

VELKOMMEN

Barnevernet overtar hvert år omsorgen for barn som av ulike årsaker ikke lengre kan bo hjemme. Noen plasseringer er med samtykke fra foreldre, andre uten samtykke. Mange plasseringer eller flyttinger skjer planlagt, mens andre er akutte. I Norge blir majoriteten av barn som barnevernet tar hånd om plassert i fosterhjem. Noen fosterhjem er midlertidige og går ofte under navnet beredskapshjem. Andre fosterhjem er tenkt å være langsiktige og skal være den oppvekstbasen som skal tilby barnet et permanent hjem.

Hvis det er hensiktsmessig kan barnet plasseres i familienettverket, såkalt slekts plassering eller hos egnede godkjente fosterforeldre som barneverntjenesten godkjenner for det enkelte barn. Enten man er slekts fosterhjem, beredskapshjem, familiehjem eller ordinært fosterhjem, har dere som fosterforeldre fått en av de mest utfordrende oppgavene i hele velferdssystemet vårt.

Du må være forberedt på at barnet kan ha mange ressurser, men også mange utfordringer og du må kunne håndtere et bredt spekter av adferd. I tillegg må du håndtere tverrfaglig samarbeid og kunne litt om lovverk. Noen barn har samvær med biologiske foreldre, dette kan være berikende men også utfordrende for dere som fosterforeldre, men også for biologiske foreldre. Barnet kan ha behov for støtte før, under og etter et samvær og du selv kan ha behov for å snakke om erfaringene i møte med barnets nettverk.

Å utvikle relasjoner til andre mennesker tar tid og krever energi. Relasjonen mellom fosterbarn og fosterforeldre kan by på både glede og skuffelser for begge parter. Vi har forventninger til hverandre som ikke alltid stemmer overens.

Noen ganger skal fosterforeldre og barn forberedes på at fosterbarnet kanskje skal tilbake til sine biologiske foreldre, en tilbakeføring. Da må dette sikres på best mulig måte slik at trygghet og forutsigbarhet opprettholdes for barnet. Andre ganger fører en plassering til et livslangt tilknytningsforhold. Som fosterforelder har du et særskilt ansvar for at relasjonen blir så trygg og god som mulig.

I ditt hjem fungerer du som forelder, veileder, mentor, rollemodell og som ansvarlig for disiplin. Utenfor hjemmet ditt forventes det at du deltar på møter med barnevernet, skolen, helsepersonell og rettsvesen.

Mange barn som bor i fosterhjem har opplevd traumatiske hendelser og levd under vanskelige omsorgsforhold. Dersom man får innsikt i hvordan traumer påvirker barn vil du kunne lettere forstå både deres følelser, holdninger og adferd. Når du forstår disse sammenhengene vil du være bedre rustet til å hjelpe barnet i å håndtere sin traumerelaterte adferd. I dette kurset vil du styrke din evne til å kommunisere med barnet ditt, lære deg ferdigheter og teknikker som bidrar til bedre samhandling med barnet. Du vil også lære deg å redusere ditt eget stress som relateres til rollen som fosterforeldre. Målet med dette kurset er å gi deg mer innsikt og kunnskap som fosterforeldre, og istandsette deg til å møte barnet på en traumebevisst måte og få positive erfaringer i omsorgsrollen. På den måten vil også utfordringene oppleves mer meningsfylte.

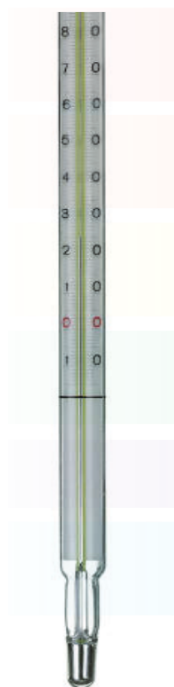
Tilleggsmateriell:

Følestermometer

Stress påvirker oss på alle måter. Fornuft, følelser og kropp – alt påvirkes av våre opplevelser.

Dette termometer skal hjelpe oss til å erindre hvordan stress kan få oss til både å føle ubehag og til – i kampens hete - å reagere uhensiktsmessig i utfordrende og vanskelige situasjoner.

Bruk termometeret til å avdekke følelsene dine og til å bli oppmerksom på hva det er som kan utløse ubehagelige følelser hos deg. Å øve seg på å være oppmerksom på hvilke temaer, atferder, inntrykk eller situasjoner som utløser ubehag hos her enkelt av oss kan være et nyttig redskap, ikke bare på dette kurset men også i hverdagen. Jo mere oppmerksomme vi er på egne følelser jo bedre blir vi til å forberede oss på å løse vanskelige situasjoner uten å «heve temperaturen».



Brennhet

- Svært ubehagelig
- Meget stresset og urolig
- «Må bare komme meg ut av situasjonen»

Het

- Ubehagelig
- Stresset og urolig
- Ukonsentrert og «helt på kanten av hva jeg kan klare»

Varm

- Noen grad av ubehag
- Lettere stresset og urolig
- Vansker med å holde meg konsentrert

Behagelig (rett i balanse)

- Behagelig
- ikke stresset og urolig

Aktivitet (tema, situasjonen, opplevelse, atferd)	Min temperatur

MODUL 1 INTRODUKSJON

Læringsmål

Etter denne modulen skal du kunne redegjøre for hovedlinjene i traumebevisst omsorg og dets fordeler .

Tilleggsmateriell

Hovedlinjene i traumebevisst omsorg

1. FORSTÅ HVOR ALVORLIG KOMPLEKSE TRAUMER KAN VÆRE

Barn som opplever traumatiserende krenkelser kan by på særdeles krevende utfordringer for de voksne. Men når du forsøker å se barnets atferd og reaksjoner gjennom «traumebriller» blir det mulig for oss voksne å forstå at atferdene har en mening og en funksjon.

Med en traumebevisst forståelse som utgangspunkt kan vi – sammen med barnets øvrige hjelpere – finne effektive måter å håndtere utfordrende atferder på og hjelpe barnet med å utvikle nye og positive mestringsstrategier

2. FÅ BARNET TIL Å FØRE SEG TRYGG

Trygghet er en helt nødvendig forutsetning for komplekst traumatiserte barn. Mange har aldri opplevd den grunnleggende følelsen av å være trygg og beskyttet i sitt eget hjem. Det gjør at de konstant er i alarmberedskap for den neste utrygghetstrussel, som de er overbevist om vil komme.

Barn som har vært utsatt for traumatiserende krenkelser kan fysisk sett være i trygge omgivelser samtidig som de »innvendig» føler seg utrygge. Vi kan forstå denne psykologiske utryggheten når vi ser for oss hva barnet har opplevd tidligere, og denne forståelse kan vi anvende til – sammen med barnet - å skape trygge rammer for barnet som ikke bare er fysisk men også psykologisk trygge.

3. HJELP BARNET TIL Å KUNNE FORSTÅ OG KUNNE REGULERE VANSKELIGE FØLELSER

Komplekse traumer kan utløse følelser av angst, sinne, skam og hjelpeløshet som er så intense at barnet overveldes av følelsene sine. Parallelt med dette kan komplekse traumer også føre til at barnet ikke har fått lært seg å kjenne igjen sine egne følelser eller lært seg vanlige måter å regulere følelsene sine på .

For eksempel forventes allerede små spebarn gradvis å lære seg å regulere og tåle skiftende følelser gjennom samspillet med gode voksne. Eldre barn som ikke fikk anledning til å utvikle slike ferdigheter tidlig vil derfor i vanskelige situasjoner kunne oppføre seg følelsesmessig som en «baby». Ved å gi barnet rolig og kjærlig omsorg over tid kan du både være et godt eksempel for barna og du kan hjelpe dem til å kjenne igjen, uttrykke og kontrollere følelsene sine

4. HJELP BARNET TIL Å KUNNE FORSTÅ OG KUNNE REGULERE VANSKELIG ATFERD

Overveldende følelser kan påvirke barnets oppførsel og atferd på uhensiktsmessige måter, ikke minst når barnet ikke er i stand til selv å forstå sammenhengen mellom følelser og atferd. Nettopp fordi komplekse traumer kan «avspore» evnen til å forstå slike sammenhenger vil komplekst traumatiserte barn oftere enn andre utvise utfordrende atferd.

For eksempel forventes det at barn – under normale oppvekstbetingelser - i løpet av skolealderen lærer seg å tenke før de handler. Ungdom som ikke fikk anledning til å utvikle denne ferdigheten vil derfor ofte kunne fremstå som meget impulsive og ha lett for å havne i vanskeligheter. Ved å være en traumebevisst fosterforelder kan du lære barnet å forstå sammenhengen mellom følelser, tanker og handlinger,- og å øve opp evnen til selv å kunne kontrollere sin oppførsel

5. RESPEKTER OG STØTT POSITIVE, STABILE OG VEDVARENDE RELASJONER I BARNETS LIV

Barn lærer seg hvem de selv er og hvordan verden fungerer gjennom de relasjoner de inngår i. Det er relasjonene til andre som hjelper barnet å forstå seg selv. Positive og stabile relasjoner er selve hjørnesteinen i det å hjelpe traumatiserte barn til å føle seg bedre.

Barn som har opplevd overgrep eller omsorgssvikt har ofte utviklet en grunnleggende utrygghet overfor andre mennesker. Uansett kvalitet på tilknytningen vil barn som hovedregel føle seg «avhengig» og nært forbundet med sine voksne. Og denne kontakten forstyrres – og brytes noen ganger helt – når barnet tas under omsorg.

Som traumebevisst fosterforelder kan du gjøre en forskjell ved å la barnet holde fast i sine «gode minner», unngå å «overbevise» barnet om at det tar feil, støtte om eventuelle gode og stabile relasjoner fra fortiden og samtidig hjelpe barnet til å bygge nye og trygge relasjon til deg og til andre

6. HJELP BARNET TIL Å UTVIKLE ET NYTT OG «STYRKE-BASERT» NARRATIV (HISTORIEN OM MEG)

For best mulig å kunne overvinne konsekvensene av komplekse traumer vil barnet trenge hjelp til å se seg selv (oppfatte seg selv) på en positiv måte. Det innebærer hjelp til å plassere krenkelseserfaringer og-erindringer i et «det var den gang»-perspektiv og til å gripe tak i «her-og-nå» erfaringer om å være en verdifull person.

Dessverre lever mange traumatiserte barn etter en uskreven regel om «*ikke fortell noe til noen*». Mange av barna tror at det som hendte dem var deres egen feil. Enten for noe de var (onde, slemme) eller for noe de gjorde.

Du kan hjelpe barnet med å overvinne slike oppfattelser av seg selv ved å være en trygg lytter når barnet ønsker å fortelle, ved å hjelpe barnet til å ha en sammenhengende historie om seg selv og ved – sammen med barnet – å skrive historien «om meg selv» om så den yter barnet rettferdighet

7. VÆR BARNETS ADVOKAT

Traumer kan virke inn på nær sagt alle barnets livsområder. Det betyr at det noen ganger er en helt liten hær involvert i arbeidet rundt barnet (skole, helse, barnevern osv). Du er den som står barnet nærmest og er derfor et meget sentralt medlem av teamet. Som traumebevisst fosterforelder kan du bidra ved å kreve at hjelpetiltak er koordinerte og ved å hjelpe de andre hjelperne til å forstå barnet gjennom traumebriller.

8. FORESLÅ OG STØTTE AT BARNET KARTLEGGES OG EVT BEHANDLES FOR KOMPLEKSE TRAUMER

Komplekst traumatiserte barn vil ofte ha behov for spesialisert vurdering/kartlegging og behandling for å sikre best mulig positiv utvikling. Ofte blir konsekvensene av komplekse traumer enten ikke sett eller de blir misforstått, eller de til og med blir feildiagnostisert av fagfolk uten traumekompetanse. For eksempel kan uroen og oppmerksomhetsvanskene som så å si følger med traumer resultere i en feildiagnose som AD/HD eller barnets brå skift i følelser og dets lett antenkelige sinne kan bli feildiagnostisert som bipolar lidelse. Heldigvis finnes det gode traumefokuserte behandlingsmetoder med dokumentert effekt. Du kan anvende din traumeforståelse til å sikre barnet korrekt vurdering og evt behandling

9. TA VARE PÅ DEG SELV

Å ta vare på komplekst traumatiserte barn er krevende og kan tidvis tappe selv den beste fosterforelderen for energi og overskudd. For å være kunne være barnet til nytte er det derfor nødvendig at du og dere tar vare på deg selv og hverandre. Og at du insisterer på å få den hjelp, veiledning og støtte du trenger for å kunne stå på for barnet

Myter du må unngå

- Min kjærlighet er tilstrekkelig til å kompensere for alt det vonde barnet har opplevd før
- Barnet burde vise takknemlighet og også kunne vise kjærlige følelser overfor meg
- Barnet burde slutte å være glad i eller være lojal overfor de voksne som skadet ham/henne
- Det er viktig å komme seg videre, legge ting bak seg og ikke snakke om de mest smertefulle erfaringene vi har