

# KURSLEDERS HÅNDBOK TIL TRAUMEBEVISST OMSORG FOR FOSTERFORELDRE



## 6. SAMLING - RELASJONER OG HELING

### Mål for samlingen:

Å kunne

- Forklare hvordan barn former identiteten sin via relasjoner.
- Bruke et eksempel for å illustrere hvordan traumer kan gå i generasjoner og hvordan forskjellige familie-medlemmer kan reagere på samme hendelse.
- hjelpe fosterforeldre til å forstå hvorfor det er viktig at fosterbarna får snakke om sine erfaringer, og hvordan fosterforeldrene kan støtte fosterbarna sine i denne prosessen.

### Før samlingen:

- Sjekk at det tekniske er ok:
  - PC
  - Projektor
  - Lyd

### Ha klar:

- Flip-over og tusj
- Blanke ark og penner til deltagerne
- Post-it lapper.
- «Mitt barn» Arbeidsark - «Relasjoner» 6. samling
- Statistikk på vold i nære relasjoner i Norge:  
<https://www.nkvts.no/tema/vold-og-overgrep-i-naere-relasjoner/>

### FØR GRUPPEN KOMMER:

Skriv på tavla/flip-over innspillene gruppa kom med sist.

### Instrukser til kursleder:

- \*Klikk\* illustrerer at en skal trykke seg videre i PP.
- \*Klikk og les\* illustrerer at en skal trykke og lese teksten i PP.
- Forslag til konkrete utsagn du som kursleder kan si er i vanlig tekst.
- Instruksene som gis i håndboken til deg som kursleder er farget i grønt.

## Bilde 1



Velkommen tilbake! Fint å se dere. Vi skal høre på litt musikk.

Det ligger forslag til musikk på <https://www.traumebevisst.no/fosterforeldre/>

Ta opp tråden fra 5. samling og gi gruppen 5-10 min til å komme med erfaringer de har gjort seg knyttet til dette siden sist.

Du som fosterforelder er DEN VIKTIGSTE. Gode, trygge relasjoner som er konsistente over tid er den beste livsforsikring.

## Bilde 2



Vi har snakket og jobbet mye med traumebevisst foreldreskap. Nå skal vi bruke litt tid i starten på denne samlingen på de egne barna dere har i denne gruppa. Egne barn som har fostersøsken er en viktig del av familien rundt fosterbarnet. De vil kunne være ressurser i familien, men også kunne kjenne på utfordringer i møte med fostersøsken.

Del ut «Egne barn» Arbeidsark 6. Samling.

Be deltagerne fylle inn del 1 av arket. Bruk 5 min på dette.

Les teksten hentet fra St.meld. 17 (2015-2016), som står i del 2. Be så deltagerne fylle ut del 2 av arket. Bruk 5 min på dette.

Inviter til samtale om det de har jobbet med i plenum. (10 min)

Avslutt samtalen med å si noe om at dette vil vi kunne ta opp tråden på i veiledningen som kommer etter kurset. Egne barn er viktige!

### Bilde 3



Les sitatet

### Bilde 4



Behovet for tilknytning er et av menneskets mest grunnleggende behov. Tilknytning handler om:

\*Klikk x 2\*

Relasjoner med andre mennesker, familie, venner, kolleger, bekjente.

\*Klikk x 2\*

Vår forståelse av egen livshistorie er knyttet sammen med hvor vi kommer fra, hvem vi er nå, og hvem vi håper å bli. Og vår egen historie er knyttet til vår families historie og kulturen vi lever i.



## Bilde 6



Del ut arket «Mitt barn» Arbeidsskjema – «Relasjoner Del 1»

Hvis vi synes forrige øvelse var ille, så kan vi prøve å forestille oss hvordan det er for fosterbarn som kan bli fratatt hjemmet sitt, vennene sine, søsken, skolen sin, nærmiljøet sitt.

Nå skal vi prøve å fylle inn på dette arket hvilke relasjoner vi vet at barnet har mistet. Det kan være foreldre, familie, slektninger (en tante eller oldeforeldre barnet sjeldent eller aldri møter lenger), dyr, venner, skole, m fl.

La deltagerne bruke 4-5 minutter på dette.

Er det noen som får noen tanker de vil dele om dette? Aha-opplevelser? Kanskje har vi ikke tenkt over hvor omfattende dette har vært og er for barnet, hvor mange relasjoner som faktisk blir brutt?

## Bilde 7



Barn lærer hvem de er og hvordan verden er gjennom relasjonene de har. Barn med traumeerfaringer kan ha hatt ustabile relasjoner til andre mennesker. Likevel kan de tviholde på disse ustabile relasjonene når de kommer i fosterhjem, de er en del av barnets historie og de har vært med på å forme barnet.

Som fosterforelder kan du hjelpe barnet til å holde på det som var bra med disse relasjonene, reparere hvis mulig og bygge nye og positive relasjoner.

### Bilde 8



Be noen lese sitatet eller be den andre kurslederen lese.

Hva føler dere når dere hører dette sitatet?

Bruk 2-3 minutter på deling/refleksjon.

Dette sitatet illustrerer viktigheten av å forstå de betydningsfulle relasjonene i livet til fosterbarnet deres.

Se på post it-lappen dere har igjen. Selv om dere har mistet mye, har dere fortsatt noe igjen og det kan kanskje være sånn for fosterbarnet ditt også.

Alle fosterbarn har styrker som kan være en ressurs, f.eks. positive relasjoner til andre mennesker, steder, erfaringer, minner, håp og drømmer. I denne samlingen skal vi jobbe med grunnleggende elementer 5 og 6.

### Bilde 9



Grunnleggende elementer 5 og 6:  
Respektere og støtte relasjoner i barnets liv.  
Hjelpe barnet ditt til å finne mening og se egne ressurser.

Ditt barns relasjon til biologisk familie kan virke negativ for deg. Kanskje ser du biologisk familie kun som årsak til traumer og smerte. Men selv om vi synes vi ser en fortid som kun har vært vond for barnet, må vi ikke glemme at barn kan ha klart å ta noe bra ut av alt det dårlige. De kan ha sterke bånd til søsken, øvrig familie, eller andre voksne og barn i nærmiljøet. Ved å respektere disse relasjonene og hjelpe barna til å beholde det som er bra med dem, vil vi kunne bidra til at barna kan ha et sunt forhold sin fortid.

Husk! Du kan også bli en av de støttende og stabile relasjonene i ditt fosterbarns liv. Selv om relasjonen kanskje kan bli tidsbegrenset, kan den positive relasjonen du tilbyr være viktig for ditt barn videre i livet.

Traumeerfaringer kan forstyrre et barns oppfatning av dem selv eller deres historie. Å bli tatt ut av hjemmet sitt, eller flyttet flere ganger, vil også kunne forstyrre barns opplevelse av hvem de er og hvor de hører til. Dette kan resultere i at barn opplever seg som lite verdt, som ødelagte eller umulige å elske.

Hvis vi hjelper barna til å beholde de gode relasjonene eller det som har vært godt i tidligere relasjoner, samtidig som vi tilbyr nye og stabile relasjoner, vil vi kunne bidra til å skape en utvidet forståelse av historien om sitt liv.

## Bilde 10



Del hele gruppen i fem deler, hver gruppe får tilegnet en rolle om å være en av familiemedlemmene i casen.

Forklar at du vil lese en historie og at du underveis vil spørre deltakerne hva deres «familiemedlem» ville følt om det som skjer.

\*Klikk x3\*

Joakim (4), Sara (9), og Kevin (14) har vært i fosterhjem i 6 mnd.

\*Klikk\*

Moren Janne mistet omsorgen for barna etter at hun overlot Joakim og Sara alene i flere dager mens hun selv var et annet sted i aktiv alkohol- og narkorus.

\*Klikk\*

Joakim bor med Marie, deres bestemor.

\*Klikk\*

Sara og Kevin bor med fostermor Rita.

Barnas far forsvant for to år siden uten å si farvel.

I forkant av plassering i fosterhjem hadde Janne sagt til barna at hun straks kom tilbake. Sara turte ikke å ringe politiet, av frykt for at moren skulle få trøbbel. Hun prøvde å ta seg av Joakim. Naboer hørte Joakim gråte og ringte politiet.

Først kunne ikke politiet finne Kevin. Han hadde rømt fra hjemmet den dagen Janne dro, og han gjemte seg hos en venn. Han sa han ikke visste at søsknene var alene.

Marie, Jannes mor, var skilt fra Jannes far og bodde alene. Jannes far hadde et alkoholproblem og var tidvis voldelig mot Marie og Janne. Marie følte hun var for gammel og hadde for mange helseproblemer til at hun kunne ha alle tre barna. Hun tok vare på Joakim.

Sara og Kevin kom til Rita, en ung, enslig og forholdsvis uerfaren fostermor.

Barna hadde ofte vært vitne til vold mellom foreldrene. En gang måtte Kevin holde igjen moren når hun hadde en kniv i hånden og truet med å stikke faren, og de har flere ganger sett at moren Janne ble slått av faren deres. Når foreldrene kranglet skrek Joakim, lukket øynene og holdt seg over ørene mens Sara holdt ham. En gang lå Janne på gulvet og blødde fra en hodeskade etter en krangel, da var Sara sikker på at hun var død.

Etter 3. kulepunkt:

Vise til nåværende voldsstatistikk som du har funnet fram på forhånd. 2019 sier folkehelse rapporten sier at omlag et av 20 barn opplever alvorlig fysisk vold som f.eks. slag, slag med knyttneve eller gjenstander, eller spark. (Dersom du som kursholder ønsker mer oppdatert kunnskap kan du søke opp folkehelse rapporten og kapittelet om vold og seksuelle overgrep for 2019 eller gå inn på [www.nkvts.no](http://www.nkvts.no).)



## Bilde 11

**FAMILIEHISTORIE**

- Janne har perioder hvor hun er edru, men har mange tilbakefall.
- De siste fire ukene har hun vært edru. Janne har ringt barna hver torsdag og besøkt dem hver søndag.
- På hvert besøk har mor fortalt barna: "Om veldig kort tid skal vi alle være sammen igjen."

11

Hvis vi går til nåtid:

\*Klikk og les x 3\*

## Bilde 12

**FAMILIEHISTORIE**

- Joakim er bekymret for moren og savner henne. Han er nervøs og klengete før telefonsamtalene med henne. Han savner Sara og spør om og om igjen om han kan treffe "min Sara" .
- Sara husker at hun hadde det gøy sammen med mor når hun ikke var ruset. Hun har mareritt om mor som lå på gulvet. Hun er sint på far siden han forlot dem, og lurur på om han er død.
- Kevin var nært knyttet til sin far. Han bebreider mor for bruddet. Han stoler ikke på kvinner. Han føler seg gammel nok til å stå på egne bein.

12

\*Klikk og les x 2\*

Sara savner Joakim og føler at hun er den eneste som egentlig kan ta vare på han. Hun er sint på bestemoren som ikke tok alle tre barna. Sara sier til bestemoren «hvis du virkelig elsket oss ville du holdt oss alle samlet».

\*Klikk\*

Kevin liker ikke å måtte bo hos Rita og han mener at kvinner ikke kan stoles på til å passe på noen rundt seg.

Under siste samvær så Janne ikke bra ut, men hun insisterte på at hun hadde det bra.

### Bilde 13



\*Klikk og les x 3\*

Gi gruppene 5 minutter til å snakke i gruppa før man oppsummerer i plenum i 5 minutter.

En kursholder noterer stikkord på flip-over. Anerkjenn alle innspill og forslag. Noen innspill vil vi kunne treffe igjen i historien videre?

### Bilde 14



Nå skal vi se på hva som faktisk hende etter at Janne ringte.

Joakim gråt og spurte bestemor om mamma var syk. Han satt ved telefonen og håpet at hun ville ringe. Han ble klengete og nektet å gå til sengs alene. Han ble opptatt av å finne riktig gave å gi til Janne på søndag, slik at hun ikke skulle glemme ham.

Sara ble nervøs og opprørt. Hun så bilder av moren på gulvet, og var redd for at hun hadde slått hodet sitt igjen og blødde uten at noen kunne hjelpe henne. Hun fortalte Kevin at hun var redd for at moren var død, og han kjeftet til henne: «Bli voksen! Jeg har sluttet å bry meg om henne for lenge siden!!» Da ble Sara sint på Rita og skrek «Det er din skyld at hun ikke ringte!! Du fikk henne sikkert til å føle seg dritt sist gang vi traff henne!!»

Kevin trakk seg enda lenger vekk fra søsknene sine og latet som om han ikke brydde seg. Men han lurte på om det betydde at de aldri fikk sett moren igjen nå som hun ikke ringte. Han tenkte på sist han så faren sin, og savnet ham.

Marie var bekymret for datteren, men også sint på henne og flau over hva Rita måtte tenke. Hun tenkte på den kvelden Jannes far aldri kom hjem fordi han var full.

Rita var bekymret for Janne, men anklaget henne også for å ikke holde avtalen. Hun tenkte at barna burde sette mer pris på henne fordi hun var til å stole på, og hun ble såret over at Sara ble sint på henne.

## Bilde 15



På søndag kom ikke Janne på samvær.

Etter å ha ventet i ca. en halvtime begynte Rita og Marie å gjøre seg klare til å dra. Joakim sa hun kom til å komme fordi han hadde en gave til henne. Han begynte å rope høyt på mamma og fikk så et raserianfall da de skulle dra. Sara ble opprørt og sint, prøvde å beskytte Joakim, og var bebreidende mot Marie og Rita. Kevin virket først tilbaketrukket og uinteressert, men var sint i stemmen mot Rita og Sara i bilen på vei hjem.

Marie ble mer og mer opprørt etter hvert som Joakim fortsatte å sparke og skrike. Hun brukte lang tid på å forsøke å overbevise Joakim om å sette seg i bilen før hun mistet tålmodigheten og bar ham hylende inn.

Når Marie forsøkte å feste Joakim i barnesetet begynte Sara å trøste han. Marie dyttet henne unna, og Sara begynte å gråte og rope til bestemoren at Joakim burde være med henne fordi hun var den eneste som kunne ta vare på han.

I bilen på vei tilbake begynte Sara å skrike til Rita. «Hvorfor tvang du meg til å bli med å treffe mamma?» Rita svarte at hun ville at Sara skulle være med på samvær fordi hun viste at det var viktig for henne å treffe mamma.

Sara svarte med at hun ikke ville treffe mamma og at Rita hadde tvunget henne. «Hvis mamma hadde vært glad i oss hadde hun sluttet å ruse seg så vil kunne vært sammen alle sammen!» Rita svarte da «Du har rett, det burde hun.»

Dette gjorde Sara enda sintere. Hun skrek at Rita ikke visste noen ting om familien, og at mamma elsket henne og at hun ikke kunne forstå hvordan det var å være det eneste fosterbarnet på hele skolen. «Du vet ingenting om meg!!»

Plutselig trampet Kevin, som hadde sittet og hørt på musikk, med foten. «Hold kjeft! Jeg skulle ønske jeg aldri hadde blitt født inn i denne familien!»

## Bilde 16



\*Klikk og les\*

Tenk gjerne ett og ett barn, de trenger antakelig litt forskjellig tilnærming.

To og to: Snakk sammen om oppgaven (3-4 min)  
Samtal så i gruppa (5-6 min)  
En kursleder leder samtalen, den andre skriver opp innspill på flip-over.

Hvis gruppa trenger hjelp til å komme i gang, kan gruppeleder bruke innspill nedenfor.

### Joakim:

- Forsikre Joakim om at det som skjedde ikke var hans feil.
- Når Joakim er roligere – snakke med ham og oppfordre ham til å uttrykke følelsene med ord eller bilder.
- La være å love ting man ikke kan holde – som f.eks. – hun vil komme neste gang.
- Få til regelmessige samvær mellom Joakim og Sara for å hjelpe dem å holde kontakten.

**Sara:**

- La Sara dele følelser rundt moren uten å være enig / uenig.
- Minne på at Sara og søsknene ikke har skyld i at moren er som hun er.
- Hjelp henne med relasjoner på skolen.

**Kevin:**

- Tenk at selv om han uttrykker likegyldighet, vil han mest sannsynlig være sint, såret og lei seg.
- Forstå at Kevin trekker seg tilbake fra relasjoner pga. tapene han har opplevd. Redd for å bli såret eller såre.
- Som ungdom kan Kevin kanskje bekymre seg for om han kommer til å bli som sin mor, far og bestefar?

**Marie:**

- Søke veiledning hos kontaktperson, eller samtale med nære venner.
- Erkjenne at det er normalt å ha mange ulike følelser knyttet til datteren og ha behov for å skylde på noen for Jannes situasjon.
- Ta en aktiv rolle ovenfor Rita. Hjelp henne ved å informere så mye som mulig om Sara og Kevin. Samarbeide i stedet for å dømme.
- Forstå at hennes egne opplevelser med Jannes far vil påvirke hvordan hun reagerer i dag.

**Rita:**

- Søke veiledning hos kontaktperson, eller samtale med nære venner.
- Bruke Marie som alliert/samarbeidspartner.
- Være realistisk. Hun kan ikke slette historien, gjøre alt bra eller redde barna fra situasjonen. Lage små mål for hva hun kan oppnå med barna.
- Prøve å ikke bli dømmende.

**Bilde 17**

**HVA MED JANNE?**

Traumer krysser generasjoner

- Vokste opp med en far som misbrakte alkohol og som var periodevis voldelig.
- En historie med voldelige parforhold.
- Har gjentatte ganger forsøkt å slutte med alkohol og annen rus.
- Er glad i barna sine selv om hun "svikter" dem.

17

Nå har vi reflektert rundt alle bortsett fra Janne. Det kan være vanskelig å forstå Jannes oppførsel. Velge rus fremfor barna og forlate dem uten tilsyn. Ikke ringe som avtalt og ikke møte opp til samvær. Men Janne har selv en historie med traume og en usynlig koffert som vil påvirke hvordan hun forholder seg til barna, livet sitt

og omgivelsene ellers. Det er vanskelig å få full innsikt i hvordan Jannes fortid med traumatiske opplevelser har formet henne, men dette vet vi:

\*Klikk og les x 4\*

I denne familien, som i mange andre familier har traume fulgt generasjoner. Men med god omsorg, støtte og traumeforståelse kan Kevin, Sara og Joakim kanskje bryte denne sirkelen.

## Bilde 18



Vi har sett i denne historien at hvert enkelt barn har sin unike og individuelle relasjon til sine foreldre og søsken. Hver og en av dem har sin egen forståelse av hva som hendte og hvilke følelser de har til hendelser.

\*Klikk og les\*

Fosterbarn kan ha kompliserte og ambivalente følelser ovenfor biologiske foreldre. Samtidig er de ofte lojale mot dem. Sara er f.eks. både sint på moren, men vil også forsvare henne.

\*Klikk og les\*

Barn på forskjellig alder og utviklingstrinn vil ha forskjellige reaksjoner på samme hendelse.

\*Klikk og les\*

Fosterforeldre vil ofte kunne ha sterke og kompliserte følelser ovenfor biologiske foreldre som har sviktet barna sine. Det kan være lett å overføre disse negative følelsene og tankene til barna. Men vår oppgave er å bidra til å bevare det gode fosterbarnet har opplevd og selv setter høyt.

## Bilde 19



Be deltagerne ta fram «Mitt barn» Arbeidsark «Relasjoner Del 2».

Tenk på deres fosterbarn nå.

- Hvem er han/hun knyttet til?
- Er relasjonen positiv for barnet? Negativ? Begge deler?
- Hva kan du gjøre for å støtte og bygge opp under relasjonene barnet ditt har?

## Bilde 20



Les sitatet

Å gi barna en mulighet til å snakke om sine liv, også de ubehagelige eller traumatiserende delene, er en av de største gavene dere som fosterforeldre kan gi til deres fosterbarn.

## Bilde 21



Det kan være lett å tenke at det beste for disse barna som har opplevd traumatiske hendelser vil være å kunne glemme det som har skjedd og bare starte på nytt. Kanskje kan vi tenke at det snakke om traumatiske opplevelser i fortiden nå som det er trygt, bare vil rippe opp i ting og gjøre det verre. Og på kort sikt kan dette være sant, det kan være en påkjenning å snakke om. Men på lengre sikt er det likevel slik at minnene vil alltid være der, og det å legge lokk på dem har vist seg å ikke være den beste strategien.

**\*Klikk\***

Mange barn som har opplevd traumer har levd under mantraet «IKKE si det til noen» Å holde slike hemmeligheter kan være like skadelig og traumatiserende som selve traumat. Å snakke om det som skjedde kan være viktig av flere grunner. Gjennom å dele det som skjedde kan en tåle bedre det som skjedde, og kanskje også føre til at barnet blir bedre kjent med følelsene sine. Å la barna snakke om traumene kan gjøre det unevnelige nevnelig. Å la barna snakke fritt om det de har opplevd kan hjelpe dem med å forstå og bearbeide det som har skjedd tidligere.

Det er viktig å poengtere det er ikke det å snakke om traumene i seg selv som er viktig, men at det å snakke kan bidra til at barnet kan:

**\*Klikk og les\***

Forstå det som skjedde

**\*Klikk\***

Det å snakke kan bidra til at barnet kan tåle det som skjedde, tåle traumene:

**\*Klikk\***

Det kan bidra til at barnet kan forholde seg til det som skjedde uten å få sterke «smerteuttrykk», at han eller hun tåler følelsene forbundet med det som skjedde.



\*Klikk\*

Mange fosterbarn føler på skyld for det som har hendt. Gjennom å snakke om det som skjedde kan en endre mening til det som skjedde og hjelpe barnet til å forstå at det som har hendt ikke er deres skyld og hjelpe dem til å bearbeide følelser av skam og skyld. Eks: «Det er mange barn som tror at det er deres skyld at de ble slått. Men voksne skal aldri slå. Det er de som slår som har skylda.» Eller: «Hvis jeg hadde sagt nei til klem fra onkel, hadde han ikke misbrukt meg seksuelt.» kan bli forandret til: «Onkel hadde ikke lov til å misbruke meg seksuelt selv om jeg gav ham en klem.»

\*Klikk\*

Traumeminner er ofte usammenhengende, vanskelige å huske eller følelsene er koblet fra. Gjennom å snakke om det som skjedde kan vi hjelpe barnet til å skape en opplevelse av mening og sammenheng.

## Bilde 22



Les sitatene.

Harry Potter er ikke fosterbarn, men han har i filmen vært gjennom flere traumatiske hendelser. Foreldrene ble myrdet rett foran ham, han ble utnyttet og terrorisert av slektningene han bodde hos og opplever tap av flere farsfigurer. Harry Potter sliter, som mange andre barn med traumeerfaringer, med tanker om at han blir smittet eller arver det onde som har skjedd ham. «Hva om jeg kommer til å bli som min voldelige far? Hva om jeg selv blir en overgriper?»

Det Harry sier er et klassisk eksempel på en slik uro, og det Sirius svarer er det ethvert slikt barn trenger å høre.

## Bilde 23



Etter hvert som barnet begynner å bli trygg på dere vil han eller hun kunne begynne å dele opplevelser knyttet til traumatiske hendelser med dere.

\*Klikk\*

Når barn begynner å snakke om de traumatiske hendelsene, vil reaksjonene du viser gi en sterk beskjed til barnet om det er trygt eller utrygt å snakke med deg om dette.

\*Klikk\*

La barnet føre samtalen og bestemme «hastigheten».

\*Klikk\*

Det er viktig at vi som fosterforeldre er bevisst kroppsspråket vårt. Kroppsspråket vårt kommuniserer like mye som det vi uttrykker verbalt, og det vil skinne igjennom om det er trygt eller utrygt å snakke med deg om dette. Det er ok å la barnet få vite at du synes det er trist eller at du er lei deg for at dette har skjedd med ham eller henne, men vi må sørge for å ikke bli overveldet av følelsene våre.

\*Klikk\*

Noen ganger vil barn kunne begynne å fortelle om veldig traumatiske og forferdelige erfaringer, i situasjoner du minst venter det. Det kan komme på lekeplassen eller rundt frokostbordet. Kanskje barnet kan få det hele til å virke hverdagslig og ikke fælt i det hele tatt, eller det kan f.eks. bare snakke om det når det er opprørt over noe helt annet. Dette kan være utfordrende for oss å forstå.

\*Klikk\*

Ikke stopp på det vondeste stedet i historien, men hør på til det farligste er over. Avslutt samtalen gjennom å finne tilbake til tryggheten ved f.eks. å orientere til her og nå, og hva som skal skje seinere i dag.

\*Klikk\*

Husk at ikke alt i fortiden til barnet har vært vanskelig – barn har ofte hatt evnen til å lage noe godt ut av det som har vært vondt.



Fokuser på her og nå, at her er det trygt.

Spør om noen av deres barn har snakket om traumer / slike hendelser. Gi positiv bekreftelse om det kommer opp fortellinger fra gruppa: «Takk for at du deler».

Å høre på historier om barnets traumeerfaringer kan være en påkjenning for fosterforeldre. I 8. samling skal vi gå nærmere inn på hva vi kan gjøre for å ta vare på oss selv.

## Bilde 25

**Å LAGE NYE FORBINDELSER OG SKAPE KONTINUITET**

Hvordan kan vi hjelpe barnet å:

- Utvide og styrke selvoppfatningen
- Skape en opplevelse av sammenheng
- Fremme håp for fremtiden
- Dokumentere og rekonstruere hendelser og erfaringer med fokus på mestring og kontroll.
- Se fremover mot fremtidige mål og drømmer.



25

Fosterbarn kan ofte ha en oppfatning av seg selv om annerledes og/eller at det vonde jeg har opplevd er det som definerer det som er meg. Dette begrenser selvopplevelsen. Det er derfor viktig å hjelpe barnet å utvide opplevelsen av hvem de er og styrke positiv selvfølelse. Å bli flyttet – kanskje mange ganger, kan gjøre det vanskelig for barn å få en sammenheng og mening i historien sin. For å kunne sette traumene i perspektiv er det viktig for barnet å ha kontinuitet i historien. Både de positive og negative erfaringene må ha sin plass i historien.

Vi kan hjelpe fosterbarnet vårt med å:

\*Klikk x 3\*

\*Klikk\*

Vi kan hjelp med å dokumentere og rekonstruere hendelser og erfaringer med fokus på mestring og kontroll. For eksempel tidslinje, album, «boken om mitt liv», «scrapbook», dagbøker, etc.

\*Klikk\*

Vi kan oppmuntre barnet vårt til å se fremover mot fremtidige mål og drømmer. For eksempel «Forestill deg selv som voksen. Hvem er du? Hva gjør du? Hvor bor du?»

Få hjelp av kontaktperson, biologisk familie og tidligere beredskapshjem/fosterhjem til å samle bilder, historier

om viktige hendelser o.l. Hvis det ikke finnes bilder kan man også tegne eller male.

Avhengig av alder kan vi oppmuntre barnet til å se framover, f.eks. til en ferieturer, til utdanning, jobb, hvordan du vil være som voksen og andre ting.

Å henge opp bilder, samle viktige erfaringer i en bok eller ha en hylle til viktige eiendeler kan være konkrete måter å skape en kontinuitet til tidligere erfaringer, og være en synliggjøring av ressurser barnet har og har hatt.

## Bilde 26



### Gruppeaktivitet

Be deltagerne finne fram «Mitt barn» arbeidsark – del 3  
Tenk på ditt fosterbarn. Hvordan kan vi hjelpe barnet å:

\*Klikk og les x 3\*

Be deltagerne om å skrive inn forslag i arbeidsarket del 3 (5 min). Deltagerne deler i gruppa (5 min)

Alle disse forslagene er supre, og husk at dere er ikke alene om dette. Dere kan få hjelp fra andre rundt barnet. I 7. samling skal vi lære mer om hvordan man kan være barnets advokat.

## Bilde 27



