

# KURSLEDERS HÅNDBOK TIL TRAUMEBEVISST OMSORG FOR FOSTERFORELDRE



## 8. SAMLING - TA VARE PÅ DEG SELV

### Mål for samlingen:

- Øke bevisstheten rundt varselsignaler på omsorgstretthet og sekundær traumatisering.
- Lage plan for egenomsorg for å forebygge omsorgstretthet og sekundær traumatisering.
- Bli bevisst strategier som hjelper når barnets traumerfaringer minner deltagerne om egne traumerfaringer.

### Før samlingen:

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

### Ha klar:

- Flip-over og tusj.
- Blanke ark og penner til deltagerne.
- Historien om Kåre og Helene.
- Historien om Berit og Camilla.
- «Kartlegging av egenomsorg» til alle deltagerne.
- «Min Plan for egenomsorg» til alle deltagerne.

### Instruksjoner 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. Dette er siste samling før vi starter opp med veiledning. Tema i dag er «Ta vare på deg selv».

Denne samlingen er på mange måter en av de viktigste. Man kan ikke være noe for andre hvis man selv blir veldig sliten, syk, utmattet eller utbrent.

Så det skal vi jobbe med i dag. Men først vil jeg spørre dere: Har dere gjort dere noen tanker eller erfaringer siden sist vi møttes?

Bruk 5 min til erfaringsdeling.

I dag skal vi kartlegge hvordan det er med egenomsorgen vår, vi skal lage en plan for egenomsorg. Vi skal se på begrepene traumeeksponering, omsorgstretthet og sekundærtraumatisering, og vi skal se på hvordan ditt barns traumeerfaringer kan bli en traumetrigger for deg.

Og så skal vi som vanlig høre på litt musikk.

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

## Bilde 2





Empati gir oss muligheten til å føle barnas smerte, til å forstå hva de trenger og knytte oss til dem. Hvis vi ikke kunne føle noe av det de føler så ville vi kanskje aldri nådd inn til dem. Empati er en del av det som gjør oss menneskelige. Og det kan også skape vansker for oss.

## Bilde 5



For mange fosterforeldre kan det å ha omsorgen for et barn med traumeerfaringer være en emosjonell og fysisk belastning. Stresset og belastningen ved å være omsorgsgiver kan gå utover din egen mentale og fysiske helse, det kan påvirke din omsorgsutøvelse direkte, og det kan føre til omsorgstretthet. Nå skal vi ta en kartlegging av hvordan det står til med dere på dette.

Som dere vil se på kartleggingsskjemaet: Dette skjemaet er både uhøytidelig og alvorlig. Det sier noe om hvordan vi har det, men absolutt ikke alt. Det viktigste som skjer når dere fyller ut er at dere får en økt bevissthet.

Del ut kartlegging av egenomsorg.

Gi deltakerne 3-4 min til å besvare og poeng-gi testene sine. Be deltagerne sette seg sammen 3 og 3 og dele i 3-4 min.

Spør hva deltagerne snakket om i gruppene sine, f.eks:

Hva snakket dere om?  
Ble dere overrasket?  
Var det noe som var felles?

Den ene kurslederen leder samtalen, mens den andre tar notater på flip-over.

Forslag til avslutning av øvelsen:

Det er jo veldig individuelt hva vi trenger og hva vi tåler. Denne kartleggingen kan være et utgangspunkt i en vurdering på seg selv: Kan det være at jeg skal gjøre noen grep, at jeg trenger å ta mer vare på meg selv? Dette skal vi jobbe med litt konkret etterpå.




Ved å ta vare på oss selv kan vi redusere risikoen for å utvikle omsorgstretthet, og det vil hjelpe oss å møte utfordringene vi kan ha som fosterforelder.

## Bilde 7

**Å BLI EKSPONERT FOR BARNETS TRAUMEERFARINGER**

Eksposering kan skje gjennom:

- Hva et barn forteller eller sier direkte til oss.
- Barns lek, tegninger, skrevne historier.
- Barns reaksjoner på traumetriggere.
- Mediadekning, journaler, notater, bilder eller annen dokumentasjon om barnas traumeerfaringer



7

Som fosterforeldre kan dere bli eksponert for deres barns traumeerfaringer gjennom:

\*Klikk og les x 4\*

## Bilde 8

**Å BLI EKSPONERT FOR BARNETS TRAUMEERFARINGER (fortsetter)**

Eksposering kan føre til:

- Påtrengende bilder
- Overdreven årvåkenhet og skvettenhet
- Problemer med konsentrasjon og å ta inn informasjon
- Mareitt og søvnproblemer
- Følelsesmessig nummenhet
- En endret verdensoppfatning (hvordan vi ser på og føler om verden)
- En følelse av håpløshet og/eller hjelpeløshet

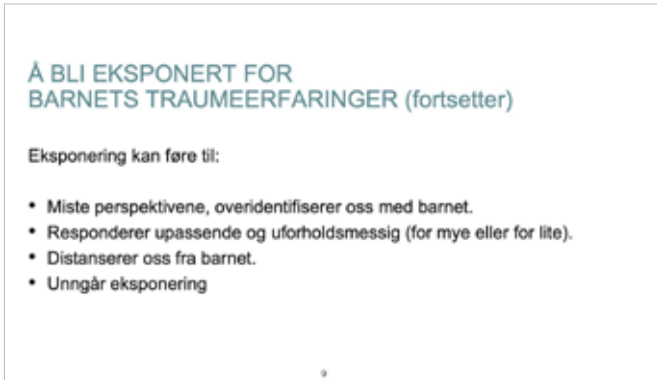
8

Det å bli eksponert for barnets traumeerfaringer kan føre til at du selv kan få symptomer som likner på traumatiske stress reaksjoner.

Eksposering kan gi:

\*Klikk og les x 7\*

## Bilde 9



Å bli eksponert for barnets traumatiske erfaringer kan føre til at vi:

\*Klikk og les x 2\*

Et eksempel på dette er å prøve å overbeskytte barnet og sikre det fra alle triggere og vanskelige situasjoner.

\*Klikk og les x 2\*

Kanskje vi unngår å være alene med barnet i frykt for at han eller hun vil snakke om traumeerfaringene sine.

## Bilde 10



For mange fosterforeldre kan det å ha omsorgen for et barn med traumeerfaringer være en emosjonell og fysisk belastning. Stress og belastninger ved å være omsorgsgiver kan utover din egen mentale og fysiske helse, de kan påvirke din omsorgsutøvelse direkte, og kan på sikt føre til omsorgstretthet.

Omsorgstretthet er ingen diagnose, men det kan handle om en tilstand hvor det har blitt for mye. Her er noen eksempler på noen faresignaler vi kan være Obs på.

\*Klikk og les x 7\*

Nå skal vi se på et eksempel der barns traumehistorie hadde en uventet intens påvirkning på fosterforeldrene, vi skal jobbe med «Historien om Kåre og Helene».

### Bilde 11



Kåre og Helene er et par i 30-årene. De har begge hatt en trygg barndom og giftet seg rett etter videregående skole. De har ikke egne barn.

Både Kåre og Helene opplever at de har en god psykisk helse. Kåre hadde en kort episode med depresjon i forbindelse med arbeidsledighet for noen år siden, men har ikke hatt noen psykiske problemer etter dette. Helene har aldri hatt noen psykiske problemer. Hun anser seg selv som en svært sensitiv person og har mye empati for andre, spesielt barn. Det er delvis derfor paret bestemte seg for å bli fosterforeldre.

Fire år gamle Silje og hennes 18 måneder gamle bror Alfred flyttet inn i fosterhjemmet til Kåre og Helene for tre måneder siden. Alfred og Silje kommer fra et hjem der far har utøvd vedvarende grov vold mot mor. Kort tid før de flyttet inn til Kåre og Helene, hadde barna vært vitne til at far utøvde livstruende vold mot mor. Etter hendelsen forsvant far. Mor ble liggende bevisstløs og hardt skadet på gulvet i stua. Silje ville ikke forlate Alfred, hun var redd for at faren skulle komme tilbake, og faren hadde alltid sagt at de ikke måtte dra hjemmefra uten voksne. Så hun ble i huset med og tok vare på broren der.

Først prøvde hun å vekke moren ved å skrike til henne, kjefta på henne og putte frokostblanding i munnen hennes. Hun la et teppe over moren. Så gjorde hun det hun hadde sett moren gjøre; hun matet broren og skiftet bleie på han. Hun la bleiene i en fin haug på badet slik at de ikke skulle stinke over hele huset og gjøre faren sint. Alfred gråt etter mamma og ble frustrert når Silje ikke kunne vekke henne. Flere ganger la han seg inntil morens kropp for å søke trøst.



Barna var alene i huset med sin livløse mor inntil naboer kom på døra 2 døgn senere. Naboene tilkalte så politiet og barna ble plassert i beredskapshjem. Mor døde på sykehuset en uke senere. Politiet kunne fortelle at Alfred ble funnet liggende tett inntil hardt skadde mor.

## Bilde 12


### HISTORIEN OM ALFRED (18 MND) OG SILJE (4 ÅR)

**Alfred:**

- Slutter å gå.
- Fryser i visse posisjoner, legger seg flat og livløs på gulvet.
- Har mareritt.

**Silje:**

- Legger pledd over hele kroppen til dukkene.
- Var for lyder
- Frokostblanding og røde duker er triggere



12

\*Klikk x 3\*

Når Alfred kommer til fosterforeldrene Kåre og Helene har han sluttet å gå, og krabber og drar seg selv fremover langs gulvet. Ved høye lyder skvetter han, og hvis noe gjør ham opprørt, gråter han ikke. I stedet kan han ofte stivne i visse posisjoner og ligge flat på gulvet.

Helene løfter ham opp og holder rundt ham. Han stivner da til, men så legger han seg inntil henne. Alfred kan også våkne skrikende midt på natten. Noen ganger klarer han å si noe som gjør at Kåre og Helene skjønner at han har hatt mareritt.

\*Klikk x 4\*

Silje er også veldig var for høye lyder. Under lek legger Silje et pledd over dukken sin gjentatte ganger. Noen ganger under frokosten kan Silje bli veldig opprørt, hun rister på hodet og stirrer fjernt foran seg, og vil ikke snakke. Hun blir også veldig opprørt når Helene legger rød duk på bordet.

Hjemme begynner Silje å fortelle om de 2 døgnene hun var alene i leiligheten med broren og den hardt skadde moren. Hver gang hun sitter på do kommer minnene. Det virker som om det å være på do minner henne på at hun byttet bleier på broren.

## Bilde 13

HISTORIEN OM HELENE OG KÅRE

Helenes reaksjoner:

- Påtrengende indre bilder av barnas traumatiske opplevelser.
- Mer generelt engstelig og skvetten, vegrer seg for å stille Silje på badet.
- Mareritt om barnas opplevelser.
- Unngår å eksponere seg for historien, vil ikke høre/snakke om/føle

Kåres reaksjoner:

- Trekker seg unna, og føler seg distansert.
- Mister lysten for å være intim med sin kone.
- Føler at alt er håpløst.
- Stiller grunnleggende spørsmål om han har evnene til å hjelpe barna.

11

\*Klikk x 2\*

Fostermor Helene begynner å plages av påtrengende bilder. Når hun kjører bil eller er i innsoving for natten, kan hun se bilder av barnas traumer basert på hva barnevernet og Silje har fortalt henne.

\*Klikk\*

Hun begynner å føle seg skvetten og engstelig.

\*Klikk\*

Hun har mareritt om Alfred som ligger ved siden av moren. Hun gruer seg til å måtte hjelpe Silje på badet og ikke vite hva Silje kan komme til å si om de traumatiske hendelsene hun har opplevd. Hun søker støtte og nærhet hos Kåre, men opplever at han trekker seg unna.

\*Klikk\*

Når Alfred stivner til, kan Helene forestille seg hvordan Alfreds far slo moren gjentagende foran barna til moren lå livløs og blodig på gulvet. Hun begynner også å føle ubehag rundt fargen rød og prøver å beskytte Silje mot enhver eksponering for fargen. Helenes symptomer begynner å forstyrre livet hennes, og hennes evne til å ta vare på barna.

\*Klikk\*

Fosterfar Kåre reagerer annerledes.

\*Klikk\*

Han trekker seg mer og mer bort fra barna og også fra Helene.

\*Klikk\*

Han mister helt interessen for sex, og virker følelsesmessig flat.

\*Klikk\*

Han sier til Helene ved et tilfelle: «Hvis en mann kan gjøre slik med sin kone mens barna ser på, så er det ikke noe håp for menneskeheten.»

\*Klikk\*

Han begynner å stille spørsmål ved om han og Helene kan gjøre barna noe godt i det hele tatt. «De er nok ødelagt for livet, uansett hva vi gjør,» sier han.

Gruppeaktivitet.

Er det noen som kan kjenne seg igjen i noe av det dere hører om i denne historien?

Er det noen tegn på omsorgstrøtthet eller tegn på at eksponeringen til barnas historie skaper utfordringer for Kåre og Helene?

Snakk sammen to og to

La deltagerne snakke sammen i 3-4 minutter og spør så hva de snakket om. Åpne opp for samtale og refleksjon i 5 min

## Bilde 14



Gruppeaktivitet.

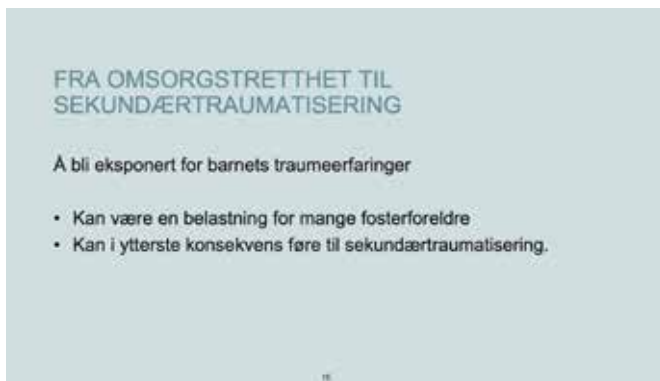
Gå sammen tre og tre

Hva kan Helene og Kåre gjøre

\*Klikk og les x 2\*

La deltagerne snakke sammen i 3-4 minutter og spør så hva de snakket om. Åpne opp for samtale og refleksjon i 5 min.

## Bilde 15



Å bli eksponert for barnets traumeerfaringer

\*Klikk og les\*

\*Klikk\*

Det å bli eksponert for barnets traumeerfaringer kan i ytterste konsekvens føre til sekundærtraumatisering. Sekundærtraumatisering som fenomen er vanligere å finne hos behandlere/terapeuter som jobber med traumehistorier på daglig basis, men det kan også forekomme hos andre.

Vi har alle en historie med oss. Vi har gode erfaringer og vonde erfaringer som vil påvirke oss i omsorgsrollen. Noen fosterforeldre har også egne traumehistorier. Egne erfaringer kan hjelpe oss til å forstå andre og forstå fosterbarnet, men det kan også være en belastning hvis erfaringene ikke er tilstrekkelig bearbeidet og når barnets traumatiske historie trigger egen erfaring.

En måte å beskrive sekundærtraumatisering på er at den voksne begynner å føle at dette er noe de selv har opplevd, at en opplever sitt barns traumer som sine egne. Reaksjonene vil være som ved omsorgstretthet, men vil oppleves som mer alvorlige og dyptgående.

## Bilde 16



\*Klikk og les\*

Det å minne oss selv om at barna nå er trygge er noe av det mest vesentlige. De traumatiske hendelsene, uansett hvor forferdelig de var, skjedde tidligere. Nå er barna trygge.

\*Klikk og les\*

Når vi reagerer på barnas traumeerfaringer, kan vi bli overveldet av de sterke og vonde erfaringene barna har hatt. Det kan være nyttig å skille våre tolkninger av hva de opplevde fra deres nåværende bekymringer. Helene kan for eksempel hjelpe barna til å sørge over sine døde mor, de gode erfaringene de hadde med sin mor og fokusere på de gode erfaringene barna har nå.

\*Klikk og les\*

Kåre kan hjelpe seg selv ved ikke å generalisere barnas svært sjeldne opplevelse over til verden generelt. Selv om det er begrensninger på hva han kan gjøre, kan han og Helene fortsatt ha en svært viktig positiv innvirkning på barnas liv.

\*Klikk og les\*

Alle barn har sterke og positive sider som vi kan oppmuntre og bygge på. Hva er noen av Silje og Alfreds styrker?

Gå sammen to og to:

Nå skal vi jobbe litt med hvordan vi kan forebygge omsorgstrøtthet og sekundærtraumatisering. Vi skal jobbe med hvordan kan vi hjelpe oss selv med å:

Les punktene igjen.

5 min refleksjon to og to og 5 min refleksjon hele gruppa.

## Bilde 17



Les historien.

## Bilde 18

GRUPPEAKTIVITET

**HISTORIEN OM BERIT OG CAMILLA**

- Hva ville du ha gjort hvis dette var din fosterdatter?
- Hvordan ville du ha reagert følelsesmessig?

18

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Gå sammen tre og tre, snakk sammen:

\*Klikk og les\*

Bruk 3-4 minutter tre og tre og spør deltagerne hva de snakket om i plenum etterpå (3-4 min).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Bilde 19

**HISTORIEN OM BERIT OG CAMILLA (fortsetter)**

The illustration shows two figures. On the left is a small, thin figure wearing a blue cap and a dark vest. On the right is a much larger, thicker figure wearing a bright yellow jumpsuit and a blue cap. The larger figure has a very large, dark shadow cast behind it, which is shaped like a hand or a large, grasping form, suggesting a sense of being overwhelmed or shadowed.

19

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Les hva som skjedde videre.

## Bilde 20

GRUPPEAKTIVITET

**HISTORIEN OM BERIT OG CAMILLA**

- Hva er det som egentlig skjer mellom Camilla og Berit?
- Hva kan Berit gjøre for å hjelpe seg selv?
- Hva slags hjelp trenger Berit fra andre?

20

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Sett dere sammen to og to og snakk sammen:

\*Klikk og les x 3\*

Bruk 5 min to og to. Spør så i plenum hva deltagerne snakket om (5-10 min).

Prøv å få med følgende elementer underveis:

- Camillas oppførsel har framkalt minner hos Berit om sine egne traumeerfaringer.
- Berit har vansker med å skille gamle følelser om hva som skjedde med henne fra nåværende følelser om Camilla.
- Det er en forbindelse mellom Camillas erfaring og hennes egen traumatiske historie.
- Erkjenne at dette også handler om hennes egne følelser og egen historie.
- Berit kan godta sine egne begrensninger. Når situasjonen blir for følelsesladet, må hun kanskje ta seg tid til seg selv.
- Berit kan søke støtte, fra kontaktperson, utvidede familie og venner.

## Bilde 21

Når ditt barns traumer reaktiverer din egen traumehistorie - hvordan mestre dette?

- Identifiser sammenhengene mellom ditt barns traumer og din egen historie
- Prøve å skille mellom hvilke følelser som tilhører nåtiden og hvilke som tilhører fortiden.
- Det er aldri for sent å be om hjelp.
- Vær åpen for at det som hjalp deg, kanskje ikke vil hjelpe ditt fosterbarn

21

Si dette først:

Historien om Berit og Camilla er et eksempel på hvordan et barns traumer og reaksjoner på traumer kan være en traumepåminnelse for en fosterforelder og at dette over tid kan øke faren for brudd.

Å ta vare på seg selv når et barns traumer er en trigger/påminnelse, kan være utfordrende. Hvis et barn i din omsorg utløser uventede eller intense følelser, reaksjoner eller minner fra tidligere traumer, kan det være viktig å:

\*Klikk og les x 4\*

## Bilde 22



Til kursleder:

Noen ganger er det et uttalt behov for mer avlastning. Og så er det kanskje ikke midler til dette, eller at barnet ikke tåler å være andre steder enn fosterhjemmet. Og dette kan være at det er an kime til frustrasjon og konflikt. Når vi skal jobbe med dette er overskriften «Hva kan vi gjøre innenfor de rammene vi har?» Hvis det er uttalt behov for mer avlastning eller frikjøp kan det tas opp direkte med kontaktperson på et senere tidspunkt.

I begynnelsen av denne samlingen snakket vi om viktigheten av egenomsorg. Nå skal vi lage en enkel plan for egenomsorg. Målet med egenomsorgsplanen er å hjelpe deg å opprettholde en balanse i hverdagen, og mellom dine forpliktelser til andre og til deg selv.

Planen skal inneholde noe vi skal gjøre daglig, ukentlig og månedlig, og den bør inkludere aktiviteter som gir deg energi, gode følelser og påfyll.

For å hjelpe oss på vei tar vi en idemyldring:

Hva kan vi gjøre:

En gang om dagen:

En kursleder skriver på Flip-over, den andre tar imot forslag (2 min)

En gang i uka:

En kursleder skriver på Flip-over, den andre tar imot forslag (2 min)

En gang i måneden:

En kursleder skriver på Flip-over, den andre tar imot forslag (2 min)

Hvis ingen nevner sex, kan kursleder løfte inn temaet på en humoristisk måte, for eksempel «Wow! For en sølibatgruppe - ingen sex her i det hele tatt!» Eller noe i den retningen. Litt humor kan skape god stemning og samtidig minnes deltagerne på viktigheten av fysisk nærhet til en partner, noe som også kan handle om sex.



Del ut «Min egen omsorgsplan»

Sett dere nå ned hver for seg og skriv inn det som passer for deg.

Bruk 5 min.

### Bilde 23



Da har vi kommet til slutten av den siste samling i TBO-F.

Vi har dekket mye under disse øktene, så vi vil ta oss litt tid til å se på det vi har vært gjennom.

Vi har jobbet med å...

Les opp alle hovedelementene i traumebevisst foreldreskap.

### Bilde 24



Nå deler vi oss inn i fire grupper. Vi skal hente fram det vi husker fra de forskjellige samlingene og skrive ned på arkene dere får utdelt. Det skal vi bruke 5-10 min på. Og så får hver gruppe 1 minutt til å dele det de har skrevet ned.

Del inn i fire grupper. Del ut ett tankekart for hver samling.  
La PP med kursets innhold stå oppe.

\*Klikk\*

Oppgave Gruppe 1:  
Hva husker dere fra 1. og 2. samling?

\*Klikk\*

Oppgave Gruppe 2:  
Hva husker dere fra 3. og 4. samling?

\*Klikk\*

Oppgave Gruppe 3:  
Hva husker dere fra 5. og 6. samling?

\*Klikk\*

Oppgave Gruppe 4:  
Hva husker dere fra 7. og 8. samling?

Gruppelederne styrer tid og presentasjon.  
1-2 min presentasjon fra hver gruppe.

## Bilde 25



Takk, og anerkjenn deltagerne for innsatsen og arbeidet deltagerne har lagt ned i disse samlingene og alt det de har lært hverandre og alt de har lært oss kursledere.

Neste gang vi møtes er i veiledning. Den starter opp....

**Takk for nå!**