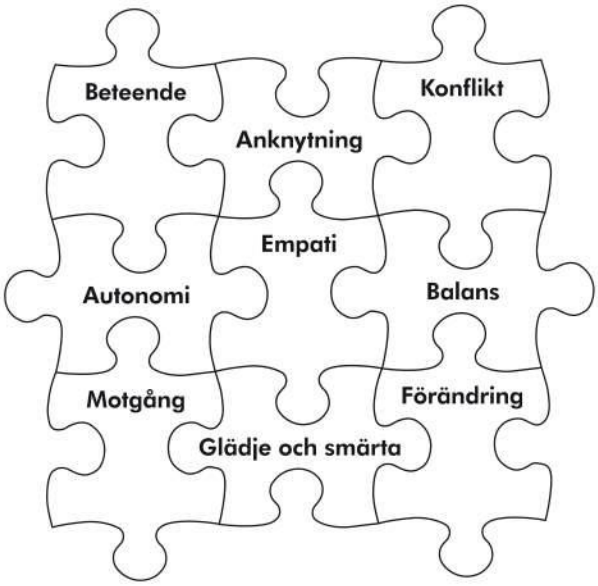
Connectutbildning för familjehem

Material utvecklat av Ove Östling

Humana



Connects nio principer

Connect bygger på nio olika principer med relations- och anknytningsteoretiska perspektiv. Våra kommunikationsmönster är också en del av dessa principer.

1. Allt beteende betyder något - att förstå hur anknytning påverkar beteende.
2. Anknytning är livslång – anknytningsmönster genom livet varierar
3. Konflikt är en del av anknytning - Konflikt: en möjlighet till förståelse och närhet.
4. Självständighet och samhörighet - trygg anknytning innehåller balans mellan självständighet/autonomi och samhörighet/närhet.
5. Empati, anknytningens hjärtslag - förståelse, växande och förändring börjar med empati.
6. Balans mellan egna och andras behov.
7. Förändring; att förstå den och vad den kan kräva av oss - att växa innebär att gå vidare och samtidigt förstå det förflutna.
8. Anknytning ger glädje och smärta - att uppmmärksamma och glädjas åt samhörigheten, trots svårigheter.
9. Två steg fram och ett steg bak - en motgång är inte nödvändigtvsis detsamma som ett misslyckande. Motgångar finns i all utveckling och är ofta en möjlighet att lära.

Anknytningens grunder

Vad är anknytning?
Anknytningssystemet är biologiskt grundat och avgörande för individens överlevnad. Barn är beroende av att deras föräldrar skyddar dem mot faror, lugnar dem när de är oroliga och ger dem stöd när de upptäcker världen. De förmedlar oro genom vissa beteenden, som exempelvis att gråta, och de letar upp sina föräldrar för att få tröst och trygghet. Deras relation till oss och deras förmåga att visa oss vad de behöver för både fysiskt och känslomässigt skydd är avgörande för deras överlevnad.

Föräldrar är olika när det gäller hur mottagliga och lyhörda de är för sina barns anknytningsbehov. Vissa har lättare att uppfatta barns anknytningssignaler än andra, och vissa reagerar snabbare och mer stödjande än andra. Föräldrar kan också reagera på olika sätt olika dagar och mot olika barn.

Barn är också olika. De uttrycker sina anknytningsbehov på olika sätt och låter sig lugnas olika lätt av sina föräldrars stöd. En del barn kommunicerar sina behov tydligt och funktionellt medan andra uttrycker sina behov genom ett förvirrande och avvikande beteende. Vissa barn har ett ”lättsamt” temperament och låter sig ganska lätt lugnas av föräldrarnas stöd. Andra har ett ”besvärligare” temperament och behöver mer tröst och stöd för att bli lugnade. Ett barn kan också uttrycka sig olika till olika personer.

Vad är anknytningsmönster?
Genom upprepade erfarenheter i sina relationer till föräldrar utvecklar barn ett mönster för hur de visar andra vad de behöver. Detta mönster uttrycks genom deras beteende. Barn utvecklar också en uppfattning om sig själva och andra. De här uppfattningarna hör ihop med deras jagkänsla, exempelvis om de ser sig själva som bra personer som är värda att älska eller värdelösa och ovärdiga att få kärlek. Deras uppfattningar omfattar också deras bild av andra, till exempel om andra är lyhörda, kärleksfulla och kompetenta eller otillgängliga, avvisande och inkompetenta.

De här mönstren och uppfattningarna kan man lättast uppfatta när barn är stressade, exempelvis när de är sjuka, rädda eller när vi har en konflikt med dem. Mönstren är olika hos olika barn och beror på deras erfarenheter av sina omsorgspersoner. Hos vissa barn är mönstret konsekvent medan det hos andra är inkonsekvent. Oavsett vilket är mönstret hos alla barn anpassningsbart – det är det bästa sättet att få sina behov uppfyllda som de har lärt sig hittills.

Olika anknytningsmönster
När barn upplever att deras föräldrar vanligtvis är lyhörda för deras signaler, tillgängliga och stöttande, känner de att de kan förlita sig på att föräldrarna ger dem trygghet och stöd. De visar sina anknytningsbehov öppet för föräldrarna, varken döljer eller överdriver sitt uttryckssätt och är oftast lätta att lugna. Detta kallar vi ett ”tryggt anknytningsmönster”.

När barn har upplevt sina föräldrar som antingen otillgängliga, oemottagliga eller avvisande ”maskerar” de sina anknytningsbehov för att skydda sig själva från den smärta som avvisandet orsakar – eller något värre. De undviker alltså att visa sina föräldrar vad de behöver och får följaktligen mycket lite tröst från dem. Det här anknytningsmönstret kallar vi ”undvikande”.
Om barn upplever sina föräldrar som inkonsekvent tillgängliga kan de inte förutse om föräldern kommer att reagera på deras behov. För att få förälderns uppmärksamhet uttrycker de sina behov på ett ihärdigt och känslosamt sätt. Även om föräldern reagerar på deras behov kan de ändå ha svårt att känna sig trygga eftersom de inte kan lita på att föräldern alltid kommer att reagera i framtiden. Detta anknytningsmönster kallar vi ”ambivalent”.
Barn som har upplevt något traumatiskt, som psykisk eller fysisk misshandel eller kontinuerlig grav omsorgssvikt, kan ha svårt att utveckla ett konsekvent eller organiserat sätt att uttrycka sina anknytningsbehov. Om de dessutom har varit placerade hos många olika omsorgspersoner kan det vara ännu svårare för dem att bilda sig en sammanhängande eller organiserad uppfattning om sig själva, andra och världen omkring dem. De känner ofta en stor sorg och är svåra att lugna och trösta. Deras anknytningsmönster kallar vi ”desorganiserat”.

Det är inte svårt att se det mönster som våra biologiska barn eller barn som ni har haft hand om länge har utvecklat. Hos ett nytt barn som kommer till ett familjehem kan mönstret däremot ofta vara svårt att uppfatta. Det tar ofta tid. Ibland är det förvirrande och frustrerande, men ibland lyckas vi.

Inre arbetsmodeller
Det beteende som vi ser speglar ett sätt att uppfatta sig själv i relation till andra. Beteendet återger en inre arbetsmodell som innehåller information om:

- **Hur jag tänker och känner om mig själv.**
- **Hur andra tänker och känner om mig.**
- **Hur andra reagerar på mina anknytningsbehov.**

De här uppfattningarna, tankarna och känslorna är organiserade i det som vi kallar en ”inre arbetsmodell” eller ”relationskarta”. Den hjälper barn – och oss alla – att förutse vad som kommer att hända. I allmänhet är vi omedvetna om våra inre modeller eller kartor. De fungerar automatiskt, formar våra förväntningar och styr hur vi ser och reagerar på olika händelser. När vi är små barn är våra arbetsmodeller

icke-verbala. När vi växer och utvecklas kanske vi kan tala om några centrala tankar som har med våra arbetsmodeller att göra, men i allmänhet styr modellerna våra känslor, tankar och beteenden automatiskt, utan att vi är medvetna om det.

En trygg relation mellan förälder och barn skapar förutsättningar för barnen att organisera sina erfarenheter om sig själva, andra och världen på ett sätt som ger dem en positiv ”karta” över relationer. När man är pressad är arbetsmodellerna ett hjälpmedel för att hantera svåra känslor. Arbetsmodellerna eller ”kartorna” hjälper barn att förstå och hantera situationer som är svåra eller oroar dem. Barn som upplever otrygghet i sina relationer saknar ofta en sådan arbetsmodell. Deras relationskarta kan vara förvirrande, desorganiserad och negativ. Den gör det svårt för dem att acceptera nya erfarenheter och ta till sig och integrera ny information. Och den är inte till hjälp när de är pressade och oroliga. Våra barns arbetsmodeller är en form av strategier för att uttrycka anknytningsbehov och reagera på andra. Vi ska gå in lite närmare på de olika varianterna av arbetsmodeller och anknytningsmönster.

Trygga anknytningsmönster
Barn som har upplevt sina föräldrar som lyhörda och accepterande har en positiv och balanserad syn på sig själv och andra. Deras relationskarta är i allmänhet positiv. De har en tydlig och integrerad karta av minnen, tankar och känslor som passar ihop. Den ger dem en känsla av trygghet och förmågan att lita på andra. De är inte rädda för att uttrycka sina anknytningsbehov öppet eftersom de vet att deras föräldrar kommer att stötta dem. Även när de har en konflikt med sina föräldrar känner de sig säkra på att relationen kommer att klara det. Deras arbetsmodell hjälper dem att klara nya utmaningar.

Ambivalent anknytningsmönster
Barn som upplever sina föräldrar som inkonsekventa i sitt stöd har svårt att komma underfund med vad de behöver göra för att få föräldrarnas uppmärksamhet och hålla kvar den. Deras relationskarta är blandad. De har några minnen av när föräldrarna har gett stöd och tröst men andra minnen av anknytningsbrist, när föräldrarna inte fanns till hands i ett kritiskt ögonblick. Deras relationskarta gör dem vaksamma och oroliga. De har svårt att koppla av och känna sig trygga i andras omsorg. De söker efter tecken på att andra ska avvisa dem eller tappa intresset. De kan också vara klängigt närhetssökande i hopp om att bli omtyckta och få närhet.

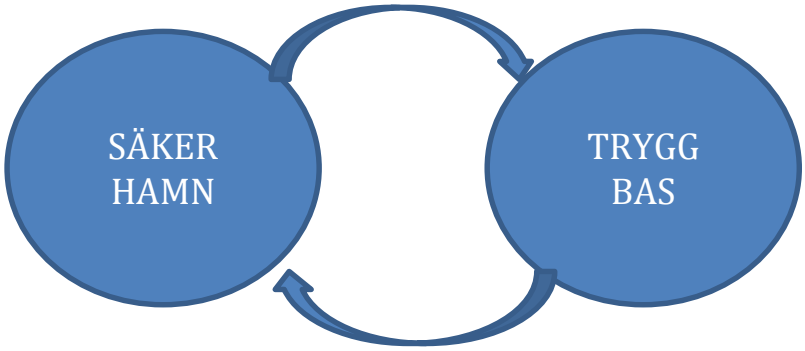
Undvikande anknytningsmönster
Barn som har upplevt sina föräldrar som likgiltiga, hårda eller avvisande utvecklar en negativ relationskarta. De ser sig själva som ovärdiga att älska och andra som ointresserade eller fientliga. De lär sig att dölja sina anknytningsbehov av rädsla för att bli bestraffade. En liten andel av de här barnen är duktiga på att undertrycka eller stänga av sina anknytningsbehov så att de inte längre känner smärtan av att behöva andra men bli bortstötta. De flesta fortsätter att känna sitt behov av närhet och

samhörighet men är rädda för att visa det. Många kan bli aggressiva, som ett sätt att dels positionera sig, dels hålla andra på avstånd.

Desorganiserat anknytningsmönster
Barn som har upplevt en mycket inkonsekvent omsorg samt övergrepp saknar ofta en strategi för att få sina anknytningsbehov tillfredsställda. De har ingen klar uppfattning om sig själva och andra. Deras relationskarta är desorganiserad, fragmentarisk och osammanhängande.

Säker hamn och trygg bas
För att bli tryggare behöver barn en säker hamn där de kan få tröst och ro och en trygg bas att utgå ifrån för att utforska och gå framåt.

Säker hamn: En lugnande miljö som ger skydd och tröst och dämpar barnets oro.
Trygg bas: En trygg plats att utgå ifrån för att utforska – En försäkran om att någon klok och stark alltid finns där om man behöver det.



Barn behöver både en säker hamn och trygg bas för att växa och utvecklas under barndomen och tonåren, men deras sätt att uttrycka detta behov förändras med tiden och vårt sätt att reagera på behovet behöver också förändras. Ibland behöver de mer av den säkra hamnen, ibland mer av den trygga basen. Vissa barn behöver mer av den säkra hamnen än andra, medan andra barn behöver mer av den trygga basen än andra. Det är alltid en balansgång mellan en säker hamn och en trygg bas.

Anknytning och ditt familjehemsbarn

Vad är anknytning?
Anknytning är en del av vårt liv - våra relationer och band till andra, speciellt till de människor som vi vänder oss till när vi är rädda, osäkra eller i behov av tröst och stöd. Anknytning berör oss från vaggan till graven - vi växer inte ifrån det. Våra familjehemsbarn har ofta besvärliga anknytningsupplevelser med sig. För några kan de vara lindrigare och övergående; för andra är de kroniska och allvarliga. Trots svåra upplevelser och förluster fortsätter familjehemsbarnen att uttrycka sina anknytningsbehov och att söka oss, en säker hamn, för tröst, stöd och råd och behöva oss som en trygg bas från vilken de kan utforska omvärlden. De är beroende av oss som familjehemsföräldrar, både fysiskt och emotionellt för sin överlevnad och för att utvecklas och komma vidare. Beroende på tidigare erfarenheter kan de visa sina anknytningsbehov på sätt som kan vara utmanande och svåra att förstå. De kan uppträda aggressivt eller oroligt ängsliga och oförmögna att ta emot stöd från oss. Deras beteende betyder inte att anknytning är mindre betydelsefulla för dem än för andra barn. Det betyder inte att de är ointresserade av anknytningsrelationer. Det kan vara ett hårt och svårt arbete som familjehemsförälder att se anknytningsbehoven bakom deras beteende, men att bara förstå att de finns där, dolda bakom deras beteende, ger oss möjligheter att gå vidare i våra relationer till våra familjehemsbarn.

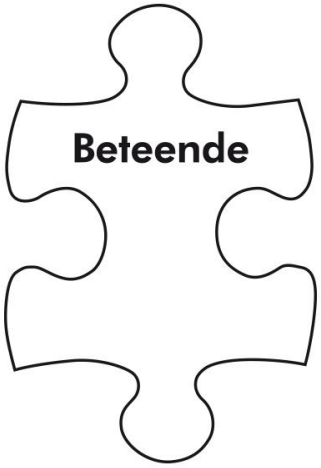
Varför är anknytning viktig för barns utveckling?
Anknytning är ett säkerhetsnät för hälsosam utveckling. När barn har trygg anknytning känner de sig trygga att utforska omvärlden - de håller inte fast vid oss i onödan - de känner sig fria och säkra att utforska nya saker i omvärlden och att skapa nya relationer. De känner sig också bekväma och trygga med att komma till oss för att be om hjälp när de behöver. De försöker inte dölja sin rädsla och osäkerhet eller undvika oss när de är rädda, upprörda eller ledsna. Trygga band skapar en bra balans mellan trygghet och säkerhet å ena sidan och stöd för att utforska och lära nya saker i omvärlden å andra sidan. Många familjehemsbarn kommer till oss med en otrygg anknytning. Vi kan hjälpa dem att komma närmare en större trygghet, även om deras tid hos oss är begränsad. Genom vår omsorg visar vi dem att relationer och anknytning betyder något – och att de är betydelsefulla. Vi skapar en känsla av säker hamn och trygg bas i våra hem som ger tillit och säkerhet. Även en liten förändring i tryggheten kan få stor betydelse. Det är inte alltid man får se den utvecklingen medan de är hos oss. Flera år senare får vi ibland från våra familjehemsbarn höra hur viktig vistelsen hos oss ändå var för dem.

Vad har anknytning med beteende att göra?
Beteende är ett sätt att berätta, kommunicera om våra känslor och förväntningar för att få våra anknytningsbehov som samhörighet, självständighet, sorg, tröst, stöd, utveckling etc. sedda och bemötta. När barn och ungdomar är oroliga, ängsliga och rädda, eller bara har svårt att veta hur de skall uttrycka sina anknytningsbehov kan de bli aggressiva, otillgängliga eller drar sig undan. När vi förstår anknytningsbehoven bakom våra familjehemsbarns beteende, kan vi möta dem på sätt som hjälper dem att visa sina känslor och behov på ett tydligare och/eller mindre aggressivt sätt. Problembeteende kan minskas och relationen mellan oss själva och vårt familjehemsbarn kan utvecklas. Det kan tid, särskilt för familjehemsbarn, eftersom de kan ha varit med om viktiga förluster och svåra upplevelser med betydelsefulla personer tidigare i sitt liv. Familjehemsbarn, precis som alla barn lär sig genom erfarenheter. Varje barn har sin historia och sitt sätt att vara på. Deras upplevelse och erfarenhet av oss som familjehemsförälder kan vara ett stöd för dem i att få större förståelse för sina egna känslor och hitta nya sätt att uttrycka sig på. Vi kan reparera deras erfarenhetsskador.

Vad har detta med mig som familjehemsförälder att göra?
Anknytning är något som delas mellan barn och vårdnadshavare – det är ett ”delat partnerskap”. Våra familjehemsbarn kommer till oss med en uppfattning om hur relationer fungerar som grundar sig på erfarenheten av deras tidigare relationer. De kommer att använda sig av dessa erfarenheter, speciellt i problemsituationer. Minnen av hur de blivit bemötta i tidigare relationer gör ofta att de nästan automatiskt föreställer sig hur vi kommer att bemöta dem. Nya erfarenheter i familjehemmet kan hjälpa dem att växa och utvecklas. De kan se på sig själva, på oss och relationer annorlunda än tidigare. Vår förståelse och vårt sätt att hantera relationen till dem kommer att ha en stor påverkan på ditt familjehemsbarns syn på sig själv och andra. Genom att förstå anknytningen i relationen till våra familjehemsbarn, kan vi möta dem på sätt som stödjer deras utveckling och stärker relationen mellan oss. Att vara familjehemsförälder är ett hårt arbete – men du kan vara säker på att din relation till ditt fosterhemsbarn kommer att göra skillnad.

Princip 1

Allt beteende betyder något



Anknytning är ett grundläggande mänskligt behov som formar beteende

Att förstå beteende ur ett anknytningsperspektiv

Allt beteende betyder något. Anknytning är ett grundläggande mänskligt behov som formar beteende. Vårt sätt att kommunicera har betydelse när vi formar våra relationer.

Huvudprinciper:

1. Vi befinner oss alla i olika relationer. Anknytningen är avgörande för vår överlevnad. Vårt behov av anknytning finns kvar hela livet. Barn har sätt att meddela oss vad de behöver redan från födseln. Hur visar spädbarn för oss vad de behöver? Hur visar tonåringar för oss vad de behöver?
2. Genom upprepade upplevelser i våra relationer till omsorgspersoner utvecklar vi ett beteendemönster för att förmedla våra anknytningsbehov. Våra anknytningsmönster har samband med våra uppfattningar om och känslor för oss själva och för hur andra ser oss (t.ex. värda eller inte värda att älska). På grund av tidigare störningar i sina relationer kanske barn i familjehem inte har utvecklat ett konsekvent eller organiserat mönster för att uttrycka sina anknytningsbehov. Anknytningsmönster påverkar hur barn reagerar på vuxnas omsorg, men mönstren kan också förändras av nya erfarenheter i relationer.
3. Genom att ge barn en säker hamn och trygg bas bidrar man till deras anknytningstrygghet. En säker hamn ger tröst och dämpar barnens oro. En trygg bas ger dem tillförsikt och självförtroende så att de kan utforska världen, förvissade om att vi finns där för dem om de behöver oss. Barn som kommer till oss kan till en början känna sig ovana, obekväma eller oroliga när de upplever oss som sin säkra hamn och/eller trygga bas. De kan då uppföra sig på förbryllande sätt och ibland ta till ett kontrollerande beteende.
4. En lyhörd omsorg innebär bland annat att ta ett steg tillbaka och vara nyfiken på de anknytningsbehov som ligger bakom barnets beteende. Barn i familjehem har ofta traumatiska upplevelser i sitt ”anknytningsbagage” som kan göra det svårt för dem att kommunicera sina anknytningsbehov, vilket gör det svårare för oss att förstå dem. Vi kanske inte alltid kan förstå anknytningsbehoven som ligger bakom deras beteende, men när vi är nyfikna på och reflekterar över innehållet i barnets anknytningsbagage har vi större möjligheter att välja hur vi ska reagera.
5. Ett och samma beteende kan ha olika innebörd. Den innebörd vi tillskriver ett beteende påverkas starkt av våra antaganden om barnen och om vår relation till dem. Sedan reagerar vi i enlighet med våra antaganden. Våra slutsatser kan vara korrekta, men de kan också vara felaktiga. När vi fortsätter att bara reagera, utan att granska våra antaganden, låser vi oss själva och våra barn i repetitiva samspelsmönster.
6. Era relationer till barnen är viktiga. Barnen tar med sig sina tidigare erfarenheter och sätt att samspela med omsorgspersoner in i relationen till er. Barnens

beteende påverkar er, precis som ert beteende som familjehemsföräldrar påverkar barnen. Tillsammans skapar ni mönster för hur ni förhåller er till varandra. De mönstren kan ibland bli såra och fastlåsta. De går att ändra på, men det kan ta tid. Medvetenhet är första steget.

7. Vårt sätt att kommunicera formar våra relationer. Vårt beteende är en form av kommunikation med våra barn. Hur vi kommunicerar är lika viktigt som vad vi kommunicerar. Vi kan bli uppmärksamma på vår verbala och icke-verbala kommunikation.

Allt beteende betyder något

Allt beteende betyder något. Anknytning är ett grundläggande mänskligt behov som formar beteende. Allt beteende är ett slags kommunikation. Det säger oss något om:

- personen som ägnar sig åt beteendet
- vad han eller hon upplevt i tidigare relationer
- hur han eller hon väntar sig att andra ska svara i den aktuella situationen

När vi ser ett beteende i en situation som berör oss, har vi en tendens att automatiskt ta till oss beteenden och reagera på det. Speciellt i situationer som är överraskande eller konfliktfyllda.

- Ta ett steg tillbaks och fundera över beteendet
- Var ”nyfiken”
- Vänta med tolkning

Det ger oss ett bättre läge att välja hur vi skall svara. Tänk på att hur du svarar kan ha större betydelse än vad du svarar.

Princip 2

Anknytningen är livslång.

Behovet av anknytning existerar under hela livet, men sättet att uttrycka behovet förändras med personens utveckling

Anknytning i livets olika skeden

Anknytningen är livslång. Anknytningen existerar från födseln och under hela livet, men vårt sätt att uttrycka våra behov förändras medan vi utvecklas.

Huvudprinciper:

1. Grundat på våra erfarenheter med omsorgspersoner formar vi inre arbetsmodeller eller ”relationskartor”, som styr vårt sätt att tänka och känna om oss själva, andra och världen. I allmänhet är vi omedvetna om våra inre arbetsmodeller eller kartor, men de har stort inflytande på hur vi reagerar på olika händelser.
2. Behovet av anknytning existerar under hela livet, men sättet att uttrycka behovet förändras med personens utveckling.
3. Behovet av emotionella band till andra ingår i att vara människa. Det försvinner aldrig. Det ingår i alla mänskliga relationer.
4. Behovet av att vara självständig – en egen person – finns också med oss hela livet. Vi behöver alla känna att vi är autonoma.
5. Att ha emotionella band/känna samhörighet och vara självständig är ingen motsättning. Det är två sunda komponenter i anknytning.
6. Anknytningsbehov uttrycks genom många olika beteenden. Samma beteende kan betyda olika saker beroende på barnet, föräldern och situationen. Det är till hjälp att ha anknytningsbehoven i åtanke när vi betraktar våra egna och barnens beteenden. Det ger oss insikt om betydelsen och motivationen bakom beteendet. Den insikten kan öppna nya möjligheter och ge oss nya sätt att bemöta barnen.
7. Barns sätt att uttrycka anknytningsbehov förändras medan de växer upp. Behoven förblir dock desamma. Vi behöver alla känna samhörighet och ändå vara självständiga – fristående från andra. Barn i familjehem kan uttrycka sina anknytningsbehov på ett sätt som stämmer överens med deras ålder, men ibland, särskilt när de är pressade, kan de använda ett mer omoget eller brådmoget beteende för att förmedla sina behov. Det är ofta svårt för oss att förstå hur barnens beteende hör ihop med deras anknytningsbehov. Barnen själva är också ofta förvirrade av detta.
8. Om vi klarar att ta ett steg tillbaka och fundera över ett beteendes betydelse, kan det hjälpa oss att förstå våra barn bättre. Det ger oss möjlighet att reflektera över våra egna känslor och välja en reaktion som stärker relationen men också bidrar till säkerhet och struktur.
9. Föräldrar kan tycka att det är svårt att kommunicera med sina barn. Försök att lyssna mer än ni talar och sök rätt tillfälle och plats för samtal. Visa intresse för barnens tankar och intressen. Att hålla samtalen korta kan ofta vara bra.

Anknytningen är livslång
Våra familjehemsbarn har med sig erfarenheter och mönster som kan vara svåra att förstå i förhållande till deras ålder. Ibland kan vi tycka att de är sena, ibland alldeles för tidiga. Några har med sig mönster som gör att de vill hålla avstånd till oss, andra kan ha mönster av närhet och upplevas som ”krävande”. En del pendlar mellan närhet och aggressiv självständighet.

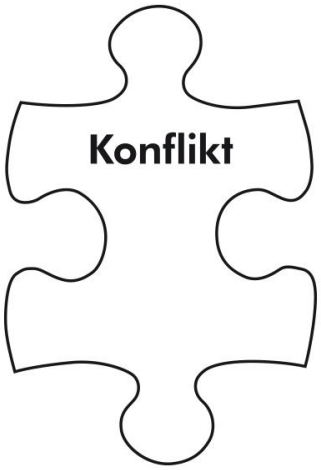
Vår erfarenhet både som familjehem och egen uppväxt är en del av det mönster som vi kommer att bemöta våra familjehemsbarn med.

Familjehemsbarn kan ha med sig tidigare svåra upplevelser av relationer till viktiga vuxna som gör det svårt för dem att prata med familjehemsföräldrarna (och vuxna). Tidigare erfarenheter kan göra att de känner sig förvirrade eller rädda när vi försöker skapa närhet och förtroende. De kan också tycka att de måste prata om sina känslor, vilket kan väcka obehagliga minnen och känslor. Detta gör det ibland svårt och utmanande att vara familjehemsförälder. Detta är också en del i uppdraget som familjehemsförälder att just möta dessa barn.

När situationer blir annorlunda och utmanande:
- Ta ett steg tillbaka.
- Att ta ett steg tillbaka innebär inte att vi tillåter alla beteenden. Säkerhet går först.
- Bli nyfiken på vad som kan ligga bakom beteendet/situationen.
- Öppenhet och nyfikenhet på våra familjehemsbarn är en sorts intresse för dem, som bara det kan vara till stöd och utvecklande för dem.
- Att lyssna mer än att prata brukar hjälpa, speciellt med tonåringar.

Princip 3

Konflikt är en del av anknytningen



Konflikter ingår i alla relationer och i all anknytning

Om man hanterar och förstår konflikter på ett konstruktivt sätt kan de ge nya möjligheter till förståelse, samhörighet och utveckling.

Konflikt – ett tillfälle att förstå och stärka banden
Konflikt är en del av anknytningen. Om man hanterar och förstår konflikter på ett konstruktivt sätt kan de ge nya möjligheter till utveckling.

Huvudprinciper:

1. Konflikter ingår i alla sunda relationer. Om man hanterar och uppfattar konflikter på ett konstruktivt sätt kan de ge nya möjligheter till förståelse, samhörighet och utveckling.
2. Vi har alla behovet att känna samhörighet med andra (d.v.s. anknytning, närhet) och att vara självständiga (d.v.s. fristående, behov av distans). Samhörighet och självständighet är två sidor av samma mynt, det vill säga den ena finns inte utan den andra. Vi arbetar alla mot en balans mellan att vara nära och att vara självständiga i våra relationer. Ibland finns det emellertid en spänning mellan känslan av att vara nära en annan person och att vara fristående eller självständig.
3. Konflikter uppstår i alla relationer när individerna försöker balansera sina egna behov av närhet och självständighet med de andras behov av detsamma. Även om konflikter kan kännas obehagliga kan de leda till att man förstår sitt barn bättre samtidigt som man bevarar samhörigheten med varandra.
4. Era barn kan uppleva en lojalitetskonflikt när de försöker balansera sitt behov att bevara samhörigheten med både sina familjehemsföräldrar och biologiska föräldrar. Som familjehemsföräldrar har vi en nyckelroll när det gäller att hjälpa barnen att hantera sina viktiga relationer.
5. Hur vi ser på konflikter beror på våra tidigare erfarenheter, hur vi mår (humöret) i just den stunden och hur konflikten tillgodoser våra behov.
6. Era barns erfarenheter av konflikter har format deras sätt att uppfatta och reagera på konflikter. Ni kanske aldrig kommer att veta exakt hur deras erfarenheter ser ut eller helt och hållet förstå hur de har påverkat barnen. I vilket fall som helst har deras erfarenheter betydelse för:

- Vad som utlöser en konflikt för barnet.
- Vad barnet tänker och känner under en konflikt.
- Vilka behov som barnets beteende under en konflikt uttrycker.
- Hur barnet reagerar på ert beteende mot dem i en konflikt.

7. Hur vi reagerar på konflikter kan variera från att vi engagerar oss starkt (dvs. möter konflikt med konflikt/går till motangrepp) till att vi drar oss undan och ignorerar konflikten eller "tiger ihjäl" den andra personen. Det underlättar att hålla sig till en medelväg mellan dessa båda ytterligheter så att vi kan ta itu med konflikter med vårt barn eller vår partner på ett konstruktivt sätt – men det är svårt och kräver övning.
8. Vi reagerar ofta automatiskt på konflikter. För att kunna förändra vårt sätt att reagera måste vi vara uppmärksamma på och medvetna om våra reaktioner. Detta ger oss valmöjlighet.

9. Att ta ett steg tillbaka och leva oss in i vårt barns sinnesstämning är första steget till att förstå de anknytningsbehov som hon eller han kanske uttrycker med hjälp av konflikten. När vi betraktar konflikten genom en ”anknytningslins” kan vi få fler reaktionsalternativ att välja mellan.
10. Hur vi reagerar är lika viktigt som vad vi säger. Vi kan använda icke-verbal kommunikation för att visa att vi är intresserade av vad våra barn tänker och känner.
11. Säkerheten måste alltid prioriteras. När man tappar kontrollen över konflikten eller när någon tar skada måste man vidta åtgärder för allas säkerhet. Att man förstår konflikten betyder inte att man godtar den, men så snart situationen är säker igen kan vi lära oss mycket genom att fundera över och prata om varför konflikten uppstod.

Om konflikt:
- Konflikt är en del av anknytningen.
- Konflikt, av någon sort, är en del i alla nära relationer.
- Det finns en mening med en konflikt. Den talar om för oss att något håller på att hända i relationen.
- Konflikter ses på, förstås och besvaras olika av olika personer.
- Vi svara också olika på olika konflikter
- Vi svarar också olika på liknande konflikter i olika situationer

Hur vi svarar på en konflikt beror på:
- Våra tidigare erfarenheter – våra tankar och känslor om vilken roll konflikter har spelat i vårt liv och i tidigare relationer.
- Om konflikter varit ett sätt att få samhörighet/närhet, eller om det varit ett sätt att få eller bevara självständighet.
- Hur vi mår, stämning och humör: vilka och hur starka känslor som lockas fram konfliktsituationen.

Vi reagerar på konflikter på olika sätt:
- Några reagerar starkt och blir starkt involverade; konflikt möts med konflikt och det eskalerar.
- Andra kan reagera lika starkt men med undvikande; konflikten möts med tillbakadragande/ förskjutning/utfrysande av den andra personen.
- De flesta av oss befinner sig, eller kanske snarare förflyttar sig, mellan dessa två ytterligheter.
- Våra familjehemsbarns tidigare upplevelser av konflikt har skapat det sätt som han eller hon uppfattar och svarar på konflikt. Vi kommer aldrig fullt ut att förstå innebörden av hur dessa upplevelser påverkar våra familjehemsbarn.
- De flesta av oss, både familjehemsförälder, men speciellt familjehemsbarn svarar ofta automatiskt på en konflikt. Då kan det vara svårt att riktigt tänka på vad man gör eller säger från bådas sida.

Att förstå och hantera konflikt

En konflikt kan vara en signal att något inte står rätt till. Ibland hittar vi inga andra sätt att uttrycka våra behov än genom konflikt. Som familjehemsförälder kan man förvänta sig ibland svårbegripliga, ibland motsägelsefulla och ibland provocerande sätt som våra familjehemsbarn uttrycker sig på. Som vuxen, och speciellt familjehemsförälder har man det huvudsakliga ansvaret att hantera konfliktsituationer. Detta kan vara speciellt svårt när det rör tonåringar.

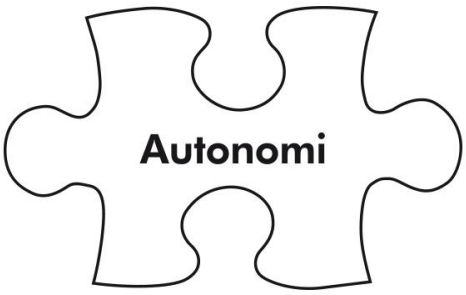
Att förstå att "en konflikt kan vara ett sätt att uttrycka sina behov" är det första steget mot att hantera konfliktsituationer.

- Att ta ett steg tillbaka och fundera över vilka behov som kan ligga bakom konflikten.
- Bli medveten om våra egna känslor och reaktioner på en konflikt.
- Bli intresserad och nyfiken på känslorna, tankarna och anknytningsbehoven som finns hos ditt familjehemsbarn under konflikten.
- Tänka på våra olika möjligheter att svara på konflikten.

- Ta ett steg tillbaka.
- Tala om vad du ser och hör på ett lugnt sätt.
- Tänk på: *Röstläge; Kroppsspråk; Ögonkontakt.*
- Tala både verbalt men också med kroppsspråk om att du finns tillgänglig utan att bli för påträngande.
- Tänk på att för mycket närhet kan i många konfliktlägen kännas obekvämt och påträngande i situationen.
- Skapa fredstrevare och inbjud till återförening.

Princip 4

Självständighet inkluderar närhet



Trygg anknytning – en balans mellan samhörighet och självständighet

Självständighet inkluderar närhet

Trygg anknytning innebär en balans mellan samhörighet och självständighet.

Huvudprinciper:

1. I alla relationer kämpar vi för att hitta balansen mellan att vara självständiga och att vara nära. Ingen av ytterligheterna (att vara för självständig eller för nära) är behaglig eller sund.
2. När våra barn växer och utvecklas förändras våra relationer till dem. Det är en pågående process som handlar om att balansera behovet att höra ihop och vara nära med behovet att vara självständig. Exempel på den här kampen mellan separation och närhet är när man lägger barnet för att sova, lämnar sitt barn till en annan omsorgsperson, när barn går iväg på lekplatsen eller i affären, första dagen i skolan eller förskolan, första gången barnet sover över hos någon, åker på ett läger, när tonåringen kör bil själv första gången eller när det är dags för henne eller honom att flytta hemifrån.
3. Tonåringar har behov att utforska och uppleva andra relationer och att utveckla kompetens som gör att de kan bli mer självständiga. Som familjehemsförälder är det viktigt att ta ett steg tillbaka och reflektera över hur barnets anknytningsbagage påverkar dess sätt att söka samhörighet och autonomi. Vissa tonåringar med en historia av bristande anknytning söker stöd i relationer till kamrater och flick- eller pojkvänner. De riskerar att delta i brottsliga aktiviteter och riskabelt sexuellt beteende. Andra tonåringar kan vara för ängsliga för att lämna sina vuxna omsorgspersoner och saknar det självförtroende som behövs för att utforska nya relationer.
4. Det är mycket viktigt att vi ger tonåringarna både en säker hamn och trygg bas för att hjälpa dem att utforska nya och sunda relationer och gå framåt i sin utveckling. Det är emellertid ofta en svår process. Både barn och familjehemsföräldrar kan bli oroliga och uppskärrade om de är ifrån varandra för mycket, men de kan också bli oroliga när det saknas utrymme för självständighet.
5. Genom att förmedla att vi förstår barnens anknytningsbehov och är måna om deras säkerhet, kan vi bygga upp deras tillit till vår tillgänglighet och deras förtroende för oss som en trygg bas.

Samhörighet och Självständighet

De flesta föräldrar och barn har en lång historia av att balansera självständighet och samhörighet. Trots detta kan det bli besvärligt speciellt i vissa åldrar.

- Med våra familjehemsbarn har vi sällan den historien/passformen. Våra familjehemsbarn har dessutom ofta med sig negativa och ibland traumatiserade upplevelser av både självständighet och samhörighet.

- Våra erfarenheter som familjehem och våra anknytningsmönster påverkar hur vi kommer att hantera balansen mellan självständighet och samhörighet med våra familjehemsbarn.

- Vår egen familjs behov är också en del i denna balans. För en del familjehemsföräldrar är ”självständighets-/samhörighetsbalansen” helt naturlig, men sällan okomplicerad. Många barn med besvärlig uppväxt och otrygga anknytningsmönster kommer tidigare än tonåringar med trygg anknytning att söka självständighet.

Deras strävan kan bli besvärlig eftersom deras självbild och deras sätt att hantera relationer ofta inte räcker till. Detta är en stor utmaning för många familjehem.

- En del barn med otrygga anknytningsmönster kommer att vilja ha närhet och samhörighet med oss på ett sätt som gör oss oroliga för deras förmåga till självständighet. Deras tidigare erfarenheter gör att de inte riktigt vet eller vågar söka sig mot självständighet tillsammans med andra.

Oavsett hur våra familjehemsbarn agerar har de samma behov av självständighet och samhörighet som andra barn. Ibland kan vi bara ge våra familjehemsbarn samhörighet i små portioner. Ibland får vi bara korta stunder att stödja och råda dem i sin självständighetssträvan.

Självständighet - samhörighet
Säker hamn och trygg bas

”Samhörighets- och självständighetsdansen” mellan familjehemmet, barn och främst tonåringar är komplex och dynamisk. Det finns ingen perfekt balans. Det viktigaste är att barnet uppfattar familjehemmets empati och stöd i sitt sökande efter självständighet, samtidigt som de behöver samhörighet för tröst, råd, stöd och gränser.

Familjehemmets lyhördhet och erkännande av barns behov av självständighet signalerar två saker till barnet:
- Familjehemsföräldrarna respekterar dem som egna individer.
- Erkännandet av dem som egna individer innebär i sig också ett budskap om att ni finns där för stöd och tröst.

Säker hamn och trygg bas
Självständighet och samhörighet

Om säker hamn och självständighet i tidig ungdom och ungdomsåren.
Hos de flesta ungdomar med trygg anknytning är tonårstiden en period som mer än andra kännetecknas av utmaningar i relationen. Tidigare passformer i relationen utmanas och måste förändras, ibland t.o.m. dagligen För många familjehemsplacerade barn, med sina ofta otrygga anknytningsmönster kan perioden

bli extra svår och utmanande. De utmanas av både sina tidigare erfarenheter och den psykiska, sociala och biologiska förändringen att bli tonåringar.

Som familjehem lägger man mycket kraft och tid på att söka en passform eller samspelsmönster; för en del fungerar det i början men inte i längden, för andra fungerar det inte alls, för en del fungerar det helt ok.

Familjehemsbarn kan ha speciella svårigheter i att förhålla sig till självständighet och samhörighet.
Familjehemsbarn kan ha speciella svårigheter i att förhålla sig till självständighet och samhörighet både i familjehemmet, i skolan och bland kamrater. De kan känna sig ensamma och rädda i att utforska världen och trots hjälp och stöd kan de ha svårigheter att komma vidare. Andra gör det på sina egna villkor, sätter sina egna gränser, och tar bara emot minimal hjälp och stöd.

Oavsett sättet har de antagligen ingen god erfarenhet av att vuxna kan erbjuda säker hamn och trygg bas.
Vid tidig ungdom och i ungdomsåren söker de flesta ungdomar säker hamn och trygg bas hos kamrater. Detta utesluter inte att de fortsätter söka säker hamn och trygg bas hos sina föräldrar.

Tonårsperioden blir på så sätt en brygga mellan barndom och ung vuxen.
Hos många familjeplacerade tonåringar, speciellt de med ett otryggt anknytningsmönster, finns det en stark önskan och drivkraft mot självständighet. För flera av våra familjehemsbarn kan vi i sen barndom/tidig tonår/tonåren förvänta oss att de "i förtid" söker sin säkra hamn hos kamrater och i förälskelser jämfört med barn med en trygg anknytning i sin uppväxt. Detta kan bli bekymmersamt och svårt eftersom den syn de fått om sig själva och andra genom sina tidigare erfarenheter inte gett de bästa förutsättningarna. De kan ha svårigheter med självbilden, de kan ha svårigheter att se och förstå andras sätt och behov. De kan acceptera relationer som inte är till deras eget bästa. Många familjehem känner igen sådana beskrivningar och arbetar hårt, vänder ibland ut och in på sig för att finna lösningar och gå vidare.

Beteende hos familjehemsbarnen i sådana situationer behöver inte ha så mycket med familjehemmet att göra som med deras tidigare kanske obesvarade anknytningsbehov och en bristande insikt om sig själva och andra. Samtidigt som de har en stark självständighets strävan. Detta kan göra tonåren till en sårbar period i familjehemsbarns utveckling.

Tonåren blir för dessa barn inte alltid den brygga mellan barndom och ung vuxen som behövs för att balansera ett självständigt liv med gemenskap och närhet.

Att ta emot tonåringar när de kommer hem i paniksamhörighet:
- Ta ett steg tillbaka
- Se och lyssna
- Bekräfta vad du uppfattar
- Avstå eller var varsam med tolkningar och för tidiga förslag
- Lyssna mer än prata

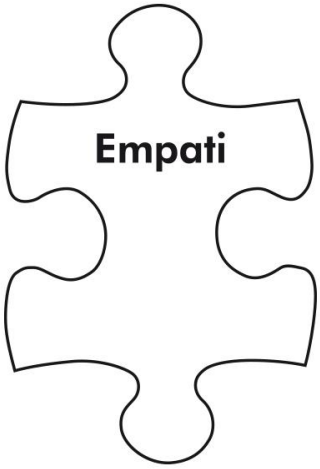
Trygg bas och säker hamn
Självständighet och samhörighet

Utveckling av säker hamn och trygg bas i olika åldrar

Utvecklingsperiod	Föräldrars/Vårdnadshavares anknytningsfunktion
Spädbarn	Trygg bas Säker hamn Närhetssökande Separationsprotester
Barndom	Trygg bas Säker hamn Närhetssökande
Tidig ungdom	Trygg bas Säker hamn > utökas mot kamrater Närhetssökande > utökas mot kamrater
Ungdomsåren	Trygg bas > delas med kamrater Säker hamn > delas med kamrater Närhetssökande > förflyttas mot vänner och förälskelser Separationsprotester > återuppstår i förälskelser

Princip 5

Empati – anknytningens hjärtslag



Empati främjar utveckling och stärker våra relationer.

Empati - anknytningens hjärtslag

Empati främjar utveckling och stärker våra relationer.

Huvudprinciper:

1. Empati är:

- ett sätt att förstå och knyta an till en annan person genom att förstå hur denna ser på världen och känner sig i världen.
- att uppleva en annan persons känslor som om de vore ens egna,
- att tillfälligt lägga sina egna känslor åt sidan,
- att kliva ur sina egna skor och i sitt barns, och stanna kvar där en stund även om det är obehagligt,
- att förmedla att man accepterar barnets känslor även om man inte nödvändigtvis förstår eller har haft liknande upplevelser,
- att förmedla att man respekterar och är intresserad av barnets upplevelse.

2. Varför är empati viktigt?

- Det sänder ett tydligt budskap som bekräftar att barnens känslor är betydelsefulla och att det är viktigt för oss hur de mår.
- Det sänder budskapet att vi är tillgängliga för barnen för att ge dem tröst (säker hamn) och stöd (trygg bas) när de försöker förstå sina känslor.
- Empati ger möjlighet för oss att förstå hur barnen upplever världen – hur de känner för sig själva och andra och vad de tror kommer att hända nu och i framtiden.
- Empati stärker bandet mellan oss och våra barn och hjälper relationen att utvecklas och klara även svåra perioder.
- Empati underlättar för barn att lära känna sig själva och att utveckla nya sätt att uttrycka behov och klara av svåra situationer.
- Empati är anknytningens hjärtslag och porten till utveckling.

3. Empati handlar inte om att lösa barnets problem, men många problem känns mycket mindre i närvaro av empati.

4. I konfliktfyllda situationer är det svårt att känna och visa empati, särskilt när barnets beteende är svårt, aggressivt eller oroande. Säkerheten kommer alltid i första hand. Empati överser inte med problembeteende. Däremot dämpar den sorg och smärta och skapar förutsättningar för att hjälpa barnet att samarbeta med oss för att hitta nya sätt att gå vidare.

5. Empati är en förmåga. I empati ingår att använda verbalt och icke-verbalt språk för att visa att man vill förstå sitt barn. Empati kräver övning. Ju mer vi försöker och övar, desto mer naturligt eller automatiskt blir det för oss.

6. Barnen som kommer till våra familjehem bär med sig många olika typer av erfarenheter, bland annat upplevelser som kan ha varit mycket smärtsamma och traumatiska. Deras tidigare erfarenheter påverkar hur de reagerar på empati. Att ta ett steg tillbaka och komma ihåg att tänka på deras anknytningsbagage hjälper oss att förstå deras reaktioner och att anpassa vårt sätt att förmedla empati. Att föreställa oss barnens upplevelser kan ibland vara känslomässigt påfrestande.

Något om Empati
Empati innebär:
- Att tillfälligtvis ta ett steg tillbaks från sina egna tankar och känslor. Starka känslor lämnar lite utrymme för empati.
- Att vara öppen för en annans persons tolkningar och erfarenheter, även om du själv inte haft liknande erfarenheter.
- Att acceptera att deras erfarenheter är verkliga och gäller, även om det är svårt för dig att förstå hur de kan tänka och känna på det sättet.

Empati innebär att du:
- Lyssnar så att du förstår vad den andra personen upplever.
- Kommunicerar, verbalt och icke-verbalt, att du förstått, respekterar och är intresserad av personens erfarenhet, känslor och tankar.
- Bekräftar den andre genom att aktivt visa att du lyssnar och försöker förstå.

Empati är inte:
- Att anta att den andre personen har samma tankar och känslor som du skulle haft i samma situation.
- Att bli överväldigad och uppslukad av den andre personens erfarenhet och tankar.
- Att ge upp sin egen erfarenhet, tankar eller synsätt därför att det skiljer sig från den andre personens ställningstagande.

Enkelt men svårt om Empati
- Empati handlar om att kommunicera att du är intresserad och vill förstå.
- Det verkar fungera bättre om du inte kommunicera din egen uppfattning och upplevelse innan du kliver in i den andres skor.
- Vi blir empatiska när vi står där och tar den andres perspektiv och tillåter oss själva att försöka förstå och känna efter vad den andre tänker och känner. Det kan ibland vara svårt eftersom vi tvingas lägga våra egna känslor åt sidan.
- När vi står i den andres skor och kommunicerar att den andres perspektiv och känslor är viktiga för mig så kommunicerar vi empati
- När vi kommunicerar empati, väcker vi också den andres empatiförmåga och lust till empati mot oss
- När vi använder empati, kan vi lära oss mycket om våra barns erfarenheter och de kan lära sig mycket om oss och sig själva. Vi kan hjälpa dem att fundera över sina erfarenheter, bedöma upplevelser och sätta ord på vad de upplevt.

Enkelt men svårt om Empati
Hur några principer och verktyg verkar i empati:

Allt beteende betyder något
- Empati handlar om att hitta ett sätt att förstå hur en annan person uppfattar, tänker och känner vid olika händelser.

Självständighet och samhörighet
- Vi blir empatiska när vi tar den andres perspektiv.
- När vi tar ett empatiskt perspektiv väcker vi också ofta den andres empatiförmåga.
- Empati uttrycks både verbalt och icke verbalt.

Ta ett steg tillbaka
- Att kliva ur sina egna skor och ställa sig i den andres skor, och bli stående där en stund, även om det känns obekvämt.

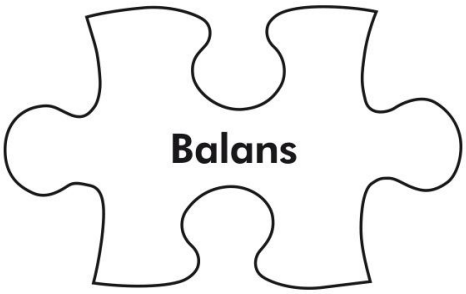
Konflikt
- Du behöver inte berätta om din egen uppfattning eller dina egna känslor innan du kliver i den andres skor för att försöka förstå. På så sätt minskar du risken för konflikt samtidigt som du visar respekt för den andres behov.

Var vaksam i hur mycket empati du kan ge
- Våra familjehemsbarn kan ha många olika sätt att svara på empati som kan vara både svåra att förstå och hantera.

Anknytningen är livslång
- När vi använder empati, kan vi lära oss mycket om våra barns erfarenheter och de kan lära sig mycket om oss och sig själva.

Princip 6

Balans mellan egna och andras behov



Relationer utvecklas när vi känner empati och väger våra egna behov mot andras.

Balans mellan egna och andras behov

Relationer utvecklas när vi känner empati och väger våra egna behov mot andras.

Huvudprinciper:

1. Både föräldrar och barn har anknytningsbehov. Att identifiera och acceptera våra egna behov och våra barns behov är första steget mot balans i sunda relationer.
2. Barn vänder sig normalt i första hand till sina föräldrar för att få sina behov tillfredsställda, men föräldrar vänder sig till sina vänner och kärlekspartners för att få sina behov tillgodosedda.
3. Barn kan ha svårt att se sina föräldrar som individer med behov. Detta är normalt.
4. Relationer handlar bland annat om att ständigt balansera våra egna behov med andras. Att förhandla om balansen i våra relationer kan stärka relationerna. Balans är inte att hålla reda på vem som gör vad. Det är en process där vi lär oss förstå oss själva och våra barn genom att lyssna, förklara, förhandla och balansera våra olika behov.
5. Nyckeln är att känna empati och acceptera våra egna och andras behov. Som föräldrar behöver vi känna empati och acceptans både för våra egna och våra barns behov. Det är första steget mot balans.
6. Det är viktigt hur vi förmedlar våra behov. När vi berättar om våra behov på ett öppet sätt, utan att det blir en kamp eller väcker skuldkänslor, är chansen större att andra förstår oss. Det underlättar förhandlingsprocessen.
7. För föräldrar är det viktigt att utveckla nära relationer till andra vuxna för att få sina behov tillgodosedda. I relationen till barnen fortsätter barnens behov att väga tyngst. Barn kan inte tillgodose många av våra behov. Därför är det viktigt att vi utvecklar goda relationer till partners och vänner, som vi kan vända oss till för att få stöd.
8. Föräldrar spelar en nyckelroll när det gäller att hjälpa sina barn att lära sig hantera balansen i relationer. I den processen lär föräldrar sina barn viktig kompetens (t.ex. empati och förhandlingsförmåga) för att kunna bygga upp och bibehålla sunda relationer.
9. Att balansera de olika behoven i ett familjehem handlar om att balansera stödet till både de egna barnen och familjehemsbarnen. Om man är medveten om hur vart och ett av barnen uttrycker sina anknytningsbehov, kan det vara lättare att bestämma hur man ska stödja dem som individer.

Att balansera behov

Balansera sina egna behov mot familjehemsbarnens.

- Medvetenhet och empati för våra egna och barnens behov är första steget i balanseringen. Viktigt att vara medveten om familjehemsbarnets erfarenheter och känslor samtidigt som vi erkänner våra egna behov och känslor.
- Förstå möjligheter och begränsningar hos barnet med hänsyn till ålder och utveckling att ta hand om och klara sig själva. Många familjehemsbarn har upplevt stora omsorgsbrister; inte blivit sedda och bekräftade, utsatta för övergrepp etc. Med sådana erfarenheter kan några av våra familjehemsbarn vara sena i sin utveckling. Deras behov kan då vara större och uttryckas mycket starkt. Andra har backat och uttrycker sina behov väldigt vagt. Många går mellan tystnad och påstridig aggressivitet i att uttrycka sina behov.
- Som familjehemsförälder söker man stöd från sin ev. partner, vänner och handledning.
- Som familjehemsförälder skall man också balansera sin egen familjs – egna barns/andra familjehemsbarns behov också. Egna barn kan bara till en viss gräns stå tillbaks för sina behov för att balansera upp familjehemsbarnens behov.
- Inse att våra vuxenbehov inte kan balanseras mot barnens på samma sätt som mot andra vuxnas.
- Förståelse för att konflikt kan vara ett tecken på att vi behöver balansera om våra behov.
- Att balansera våra behov är en process vi lever i och den behöver inte vara perfekt – blir aldrig perfekt.

Att kommunicera om behov

Att kommunicera och förhandla om våra behov i relationer kan var utmanade:

- Ibland kan det verka som andra inte vill se, förstå eller lyssna på våra egna behov.
- Ibland verkar det som man tror man skall komma i konflikt när man har olika behov.
- Ibland kan vi känna att om vi ger efter för andras behov ångrar vi oss och blir arga eller besvikna.
- Ibland kan vi ha dåligt samvete för våra egna behov.

Empati är en viktig del när vi kommunicerar om våra behov

- Uttryck empati för andras behov innan du pratar om dina egna, dvs. tala om att du hör, förstår och respekterar den andres behov. Det betyder inte, att vi inte senare kan tala om och förhandla om våra egna behov.
- Att ta ett steg tillbaks från besvikelsen eller förbittringen över att egna behov utmanas kan skapa tillfällen att tala om våra egna behov utan att bli aggressiva eller attackerande.
- Att acceptera och ha empati för sina egna behov kan få oss att ha mindre dåligt samvete för dem och hjälpa oss att uttrycka våra behov direkt och tydligare samtidigt som vi balanserar våra egna behov mot barnets behov.
- Att visa att vi är intresserade av att hitta en balans mellan våra behov och familjehemsbarnets är en bra bit på vägen mot en lösning.

Princip 7

Förändring - att förstå den och vad den kräver

Utveckling och förändring handlar om att gå framåt och samtidigt förstå det förflutna

Utveckling och förändring ingår i relationer

Utveckling och förändring handlar om att gå framåt och samtidigt förstå det förflutna.

Huvudprinciper:

Att förstå det förflutna

1. Vi skapar alla en "berättelse" om vilka vi är, baserad på erfarenheter i våra relationer. Vår berättelse ger information om vilka vi är, hur vi tror att andra ser oss och hur vi förväntar oss att andra ska reagera på oss. Människor i våra liv skapar också en berättelse om oss – en berättelse om vilken sorts person vi är, vad vi tänker och känner och hur vi kommer att bete oss.
2. Utveckling och förändring kan vara svårt eftersom det kan ifrågasätta vår berättelse och de berättelser som andra har om oss. Utveckling betyder att vi kan behöva förändra vårt sätt att se på oss själva och andra liksom våra åsikter och värderingar. Det betyder också att andra kommer att behöva ändra sina berättelser om oss.
3. Våra barn har skapat berättelser om sig själva baserade på deras erfarenheter. Vi kanske aldrig kommer att känna till hela sanningen om deras erfarenheter. Vi har inte alla kapitlen i deras berättelse. Men genom att ta ett steg tillbaka och var nyfikna kan vi lättare förstå den berättelse som de har om sig själva och den berättelse som de tror att andra har om dem. Det hjälper oss att förstå deras beteende och reagera på sätt som kan leda till utveckling och förändring av deras berättelse.
4. Vi kan lägga till nya upplevelser i vår berättelse, men vi kan inte radera tidigare upplevelser. Vi kan inte förneka vår berättelse och bara börja om med en helt ny, som om saker i det förflutna aldrig har hänt. Men genom att vara medvetna om vår berättelse kan vi förstå vårt beteende och inse att vi inte alltid behöver reagera på nya situationer på samma sätt som vi har gjort förut. Och det öppnar dörren till utveckling och förändring.

Utveckling handlar om att gå framåt

1. Familjehemsföräldrar utvecklas och förändras, precis som deras barn utvecklas och förändras.
2. Med utveckling följer oro eftersom vi beger oss in på okänt område, där vi är osäkra på vad som kan hända härnäst. Våra familjehemsbarn har upplevt svår och oförutsägbar förändring. De förväntar sig ofta att deras situation kommer att förändras igen, och de vet att de en dag kommer att flytta från oss. Som familjehemsföräldrar oroar vi oss för barnen och kan känna oss maktlösa och överväldigade av sorg och smärta. Det kan vara till tröst att veta att vår omsorg om barnen blir en del i deras berättelse som de bär med sig in i framtiden. Deras upplevelser i relationen till oss leder till utveckling och förändring av deras berättelse om sig själva och världen.

3. Utveckling kan ta tid. Det kan vara som att ta ”två steg framåt och ett steg tillbaka”. Bara för att vi eller våra barn halkar tillbaka in i välbekanta mönster betyder inte det att vi inte har gjort framsteg. När vi lägger märke till små förändringar och accepterar att vi ibland har det kämpigt och halkar bakåt, gör vi utvecklingen möjlig.
4. Utveckling och förändring är något som inträffar i relationer. Ibland erkänner vi inte att våra barn förändras. Ibland erkänner inte *de* att *vi* förändras. Detta kan vara frustrerande för både dem och oss.
5. Utveckling och förändring underlättas av medvetenhet och kommunikation. Det är lätt att missa små förändringar i beteendet, men om man särskilt uppmärksammar förändringar stimulerar man utveckling. Om vi lägger märke till små förändringar hos våra barn och låter dem veta att dessa är viktiga för oss, hjälper vi dem att gå framåt.

Inre arbetsmodell

Ger oss en karta över hur vi skall hantera relationer

- En bild av oss själva, hur vi ser på andra och hur vi tror andra ser på oss.
- En bild av hur vi skall bete oss, hur vi tror att andra kommer att svara på vårt beteende, och hur det kommer att få oss att må.
- Vi använder vår karta, berättelse om oss själva, för att förutse vad som kan hända i olika situationer – det sker ofta automatiskt och kan vara en tillgång, men också ett hinder i förändring.
- Vi utvecklar strategier som vi fått genom att hantera tidigare händelser och erfarenheter.

Min Berättelse om mig själv

- Min karta blir min berättelse om mig själv.
- Att gå emot sin berättelse, den man tror man är, kan vara svårt och bli ett hinder i utveckling och förändring:

a. Det kan kännas tryggt och bekvämt med vad man vet och hur man ser på varandra.
b. Det kan vara enkelt och hanterbart med gamla mönster.
c. Förändring kan skapa oro.

- Precis som vi har berättelser om oss själva, så har andra också berättelser om oss: Deras berättelse om oss kan både bli en möjlighet men också ett hinder för utveckling, växande och förändring. Både för oss att göra förändringen, men också för andra att acceptera förändringen. - Förändringen påverkar relationen.
- Vi kan lägga till nya erfarenheter i våra berättelser.

De flesta familjehem och familjehemsbarn stävar mot att förändras och utvecklas tillsammans.

Växande och förändring skapar ofta nya möjligheter i relationen. Förändring och utveckling kan också skapa oro:

- Förändring och utveckling kan innebära oro – vi går in i ett obekant område – för både barn och familjehemsföräldrar.
- Förändring och utveckling kan vara en långsam process, där vi tillfälligtvis kan förlora både målet och vägen. Vi kan också förlora hoppet om förändring. Förändring och utveckling är en långsam process. Två steg fram, ett steg tillbaka är vanligt.
- Förändring och utveckling kan också handla om förlust. Vår relation förändras, närhet och det familjära kan försvinna eller ta nya former.

Familjehemsbarnens berättelse är deras karta på vägen mot förändring.

- Familjehemsbarn kan ha livsberättelser som ger lite tilltro sin egen förmåga och om hur vuxna svarar på deras förändrings- och utvecklingsbehov
- En del är mindre benägna att göra förändringar, andra vill göra förändringar där familjehemmet inte blir involverade.

Det kan vara svårt för familjehemsbarn att ta emot vår uppskattning och vårt beröm.

- Att i "lagom doser" låta våra familjehemsbarn förstå att vi ser och uppskattar deras framsteg.
- Att i "lagom doser" låta dem förstå att det är viktigt för oss att hjälpa dem vidare underlättar deras utveckling.

Familjehemsbarnens och familjehemmets berättelser är aldrig fullständiga.

- Våra familjehemsbarns berättelser är skapade genom deras erfarenheter av relationer som vi aldrig till fullo kommer att förstå.
- Vi saknar stora delar av familjehemsbarns berättelser.
- Familjehemsbarn saknar stora delar av familjehemmets berättelser.

Familjehemsbarn kan uppfatta tiden som utmätt.

- För många familjehemsbarn är tiden "utmätt" när de kommer till ett familjehem.
- Det kan väcka frågor kring vad som skall förändras och hur detta skall gå till.
- En del familjehemsbarn har med sig grundläggande förluster i uppväxten, och en vetskap och oro om att de skall lämna familjehemmet förr eller senare.

Princip 8

Att uppmärksamma och glädjas åt samhörigheten

Anknytning ger glädje och smärta

Att uppmärksamma och glädjas åt samhörigheten
Anknytning ger glädje och smärta.

Huvudprinciper:
Som föräldrar och omsorgspersoner vill vi alla ha nära relationer till våra barn. Det ger oss glädje och hjälper oss att må bra under svåra perioder. Men det kan också vara svårt för både oss själva och våra barn att tillåta oss att känna samhörighet och närhet till varandra. När det har varit mycket upp och ner i samvaron kan oro och smärta kasta en skugga över vår relation. Vilka faktorer kan ibland göra det svårare för oss och våra barn att uppmärksamma och glädjas åt vår samhörighet?

1. Även om familjehemsbarnen kan längta efter en nära relation till oss kan de ha erfarenheter av tidigare anknytningar som gör att nya relationer är smärtsamma och väcker oro. De kanske påminns om separationen från och förlusten av sin biologiska familj när de försöker uppmärksamma vår anknytning, eller så kanske de undviker samhörighet av rädsla för att uppleva förlusten av en omsorgsperson igen när de flyttar från oss. Våra barn kan också känna skuldkänslor och tvekan inför att komma oss närmare för att de vill vara lojala mot sina biologiska föräldrar och bevara relationen till dem som något unikt. Genom att förstå de problem det innebär för barnen att uppmärksamma och glädjas åt vår samhörighet blir det lättare för oss att ha tålamod och tänka på hur vi reagerar.
2. Som familjehemsföräldrar är vi ofta upptagna med att hantera problembeteenden hos barnen, och våra relationer kan ibland vara mycket konfliktfyllda. Att fokusera på problem kan vara så tidskrävande och stressande att det är svårt att lägga märke till och ta vara på tillfällen till samhörighet. Men att göra det kan vara viktigare för våra relationer än att lösa problem.
3. Vi kan också vara rädda för att om vi bjuder in till samhörighet med våra barn så låter vi dem komma undan med ett beteende som vi inte godtar. Vi kan känna att vi kommer att tappa kontrollen över relationen eller förlora vår auktoritet. Faktum är dock att samhörighet har mycket större betydelse i relationer än kontroll. När vi har samhörighet med våra barn har vi större chans att påverka deras beslut och beteende.
4. Vi kan känna att vi blir utnyttjade eller att barnen egentligen inte är intresserade av vår relation. Vi kan tro att det är överlevnadsstrategier som barnen har lärt sig i mycket svåra situationer. Det kan kännas som vårt ansvar att få dem att låta bli att manipulera andra. Därför kan det vara svårt för oss att uppfatta de stunder när de verkligen är intresserade av närhet till oss eller att skapa nya tillfällen att tillsammans uppmärksamma och glädjas åt samhörigheten.
5. Vi har ett yrkesmässigt ansvar i relationen till våra familjehemsbarn som ibland är svårt att förena med vår personliga relation till dem. De gränser som finns för vår fysiska och känslomässiga närhet till barnen är mycket viktiga, men de kan också leda till att vi missar tillfällen till en mer personlig samhörighet med barnen.

6. Tidigare egna erfarenheter av förlust kan få oss att hålla distans, och vi kan känna att det är smärtsamt för både oss och barnen om vi tillåter vår relation att fördjupas. Men barn mår bra av att känna samhörighet, och de tar med sig dessa upplevelser i livet även när vi inte längre har hand om dem.
7. Vi är normalt inte medvetna om vad som hindrar oss från att knyta an till andra om vi inte tar oss tid att reflektera över det. Vad försvårar för dig att knyta an till ditt barn? Vad försvårar för ditt barn att knyta an till ditt dig?
8. Som föräldrar har vi ett ansvar att skapa och reagera på tillfällen till samhörighet med våra barn. Vad går vi miste om ifall vi inte tar vara på tillfällen till samhörighet med våra barn? Samhörigheten med barnen är en pågående process. Bland annat handlar det om att bli medvetna om vad som hindrar oss från att acceptera samhörighet och stå ut med sårbarheten och riskerna.
9. Tillfällen till samhörighet kan man hitta i vardagshändelser och -aktiviteter, både planerade och oplanerade. Att vara närvarande, tillgängliga och öppna för de här tillfällena till samhörighet stärker våra relationer och berikar våra liv. Tillfällen till att uppmärksamma och glädjas åt samhörigheten kan dyka upp i alla stadier av våra relationer. Det kan vara när vi börjar att bygga upp vår anknytning eller när barnet förbereder sig för att flytta ifrån oss. Anknytningsband är bestående, och barnen packar ner sina erfarenheter hos oss i sitt anknytningsbagage.

Vad kan hindra oss från att uppmärksamma och ta tillfällen i akt för samhörighet med våra familjehemsbarn? Vad kan hindra våra familjehemsbarn att söka och ta emot samhörighet med oss?

Våra familjehemsbarns tidigare erfarenheter av relationer med vårdnadshavare kan göra samhörighet smärtsam och skapa oro och ångest. Även om våra familjehemsbarn behöver samhörighet med oss kan vår närhet väcka minnen av svek, förlust och sorg. Med sin bakgrund kan då uppleva närhet som otryggt, ångestskapande och smärtsamt. Detta kommer att påverka hur våra familjehemsbarn hanterar samhörighet och trygghet i dagliga situationer med familjehemmet. Det kan skapa en paradoxal situation. Vi vill ge en närhet som de ännu inte kan eller vågar ta emot. Detta är inget som vi på ett enkelt sätt kan lösa genom att ge och försäkra att de kommer att få trygghet hos oss – men vi kan succesivt låta en känsla av trygghet växa fram hos våra familjehemsbarn genom att vi ger trygghet, stöd och erbjuder samhörighet. Detta kan vara en lång och besvärlig väg för både familjehemsbarnen och familjehemmet.

Förståelse för hur deras ofta svåra upplevelser och erfarenheter formar hur de beter och närmar sig oss, kan hjälpa oss att förstå hur mycket och när vi skall gå i närhet med dem. Att uppmärksamma och gå i närhet för fort, för ofta och för intensivt kan kännas mycket besvärligt/obekvämt för våra familjehemsbarn. Ett försiktigt närmande och ”erbjudande om samhörighet” kan behövas för att underlätta för dem att succesivt uppleva trygghet i vår relation.

Våra familjehemsbarn är på något sätt alltid medvetna om att deras plats i ditt hem är ett resultat av deras tillfälliga eller permanenta förlust av sina biologiska föräldrar.

- Att uppmärksamma, bry sig och göra något ihop kan sätta igång känslor av sorg och förlust hos våra familjehemsbarn, eftersom det kan påminna dem om anledningen till att de är hos oss. De kan påminnas om vad de saknade i sin ursprungsfamilj. Samhörighet är något de längtar efter samtidigt som det är smärtsamt. Den kunskapen kan hjälpa oss att förstå deras ibland obegripliga sätt att svara på försök att skapa gemenskap. Detta innebär inte att vi skall sluta att bjuda in till samhörighet, men vi kan vara uppmärksamma på att det inte blir "för mycket" för dem.

Familjehemsvård innebär till sin utformning möjligheten av separation och förlust. Allt för djup samhörighet kan innebära risk för större smärta och svårare separation.

- De flesta familjehemsbarn som kommer till ett familjehem vet att deras tid i ert hem och relationen med er inte säkert kommer att fortsätta i framtiden på samma sätt som det gör mellan biologiska barn och föräldrar. Ibland är det klart att boendet är tidsbegränsat. Även om de bor hos er tills det inte längre finns någon anledning att vara placerad, vet de att det finns ett "sista datum". Många fortsätter att ha relation till sitt familjehemsbarn även efter placeringen, men innehållet i den relationen upplevs sällan vara lika säker som den mellan ett biologbarn och dess föräldrar. Att uppmärksammas och ta emot en nära gemenskap kan för många familjehemsbarn, förutom erfarenhetskänslor också väcka oro och förlustkänslor inför framtiden på ett starkt och emotionellt "obegripligt" sätt. Att vara medveten om detta kan hjälpa er att förstå hur ni skall uttrycka närhet till ert speciella familjehemsbarn. Ni kan också hjälpa dem att förstå att den samhörighet ni erbjuder och de band de delar med er i ert familjehem är något de kan ta med sig när de går vidare oavsett vad framtiden innebär.

Vilka hinder finns det som familjehemsförälder att ta emot eller söka närhet med familjehemsbarn?

Vi fokuserar ofta på problemen.

- Vi kan lätt bli så fokuserade på att lösa problem att vi inte ser signaler från våra familjehemsbarn att de söker samhörighet och närhet. Vi kan komma i situationer då vi mindre och mindre tänker på tillfällen att erbjuda eller ta emot samhörighet.

Vi är rädda för att överse med problembeteenden.

- Att göra något ihop i vissa lägen kan vara som att säga till dem att deras beteende är ok. Vi kan känna att vi är för slapphänta mot våra familjehemsbarn och att de då tror att de kan komma undan med vad som helst.

Vi kan tänka och känna att vi är manipulerade eller ”utnyttjade”.

- Ibland kan vi bli misstänksamma när våra familjehemsbarn vill göra något eller tillbringa tid med oss, speciellt efter en period av bråk. Vi kan tänka: ”Vad vill du egentligen” eller ”Utnyttjar du mig” Vi kan tro att de har lärt sig att utnyttja och manipulera andra för sina egna syften, och till en viss del är det sant. De kan ha lärt sig överlevnadsstrategier i situationer som varit extremt svåra. Vi kan tro att de har lite eller ingen kapacitet för riktig omsorg och närhet.

Vi kan känna oss obetydliga eller förskjutna.

- Med speciellt familjehemsplacerade tonåringar kan vi känna att de egentligen inte är intresserade av någon relation till oss. Detta är sant till en viss grad. Precis som andra tonåringar söker de och trivs i samvaron med sina vänner mer än med familjehemsföräldrarna. Det betyder emellertid inte att inte behöver eller litar på oss som en säker hamn och en trygg bas – de kommer när de behöver oss, eller som vi lätt kan tycka när det passar dem, och de vet att vi alltid finns där för dem när de ger sig ut på nya ”äventyr”. Ibland kan det vara svårt att se att vi är så viktiga för dem.

Våra egna erfarenheter av förluster och smärta bakåt kan hindra oss från att erbjuda och söka samhörighet. Våra erfarenheter som familjehemsförälder kan också hindra oss från att söka samhörighet och närhet i relationen med vårt familjehemsbarn.

- Några av oss har upplevt smärta och förluster i våra liv, som barn till våra föräldrar, som tonåring i en sviken kärlek, eller i andra relationer med nära, vänner eller arbetskamrater. Våra erfarenheter och vår berättelse kan göra det svårt att tillåta oss själva närhet eller att stanna i nära relationer.
  Vi kan vara speciellt återhållsamma att öppna oss själva för samhörighet med våra familjehemsbarn för att vi förväntar oss oro, sorg och förlust när ett familjehemsbarns placering närmar sig sitt slut hos oss. Vi kan skydda oss mot känslor av förlust och sårbarhet genom att inte gå för djupt in i relationen till dem. Vi skyddar inte bara oss själva utan vi vill inte heller utsätta våra familjehemsbarn för samma känslor av förlust och sårbarhet.
  Alla familjehemsföräldrar har delvis olika erfarenheter, men vi delar alla frustrationen av att då och då känna oss uteslutna från våra familjehemsbarn. Det kan vara svårt att hantera som familjehemsförälder. Men detta är ju en upplevelse och känsla vi inte bara har till våra familjehemsbarn - vi kan ha samma tankar och känslor i vår relation till andra.

Sammanfattande och kort om: Vad kan hindra oss från att uppmärksamma och ta tillfällen i akt för samhörighet med våra familjehemsbarn?

Vad kan hindra oss från att glädjas tillsammans när det är svårt?

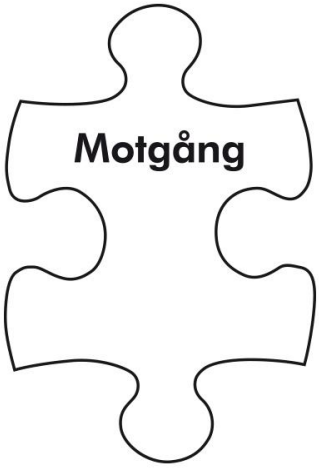
- Vi fokuserar bara på problemen.
- Vi är rädda för att överse med problem beteenden.
- Vi kan tänka och känna att vi är manipulerade eller ”utnyttjade”.
- Vi kan känna oss obetydliga eller förskjutna.

Familjehemsbarns tidigare erfarenheter av relationer och uppbrott från föräldrarna kan göra samhörighet smärtsam och skapa oro och ångest.

- Våra familjehemsbarns tidigare upplevelser och erfarenheter kan göra det svårt för dem att ta emot närhet. Det kan väcka minnen och tankar av svek och sorg. Det kan också upplevas som ett svek mot ursprungsfamiljen att gå nära familjehemmet.
- Våra familjehemsbarn är på något sätt alltid medvetna om att deras plats i ditt hem är ett resultat av deras tillfälliga eller permanenta förlust av sina biologiska föräldrar.
- Familjehemsvård innebär per definition möjligheten av separation och förlust. Allt för djup samhörighet kan innebära risk för större smärta och svårare separation.

Princip 9

Två steg fram, ett steg tillbaka



Anknytning gör att vi kan lita på relationen även under stormiga perioder

Motgångar är ofta en möjlighet att lära.

Två steg framåt, ett steg tillbaka – att hålla kursen

Lita på relationen när det är stormigt. Motgångar ger tillfälle till utveckling.

Huvudprinciper:

1. Utveckling och förändring är en ojämn process i alla relationer. Bakslag inträffar trots våra bästa intentioner och hårt arbete. Sådant händer i alla familjer, familjehem och andra relationer. När ni går vidare i relationen till era barn och ungdomar underlättar det om ni är förberedda på att det kommer att vara en ojämn väg.
2. Den innebörd vi ger åt bakslag är skillnaden. Det som kan verka vara ett "steg bakåt" kan i själva verket vara en möjlighet. Även om vi inte kan göra det som har hänt ogjort kan vi använda dessa situationer som möjligheter till att reparera, försonas och stärka våra relationer.
3. Många av våra familjehemsbarn har utvecklat en inre arbetsmodell där bakslag och misslyckanden är en del av deras personlighet. Detta kan göra det svårt för dem att be om och ta emot hjälp och stöd när det går fel. Det blir dessutom svårt för familjehemsbarnen att hantera eftersom de är känsliga för det som närhet och stöd står för.
4. Med hjälp av alla de principer som vi har gått igenom här i gruppen kommer ni att kunna se bakslag som tillfällen att lära sig av. Det kommer att hjälpa er att gå framåt i era relationer.
5. Det kommer ändå att gå trögt ibland, men principerna är användbara verktyg för att överväga alternativa reaktionssätt i stället för att "bara" reagera på svåra situationer.

Två steg fram, ett steg bak

- Förändringar är svåra, och oftast långsamma, och det är lätt att återgå till gamla mönster.
- Motgångar kan vara påfrestande eftersom det kan få oss att ifrågasätta våra ansträngningar och vår relation.
- Motgångar innebär ofta en konflikt i relationen.

Hur vi ser på motgångar och vad de innebär?

- Motgångar är oundvikliga. De kan förväntas i varje förändringsprocess.
- Den betydelse vi ger motgångar är avgörande. När motgångar ses som bevis för misslyckande, är det stor risk för att de väcker starka känslor och återgång till gamla beteenden.

- Motgångar kan omvärderas till möjligheter för reflektion, reparationsarbete och återhämtning. När vi ser motgångar som en möjlighet att växa kan motgångar skapa framsteg och stärka relationer.
- Att sträva mot och erbjuda Trygg anknytning bär ofta genom svåra och turbulenta perioder även i relationen till våra familjehemsbarn, trots deras tidigare erfarenheter och att vi kanske inte alltid haft dem boende hos oss så länge.

Hur kan vi acceptera motgångar och gå vidare?

- Att omformulera misslyckandet, och den konflikt som uppstår, till en motgång som förekommer i all utveckling och förändring, kan vi skapa möjligheter att komma vidare tillsammans.
- Som familjehemsförälder kan vi efter en konflikt söka upp vårt familjehemsbarn för att prata om vad som gick fel på ett icke-anklagande sätt. Vi pratar om konflikthändelsen och vad det betydde för oss, och inte direkt om misslyckandet. Familjehemsbarnet kan också söka upp oss för ett sådant samtal. Att först försöka bekräfta samhörigheten i sådana samtal verkar vara viktigt och funktionellt. Det ger ofta en bra förutsättning för att sedan kunna tala om händelsen eller motgången.
- Efter motgångar och konflikter kan både familjehemsföräldern och barnet söka upp varandra för att göra något ihop som ett sätt att bekräfta att relationen mellan dem är viktig. Som familjehemsförälder måste man vara lyhörd för sådana fredstrevare.

Misslyckande, bakslag och motgångar kan vara svåra för både familjehemmet och barnet att hantera.

Motgångar kan vara en svår utmaning för familjehemsbarn att hantera.
Motgångar kan vara en än svårare utmaning att hantera för familjehemsbarn än andra barn, speciellt när de inte har etablerat trygga band till sitt familjehem. Barn i familjehem har ofta fått mer uppmärksamhet för sina brister och misslyckanden än när de lyckats under sin uppväxt. Som ett resultat av detta har de en låg självbild av sig som kapabla att lyckas och hantera motgångar. När de kommer i svåra situationer eller blir stressade kan de, trots en tid i familjehemmet, återvända till sin negativa berättelse om sig själva, en berättelse i vilken de är misslyckandet, trots försök att utveckla och förändra sig.

Motgångar kan vara en svår utmaning för familjehem att hantera.
Som familjehemsförälder kan bakslag upplevas som stressande eftersom det kan ses som ett misslyckande i uppdraget. Som familjehemsförälder är det lätt att själv ta på sig skulden och/eller känna att uppdragsgivaren eller andra professionella är ett dåligt stöd i ”förändringsarbetet”.

Våra familjehemsbarn kan ta bakslag mycket personligt

Många av våra familjehemsbarn kommer att ta bakslag mycket mer ”personligt” än andra barn. Det tycks med sina erfarenheter ofta ha internaliserat misslyckanden som en del i deras personlighet. De generaliserar enstaka misslyckanden – ” allt jag gör misslyckas”. De kommer att se misslyckandet som en del i sin personlighet – ”det är mig det är fel på.” De kommer att tro att de inte är värda något i andras ögon – ”jag är inte värd något och sviker andra”. Allt detta tillsammans gör det svårt för barnet att ta emot stöd och närhet och familjehemsföräldrar att stödja och reparera vid bakslag.

Några strategier som kan vara till nytta för att hjälpa barn som reagerar starkt och tar motgångar extremt personligt.

Minska generaliseringen av bakslaget.

- Påminn dem om att detta är bara en händelse och så mycket annat han/hon klarar av.
- Påminn om de små förändringar som han/hon klarat av.
- Påminn om att han/hon inte är den enda som misslyckats med detta.
- Påminn om så få som vet om vad som hänt och att de flesta glömt det i morgon.

Förhindra att bakslaget internaliseras i barnet.

- Berätta om det hon/han känner i den här situationen gör många andra också
- Berätta att väldigt många blir ledsna och upprörda vid motgångar.
- Berätta att oavsett av hur arg han/hon var, så såg du henne/honom där bakom. Den nya frisyren, valet av kläder för dagen, att hon tittade på dig etc.

Säkra upp relationen. Påminn om att vad som än händer, eller hur det går finns ni där för barnet.

- Om situationen kräver berätta att ni haft ett bra prat och att ni kan prata mer senare, kanske äta något ihop och prata vidare då.
- Om situationen tillåter berätta för dem att ni kanske kan hitta ett annat sätt att prata med varandra när liknande saker inträffar.
- Om situationen tillåter berätta att du ser den här motgången som en möjlighet att komma vidare, att försöka igen eller att hitta ett nytt sätt.