

02 | 2018

-SOS-

MAGASINET

Utgitt av SOS-barnebyer

Traume-
psykologen

SIDE 10

Tenårings-
hjernen

SIDE 12

14 år og
mamma

SIDE 22

SIDE 4

Kristine og familien flyttet inn i SOS-BARNEBYEN i Nepal



SOS
BARNEBYER
Et trygt hjem for alle barn

INNHold 02 | 2018

Å spejle vinger
med kjærlighet
SIDE 4



Spørsmål og svar
SIDE 16

Stort og smått
SIDE 20

Faddermøtet
SIDE 16

24 timer i SOS-
barnebyen i Serbia
SIDE 22

Intervjuet:
Teresa Ngigi
SIDE 10

Den vidunderlige
nye tenåringshjernen
SIDE 12

Fotoreportasje:
Søsken
SIDE 17

Vinn SOS-bamsen
SIDE 23

4

FAKTA OM OMSORG

Omsorg i en stabil familie løfter barn, familier og fremtidige generasjoner ut av fattigdom.

BARN UTVIKLING

De siste to tiårene har forskning fra fagområder som nevrovitenskap, molekylærbiologi, genomikk, psykologi og sosiologi alle vist hvor mye barnets hjerne utvikler seg de første leveårene. Og hvor viktig barnets omgivelser, omsorg, tilknytning og trygghet er for denne utviklingen.

TRENGER STIMULI

Når barn utsettes for omsorgssvikt kan det gi både utviklingsskader og helseskader. For at hjernen skal utvikle seg normalt, trenger barn tilstedeværende omsorgspersoner som hjelper barnet til å føle sterk og trygg tilknytning.

LØNN- SOMT

Å sørge for at barn vokser opp med omsorg som legger til rette for normal utvikling, med skolegang og gode helsetjenester, er bra for hvert enkelt menneske og samfunnet. Investering i omsorgen for barn gir høy avkastning i form av bedre helse, bedre utdanning og bedre jobbmuligheter når barna er voksne.

STABIL FAMILIE

En stabil familie er det viktigste virkemidlet for å sikre barn god omsorg. Barn har det best i sin egen familie, så lenge den er i stand til å gi omsorg.



@SOS_barnebyer

I tillegg til Twitter er vi også på Facebook og Instagram. Følg oss gjerne!

Vårt integreringsprosjekt er en suksess. SAMMEN bør inn som del av "tiltaks pakke" til alle norske kommuner som bosetter unge flyktninger, sier forsker.
10. april

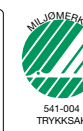
Jenter trenger å vokse opp i en stabil og beskyttende familie, som kan sørge for at de får mulighet til utdanning, trygg helseoppfølging og like muligheter som gutter. #8mars

God stemning når pilotkommunene Drammen, Lillehammer og Ringerike er samlet for å utvikle en ny fosterhjemmodell for søsken! I dag skilles seks av ti søsken når de plasseres i fosterhjem. Vi skal gjøre det enklere for norske kommuner å holde søsken sammen. #UnderSammeTak
8. mars

SOS-magasinet utgis av
Stiftelsen SOS-barnebyer Norge.
Mariboes gt. 13, PB 733
Sentrum, 0105 Oslo.
E-post: sos@sos-barnebyer.no
Telefon: 23 35 39 00

Ansvarlig redaktør: Bente Lier
Redaktør: Kristin Stoltenberg
Design og layout: Svovel
Trykk: Color Print AS
Opplag: 100 000
Forsidefoto: Nina Ruud
Red. avsluttet: 19.04.2018

Kontonr.: 8380 08 73730
www.sos-barnebyer.no



Barns utvikling skjer ikke av seg selv

I SOS-barnebyer tror vi på ressursene som bor i alle barn. Men barns utvikling skjer ikke av seg selv, og det holder ikke bare å sørge for at de overlever de første kritiske barneårene.

Små barn er totalt avhengig av voksne. De kapasitetene barn er født med blir ikke utløst hvis ikke man vokser opp med god omsorg i et trygt miljø. For at hjernen skal utvikle seg normalt trenger barn tilstedeværende omsorgspersoner som hjelper barnet til å føle sterk og trygg tilknytning, og som stimulerer det gjennom øye-kontakt, nærhet, prat og trøst.

Mangel på omsorg påvirker utviklingen negativt og skader barnehjernen.

De fleste foreldre er gode nok. Men for mange av familiene i våre program, er hverdagen så tøff at foreldrene tvinges til å ha hovedfokus på ren overlevelse. Barn som vokser opp i fattige og svakerestilte miljø, med manglende stimuli, oppfølging og ernæring, har mindre sjanse for å lykkes på skolen og i voksenlivet, i tillegg til at de har større risiko for dårlig helse. For disse barna er ikke tiltak på ett enkelt område nok til at de får muligheten til å vokse og utvikle sine potensielle ressurser.

*Mangel på omsorg
påvirker utviklingen
negativt og skader
barnehjernen.*



FOTO: BJØRN-OWE HOLMBERG

SOS-barnebyers metode er helhetlig støtte gjennom enkle, men sammen-satte tiltak tilpasset hvert enkelt barn og familie, deres behov og muligheter. På den måten får familiene i våre forebyggende familieprogram mulighet til å løfte seg selv ut av fattigdom. Det beste for barn er å vokse opp i sin egen familie – så lenge den er i stand til å sørge for at barna får god og stabil voksenomsorg. Men noen ganger er ikke det mulig, og da kan barna få vokse opp i en trygg SOS-familie.

I dette nummeret av SOS-magasinet kan du lese om de fantastiske mulighetene for utvikling som finnes i tenåringshjernen. Du kan også bli med bloggeren Antisupermamma, Kristine Storli Henningsen, og familien til Nepal. I én måned bodde de i SOS-barnebyen, for å utforske foreldre-rollen. Det ble en sterk opplevelse.

Bente Lier
GENERALSEKRETÆR

Hovedsamarbeidspartnere:

aktiv.

OBOS

MARS
norge

SKAGEN
fondene

espira
KUNNSKAPSBARNEHAGEN

Hovedbidragsyttere:

STIFTELSEN
BALDER

GRIEG FOUNDATION

Norad

FAGFORBUNDET

Bedriftspartnere:

Apollo, DIPS ASA



INGEN BARN SKAL VOKSE OPP ALENE

SOS-barnebyer har gjort foreldrerollen til en profesjon, med ansatte SOS-foreldre over hele verden. I mars flyttet Kristine S. Henningsen og familien inn i en SOS-barneby i Nepal, for å finne ut av nettopp dette – hva er det viktigste for å lykkes i foreldrerollen og familielivet? Og hvordan kan omsorg endre liv og samfunn?

Dette er hennes historie.

Barn trenger to ting for å vokse og blomstre: Trygghet og grenser. Når du ser barna i SOS-barnebyer i Nepal, ser du beviset på at dette er sant.

Tekst: Kristine S. Henningsen ■ Foto: Nina Ruud

Å SPJELKE VINGER MED KJÆRLIGHET



Sabitre, SOS-moren, hadde stålkontroll på måltidene. Det ble litt mer kaotisk da jeg skulle forsøke meg.

Da jeg begynte å blogge som *antisupermamma*, var det med ett klart budskap: Vi trenger ikke flere mammaer som forsøker å være perfekte foreldre. Verden trenger mødre som ser utover sine egne barn.

Flyttet til Panama

Jeg vil at barna mine skal forstå at verden er større enn gatekjøkkenet på hjørnet. Og jeg tror den beste måten å lære dette på er ved å erfare det.

Derfor har vi reist mye med barna. I 2014 tok vi avgjørelsen om å flytte til Panama i ett år. Der så vi grensene mellom den styrtrike overklassen, som bodde i hus store som palasser, og de fattige, som ikke hadde råd til å sende barna sine på skole.

Barna våre var med på å bygge opp et pikehem for unge jenter som bodde i fjellene. De hadde ikke mulighet til å ta høyere utdanning enn grunnskolen, ettersom det var timevis å reise hver dag. Da hadde de to valg

– enten gifte seg og bli forsørget, eller vaske for rike mennesker.

Vinn-vinn-situasjon

Pikehemmet gjorde at jentene kunne bo i byen mens de gikk på skole.

Ennå snakker barna våre om hvordan de har vært med på å endre livet til disse jentene. Så mye har det betydd for dem å gi noe til noen som trengte det. Derfor er det å gi en vinn-vinn-situasjon for begge parter. Både for den som er med på å gjøre



Selv om Sabitre er SOS-mor for åtte barn, har hun plass i hjertet for meg og mine også.

en forskjell, og den som opplever forskjellen.

Det var derfor naturlig for oss å si ja til å bo i SOS-barnebyen i Nepal i en måned. Barna var likevel ikke helt forberedt på kultursjokket. Trafikken i Nepal er støvete, bråkete og uten regler (eller, de har regler, som de sier, de bare følger dem ikke). Søppel langs veikanten. Løshunder. Telt med kles-snorer og provisoriske dusjer utenfor.

Så kjørte vi opp til SOS-barnebyen, og alt endret seg. Atmosfæren var stille og fredelig. Rundt husene var det små, grønne hager med blomster i alle farger. Et lite gullfarget tempel.

På parkeringsplassen sto SOS-mødrene i skinnende sarier og hilste oss med hendene samlet foran brystet. Foran dem sto barna, spente, stille, storøyd.

Barna kom bort og la håndlagede bånd rundt halsen vår. Nederst sto det med hvit skrift:

No child should grow up alone.

Så spilte de fiolin for oss, andektige og synkront. Jeg holdt hendene over

skuldrene til mine barn og kjente hvordan det vibrerte i kroppene deres. Helt ut i fingertuppene kjente jeg det:

Følelsen av å være velkommen, helt på ekte, som om de hadde ventet på oss bestandig.

Rutiner og oppgaver

Overalt i landsbyen ble vi møtt av det samme: Åpenhet og smil, raushet og varme. De ga oss det de kunne og alt vi trengte: Husly og mat, varme og tilhørighet. Føl deg som hjemme. Alt mitt er ditt.

Det gjorde alt enkelt. For våre barn også. I en kultur der alt er totalt annerledes. Der de mener *ja* når de rister på hodet, maten har ukjent krydder, språket er ugjenkjennelig, hygienan annerledes.

Vi ble innlosjert i gjestehuset ved siden av SOS-moren Sabitre og hennes åtte barn. Fra dag én ble vi en uløselig del av denne familien og deres daglige rutiner. Mellom fem og syv om morgenen var det ulike aktiviteter, som taekwondo og yoga. Klokken syv

var det te og kjeks. Så studerte barna. Klokken ni var det frokost. Deretter skiftet barna til uniform og gikk til skolen. Klokken 13 var det snacks. Så var det tilbake til skolen igjen. Etter skolen, rundt klokken 14 var det lekser og ulike aktiviteter. Klokken 19 var det middag, og rundt klokken 21 var det i seng. Hver onsdag og lørdag var det kjøtt til middag. Hver fredag etter skoletid vasket familien klær sammen, ute, under solen.

Barna kjente rutinene og hadde sine oppgaver knyttet til dette. Noen dekket bordet, andre serverte maten, en hjalp et mindre søsken med lekser, en annen hang opp tøy.

Alle kjente sin plass i familien og visste hva de skulle gjøre. Oppgavene ble utført uten masing og kjefting, klaging og sutring.

Forsøker å forstå

– Hvordan gjør du det, spurte jeg Sabitre, og hva når de ikke gjør som de skal, blir du aldri sint?

Vi satt på gresset sammen, utenfor



Bildetekst: Lek er universelt og trenger ikke språk. Fotball knytter guttene sammen.



Vi venter på å be foran landsbyens minitempel, en tidlig morgen. Alle skal med.

huset hennes, og rensset grønnsakene for insekter mens barna var på skolen.

Jeg tenkte på hvor mange ganger jeg eksploderer når det flyter sokker og søppel på gulvet, hvordan barna oppfører seg som om Mount Everest skal bestiges når jeg spør om de kan stikke på butikken.

– Det hjelper ikke å bli sint, svarte Sabitre, mens hun plukket en bladlus ut av blomkålen og slapp den ned på gresset. – Jeg må heller forsøke å forstå hva disse barna har vært gjennom. Mange av dem har aldri hatt en egen tallerken. Sett en seng. Fått en klem. Gått på skole. Jeg kan ikke forvente det samme av dem som av de andre. Men det vil komme, med tid og tålmodighet. Vi snakker med rolig stemme og utfører våre daglige oppgaver. Etter hvert vil de gjøre det samme. Og jo mer vi fokuserer på det gode i dem, fremfor det motsatte, jo mer vil de selv fokusere på dette.

Såret innvendig

I huset til Sabitre hersker ro, omsorg,



Skravling og latter i bilen på vei til grønnsaksmarkedet med SOS-mødrene.



Landsbyen preges av farger, lek og glede.



FAMILIEN STORLI HENNINGSEN

■ Familien som dro til Nepal er Kristine (43), Sven Inge (41), Mikael (12), Sebastian (10) og Liam (8).

■ Familien har base i Drammen og i 2015 bestemte de seg for å bo et år i Panama. Dette året har utvidet seg til fire, og de siste årene har de bodd i tre ulike provinser i Spania: Malaga, Granada og Cordoba. Barna går på offentlig, spansk skole og Kristine og Sven Inge drifter skrivekolen www.forfatterskolen.no. Kristine har i tillegg bloggen Antisupermamma og skriver bøker innenfor flere sjangre.

■ Kristine har, som antisupermamma, et budskap om at verden er større enn din egen stue og at det er viktig å tenke større enn seg selv. Hvis du har energi til å lage perfekte matpakker hver dag og kjøre barna til 100 ulike fritidsaktiviteter, kan det være fint å bruke overskuddet til å se utover sin egen familie. Det koster lite å hjelpe et barn som ikke har noe, og la gjerne egne barna være med på denne prosessen. Da erfarer de at det å gi er noe av det viktigste man kan gjøre - og det gir dobbelt tilbake.

■ Kristine blogger på www.antisupermamma.no

■ **SE FILMENE:** Følg Kristine og familien i møte med barn og voksne i våre program i Nepal på blant annet www.sos-barnebyer.no og vår Facebookside.

humor. Det smitter over på barna. Det er vanskelig, nærmest umulig, å forestille seg hva mange av dem har vært gjennom.

Han som mistet sin mor i sykdom og deretter var vitne til at faren langsomt drakk seg i hjel. Ennå husker han blikket da faren falt om. Så er alt svart helt frem til livet i SOS-familien. Hun som var ti år da hun mistet begge foreldrene og måtte bo på gaten og forsørge søstrene ved hjelp av strøjobber. Den fire år gamle jenta som lå under moren sin i 18 timer under jordskjelvet for tre år siden. Da de gravde dem frem, var moren død. Jenta hadde bare noen skrammer. Innvendig må det ha sett helt annerledes ut.

En ny start

Barna har opplevd å miste det barn over hele kloden er aller mest redd for å miste: mamma og pappa. Selve grunnfundamentet i livet. Alt som er trygt og kjært.

Så får de en ny start. Et hjem, med en omsorgsfull mor og søsken. Biologiske søsken, hvis de har, og nye søsken. En seng. Mat. Hjelp til lekser.



Vi kikker inn på klasserommet til minstemann, Liam, på hans første skoledag i Nepal.

Mulighet for å få en utdanning og bygge et liv etter SOS-barnebyer.

Jeg snakker med Jyotsana, som har vokst opp i barnebyen. Nå jobber hun selv i barnebyen og har to små døtre. Livet her har gitt meg alt, sier hun. En mulighet til å få et godt liv, utdanne meg og gi tilbake. Jeg spør henne om hun kan forestille seg hvordan livet hadde vært hvis hun ikke hadde kommet hit. Jeg orker ikke, sier hun, for alt jeg kan se er mørke.

Ro og aksept

Da jeg fikk tre barn, var jeg redd jeg ikke skulle klare å bli like glad i dem. Men det ble jeg. Hadde de falt ut av båten vet jeg ikke hvem jeg skulle strukket meg etter først.

Sånn er det tydeligvis når man har åtte barn også. Men hvordan klarer Sabitre å se og gi oppmerksomhet til hvert enkelt barn?

Det er ikke nødvendig å spørre. Det skinner gjennom i alt hun gjør. Et sårt

blikk fra en av guttene, hennes hånd over kinnene. En som ikke vil spise, hun som setter seg ned og spiser ved siden av henne. En som slår i veggen, hennes hånd over skulderen hans, jeg er her.

Sabitre tar også våre tre barn under sine vinger og behandler dem som sine egne. Hun bekymrer seg når de ikke spiser opp maten sin, setter på plaster når de slår kneet, leter etter personligheten deres. Og når hun ser hvem de er, trekker hun frem styrken deres og ser humoristisk på andre særegenheter. Viser en aksept og ro overfor sider jeg kan irritere meg over og forsøke å endre. Alle barn er ulike, sier hun, de må få være seg selv.

Fugleunger uten rede

«It takes a village to raise a child», er

det et uttrykk som heter.

Barna i SOS-familiene er fugleunger som ble født uten et rede. Eller redet ramlet sammen under dem, og de traff bakken med et brak. Hjelpeløst famlet de rundt i støvet, helt til noen fanget dem opp og ga dem en ny start. I SOS-redet blir vingene spejlet med kjærlighet. Her får de bo helt til de kan fly selv.

SOS-foreldrene har sine egne barn, og de føler et kollektivt ansvar for alle ungene i barnebyen. Barna løper fra hjem til hjem, slår ring og spiller fotball på gresset mellom husene, og overalt er det et øye, en trygg voksenperson som sørger for grenser.

Dette er alt et barn trenger: Trygghet og grenser. For i dette bor også kjærligheten. ■

VI MØTER
TERESA
NGIGI

FOTO: TIMOTHY SPENCE

Mangelfull kunnskap kan retraumatisere krigsrammede barn

Teresa Ngigi er i Syria for å gi SOS-ansatte og andre sosialarbeidere opplæring i traumebehandling.

– Voksne uten denne kunnskapen kan ende opp med å retraumatisere barn i stedet for å hjelpe dem.

Tekst Torunn W. Gilje

– Hvorfor er opplæring i traumebehandling viktig for nødhjelpsarbeidet?

– Barn trenger trygghet og forutsigbarhet – to ting som er fraværende i enhver krig og katastrofe. De reagerer annerledes og har behov for annen type hjelp enn voksne. For hjelpe-mannskap som ikke har kunnskap og kompetanse på dette, byr det på utfordringer å håndtere barns spesi-fikke behov. Ofte ser vi at voksne, i god tro, snakker eller oppfører seg på en måte som retraumatiserer barna. Derfor er det ekstremt viktig at de som skal håndtere barna får opp-læring på dette feltet.

– Er det forskjell på traumer som oppstår etter en akutt hendelse og langvarige katastrofe eller krig?

– Vi skiller mellom det vi kaller utviklet traume, som skjer over tid, og akutte traumer, som kommer som følge av en enkeltstående katastrofe. Barn som lever med konstant frykt, uro eller angst på grunn av krig, epidemier eller ekstrem fattigdom, er ofte tilpasningsdyktige og utvikler overlevelsesstrategier. De holder vonde opplevelser og følelser på avstand og er tilsynelatende upåvir- ket av det. Det er lett å tenke at de er motstandsdyktige og har klart seg til tross for det de har opplevd, men de får ofte langvarige helseproblemer både fysisk og psykisk, i tillegg til lærevansker og problemer med rela- sjoner, forklarer Ngigi.

– Akutte katastrofer, som jord- skjelv, kan forårsake post-traumatisk stress. Barna kan bli desorienterte, ha flashbacks eller frykt for at noe lignende skal skje igjen. De sliter med å finne tilbake til det vante livet og får også i større grad fysiske og psykiske helseproblemer på sikt.

– Hvordan jobber SOS-barnebyer med barna i Syria og deres behov for psykologisk støtte og hjelp?

– Gjennom opplæring av lokale sosialarbeidere og andre spesialister kan vi styrke kapasiteten og nå ut

■ BAKGRUNN

Psykolog med traumbearbeiding som spesialfelt.

■ VI SNAKKER OM

Opplæring i traumebehandling til et team bestående av psykologer og sosialarbeidere i SOS-barnebyer i Syria, slik at de skal kunne gi krigsrammede barn og voksne behandling og hjelp til å bearbeide traumatiske opplevelser.

til mange flere barn og familier som trenger denne hjelpen for å klare å leve et normalt liv igjen. Vi ønsker å finne våre ansatte lokalt, fordi de kjenner situasjonene og behovene bedre enn noen fra utsiden.

– Hvorfor er trygghetssoner for barn sentralt i SOS-barnebyers nødhjelpsarbeid?

– Ved våre trygghetssoner får barn et avbrekk fra en krevende hverdag og muligheten til å bare være barn i barnevennlige og beskyttede omgi- velser. Vi har ansatte med kompe-

tanse som kan hjelpe barna med å bearbeide traumer. Mange barn vil ha problemer med å sette ord på det de har opplevd, derfor bruker vi tegning, sang, dans og andre aktiviteter hvor barna kan uttrykke følelser. Det er veldig bra hvis foreldrene eller andre omsorgspersoner kan være med på noen av disse aktivitetene, og ta del i arbeidet med å bearbeide barnas og sine egne vanskelige opplevelser.

– Etter sju år med krig i Syria, hvor store forhåpninger har du når det gjelder mulighetene til å skape positiv endring for disse barna?

– Jeg har alltid håp. Men jeg er ikke blåøyd. Vi må innse at dette er en lang og krevende prosess. Krigen pågår fortsatt, og barna blir rammet igjen og igjen. Det vil være naivt å tro at vi skal kunne klare å løse disse problemene innenfor en bestemt tidsramme. ■

– Jeg har alltid håp. Men jeg er ikke blåøyd. Vi må innse at dette er en lang og krevende prosess



FOTO: SOS-BARNEBYER

– Vi gir opplæring til mennesker som allerede bor i området, fordi de kjenner situasjonen og behovene mye bedre enn folk som kommer utenfra, sier traumespesialist Teresa Ngigi.

– Den vidunderlige nye tenåringshjernen

Bare 80 prosent av tenåringshjernen er ferdig utviklet. Psykologene Magne Raundalen og Willy-Tore Mørch mener ungdom har en fantastisk mulighet til å endre egen hjerne. – Unge kan øke sin IQ og kvitte seg med lærevansker de hadde på barneskolen.

Tekst *Kristin Stoltenberg*

Det er ikke slik som vitenskapen lenge antok at hjernen ble ferdig utviklet i barneårene.

Tenåringshjernen har store umøblerte områder som innredes gjennom hele ungdomstiden. De områdene som møbleres sist, det er de som gjør at mange foreldre nå vil nikke gjenkjennende med hodet.

– Den delen av hjernen som kontrollerer følelser er ikke ordentlig utviklet. Den sitter i noe som kalles orbitofrontal korteks, og den er ikke ferdig utviklet før i 20-årene, sier psykolog og professor i barn og unges psykiske helse, Willy-Tore Mørch.

Han minner om at det er en grunn til at vi har uttrykket fjortis.

– 14-15-åringer reagerer følelsesmessig veldig sterkt på ganske beskjedne provokasjoner. Men de har ikke forutsetning for noe annet. Det er først senere at hjernen har utviklet seg slik at de kan bli rasjonelle og

dempe sine egne emosjoner, sier Mørch.

– Vidunderlig ny hjerne

Sammen med en av Norges mest kjente fagperson på barn i krise, Magne Raundalen, veiledet han tidligere i år fosterforeldre i familie-hjemmene i Asker i blant annet hva som skjer mentalt i ungdomstiden, og hvordan man som forelder, SOS-forelder eller fosterforelder best kan møte barnet i denne perioden. Mange av barna i våre program har hatt en tøff oppvekst og trenger kontinuerlig positiv relasjonsendring resten av barndommen. For denne gruppen er mulighetene som ligger i tenårene svært viktige. I familie-hjemmene bor det unge som har flyttet alene til Norge.

– Jeg vil kalle hjernen for den vidunderlige nye tenåringshjernen, men med noen forbehold. Det som skjer er at hjernen får en del nye ressurser og ny hastighet. Den

øker hastigheten 30-35 ganger det barnehjernen var. Men samtidig som den da lærer nye ting med rekordfart, må den også få plass til det nye lærte. Og for å få plass til det nye lærte, må den fjerne det ubrukelige og mye av krattskogen fra barndommen. Det skjer under søvn. Jo mer du lærer, desto mer søvn trenger du, sier Magne Raundalen.

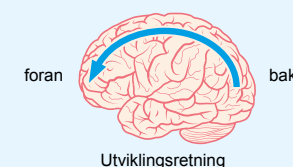
Søvn gir bedre hukommelse

Tenåringen trenger opptil ni-ti timer søvn. De trenger mer søvn enn foreldre og yngre søsken. Gjennom søvnen struktureres det nye de lærer og det ryddes plass for en kjappere hjerne. Søvn hjelper ungdom til å håndtere stress, spise bedre – og få bedre hukommelse. Likevel viser forskning at ungdom bare sover 6,5 timer i snitt i ukedagene.

Dr. Frances E. Jensen er lege, professor i nevrologi og ekspert på hjernens utvikling. I boken «Tenåringshjernen» peker hun på

TENÅRINGSHJERNENS FRAMVEKST

A Hjernen blir voksen bakfra og forover



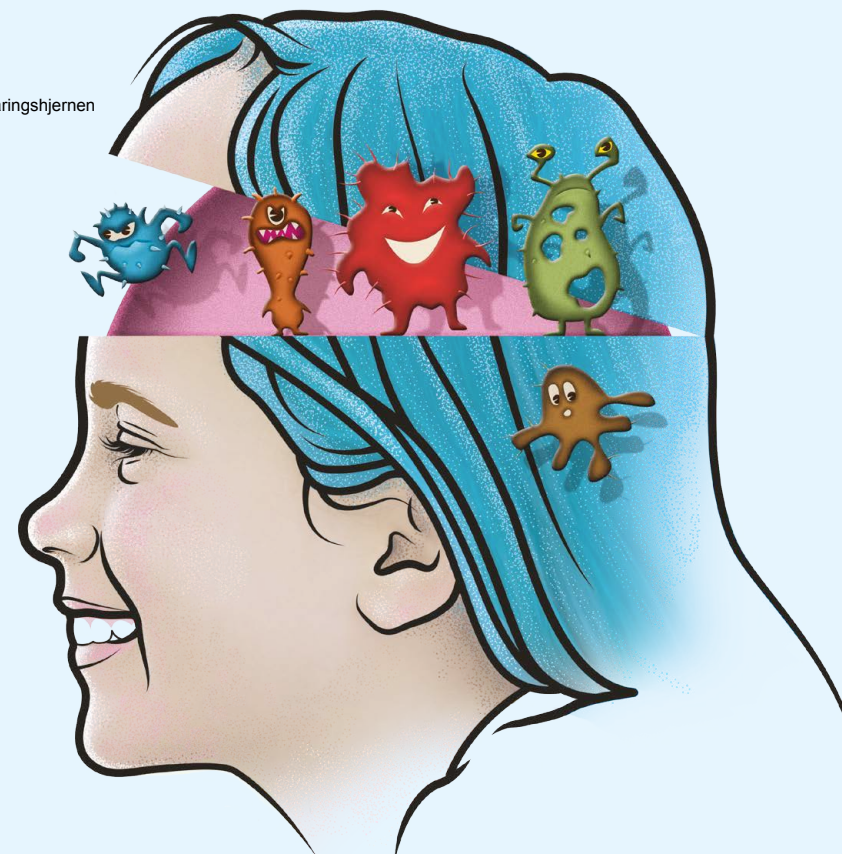
B Hjernebarken kan deles opp i flere hovedområder basert på funksjoner



Pannelappene ligger lengst foran, og dette området tar seg av høyere funksjoner, dømmekraft, innsikt og impuls kontroll. Det er viktig å være oppmerksom på at etter hvert som hjernen blir voksen bakfra og forover i løpet av tenåringshjernen, henger pannelappene etter de andre lappene i utvikling og tilkobling.

- Pannelapp: dømmekraft, innsikt, impuls kontroll
- Tinninglapp: følelser, kjønnsdrift, språk
- Isselepp: bevegelse, sanser
- Bakhodelapp: syn
- Lillehjernen: koordinasjon

C Tenåringshjernen



Kilde: Frances E. Jensen *Tenåringshjernen*. Illustrasjon: Terje Tønnessen/Infokraft.no

Psykologene Willy-Tore Mørch og Magne Raundalen er tydelig på at jo mer tenåringen lærer, jo mer søvn trenger man. Det er om natten hjernen bearbeider det lærte.



FOTO: APPLAUS FILM&TV

«Det første jeg vil oppfordre voksne til, er veldig enkelt: Tell til ti!

Magne Raundalen

at det fra ti-tolvårsalderen skjer et skifte i døgnrytmen som gjør at barn begynner å livne til i sju-åtte-tiden om kvelden og går inn i en lysvåken periode i ni-ti-tiden, akkurat da foreldrene begynner å bli søvnige. Grunnen er at melatonin – hormonet som er avgjørende for at vi skal sovne – blir utskilt to timer senere i hjernen hos tenåringer enn hos voksne. Det blir også værende lenger i systemet hos tenåringer og det er derfor det er så vanskelig å vekke dem om morgenen. Voksne har nesten ikke noe melatonin igjen i systemet når vi våkner.

Studier viser at skoler som har tatt hensyn til dette og forskjøvet skoledagen med for eksempel 70 minutter, rapporterer om bedre karakterer og færre tilfeller av depresjon.

Omsorg viktig for barnehjernen

– Dette handler om håp for de håpløse. Vi har hatt mye undergangstenk-

Lær av ekspertene:

På våre nettsider ligger det fem filmer med Willy-Tore Mørch og Magne Raundalen. De deler sine tanker om tenåringshjernen, rutiner og fosterforeldrerollen på

www.sos-barnebyer.no/vare-nye-barn/kloke-ord-fra-raundalen-og-morch

ning om ungdom. Men fakta er at de kan øke sin IQ i denne perioden og de kan lære det de aldri fikk til i fjerde, femte og sjette klasse, sier Magne Raundalen.

En gjennomsnittlig menneskehjerne regnes av mange forskere for å være universets mest kompliserte gjenstand. Av alle kroppens organer er det hjernen som er minst utviklet idet vi blir født, størrelsen er bare omkring 40 prosent av en voksen hjerne, ifølge

Jensen. Og den blir ikke bare større. Alle interne koblinger forandres i løpet av utviklingen. I barndomsårene gjennomgår den særegne stadier der familiens trygghet og omsorg er svært viktig, før den stormer frem mot selvstendighet i slutten av tenårene.

Raundalen beskriver tenåringshjernen som at styrerommet ikke er koblet til følelsene. Derfor får vi impulsivitet, eksplosivitet, redusert kommunikasjon med voksne, dragning mot rus og alkohol og dårlig planlegging.

Hormon forsterker angst

– Tenåringene husker ikke det de skulle gjøre, og heller ikke det de bestemte seg for å gjøre selv, som de gjerne ville gjøre. De må ha huskelapper og rutiner, samtidig som det går så det griner inne hjernen på dem. De lærer lynraskt, og like raskt det gale som det riktige. Men de lærer



FOTO: VINCENT TREMEAU

Forskningen er gode nyheter for mange barn i våre program, som har hatt en tøff oppvekst og trenger kontinuerlig positiv relasjonsendring. Tenåringshjernen er et viktig vindu inn i dette arbeidet.

HVORDAN FOREGÅR LÆRING?

■ Unge og gamle hjerner fungerer i stor grad på samme måte: Ved å motta informasjon fra hørsel, syn, smak, berøring og lukt.

■ Sanseintrykk blir formidlet via synapsene gjennom et nettverk av nerveceller og blir midlertidig lagret i kortidshukommelsen. Dette området er svært ustabil og blir nærmest kontinuerlig foret med strømmen av informasjon fra sanseintrykkene vi mottar hvert våkne sekund.

■ Når informasjonen blir behandlet i kortidshukommelsen, blir den sjekket mot langtidshukommelsen og forkastet hvis den allerede finnes der.

■ Hvis informasjonen er ny, blir den sendt ut til et av flere områder i hjernen som er lagringsplass for langtidshukommelsen.

■ Men overføringen kan bli forstyrret og det er grunnen til at hukommelsen vår aldri er perfekt. Jo mer et stykke informasjon blir gjentatt eller gjenlært, desto mer blir koblingen mellom nervecellene som en velbrukt sti i skogen.

(Kilde: Dr. Frances E. Jensen: «Tenåringshjernen»)

ikke nødvendigvis av feilene, fordi mange av tilbakemeldings-koblingene først kommer senere, sier Raundalen.

Et hormon gjør utfordringene enda litt større: Tetrahydropregnanol (THP). Det er et hormon som hos voksne aktiveres for å regulere stress og angstnivå i en presset situasjon. Det fungerer som et beroligende middel, og det starter å virke før det er gått en halv time etter utløsende hendelse.

– Men, sier Raundalen. – THP har motsatt virkning i tenåringshjernen, der forsterker det stress- og angst-opplevelsen. Angst skaper altså mer angst.

Voksne: Tell til ti!

– Hvordan er man en best mulig voksen i denne tiden?

– Det første jeg vil oppfordre voksne til, er veldig enkelt: Tell til ti! Når du er kommet til eksplosjonspunktet, tell til ti. Og mens du teller til ti, kan

det hende irritasjonen synker litt, i stedet for at du tenner en ny lunte, sier Raundalen.

Han mener ikke man skal unnskyldte alt ungdom gjør ved å vise til hjernens utvikling. Det er forskjell på å forstå og å unnskyldte. Man må reagere når tenåringen har gjort noe veldig galt, men man handler annerledes når man skjønner hva som foregår. Da svarer man forhåpentligvis ikke med samme mynt.

Willy-Tore Mørch er enig. Han mener det er viktig å være tolerant, vise omsorg, kommunisere og prøve å forstå, samtidig som man setter grenser. Hjelp ungdommene gjerne med å lage lister og oversikter, og vær en god rollemodell.

– Foreldre bør se det humoristiske i det. Hvis de begynner å irritere seg over disse unotene, som tenåringene er bestemt for å ha, vil de gjøre galt verre, sier Mørch. ■



FADDERMØTET

LILLIAN JAMTFALL (61)
MERÅKER

Lillian Jamtfall er frivillig i Meråker, Nord-Trøndelag. Hun har nylig gått av etter 25 år som gruppeleder i Meråker-gruppa.

Jeg ble frivillig i 1993. Fylkeslederen i Nord-Trøndelag på 1990-tallet fikk oss i Meråker til å starte en gruppe da. Samtidig bestemte jeg meg for å bli fadder og har vært det siden. Jeg har opp gjennom årene hatt tre fadderbarn. Vi som bor her har det så bra selv, og vi har mulighet til å gi barn som mangler omsorg en bedre fremtid med skolegang slik at de greier seg selv i voksen alder. Det å være fadder blir som å ha ekstra barn, selv om de bor langt vekk. Det er godt å tenke på at vi kan hjelpe barna med en bedre fremtid.

Frivilligruppa har også to fadderskap, for to barnebyer. I frivilligruppa arrangerer vi loddsalg to ganger i året på den lokale matbutikken. I tillegg har vi strikkekafe hver andre onsdag i måneden. Den var jeg med og startet i 2006. Strikkekafe er hyggelig og sosialt, samtidig som vi samler inn penger til SOS-barnebyer. Alle som vil tar med eget strikketøy og møter opp til strikking og hyggelig prat over en kopp kaffe. Vi har loddsalg og selger kaffe og noe å bite i.

Jeg var gruppeleder i 25 år og har også vært aktiv i styret blant annet for det lokale idrettslaget, menighetsrådet og historielaget. Jeg vil oppfordre flere til å bli frivillige. Det gir oss så mye som menneske å vite at vi kan bidra til at barn uten omsorg får det bedre.

«Å være fadder blir som å ha ekstra barn, selv om barnet bor langt vekk.»

SPØRSMÅL OG SVAR



Hva skjer når fadderbarnet ditt flytter ut av barnebyen?

! Vanligvis flytter barna ut når de er mellom 16 og 23 år. Når de flytter avhenger av både personlig utvikling, kultur, videre utdanning og interesser.

Mange flytter først til et SOS-ungdomshus, sammen med andre SOS-ungdommer. Her får de gradvis mer ansvar under tett oppfølging. De får trening i å klare seg på egenhånd og praktisk veiledning i overgangen til voksenlivet. Det er vanlig at barna har kontakt med SOS-familien og SOS-søsken etter at de har flyttet for seg selv.

Når fadderbarnet ditt har flyttet hjemmefra og ikke lenger er en del av fadderordningen, gir vi deg beskjed om dette i et brev. Da får du også tilbud

om å fortsette som fadder i SOS-barnebyer for et annet barn. Du bestemmer selvfølgelig selv om du vil fortsette å være fadder. Hvis du ikke ønsker å få tilbud om et nytt fadderbarn, kan du på forhånd gi oss beskjed om det på sos@sos-barnebyer.no eller 23 35 39 67. SOS-barnebyers fadderskapsordning er basert på frivillighet, og det er ingen bindingstid på fadderskapet.

Har du et spørsmål om fadderskap, eller arbeidet vårt? Send det til SOS-magasinet ved redaktør kristin.stoltenberg@sos-barnebyer.no. Vi trykker ett spørsmål og svar i hvert nummer.

SØSKENKJÆRLIGHET ER:



– å hviske hemmeligheter til noen som ikke sladrer.

FOTOREPORTASJE

SØSKEN

FOTO: FOTO: TOM MARUKO



– Jeg er veldig glad i brødrene mine og søstrene mine,
og jeg vet at de er glad i meg også.

Kayla, Addis i Etiopia

FOTO: JENS HONORE



– å hjelpe
til med
leksene

FOTO: ALEA HORST



– å ha noen
å tulle med
ved middags-
bordet

FOTO: KRISTIN SVORTE



– å få en
beskyttende
arm rundt
skulderen

FOTO: KATRIN HARMIS



– å ha
noen å leke
med

– å føle
tilhørighet og
samhold

FOTO: ALEJANDRA KAISER





Engasjement på høyt nivå – landskonferansen 2018

Helgen 10. – 11. mars var det duket for den tolvtte landskonferansen for Frivillige for SOS-barnebyer.

Landskonferansen er de frivilliges øverste organ og viktigste arrangement og avholdes annethvert år. Dette er en flott arena for å få faglig påfyll, inspirasjon, dele erfaringer og kunnskap, samt møte gamle og nye SOS-venner. 90 engasjerte frivillige fra hele landet var samlet for å vedta ny strategi, modernisere vedtekter, velge nytt landsstyre og nasjonal ledergruppe for UngSOS.

Tusen takk til alle frivillige som bidro med erfaringer, spørsmål, smittende engasjement, sang, latter og glede! Takk for at dere bruker fritiden deres på å gjøre en forskjell for barn som trenger vår stemme, støtte og omsorg! Vi benytter også anledningen til ønske deg som har lyst til å bli en del av denne flotte gjengen hjertelig velkommen. Les mer på www.sos-barnebyer.no/frivillig og ta kontakt med oss.

SKAGEN Fondene i Vietnam:

– Det handler om å investere i fremtiden!

SKAGEN Fondene engasjerer seg for å gi barn omsorg og utdanning, gjennom et langsiktig samarbeid med SOS-barnebyer. Nylig var SKAGEN på besøk hos SOS-barnebyer i Vietnam.

– Det handler om å investere i fremtiden, sier Anna Marcus i SKAGEN, som har ansvar for partnerskapet med SOS-barnebyer. Etter mer enn ti års samarbeid ser hun og kollegene stor verdi av å besøke programmene og oppleve at de gjør en forskjell.

Å bidra til å gi flere utdanning er ambisjonen i SKAGENs samfunnsansvar. Gjennom SOS-barnebyer engasjerer bedriften seg særlig for skolebarna i byen Viet Tri i Vietnam. – At skolegang og kunnskap er en forutsetning for utvikling, var elevene vi møtte her gode eksem-



SKAGEN inviterte også en av kundene sine med på reisen. – Turen var en stor opplevelse, sier Svanhild Helgesen, som til daglig jobber som lærer ved Hjeltestad skole i Bergen. – Barna møtte oss med iver, optimisme, nysgjerrighet og pågangsmot. Jeg er imponert over arbeidet SOS-barnebyer gjør.

pler på. Jeg er overbevist om disse barna får ballasten de trenger for å oppfylle drømmene sine, sier Anna Marcus.

505 500

Barn og voksne når vi gjennom våre forebyggende familieprogram.



**GA BORT BURSDEGS-
GAVENE TIL
SOS-BARNEBYER**

Det startet i fjor. Da feiret Inia og en venninne bursdag sammen og ønsket seg penger til SOS-barnebyer. Også i år ville Inia gi bort noe av bursdagsgaven. På bursdagsinvitasjonen skrev hun at hun ønsket seg penger til å kjøpe noe fra ønskelisten, og at hun ville gi resten til SOS-barnebyer. Lillesøster Juna ville også bidra med penger hun hadde fått i julegave. Til sammen ble det 1950,- kroner til barna i SOS-barnebyer. Tusen takk for støtten og det fantastiske engasjementet deres!

**VINNER AV
ORD-KONKURRANSEN**

I forrige utgave av SOS-magasinet spurte vi: Finner du ti ord som er med på å skape en god barndom? SOS-hund er sendt til Jonas Holberg Søberg og mormor Anne Elin! Vi gratulerer! Takk til alle som deltok!



Integreringsprosjektet SAMMEN er en suksess!

90 ungdommer var samlet på ettårsmarkeringen for integreringsprosjektet SAMMEN i april.

En fersk NTNU-rapport viser at prosjektet funker.

– SAMMEN har bidratt til at ungdom har fått sammenheng i livene sine. Når ungdom møtes med utgangspunkt i felles interesser, gjør dette at rollene blir mer likeverdige, sier forsker Berit Berg, som har evaluert prosjektet.

SAMMEN ble startet opp i april i fjor sammen med tre forsøkskommuner. I dag er modellen spredd til 16 kommuner og bydeler over hele Norge, og nær to hundre ungdom-

mer har deltatt i små og store prosjekter det siste året. Kulturminister Trine Skei Grande er full av lovord:

– Vi trenger trygge, rause samfunn. Jeg vil skryte masse av SOS-barnebyer for alt dere har gjort for å få til det – spesielt gjennom SAMMEN. Jeg er stolt over det dere gjør i SAMMEN. Dere bygger de fellesskapene som gjør at vi kan være oss sjøl sammen, sier Skei Grande.

Les mer om SAMMEN på våre nettsider!

Barn har gått 30 ganger rundt jorda

Takk til alle barn og foreldre som har brukt ski-appen Distanssekortet og virkelig satt gode spor denne vinteren. Til sammen har barn gått over 1 190 000 kilometer på ski og bidratt til over 960 000 kroner fra OBOS til SOS-barnebyer. Distansen tilsvarer snart 30 ganger rundt jorda ...!

To av de mange barna som har gått for gullmerke er Aksel og Erle Dale Myhre.



Det er fint at man støtter barn i andre land ved å gå på ski.
Erle 9 år

Det er morsomt å gå på ski og se hvor mye man har gått.
Aksel 9 år

Postkodelotteriet kommer til Norge

Lotteritilsynet har nylig gitt konsesjon til fem nye lotteri i Norge. Vi gleder oss til Postkodelotteriet, som starter opp rett over sommeren. Her går nemlig en betydelig del av inntektene til SOS-barnebyer og vårt arbeid for barn.

Med Postkodelotteriet vinner du på din adresse. Når ditt postnummer trekkes ut, vet du at du er en vinner – sammen med alle dine naboer med lodd. Selv om du ikke vinner, går deler av inntektene uansett til SOS-barnebyers arbeid for barn. Postkodelotteriet bidrar med store inntekter til humanitære organisasjoner, og lotteriet er nå verdens tredje største private bidragsyter til ideelle formål. Lotteriet driftes uten kostnader for SOS-barnebyer.

Vil du være med fra starten, kan du registrere deg allerede nå. Det gjør du helt uforpliktende på postkodelotteriet.no. Lykke til!

Norske skoleelever til Tanzania

Elever og lærere fra Sørumsund, Nannestad og Godalen videregående skoler, samt ungdommer fra ungSOS var på prosjektreise i Tanzania i mars. På reisen fikk elevene se hvordan pengene som skoler i Norge samler inn, kommer til nytte. Dette skrev en av elevene, Amanda Westerheim, på Facebook i etterkant:

«Vi sitter igjen med mange sterke inntrykk som det vil ta tid å fordøye. Vi har lært utrolig mye og er blitt veldig inspirert til veien videre. Nå gleder jeg meg til å komme hjem å fortsette jobben. Hjelpen fra Norge er så viktig og nok en gang fikk vi oppleve hvor mye det har å si for familiene her. Vi er klare for å fortsette arbeidet og er mer inspirert enn noen gang.»



FOTO: TEDDOR BØ

Nå har Dragana tro på fremtiden

09.00

Dragana står opp, stiller Boban sammen med tvillingsøsteren sin Rehana og lager frokost. De dagene Dragana går på skole på ettermiddagen, er det deilig å sove lenge. I Serbia varierer det om skolen er på morgenen, eller etter lunsj.



«Alt er takket være SOS-barnebyer. Dere har hjulpet oss til å bli klar over vår egen styrke.»

Zorica



10.00

Faren døde for flere år siden. I denne byen lever 25 prosent av innbyggerne i fattigdom og mange er arbeidsløse. For Dragana var overgangen til å bli mor tøff. Hun oppdaget ikke at hun var gravid før et stykke ut i svangerskapet og forholdet til den daværende kjæresten var turbulent. Da babyen kom, ble presset og utgiftene for store.



11.00

Støtten fra SOS-barnebyers familieprogram har gjort at Dragana nå klarer å være tilstede på en god måte for sønnen. Familien mottar juridisk, økonomisk og psykologisk hjelp – og sosialarbeidere er ofte på besøk.

24 TIMER

Dragana er drøyt tretti år eldre enn sønnen, Boban (10 mnd). Med støtte fra SOS-barnebyer klarer hun både å fortsette utdannelsen, og være mor. I hvert nummer av magasinet får du være med i hverdagen til barn og voksne i våre SOS-program.

Tekst *Katerina Ilievska* og *Kristin Støttenberg*

Foto *Katerina Ilievska*



12.00

Familien bruker formiddagen i parken. Mamma Zorica er takknemlig for at de er samlet. I en periode rømte Dragana til barnefarens familie, men ifølge moren skal det ikke ha vært bra for henne. Sammen med SOS-barnebyer har hun og Rehana jobbet for å få Dragana hjem igjen.



12.30

Boban ler når Dragana leker med ham på lekeplassen. Det er fint bare å ha det gøy sammen!



18.30

Skoledagen er over. For Dragana er det blitt viktig både å klare morsrollen, og å få seg en utdanning – samtidig som hun skal få være tenårings.



19.00



Det er tid for lek, middag og kveldsstell av Boban.

19.30

Dagen er over for minstemann, men for Dragana venter leksene.



20.30

Kvelden avsluttes sammen med tvillingsøsteren Rehana og jentene sitter ute, ser på TV, surfer på nett, chatter med venner, eller bare skravler.

Navene er endret av hensyn til personvernet



FAKTA OM SERBIA



ANTALL INNBYGGERE:

Drøyt syv millioner

SPRÅK:

Serbisk

HOVEDSTAD:

Beograd

VÅRE PROGRAMMER:

Vi støtter familier, barn og unge. Utsatte familier får støtte gjennom familieprogram i lokalmiljøene, og barn uten omsorg får et nytt hjem i SOS-familier.

VINN SOS-BAMSEN!

Her har vi gjemt ord om sommer. Hvor mange finner du?

P	P	I	K	N	I	K	A	S
O	S	E	S	R	F	E	B	O
S	M	O	O	M	E	R	A	I
T	A	T	M	I	R	K	D	S
K	S	O	M	M	I	D	E	K
O	O	D	R	F	E	G	V	R
R	L	Å	J	I	M	R	H	E
T	K	B	Å	T	L	I	V	M
T	E	L	T	T	U	R		

Skriv ned ordene og send dem til konkurranse@sos-barnebyer.no, eller SOS-barnebyer ved Kristin Støttenberg, Postboks 733 Sentrum, 0105 Oslo. Frist 15. juni 2018

Denne siden er hentet fra vår årsrapport 2017.
Les mer og last ned hele rapporten på www.sos-barnebyer-samarbeid.no.

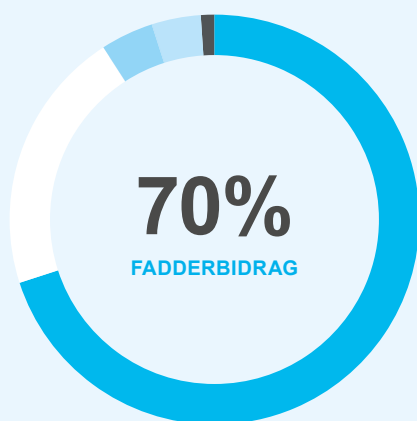
Tallene som teller

Omsorg i en stabil familie løfter barn, familier og fremtidige generasjoner ut av fattigdom. I SOS-barnebyer ser vi effekten av omsorg hver dag.

Aktivitetsregnskapet per 31.12.2017



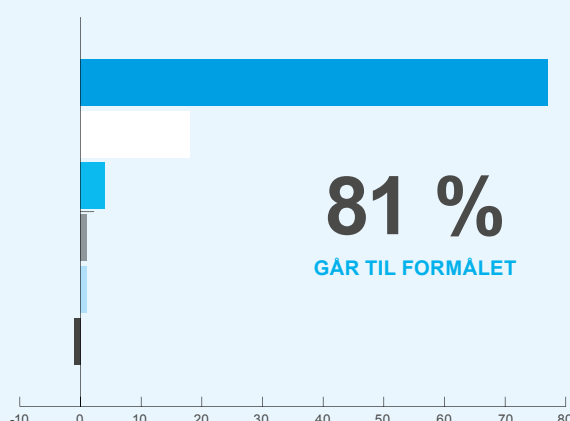
INTEKTER SOS-BARNEBYER NORGE



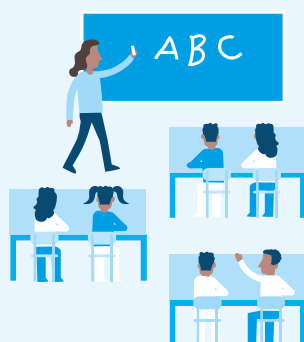
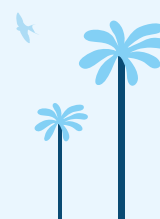
- Fadderbidrag 70 %
- Andre innsamlende gaver og bidrag 21 %
- Tilskudd 4 %
- Inntektsskapende aktiviteter 4 %
- Finansinntekter 1 %



FORBRUK AV MIDLER SOS-BARNEBYER NORGE



- Til internasjonale program 77 %
- Kostnader til anskaffelse av midler 18 %
- Til nasjonale program 4 %
- Til informasjon og samfunnskontakt 1 %
- Administrasjonskostnader 1 %
- Til formålskapital -1 %



81 %

av barna i våre program klarer seg bra på skolen



36 %

av familiene som deltok i familieprogram i 2017 klarer seg nå på egen hånd



74 %

av ungdommer (over 18 år) er selvhjulpne når de går ut av omsorgsprogrammet.