

Fra hus til hjem

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





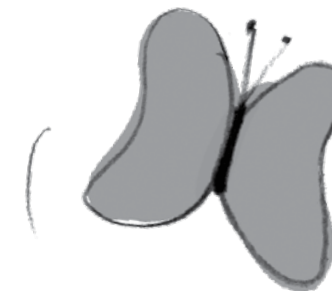
Kjære føsterforeldre!



Dette heftet er en del av oppstartspakken «Fra hus til hjem». Vi håper det vil være til hjelp og nytte når dere nå skal skape et hjem hvor både barn og voksne trives og har det bra. Målet med heftet er å gjøre det lettere for barn og voksne å bli kjent med hverandre og skape gode relasjoner. Pakken består av hefter til barn og unge, og til dere voksne, i tillegg finnes det skravlekort, plakater for rutiner/regler, aktivitetsplaner og en familiebok. I den kan alle skrive det de mener er viktig i familien eller vil snakke om.

Dette heftet er laget på bakgrunn av innspill fra barn som selv har bodd i fosterhjem, voksne som har vært i den situasjonen dere er i nå og fagfolk som har vært med på å utvikle denne fosterhjemsmodellen. Det er ment som et tillegg til det dere ellers har av gode oppstartsrutiner. Det er opp til dere i hvilken grad og hvordan dere vil bruke dette materiellet og hvordan dere tilpasser dette deres situasjon.

Lykke til!



Ulike spørsmål for å bli kjent

Barna/ungdommene, som flytter inn sammen med dere, har fått sitt eget hefte.

Det har de kanskje allerede fylt ut sammen med en tillitsperson, saksbehandler eller en annen voksenperson de har tillit til før dere møtes første gang.

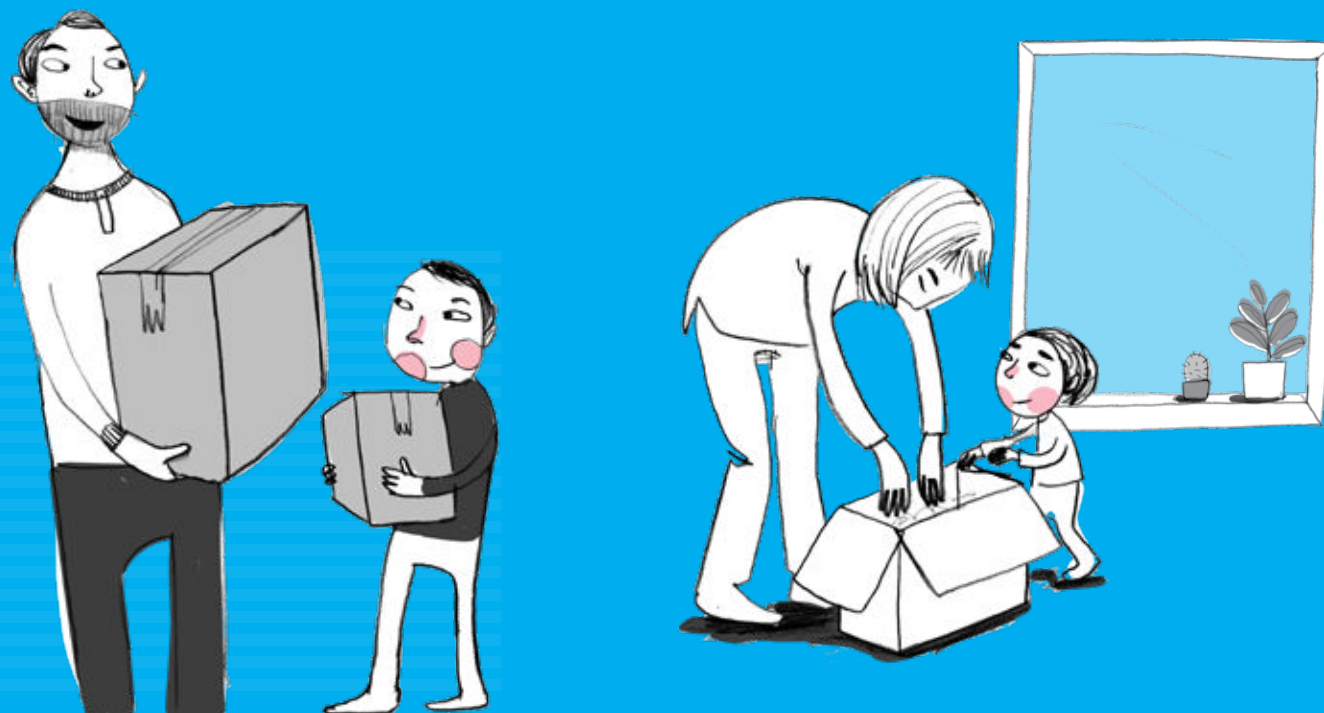
Vi tror det er lurt at dere også har tenkt igjennom de samme spørsmålene. På den måten kan de bli et nyttig samtaleverktøy når dere møtes.

Tre ting som er viktige for meg:

1. _____

2. _____

3. _____



Viktige personer i mitt liv:





Hvor jeg kommer fra:

Hva jeg har jobbet med:

Tre ting jeg liker å gjøre:

1. _____
2. _____
3. _____

Tre ting jeg ikke liker å gjøre:

1. _____
2. _____
3. _____

Min musikkstil:



Noe jeg ikke klarer meg uten i hverdagen:

Min yndlingsrett, dette liker jeg aller best å spise:

Hva jeg gleder meg til å gjøre sammen med barna/ungdommene i det nye fosterhjemmet?

Hva gjør meg sur/lei meg/sint?



Ideer til hva dere kan gjøre sammen de første ukene

For at barn/ungdom og voksne skal bli kjent med hverandre og bli et godt team, er det viktig å gjøre ting sammen. Vi vet at dere alle er forskjellige, med ulike evner og interesser, så dette er bare forslag. I tillegg har den enkelte kommune også et eget opplegg.

Før innflytting

Første møte mellom fosterforeldre og fosterbarn: bruk gjerne heftene som er fylt ut på forhånd som samtaleverktøy.

Samling med alle som skal bo sammen (aller helst i huset dere skal bo i).

- Spill skravlekortene, snakk om temaene.
- Gjør noe i felleskap, for eksempel gå en tur eller spill bowling.

Her finner dere ut hva som passer best for deres familie.

Etter innflytting

Mange fosterfamilier har god erfaring med å etablere et familieråd en gang i uka, etter hvert kanskje annenhver uke. Dette er en fin måte å samles, og legger til rette for at alle i familien er delaktige og snakker ærlig med hverandre. Det trenger ikke alltid vare så lenge.

DET VIKTIGSTE ER AT ALLE, BÅDE BARN OG VOKSNE, LEGGER BORT MOBILTELEFONENE.



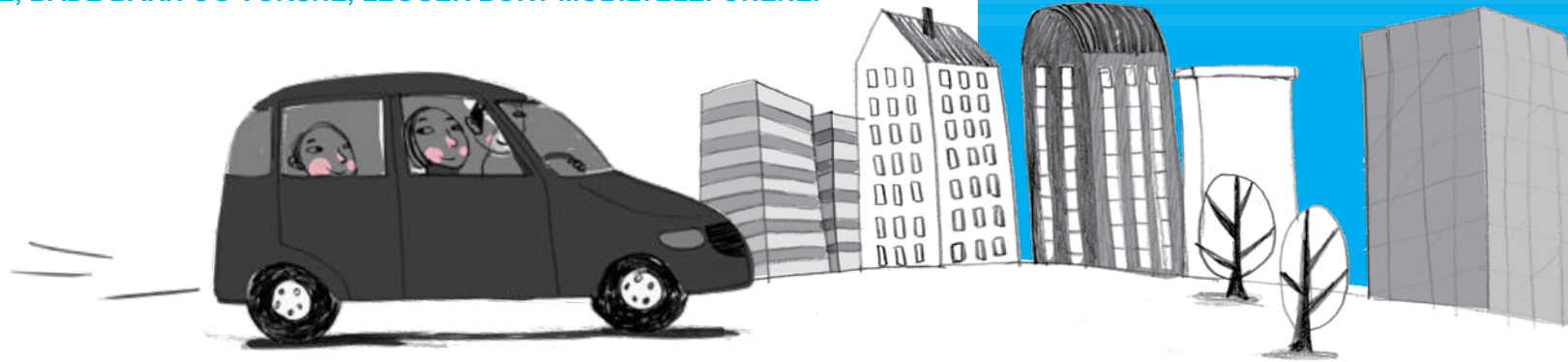
Handletur for å handle ting til rom eller hjemmet

- Planlegg turen, snakk om hva som trengs og er ønsket, sjekk nettsider/brosjyrer.
- Bli enig om budsjett.
- Dra til butikken og handle i felleskap.
- Skru sammen, heng opp/plasser ut i fellesskap hvis barna/ungdommen ønsker hjelp.

Lage husregler sammen

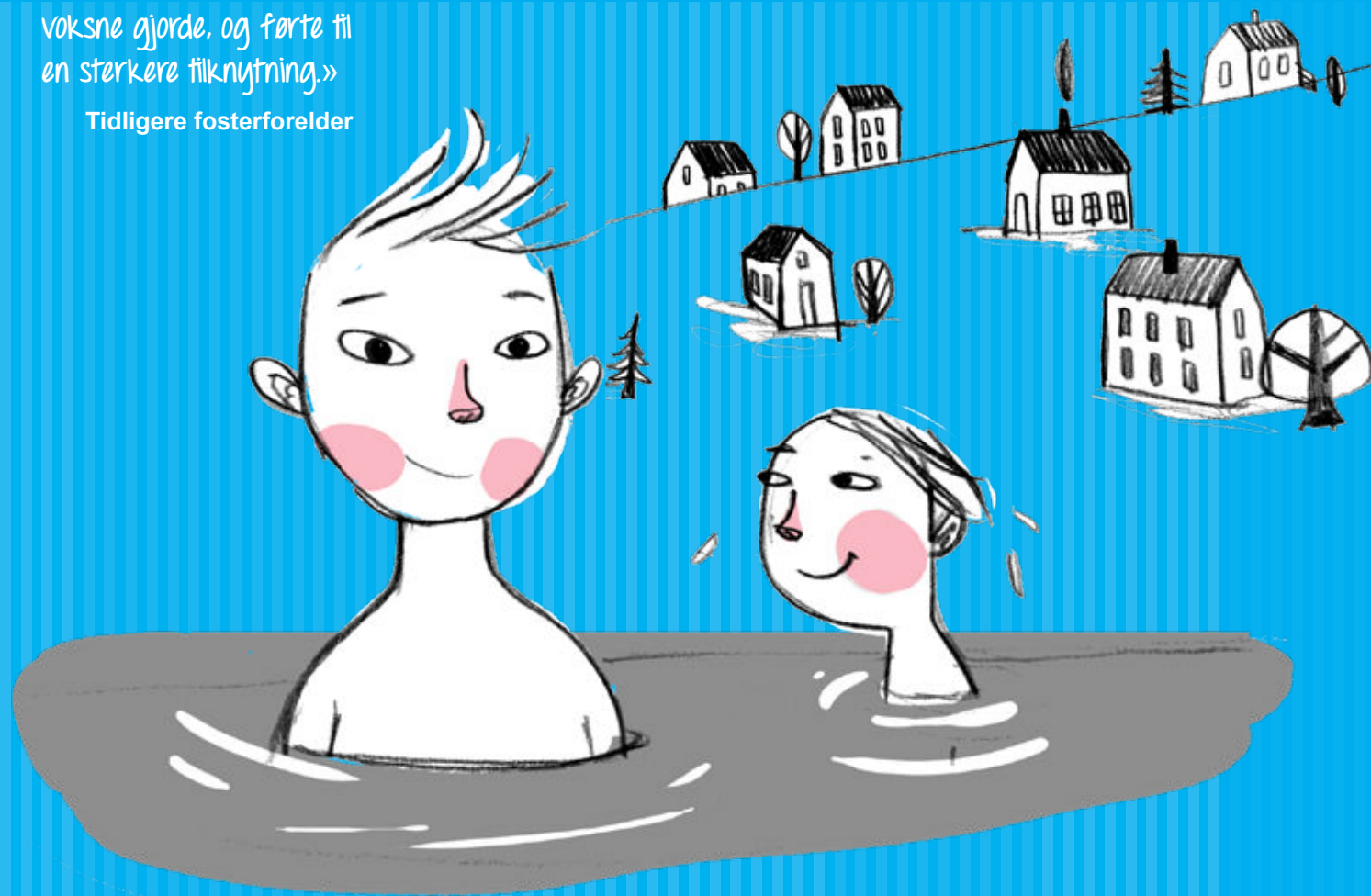
I posen ligger det fire maler til husregler, de kan henges opp på veggen, og revideres ved behov eller etter et halvår.

Vi har ikke laget noen overskrift slik at dere i familien selv kan komme frem til om dere vil kalle det husregler, hverdagsrutiner eller «slik vil vi ha det hos oss». Det er viktig at disse utformes positivt, at alle får tatt aktivt del i prosessen, får lov til å argumentere for sitt syn og opplever å bli hørt. Det er viktig at reglene blir barna sine regler og ikke noe som tres nedover hodet på dem.



«Det var viktig
å følge opp barna
på fritidsaktiviteter,
og aktivt være med.
Dette var noe ungene
ikke var vant til at de
voksne gjorde, og førte til
en sterkere tilknytning.»

Tidligere fosterforelder



Utformingen styres av fosterforeldre, som også er ansvarlige for at de blir hengt opp.

Vi foreslår at dere lar det gå en ukes tid mellom første prat om husreglene, til dere skriver dem opp på plakaten. Da får alle litt tid til å tenke over hva som er viktig for den enkelte. Bestem gjerne også da når de skal revideres.

Det går også an å bruke skravlekortene når dere skal lage husregler, for eksempel:

- Hva skal til for at jeg skal trives hjemme i hverdagen?
- Innetid og leggetid, og når er det greit å gå over tiden.
- Når noen blir sinna, sure, hva skal vi gjøre da?
- Hvis du er misfornøyd, hvem prater du med da?
- Morgensituasjon, -rutiner og -ansvar.
- Felles middag, middagsrutiner og ansvar for å lage middag.
- Husarbeid, faste oppgaver/plikter i huset.
- Felles aktiviteter.



Eksempler på positive formuleringer av regler:

- «På hverdagene legger jeg meg kl. 19:30. Når helgene kommer, kan jeg være oppe til kl. 21:00»
- «Vi snakker til hverandre med hyggelig stemme».
- «Jeg skal rydde etter meg når jeg har lekt, tegnet eller spist».
- «Etter lekser og middag kan jeg spille en time».
- «Alle rydder ut av oppvaskmaskinen etter tur».



Aktiviteter

Hvis barna/ungdommene ikke allerede er med på fritidsaktiviteter eller trenger å bytte lag/forening, er det fint å hjelpe dem med å finne ut hva som finnes av fritidsaktiviteter i nærheten. Ta gjerne en felles dagstur (i skogen, byen, nærområde, parkområde, stranda, til et museum eller aktivitet) som dere planlegger sammen og ordner til i fellesskap.

Familiens aktivitetsplan

Lage en ukeplan, dere finner en plakart som kan brukes til dette i posen.

Eksempler:

- Middag med klassekamerater.
- Filmkveld med venner eller familie.
- Middag med utvidet familie.
- Fordele ansvar for å bestemme/arrangere en felles aktivitet (spillkveld, tur, bowling, tegneverksted, se film, spille fotball, prate, sykle, gå på kino). Dere kan bytte på å ha månedlig ansvar for en aktivitet som de andre blir med på. Veldig gjerne enkle ting alle kan ha glede av.
- Planlegge felles ferie eller helgetur.
- Se på endring i planene og ev. forslag til revidering.

Planlegge og lage et felles måltid sammen, i uka/annenhver uke

- Lage et felles måltid, gjerne noe dere ikke har laget før.
- Bestemme hva og finne oppskrift.
- Lage handleliste.
- Fordele oppgaver, innkjøp, kokkelering, deking og rydding.



Skravlekortene

Skravlekortene er laget for å sette i gang samtaler som gjør at dere alle blir bedre kjent og får delt ting det er fint at de andre vet om, på en ufarlig og hyggelig måte. Kortene kan brukes i innflyttingsperioden, men også ved andre anledninger der familien er samlet. Bytt på hvem som stiller spørsmålene, slik at alle får prøvd seg på å styre runden. Det kan være lurt å la en av barna/ungdommene starte med å stille spørsmål slik at de voksne «må først i ilden».



Sitater og tips fra tidligere fosterbarn

Dette er bare råd og erfaringer vi tenker kan være til inspirasjon og fint å ta med seg på veien, ikke som en fasit eller retningslinjer.

«Uff, jeg var ikke lett å ha med å gjøre, jeg kunne være skikkelig slem noen ganger. Jeg beundrer fosterforeldrene mine for at de ikke ga meg opp.»



«Det er så viktig at fosterforeldre også kan dele historier om når de dreit seg ut som ungdom, det hadde gjort det lettere å ikke føle at det bare er jeg som ikke er perfekt.»

«Det er lov å være frustrert, det gjør deg bare menneskelig.»

«Fosterfaren min er så snill. Når jeg er syk, ser vi på morsomme og tullede kattevideoer på YouTube sammen.»



«Det var så koselig at fostermor satte av tid hver kveld for jentepprat før jeg skulle legge meg.»

«Hold det du lover og ikke lov ting du ikke kan holde.»

«Husk at vi alle er forskjellige og noe som funker for en, funker ikke nødvendigvis for andre.»



«Noen ganger er du litt streng, men jeg vet du er glad i meg for det.»



«Vær tålmodig og ikke gi opp selv om ting tar tid.»

«Ikke press på for at vi skal snakke om vanskelig ting, vi kommer til å prate med deg når vi er klare. Bare vis at du er der, når vi er klare.»



«Det tok 4 år før jeg var trygg nok til å legge hodet mitt på skuldrene til fosterfaren min.»



«Prøv å få til et godt samarbeid med våre biologiske foreldre og ev andre slektninger og venner, hvis det er mulig.»

«Noen ganger kommer vi til å si stygge ting – ikke ta det personlig. Vi kan slite med ting som er vanskelig å takle, og lar det gå utover deg.»

«Hvis du er usikker og ikke vet hva du skal gjøre, si det og spør hva vi skulle ønske at du gjorde.»



«Selv om du gjør det beste du kan, vil det ikke alltid bli satt pris på der og da. Men vi setter pris på det når vi blir eldre.»

Tips og råd fra tidligere fosterforeldre



- For at barna skal komme til oss med sine spørsmål, oppleve å bli hørt og føle at de blir involvert, er det viktig å etterspørre deres meninger.
- Vi hadde få regler, men var nøye på at de vi hadde, måtte holdes. For eksempel middag kl. 16:00 hver dag. Hvis de ikke kommer til middag, må de gi oss beskjed. Det er viktig med faste tider på måltidene.
- Ungene manglet erfaring på ting vi tenkte var en selvfølge, for eksempel god personlig hygiene, skifte undertøy jevnlig, skifte sengetøy, alt dette måtte læres. Det var en ny erfaring.
- Viktig å skape felles minner og erfaringer, dra på en biltur, eller gjør noe annet som gir nye erfaringer sammen.
- I vårt hjem ble kjøkkenet en veldig viktig plass. Her gjorde ungene lekser når de kom hjem, og det var lettere når det var en hyggelig stemning rundt. Ungene kunne prøvesmake middagen som ble tilberedt og det ga rom for viktige samtaler.
- Vi holdt oss mye i ro hjemme den første tiden, det første året. Vi dro lite ut og holdt oss i nærheten. Vi trengte tid for å bli en gjeng. Det å være sammen skapte tilhørighet, en gruppetilhørighet som ikke ble forstyrret av andre.
- Vær forsiktig med hvordan man sier ting, ting kan lett bli oppfattet feil.

Det er mye opprydding, du må kunne gå tilbake og si - beklager. Barna lærer enda mer av at du går tilbake og sier unnskyld enn at du gjør alt riktig. Det viser barna at de også kan gjøre feil og lære av det.



- Være obs på at det vi ser på som ikke adekvat oppførsel, kan være viktig fordi det er noe barnet mestrer. For eksempel opplevde vi at Katja på seks år skulle klare alt selv, det var hun vant til og det ville hun. Jeg var redd for å ta fra henne selvstendigheten, og ville ikke tråkke over noen grenser. Så jeg spurte – kan jeg få hjelpe deg litt, det hadde vært så koselig. Og sakte men sikkert fikk jeg lov til å stelle håret hennes og sitte på sengekanten og småprate, og gjøre de tingene for henne som en omsorgsperson gjør.
- Hvis det er flere søsken, er det viktig å sette av tid alene med hver enkelt, gjøre noe hyggelig, hente på skolen, og skape de små øyeblikkene. Og viktig å ikke forvente for mye.
- Den første tiden handler det om å være til stede, og sette andre ting på vent. Det må du tåle som fosterforeldre.
- Ironi blir lett misforstått.
- Gi ungdommene mulighet til å velge, da tar de ansvar uten at du tvinger dem. Gi dem alternativer: det er din tur å vaske, vil du vaske stuen eller badene? Da stiller du krav, samtidig som de får et valg.
- Viktig for barn og unge å føle seg som en del av et fellesskap.
- Gå i dialog og få til en samtale, i stedet for å anklage. Hvis du konfronterer, går de lett i forsvar.



Viktig å trygge ungdommen på at alle må gjøre feil for å få egne erfaringer. Oppfordre til at de tenker over og prøver å få noe positivt ut av de feilene de har gjort.



"Jeg skulle gitt dem flere klemmer!"

Spørre ungdommen og barna hvordan skal vi bo, hvordan vil vi ha det hos oss? Vil vi ha det ryddig eller vil vi ha et rotehus?



Ikke tenkt på at alt skal være perfekt, det blir det ikke!



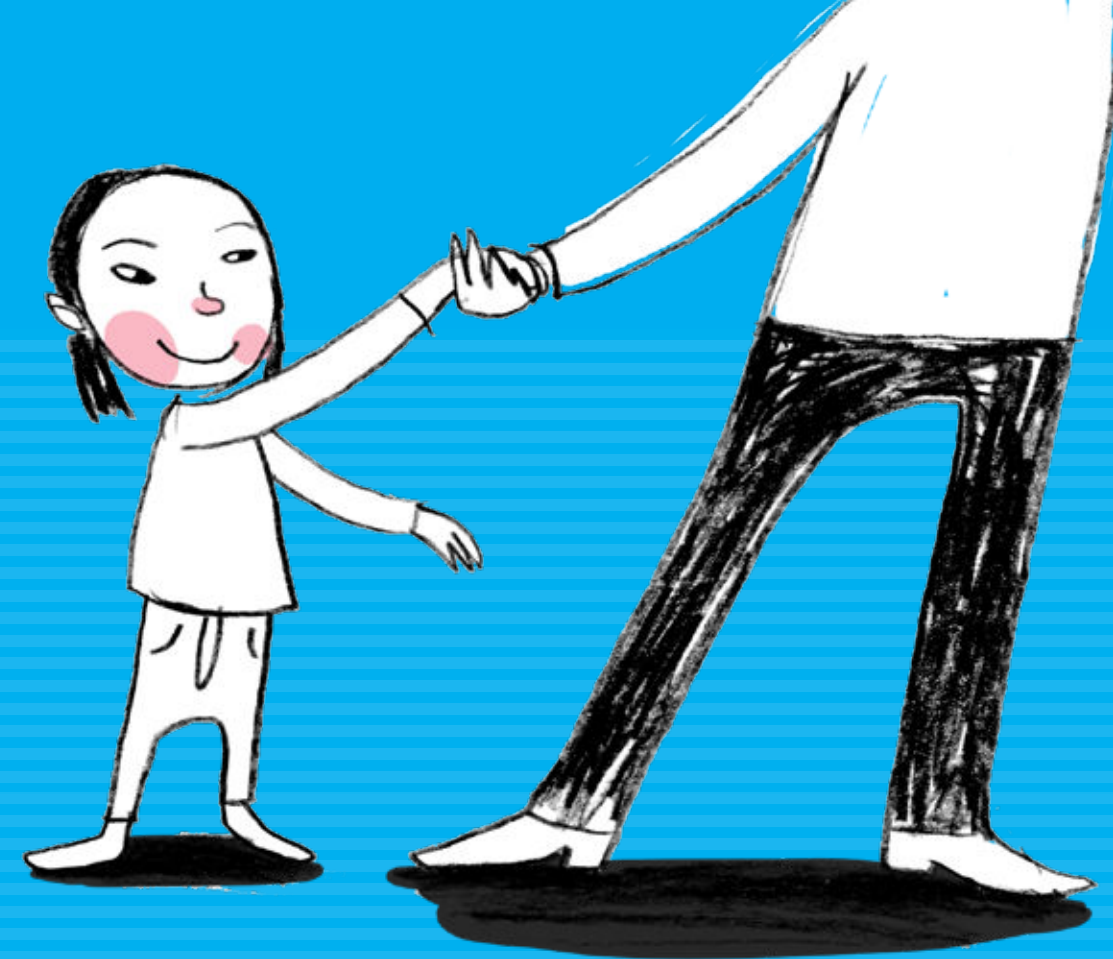
Gjøre ting sammen er samlende, for eksempel plante og dyrke i hagen.

Vær ravs med ros, slik at man hjelper ungene med å godta seg selv.



Det gjelder å ha utholdenhet og masse humor!!

Ha en klar dagsplan, rutiner og rammer, det er viktig for forutsigbarheten.



Til slutt minner vi dere om å legge merke til de gode øyeblikkene – og se etter de små men gode detaljene. Det kommer til å dukke opp utfordringer underveis, og da er det viktig å huske at barna ikke er vanskelige, de har det vanskelig.