenhver måned».

På den andre siden fikk vi også gode eksempler på samarbeid som fungerte positivt, hvor biologisk familie var innlemmet på en naturlig og fin måte i deler av hverdagslivet til barna, og ikke opplevdes som truende eller konkurrerende.

I en fosterfamilie vi snakket med, var vi imponerte over hvordan fosterforeldrene hadde klart å inkludere biologisk far og andre i hans familie. Den biologiske familien var med på feiringer av høytider som fødselsdager og konfirmasjoner. Dette skapte en trygg og god ramme rundt fosterbarna.

Det er viktig at fosterforeldre lar være å komme med negative kommentarer om biologiske foreldre overfor barna, og ikke undervurderer den dypt forankrede lojaliteten som eksisterer i foreldre-barnrelasjonen. Denne lojalitet lar seg ikke røkke ved selv om det kommer nye historier om foreldresvik. Fosterforeldre vil ofte kjenne på et ambivalent forhold til biologisk familie. Samtidig er det svært viktig å unngå at det blir et konkurranseforhold om barna mellom fosterfamilie og biologisk familie. Utfordringen er å få til en relasjon og et samarbeid som er konstruktiv, selv om dere opplever at de oppfører seg dårlig mot barna sine. Ut fra barns lojalitetsfølelse er det viktig at de kjenner at de selv har rett og mulighet til å kritisere sine foreldre, men at andre profesjonelle hjelpere ikke kan gjøre det.

TILKNYTNING

Et foreldrepar vi snakket med beskrev en liten jente som ganske raskt fikk et nært og fint forhold til fosterfar, men som over lang tid var svært avvisende overfor fostermor: «du er ikke mammaen min, ikke bry deg».

Først da de skjønnte mønsteret i opprinnelsesfamilien var det lettere å finne hensiktsmessige strategier for å håndtere denne avvisningen. Jenta hadde vokst opp sammen med biologisk mor, far var bare sporadisk til stede. De antok at jenta opplevde fostermor som en farlig konkurrent, mens fosterfar var det mindre komplisert å knytte seg til. Denne forståelsen hjalp fostermoren til å ikke avvise tilbake, men skjenne at jenta trengte tid.

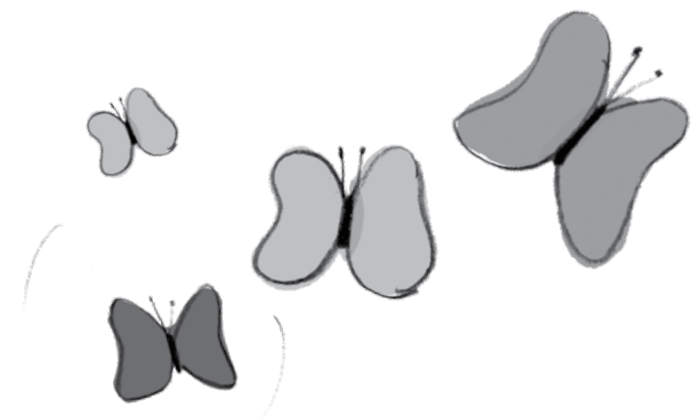
Å vokse opp i familier der det foregår omsorgssvikt, rusmisbruk, vold eller andre overgrep, øker risikoen for utvikling av traumer. Hva et barn opplever som et traume, handler ikke om de objektive hendelsene alene, men hvilken innvirkning opplevelsen har på barnet. Et høyt antall negative opplevelser øker

risikoen. Det er ofte blitt pekt på at mange barn er motstandsdyktige, og at de synes å klare seg bra tross dårlige oppvekstbetingelser. Disse barna ble lenge karakterisert som «løvetannbarn». Men selv om de mestrer livet og tilsynelatende ikke har problemer, kan mange av dem ha andre, mer dempede plager, som angst eller depresjon. Motstandsdyktighet er ikke en egenskap vi blir født med, men mer et dynamisk samspill mellom risiko, beskyttelse, sårbarhet og styrke. I dag er løvetannbegrepet byttet ut med resiliens. Og vi drøftet tidligere, i avsnittet om søskenrelasjoner, at søsken kan være svært forskjellige på dette området.

I en søskenflokk varierer også barnas tilknytning til den ene eller andre av sine biologiske foreldre (se eksempelet fra Per Pettersons roman i kapittel 1).

BARNES MEDVIRKNING

Barn og fosterforeldre deler dagligliv og aktiviteter knyttet til matlaging, måltider, lekser, skole og fritid. I mange tilfeller er de samarbeidspartnere som deler gleder og utfordringer med hverandre. Fosterforeldre må by raust på seg selv, på sin iver og entusiasme, sine sterke og svake sider, alvor og humor. Fosterforeldre «arver» ikke den naturlige autoritet biologiske foreldre kan ha, men må skape en relasjon med barna hvor de blir oppfattet som trygge og tydelige mennesker som bryr seg, og gode rollemodeller.





I «FRA HUS TIL HJEM» - PAKKEN FINNER DERE:

- Skravlekort, et kortspill som setter i gang samtaler som gjør at alle blir bedre kjent på en ufarlig og leken måte.
- Plakat for husregler, slik at dere i felleskap kan lage egne rammer.
- Mal til aktivitetsplan med ukeplan.
- En familiebok med fargeblyanter.

I den første perioden er det viktig å gjøre aktiviteter som skaper trygghet og stabile rammer, som gjør at man tør å åpne seg for hverandre. SOS-barnebyer ønsker å hjelpe dere i gang, og har derfor utviklet en «Fra hus til hjem»-pakke med spill for relasjons-skaping og verktøy som skal sikre at alle blir hørt, og har mulighet til å påvirke hvordan hverdagen skal organiseres.

I pakken vil dere finne nyttige hefter til deg/dere som fosterforeldre, samt alderstilpassede hefter til barna. Heftene inneholder gode tips, råd og erfaringer fra andre fosterforeldre og fosterbarn. Det å bygge en samhörighet og lagfølelse er en tidkrevende og møysommelig prosess, der spill og lek kan være befriende. I heftet er det forslag til aktiviteter som kan hjelpe dere på veien mot å skape et nytt hjem sammen. «Fra hus til hjem»-pakken er utviklet sammen med et ungdomspanel bestående av tidligere fosterbarn (se egen fakta-boks).

Det er viktig at fosterforeldre deltar i barnets sosiale liv, er til stede på arenaer hvor barnet ønsker å være og hvor man treffer andre foreldre, som FAU i barnehager og skole. Transportetapper til og fra er også gode arenaer for prat og relasjonsbygging.

En fosterfar forteller at noe av den beste kontakten med de to guttene var i forbindelse med kjøring til og fra fotballtrening.

FORUTSIGBARHET

Mange fosterbarn har en forhistorie full av brutte løfter, unnfallenhet og svik. En av de mest sentrale elementene i relasjonen i fosterhjemmet må derfor være at de voksne er helt og holdent til å stole på. Det er ekstra viktig å være nøye med å innfri alle løfter vi gir, selv om de isolert sett ikke virker så betydningsfulle.

Og ikke lov noe dere ikke vet om dere kan holde. Dette gjelder også rutinen i hverdagen. Noen ganger vil det bli endringer i planer, da er det viktig at dette forklares på en skikkelig og tydelig måte.

Samtidig kan vi alle ha en dårlig dag – det er menneskelig å feile. Tillitsbruddet oppstår hvis dette er noe som benektes eller bortforklares.

Forutsigbarhet – at det som skal skje, skjer – skaper trygghet. Det viser barnet at det er mulig å planlegge ting for morgendagen. Hver gang det skjer, legges en liten byggestein i forholdet mellom foreldre og barn, og relasjonen styrkes.

Det er ingen grunnleggende forskjell på å oppdra barn i den ene eller andre familieformen. Men det er en stor og utfordrende jobb å være fosterfamilie (både for de voksne og barna). Mange barn bringer med seg traumer, de kan slite med manglende tillit til voksne og være sårbare for avisninger. Dette må fosterforeldre ta hensyn til.

Rammevilkårene er ganske forskjellige fra andre familier. Det er både en midlertidighet og en ulik forhistorie, samt noen betydningsfulle ytre faktorer som kontakten med biologiske foreldre og tidligere vonde opplevelser.

På den annen side finnes det også betydelige fellestrekk med de utfordringene som de nye familieformene møter med dine, mine og våre barn. Alle familiekonstruksjoner innebærer at det skal bygges et kollektiv basert på samhörighet og nærhet, og det skal knyttes emosjonelle bånd mellom voksne og barn. Det skal skapes et felles prosjekt der man deler frustrasjoner, hverdags-lykke og drømmer. Moderne familieliv preges av demokratiske relasjoner og barns emosjonelle velvære. Mange undersøkelser viser at barn og unge verdsetter samvær i familien, og spesielt tillitsfulle relasjoner til foreldre.



REFLEKSJONSSPØRSMÅL

Hva var viktige faktorer for å skape en familie-tilhørighet i din oppvekst?

HOVEDPUNKTER

- Viktige temaer er samarbeid med biologisk familie
- Barns lojalitet og tilknytning
- Medvirkning i familien.

Denne veilederen fokuserer spesielt på fosterhjem for søsken, men kan være nyttig i alle fosterhjemsmodeller. Som fosterforelder kan du være med å gi søsken muligheten til å utvikle seg og finne en trygg hverdag sammen. Det vil ikke alltid være lett, men vi håper at denne veilederen har gitt deg kunnskap og verktøy til å se mulighetene. Det er viktig å ikke sitte alene med utfordringer som kan dukke opp på veien. Ved siden av oppfølging fra barneverntjenesten, syns mange det er nyttig å søke felleskap med andre som har gått veien før. Vi vil gjerne trekke frem Norsk Fosterhjemsforening hvor du som fosterforelder kan dele gledene og utfordringene i din nye livssituasjon med andre fosterforeldre. Vi håper at verktøyene i «Fra hus til hjem» vil hjelpe dere på veien med å bli bedre kjent, skape felles rutiner og sikre at alle blir sett og hørt.

Vi ønsker dere masse lykke til i en ny og spennende fase.

LESEANVISNINGER.

HVOR FINNE LENKER TIL NETTET OG ANNEN NYTTIG LITTERATUR.

Anbefalt lesing:

Guro Øiestad (2004): *Feedback*, Gyldendal

Guro Øiestad (2009): *Selvfølelse hos barn og unge*, Gyldendal

Per Petterson (2012): *Jeg nekter*, Forlaget Oktober

Hedvig Montgomery (2019): *Barneskoleårene*, Pilar Forlag

Ida Brandtzæg med flere (2003): *Se barnet innenfra*, Kommuneforlaget AS, Oslo

Hundeide, K. (2001): *Ledet samspill fra spedbarn til skolealder: håndbok til ICDPs sensitiviseringsprogram*, 2. utv. utg. Nesbru, Vett & Viten.

Rye, H. (2002): *Tidlig hjelp til bedre samspill* (2.utg.) Oslo Gylden akademisk

Nettsider:

Foreldrehverdag.no

Emosjonsfokusert foreldreveiledning.no

Folk.om.no

Cactusnettverk.no

Solfrid Raknes, Psykologisk førstehjelp. Opplæringsfilmer for foreldre: <http://solfridraknes.no/>



Fra hus til hjem er utviklet
av SOS-barnebyer, Drammen,
Lillehammer og Ringerike
kommune.

Prosjektet er finansiert av
Barne- ungdoms- og familie-
direktoratet (Bufdir) og
Gjensidigestiftelsen.

GjensidigeStiftelsen



Bufdir



**SOS
BARNEBYER**

www.sos-barnebyer.no/undersammetak

