

Tema 2
Hvordan er barnets
nye livssituasjon?

Kurslederhefte

Fortsatt Foreldre
*Hvordan være en god nok
forelder for barnet ditt etter
samlivsbrudd?*

Om Fortsatt Foreldre

Fortsatt Foreldre er et kurs for foreldre etter samlivsbrudd. Målet er å skape et godt nok foreldresamarbeid med ekspartner etter samlivsbrudd – til beste for barna. Foreldre deltar på kurset uten ekspartner. Kurset tilbys ved mange familievernkontor i landet og har vært eid av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) siden 2010. Opprinnelig ble Fortsatt Foreldre utviklet ved Modum bad i 2007 og finansiert gjennom Tone Bergesens stiftelsen.

Fem tema - valgt av foreldre

Temaene i Fortsatt Foreldre kurset ble valgt ut gjennom fokusgruppeintervju med foreldre etter samlivsbrudd. Foreldregrupper på Ringerike og Kongsberg familievernkontor, ledet av familieterapeutene Gunvor Ek og Aud Kummuneje, stod for de første utprøvingene av temaene. Professor i familiepsykologi Frode Thuen veiledet og bidro til utforming av kursets første versjon. Ut fra dette ble det gjennomført intervjuer med fagpersoner om hvert av temaene. Intervjuene er samlet i fem temahefter og utgjør kunnskapsgrunnlaget for kurset. Fortsatt Foreldre har vært utgitt i flere utgaver og mange har bidratt opp igjennom årene i utviklingsarbeidet av kurset. De fem temaene som opprinnelig ble valgt ut av foreldre med erfaring fra samlivsbrudd, utgjør fremdeles grunnlaget i kurset.

Fortsatt Foreldre – materiell og ressurser

Fortsatt Foreldre består av temahefter, kurslederhefter, undervisningsmateriell og en digital versjon av Fortsatt Foreldre. Temaheftene inneholder intervjuer med fagpersoner som er utført og skrevet av Guro Hansen Helskog, Kristin Tafjord Lærum og Helle Myrvik.

Kurslederhefter og undervisningsmateriell er utarbeidet av Barne-, ungdoms og familieetaten (Bufetat) i 2024 ved psykologspesialist/PhD Ragnfrid Nordbø og enhetsleder ved familievernkontoret i Buskerud familieterapeut Kristin Tafjord Lærum.

Dette materialet baserer seg på intervjuer fra 2007, 2011 og 2022, innsiktsinnhenting fra familievernet i 2024 og utprøving og tilpasning av kurset ved familievernkontoret i Buskerud. Innsiktsinnhenting er fra ledere ved alle landets familievernkontorer, nåværende og tidligere Fortsatt Foreldrekursholdere, dialogmøter med erfarne kursholdere, samt innspill fra Spisskompetansemiljø vold og høykonflikt i Bufetat.

Bufdir har utarbeidet en digital versjon av Fortsatt Foreldre. Den digitale versjonen er tilgjengelig på [Foreldrehverdag.no](https://foreldrehverdag.no) og er et åpent tilbud til alle.

Fagpersoner intervjuet i Fortsatt Foreldre

Catharina Boland, barnepsykolog med lang erfaring fra barne- og ungdomspsykiatrien og som terapeut ved avdeling for familiebehandling ved Modum Bad. **Lisbeth Holter Brudal**, psykologspesialist med en doktorgrad fra 1981 ved Universitetet i Oslo, forfatter og skribent. **Trine Eikrem**, psykologspesialist og leder for Bufetats spisskompetansemiljø for familievernets arbeid med vold og høykonflikt i nære relasjoner. **Jartrud Sofie Frafjord**, psykolog og tidligere leder for Bufetat sitt spisskompetanseteam «Barn og unge i familievernet». **Dag Furuholmen**, lege, spesialist i psykiatri og tidligere leder for forskningsgruppa i MannsForum. **Kirsti Ramfjord Haaland**, spesialist i klinisk psykologi med fordypning i familiepsykologi, forsker og driver av Institutt For Familie og Samlivsterapi. **Katrin Koch**, spesialist i klinisk psykologi med omfattende arbeidserfaring fra offentlig og privat virksomhet, deriblant fra arbeid som sakkyndig i barnevern- og foreldretvistsaker. **Hedvig Montgomery**, psykolog og spesialist innen familie- og parterapi, forfatter og spaltist. **Kari Moxnes**, professor emerita ved Institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU. **Dag Øystein Nordanger**, psykolog-spesialist ved Ressurssenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging – region vest (RVTS vest) med en deltidsstilling som professor ved OsloMet. **Grethe Nordhelle**, psykolog, førstelektor og advokat og har lang erfaring med familie-, barnefordelings- og barnevernssaker. **Ingunn Størksen**, utdannet psykolog og er professor i pedagogisk psykologi ved Nasjonalt senter

for læringsmiljø og atferdsforskning (Læringsmiljøsentret) ved Universitetet i Stavanger (UiS). **Gry Stålsett**, spesialpsykolog og førsteamanuensis i religionspsykologi ved MF vitenskapelige høgskolen. **Frode Thuen**, professor i psykologi ved Høgskolen på Vestlandet, forfatter og spaltist. **Odd Arne Tjersland**, dr. philos, professor emeritus i klinisk psykologi ved Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo, og psykologspesialist i barnepsykologi og familiepsykologi. **Jesper Juul**, familierapeut, skribent og tidligere leder ved det danske Kempler Instituttet. **Nick Woodall**, en av stifterne og driverne av The Family Separation Clinic i London, har en mastergrad i psykodynamisk psykoterapi fra University of London og er sertifisert terapeutisk megler fra School of Psychotherapy & Counselling Psychology, Regents University.












Intervjuene med fagpersonene er utført og skrevet av:

Guro Hansen Helskog, dosent i pedagogikk ved Universitetet i Sørøst-Norge (USN) og tidligere ansatt i fagutviklingsprosjekter, veilednings- og kursvirksomhet ved Modum Bad. **Kristin Tafjord Lærum**, sosiolog, familierapeut og tidligere ansatt i prosjekt- og lederstillinger innen psykisk helse og familiefeltet ved Modum Bad. **Helle Myrvik**, lektor og diakon og har vært kurs- og prosjektleder ved Modum Bads kurs- og kompetansesenter (2007/2011/2022).

Veileder til kursledere

Dette kurslederhefte inneholder bilder av alle lysbildene i Tema 2. Til hvert lysbilde er det en kort info til deg som kursleder om hensikten med lysbildet. I tillegg følger et manusforslag når du presenterer. Manusforslaget er kun ment å gi deg veiledende tekst. Mange kan ha nytte av å lese gjennom manuset i forkant og heller bruke egne ord i selve kursgjennomgangen. Disponering av tiden og lysbildegjennomgang er ofte en

utfordring i kurs. Det varierer også utfra hvor delaktige kursdeltakere er underveis. Med utgangspunkt i at hver kursøkt varer i 2 timer, følger det et anslag for hvordan lysbildene bør fordeles i forhold til tid. Som kursleder står du fritt til å velge blant lysbildene, filmer og oppgaver. Det viktigste er din vurdering av hva som er best for kursdeltakerne og deres utbytte av kurset.

Tema 2 – Hvordan er barnets nye livssituasjon?		
Tid	Lysbilde	Innhold
 50 min	Lysbilde 1-15	Velkommen og hva husker du fra sist?  Morgenlogistikk Forskjellige barn og uttrykk Ulike mestringsstrategier  William prøver å si fra om bursdag Likere reaksjoner hos barn Barns toleransevindu Hvordan hjelpe barn?  Refleksjonsoppgave (empatisk kommunikasjon)
 10 min	Pause	
 55 min	Lysbilde 16-30	 Eddie hjelper Patrik med slange Både voksne og barn er utenfor toleransevinduet  William og diktat i bil Hvordan reparere med barnet ditt?  Øvelse (reparasjon med barnet ditt) Barn som ikke vil til en forelder Voksnes ansvar Hva sier barn selv de trenger? Tidslinje barn Nytt familiekart for barn  Egen refleksjon
 5 min	Lysbilde 31	Avslutning

Forberedelser før kursoppstart

- Sjekk at presentasjonen og filmene i presentasjonen fungerer før hver kursøkt.
- NB! For at lenkene til filmene skal fungere fra presentasjonen, må du være tilkoblet internett.
- Til hvert tema i Fortsatt Foreldre er det laget et temahefte. Temaheftene deles ut til kursdeltakerne for hvert tema. Kursdeltakerne kan også finne temaheftene digitalt på <https://bestill.bufdir.no/pub/familievern/foreldrekurs>
- Skriv gjerne ut lysbildene for hvert tema til kursdeltakerne slik at de kan gjøre egne notater i disse. De ligger klare i kurslederportalen – under “Temahefter og handouts til foreldre”.
- Husk å legge frem penn og papir til kursdeltakere før kursoppstart hver gang. Dette trenger de for å gjennomføre oppgaver underveis i kurset.
- Du kan tipse kursdeltakere om den digitale nettversjonen av Fortsatt Foreldre som ligger åpent tilgjengelig på <https://www.bufdir.no/familie/tilbud/fortsatt-foreldre/>. Digitalt kurs erstatter ikke fysisk kurs og konseptet er noe annerledes, men det kan være fint å henvise til dersom en kursdeltaker er forhindret i å delta på et kurstema. Som kursleder står du også fritt til å spille av klipp fra digitalt kurs dersom du ønsker det.

Lysbilde 1



Info til kursleder

Målet med dette temaet handler om å hjelpe foreldrene til å se barnas livssituasjon. I tråd med forrige tema er det lett å havne utenfor toleransevinduet når vi er i krise. Enkelte foreldre kan allerede kjenne seg overveldet av å tenke på hva den nye livssituasjonen innebærer for barna. For dem kan det være utfordrende å gjennomgå dette temaet uten å kjenne seg overveldet av dårlig samvittighet, skyldfølelse eller sinne mot partner. Andre foreldre kan kjenne på lignende overveldelse, men i stedet reagere med å unngå å ta inn over seg hvordan dette er for barnet. Begge deler er naturlige og forståelige reaksjoner. Ønsket er å lage en trygg (nok) ramme for alle foreldre til å reflektere over hvordan det er for akkurat deres barn. Det er også et ønske å bidra til forståelse for de mange ulike reaksjoner som er normale for barn som opplever samlivsbrudd, og gi hjelp til hvordan de selv kan støtte barnet sitt best mulig.

Tema 2. Hvordan er barnets nye livssituasjon?



Manusforslag til kursleder


Velkommen til tema 2. I dag skal vi i større grad fokusere på barnet og barnets nye livssituasjon ved samlivsbrudd. Mange foreldre opplever det som tungt å skulle gå inn i et slikt tema. Det kan være krevende å ta inn over seg barnets reaksjoner på en livssituasjon som du ofte skulle ønske hadde et annet utfall. Mange foreldre kan oppleve skyldfølelse over hva bruddet innebærer for barnet. Samtidig vet vi mye om at det er til stor hjelp for barn når foreldre klarer å løfte blikket å se på barnets livssituasjon med deres øyne. Hva føler barnet? Og hvordan påvirkes barnet av at det ikke lenger er samme familie? Hvorfor reagerer barnet slik det gjør? Vi skal dykke inn i flere av disse spørsmålene.

Lysbilde 2



Info til kursleder

Her er hensikten å hjelpe kursdeltakerne å huske tilbake til innholdet i forrige tema. I tillegg er det en anledning til å fange opp spørsmål kursdeltakere kan sitte igjen med etter forrige gang.




Fortsatt
Foreldre

Hva ble du opptatt av fra forrige tema?

Tema 1. Hvordan opplevde du bruddet?

- Ulike ståsted ved brudd
- Felles ståsted ved brudd
- Krisereaksjoner og toleransevindu
- Veien fra bruddopplevelse til ny fremtid
- Hva du ønsker å ta med deg inn i ny hverdag





Manusforslag til kursleder

Aller først starter vi med et tilbakeblikk på temaer fra forrige gang. Hva ble dere opptatt av fra forrige tema? Er det noe dere har tenkt på siden sist? Eller noe dere kommer på fra forrige gang når dere nå er her igjen?

(Trykk “enter” slik at listen med punkter kommer frem) Vi gjennomgikk ulike ståsteder ved samlivsbrudd – at det kan innebære ulike følelsesmessige reaksjoner om du var den som gikk i bruddet, ble forlatt eller om du og din ekspartner var mer enige. Vi så også på ulike følelser knyttet til det.

Samlivsbrudd har også flere felles kjennetegn, eller erfaringer, og oppleves for mange som en krisereaksjon. Vi lærte om toleransevinduet og hvordan tåleevne og toleransen blir smalere når vi er i en krise. Samtidig hadde vi fokus på at følelser endrer seg over tid, og at over tid opplever de aller fleste at de får det følelsesmessig bedre enn akkurat slik de har det når bruddet skjer. Vi så også på hva du ønsker å ta med deg videre fra familien som var, inn i din nye hverdag for deg og barnet ditt.

Lysbilde 3



Info til kursleder

Hvert tema starter med et filmklipp fra Bonusfamilien. Hensikten er å bruke disse som utgangspunkt for å introdusere tema og refleksjon rundt mer nøytrale filmkarakterer. I dette klippet er det fint å sikre seg at alle har fått med seg at Patrik og Lisa er det nye paret som har flyttet sammen med “mine og dine barn”.

Klipp fra Bonusfamilien

Tema 2
4. Morgenlogistikk

Bonusfamilien

Fortsatt Foreldre

Bufdir



Manusforslag til kursleder

Vi skal starte med et nytt klipp fra Bonusfamilien.

Denne gangen skal vi få se en morgen hjemme hos Lisa og Patrik som bor sammen med hver av deres sønner, Eddie og William, og tenåringsdatteren Bianca. Nå skal Eddie og Bianca bytte uke og da skal de bo hos pappa (Martin). William skal flytte over til mamman sin (Katja) neste uke.

I klippet skal vi se at Patrik kjører William og Eddie til skolen. Begge disse to guttene har straks bursdag og begge blir 10 år.

Lysbilde 4

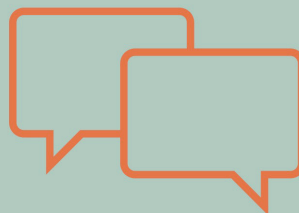


Info til kursleder

Kursdeltakere kan bli opptatt av ulike sider ved filmklippene. Det er bare fint. Bruk det som et utgangspunkt for refleksjon rundt hvordan denne nye livssituasjonen er for barna involvert – at det virker krevende for Eddie, men kanskje også William og Bianca. Og det er fint å anerkjenne hvor vanskelig det kan være for de voksne også, slik som Patrik i filmklippet.

Refleksjon

1. Forsøk å beskrive hva du så - hva ble du opptatt av?
2. Hvordan tror du Eddie har det her?
3. Hvordan tror du William har det?
4. Hva med Bianca?
5. Hva med Patrik?



Manusforslag til kursleder

Hva la dere merke til her? Hvordan tror du at Eddie hadde det? Noen tanker om hva som fikk han til å reagere slik?

Hva med William – hvordan tror dere det er å være han her?

Hva med Patrik? Og Bianca?

Lysbilde 5



Info til kursleder

Her er ønsket å hjelpe kursdeltakere til å tenke høyt om hvor ulike barn er - akkurat slik som voksne er forskjellige. I dette lysbildet er utgangspunktet de mest iøyenfallende måtene å være forskjellige på, slik som alder, utseende og personlighet. Om noen kursdeltakere allerede her kommer inn på dette at barn har ulike måter å uttrykke samme følelser på (ref. neste lysbilde) - så er det bare fint. Da kan du vurdere å bare hoppe til neste lysbilde forholdsvis raskt.

Barn er forskjellige – hvordan?
(Barn = 0–18 år)

- Temperament
- Alder
- Følsomhet
- Robuste
- Trygge
- Engstelige
- Utadvendte
- Sjenert
- "Kort lunte"
- Annet?

Fortsatt Foreldre

Bufdir



Manusforslag til kursleder

Barn er forskjellige. Med barn mener vi også ungdom – dvs. alle under 18 år.

Barn er som oss voksne – ofte veldig forskjellige. For de som har flere barn kan mange også oppleve at søsken kan være svært ulike. Dersom dere skal tenke høyt om dette: På hvilken måte er barn forskjellige?

Om gruppen trenger litt mer hjelp for å komme med eksempler kan du si noe om at alder gjerne også spiller inn på hvor ulike barn er. For eksempel er det tydelig at et spedbarn vil reagere ulikt på et samlivsbrudd enn en 10-åring, og igjen annerledes enn en 15-åring.

Lysbilde 6





Info til kursleder

Dette lysbildet er en videreføring av det forrige lysbildet. Her inviteres kursdeltakere til å komme enda nærmere inn i tematikken om variasjonen rundt barn. Målet er å normalisere ulikheter hos barn og *måter* å reagere på.

Barn har forskjellige måter å uttrykke seg på - hvordan?

- Klengete
- Innesluttet
- Utagerende
- Utfordrende
- Føyelige
- Ivaretakende
- Er "ute"/hos venner
- Avvisende
- Annet?







Manusforslag til kursleder

Noe av det vi er inne på når vi snakker om barns måter å være ulike på, handler om hvordan de uttrykker seg. Barn kan uttrykke seg svært ulikt. Er det noen av dere som kommer på eksempler på dette?

Et eksempel kan være at ett trist barn kan vise det med å bli veldig sutrete. Andre blir mer frustrerte eller sinte. Atter andre igjen tar avstand eller trekker seg bort. Det kan ofte være en jobb for oss voksne å gjette hvilke følelsesmessige reaksjoner som ligger "bak" det vi ser hos barnet.

Her har vi med noen slike beskrivelser av uttrykk. Er det andre dere kommer på? Noen dere savner?

Lysbilde 7



Info til kursleder

Sitatene som er hentet inn i presentasjonen her er tatt fra intervjuene i temahefte 2 (altså utdrag fra temaheftene) fra Fortsatt Foreldremateriellet. Noen ganger setter sitatene noe på spissen og kursdeltakere vil kunne være enige eller uenige i disse. Andre ganger kan sitatene oppleves trøstende eller støttende, og at det er en fagperson som slår noe fast. Hensikten er å invitere til refleksjon. Som kursleder kan du velge om du bare vil lese dem opp eller om du etterspør reaksjoner på sitatene.

”

Barns strev viser seg på ulike måter. Noen kan bli humørsyke, urolige, krevende og ukonsentrerte. Noen blir stille og innesluttede. Mindre barn kan bli klengete og masete. Ungdommene tar kanskje på seg skylda. De opplever noe opprivende i en periode i livet sitt da de egentlig har mer enn nok med seg selv.

Barnepsykolog Catharina Boland, intervju i Fortsatt Foreldre



Manusforslag til kursleder

Les opp (gjerne i rolig tempo slik at det er lett å følge).

Evt. Noen reaksjoner rundt dette?




Illustrasjonsfoto: Johnér

Lysbilde 8



Info til kursleder


Navnene på disse kategoriene er basert på - men ikke identiske - med Odd Arne Tjersland sin inndeling av mestringsstrategier. Innholdet i kategoriene er fra hans arbeid og beskrives i intervju i temahefte 2 i Fortsatt Foreldre. Målet er å hjelpe kursdeltakere til å bli mer konkrete når de tenker på barna sine og deres unike måte å håndtere sin nye hverdag på. Det er fint å formidle en holdning om at barn ikke alltid bare er det ene eller andre - men kan ta ulike strategier i bruk ut fra situasjon eller hvilken periode de er i.



Mange ulike strategier for å mestre

- "...stille som en østers" (Beskytter seg selv)
- "...Balansekunstner" (Dempe konflikten)
- "...Mekler for finne løsninger" (Aktiv rolle mellom foreldrene)
- "...Actionhelt mellom foreldre" (Forsøk på å få noe til å skje)
- "...en Armlengdes avstand" (Distanserer seg til konflikten)
- "...på Parti med den ene" (Allierer seg med en forelder)

(Basert på psykologspesialist og professor Odd Arne Tjerslands inndelinger - fra intervju i Fortsatt Foreldre)





Manusforslag til kursleder

En av fagpersonene som er intervjuet i Fortsatt Foreldre er psykologspesialist og professor Odd Arne Tjersland. Her er noen ulike navn på mestringsstrategier barn kan ha som er inspirert av en inndeling som Tjersland har gjort. Inndelingen er ment til å kunne hjelpe oss voksne å tenke over barnets reaksjonsmåte, og må ikke brukes til å sette merkelapper på barn. Strategiene er sjeldent noe barn selv har bevisste tanker om. Barn reagerer etter beste evne med de ressursene de har til rådighet for å mestre situasjoner de står overfor.

En beskrivelse er barn som blir "stille som østers". Altså barn som prøver å beskytte seg selv ved å trekke seg inn i seg selv. Det er ofte vanskelig å vite hvordan disse barna egentlig har det.

En annen strategi hos barnet er “balansekunstner”, dvs. et barn som forsøker å dempe konflikter mellom foreldre, for eksempel ved å konsekvent fortelle positive ting om den forelderen den har vært hos, eller underrapportere ting de vet foreldre vil reagere på.

“Meklere” er barn som forsøker å gjøre noe med situasjonen, altså drive aktivt diplomati mellom foreldrene. Disse barna leter etter løsninger og forsøker å påvirke foreldre til å til å være vennligsinnede overfor hverandre.

Så har vi det vi har kalt “actionhelter” – barn som har som strategi å få noe til å skje. De kjenner foreldrene sine godt og vet at hvis jeg forteller det og det til den ene forelderen så vil de reagerer på dette, for eksempel barn som sier de bare får spise masse godteri hjemme hos den ene forelderen. På den måten setter de gang en reaksjon hos foreldrene. Dette kan være barn som forsøker å få foreldrene til å kommunisere i det hele tatt. Det kan også være en form for lyn-avledning, slik at oppmerksomheten blir rettet mot det barnet gjør istedenfor at det er noe negativt som skjer mellom foreldrene.

Andre barn holder seg på “en armlengdes avstand”. De gir uttrykk for at de ikke ønsker å blandes i konflikten. Det kan hende barna sier det direkte til forelderen: dette vil jeg ikke blandes inn i.


Andre barn igjen allierer seg med en forelder og unndrar seg kontakten med den andre forelderen. De er “på parti med den ene”. Det kan være barn som er opptatt av å støtte en forelder de opplever mest sårbar, men det kan også være mange andre årsaker til at det blir barnets strategi.

Lysbilde 9



Info til kursleder


Lysbilde nr 9 og 10 er lagt skjult i presentasjonen. *Ønsker du å bruke dette lysbildet i kurset må du: finne lysbilde i den venstre kolonnen som viser alle lysbildene i smått, høyreklipp på lysbildet og trykk "vis lysbilde". Dette er gjort etter tilbakemeldinger på at det kan bli for kort tid til å komme igjennom alle lysbildene i tema 2.* Det er altså ment som et forslag til to lysbilder du kan hoppe over dersom du får for liten tid. Som kursleder står du fritt til å gjøre en selvstendig vurdering av om du ønsker å ta med dette filmklippet eller ikke. Er det andre lysbilder du heller ønsker å hoppe over, så gjør du det. Selve filmklippet kan brukes til å illustrere hvor ulike barn er. Bonusfamilien viser de to 10 åringene William og Eddie i serien - som virker å være ulike på flere måter. Ingen av disse to guttene synes å like ideen om å feire 10 års dagen sin sammen, men har ulike måter å si fra på.



Fortsatt
Foreldre

Klipp fra Bonusfamilien

Tema 2

5. William prøver å si fra om bursdag







Manusforslag til kursleder

Nå skal vi se et nytt filmklipp fra Bonusfamilien.

Nå møter vi William og Eddie etter skolen. Vi ser at Eddie blir hentet av pappaen sin Martin. Martin forteller Eddie at Eddie og William skal ferie 10 års dagene sine sammen. William er i nærheten og hører også dette. Ta en titt og se hva dere tenker om det som skjer her.

Lysbilde 10

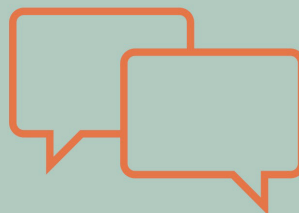


Info til kursleder

I tråd med det forgående lysbilde vurder om du skal ha med dette filmklippet eller ikke. Kursdeltakere kan bli opptatt av ulike ting fra filmklippet. Som kursleder kan du se an og eventuelt etterspørre hva de tenker om William sin måte å si fra på og Eddie sin måte. Likheter – forskjeller?

Refleksjon

1. Forsøk å beskrive hva du så - hva ble du opptatt av?
2. Hvordan tror du William har det her?



Manusforslag til kursleder

Hva la dere merke til her?

Hva tror dere William mente om det å feire bursdagen sin sammen med Eddie? Hvordan reagerte han?

Ser dere noen likheter eller forskjeller på hvordan Eddie og William reagerer på beskjeden om å feire bursdagen?

Lysbilde 11



Info til kursleder

Dette er et lysbilde som sier noe om fellestrekk ved barns opplevelse av samlivsbrudd. Målet er å bidra til foreldres evne og kapasitet til å sette seg inn i og leve seg inn i barnas opplevelser og situasjon. Med andre ord, er målet å støtte foreldres mentaliseringsevne, slik at de får kapasitet til å anerkjenne hvor krevende samlivsbrudd er for barn og hva de trenger av sine foreldre i den nye situasjonen.

Forskjellige barn – like(re) reaksjoner



- Samlivsbruddet kan komme brått på eller være forventet eller fryktet
- Samlivsbruddet kan føre til brudd i flere relasjoner rundt barnet
- Barn kan streve med å finne sammenhenger og mening hvis det møter for forskjellige versjoner av virkeligheten
- Barn som ikke får tilpasset informasjon nok til å forstå det skjer rundt seg, kan barn begynne å "fylle inn egne svar"
- Barn trenger forutsigbarhet og trygghet i møte med endring og uforutsigbarhet
- Å forstå barnet i situasjonen gir forutsetninger for at du kan støtte det og skape trygghet



Manusforslag til kursleder

Nå har vi snakket om ulike reaksjoner hos barn. Det er også reaksjoner hos barn som er likere for mange barn ved samlivsbrudd. I overskriften her står det "like(re)" - for å si at dette gjelder for mange barn selv om ikke alle barn vil kjenne seg igjen i alt.

For mange barn kommer beskjeden om brudd mellom foreldrene overraskende. Unntaket er dersom barn over tid har opplevd mye krangling mellom foreldrene og kanskje fryktet eller ventet brudd. Men selv da kan beskjeden om brudd likevel oppleves overraskende. Det er også slik at mange barn opplever flere brudd i forbindelse med samlivsbrudd. Kanskje må barnet flytte, muligens også skifte barnehage eller skole. Kanskje blir det også endringer i kontakten med storfamilie eller venner av familien. Kanskje innebærer det økonomiske vansker for en eller begge foreldrene, med de følger det kan få for barnet.

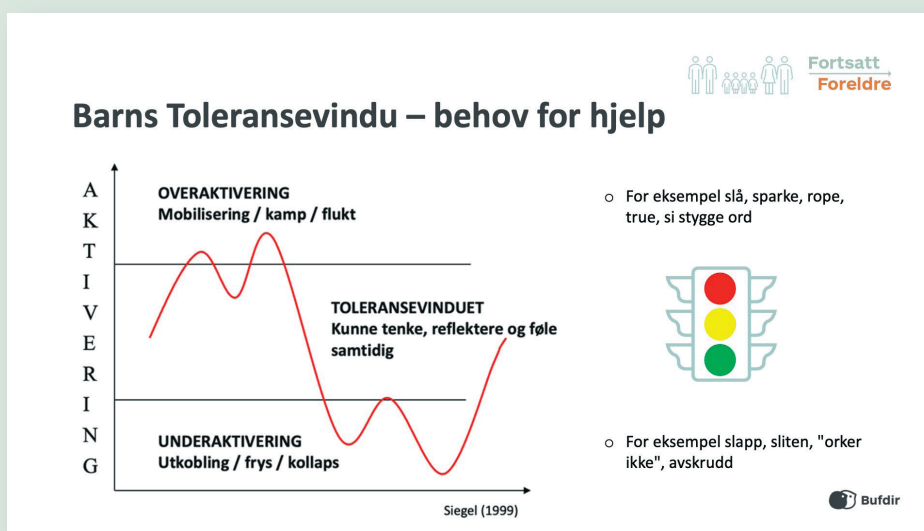
Vi trenger alle sammenhengende fortellinger for å forstå. For barn er det en utfordring hvis de ikke får en slik sammenhengende fortelling av foreldre. De trenger hjelp til å sette ord på det som skjer. Beskrivelsen må tilpasses barnets alder. Det kan være en felle å si for lite og det kan være en felle å bruke mange ord. Foreldre kan være sterkt uenige om hva som er årsaken til bruddet. Ulike fortellinger kan bli forvirrende for barnet. Og barn flest kan fylle inn hull med sin egen forståelse. En tendens hos barn er selv å ta på seg ansvaret når noe er vanskelig - særlig hos mindre barn. Barn trenger forutsigbarhet og trygghet i møte med endringer. Det at du som voksen viser at du forstår barnet ditt i den situasjonen det er i, gir forutsigbarhet og trygghet for barnet ditt i den nye situasjonen.

Lysbilde 12



Info til kursleder

Toleransevinduet er allerede innført i Tema 1. Dette blir dermed en repetisjon for kursdeltakerne. Hensikten er å hjelpe kursdeltakere til å ta i bruk modellen også i møte med barn og deres reaksjoner. Som kursleder kan du også ta i bruk trafikklys som en metafor. Trafikklyset blir da et bilde på hva barnet er i behov av feks. om det trenger hjelp til å roe seg ned (rødt lys) eller om barnet er tilgjengelig for å snakke sammen - være til stede sammen (grønt lys - altså innenfor toleransevinduet). Det kan være fint å kunne variere metaforer gjennom hele kurset ut fra hva kursdeltakere lettest relaterer seg til.



Manusforslag til kursleder

Barn har på lik linje som oss voksne et toleransevindu. Kjennetegnet på barns toleransevindu er at det er smalere enn voksnes. Det betyr ganske enkelt at det skal mindre til før at det blir overaktivert eller underaktivert. Særlig er dette tydelig på spebarn. Det skal gjerne lite til før de gråter høyløst dersom de er sultne eller kjenner på annet ubehag. Er spebarn trøtt, kan det være vanskelig å holde oppmerksomheten på noe. Måten barn viser at de er utenfor toleransevinduet sitt er gjerne annerledes enn for oss voksne. Mange barn kan reagere med å slå, sparke eller si stygge ord når de blir sinte og overaktivert. Når de er underaktivert kan de mange ganger bli avskrudd – noen ganger som om de ble skrudd av med en bryter.

Alle disse tegnene er signaler til oss voksne. Det kan være en hjelp å tenke på det som et trafikklys. Rødt lys betyr over- eller underaktivert, gult betyr på vei dit, mens grønt betyr at barnet er innenfor toleransevinduet sitt.

Lysbilde 13




Info til kursleder


De neste to lysbildene inneholder konkrete råd til hvordan foreldre kan koble seg på og dermed hjelpe barnet. Dette, sammen med “reparasjon” (som kommer litt senere i presentasjonen, lysbilde 21), utgjør nøkkeltbudskap i Tema 2.


Hvordan hjelpe barn?

Behov for at du som voksen
kobler deg på barnets opplevelser



Fortsatt
Foreldre







Manusforslag til kursleder

Hvordan skal vi hjelpe barn som viser rødt lys, altså er utenfor toleransevinduet sitt?

Som voksne har vi utviklet flere strategier som hjelper oss til å komme innenfor toleransevinduet igjen. Det kan være enkle ting som å puste rolig når vi er stresset eller ta kontakt med en venn for å få hjelp når vi er sinte eller lei oss. Barn har ennå ikke utviklet slike strategier. Jo mindre barnet er, desto færre strategier har de utviklet. Ved gjentatt hjelp fra voksne til å komme inn i toleransevindu igjen, vil barnet etter hvert få et knippe egne strategier som de tar i bruk på egen hånd. Det er slik toleransevinduet utvikler seg, og utvider seg, til å bli større når barnet blir eldre.

Lysbilde 14



Info til kursleder

Dette temaet kan det være fint å bruke litt tid på sammen med kursdeltakerne. Deltakerne har gjerne barn i ulike aldre og med ulike behov. Det å lete litt sammen i gruppen for å finne konkrete eksempler på "påkobling" kan potensielt være nyttig.


Fortsatt
Foreldre

Hvordan koble seg på barnet?

- Å gi tid – vis med kroppsspråk at du er tilgjengelig
- Små barn kan trenge byssing
- Større barn – trenger også alderstilpasset "byssing"
- Ungdom – DU må være der akkurat når DE er der
- Sette ord på at du ser at barnet har det vanskelig
- Lytt til hva barnet har å fortelle
- Å lytte uten å først og fremst å skulle løse vanskene





Manusforslag til kursleder

Å hjelpe barn handler om å koble seg på der hvor barnet er. Det kan gjøres på mange ulike måter:

For eksempel handler det ofte om å vise med hele deg at du ønsker å forstå barnet. Tid kan være et nøkkelord. Stoppe opp i det dere holder på med, vise med kroppsspråket at du gir barnet tid og at du er tilgjengelig for barnet ditt. Noen av oss kan synes det er lettere å lese små barn eller babyer. Et gråtende spedbarn vil mange ta opp å bysse. Når barn blir større, trenger det på mange måter noe av det samme. Det gjelder å finne måter å vise at du forstår og er der for barnet. Her står det "alderstilpasset byssing" - altså å finne måter som er tilpasset barnets alder. Når det gjelder tenåringer kan det være vanskelig å finne det tidspunktet hvor du får innpass hos ungdommen. Ofte handler det om å være der akkurat når ungdommen er mottakelig, og det er neimen ikke alltid lett å få til. Tidsvinduet til ungdom, hvor de er tilgjengelige, er ofte mye kortere enn hos mindre barn.

Det handler om å sette ord på det du ser er vanskelig hos barnet. Lytte til hva de har å fortelle. Og lytte – uten å først og fremst bli opptatt av å skulle løse de vanskene de forteller om eller viser deg.

Lysbilde 15



Info til kursleder

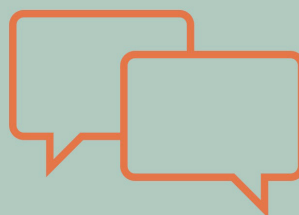
Etter tilbakemelding på at det kan bli for kort tid på å komme igjennom alle lysbildene i tema 2, er dette lysbilde lagt skjult. Det er altså ment som et forslag til et lysbilde du kan hoppe over dersom du får for liten tid. *Ønsker du å bruke dette lysbildet i kurset må du: finne lysbilde i den venstre kolonnen som viser alle lysbildene i smått, høyreklipp på lysbildet og trykk “vis lysbilde”.* Som kursleder står du fritt til å gjøre en selvstendig vurdering av om du ønsker å ta med denne oppgaven om empatisk kommunikasjon eller ikke. Er det andre lysbilder du heller ønsker å hoppe over, så gjør du det. Selve oppgaven på lysbildet handler om å øve på empatisk kommunikasjon og hvordan det kan gjøres helt konkret. Oppgaven kan være en viktig hjelp til kursdeltakere for nettopp å bli konkrete.

Øvelse

Tenk på en hendelse hvor barnet ditt var utenfor toleransevinduet sitt. Se for deg at DU er barnet. Hvordan er å bli møtt med denne modellen for empatisk kommunikasjon:

1. Hva var det som skjedde?
2. Hva følte du da?
3. Hva tenker du nå om det du har fortalt?
4. Vet du hva jeg tenker om det? / Vil du høre hva jeg tenker?

(Basert på psykologspesialist/dr.philos Lisabeth Holter Brudal, i intervju i Fortsatt Foreldre)



Manusforslag til kursleder

Her er en refleksjonsoppgave som handler om å øve seg på det som kalles empatisk kommunikasjon. Gå sammen to og to og gjør følgende: Se for deg en hendelse hvor barnet ditt var utenfor toleransevinduet sitt. Det kan være en stor ting eller en liten ting som gjorde at barnet ditt var utenfor toleransevinduet (for eksempel at det hadde det vanskelig på skolen eller barnehagen, eller at det var feil farge på strømpebuksa). Når du ser for deg en slik situasjon skal du forestille deg at du er barnet ditt. Ut fra det skal den andre stille deg spørsmålene som står på power-pointen her:


- *Hva var det som skjedde?*
- *Hva følte du da?*
- *Hva tenker du om det du har fortalt?*
- *Vet du hva jeg tenker om det? (evt. Vil du høre hva jeg tenker?)*
- *Til slutt: Hvordan var det å gjøre denne oppgaven?*

Lysbilde 16



Info til kursleder


Ønsket med dette filmklippet er å se hvor stor forskjell det kan gjøre overfor barn når vi voksne toner oss innpå barnet i stedet for å kreve det motsatte. Det kan også være fint å se et klipp hvor Patrik gjør noe annet overfor Eddie, siden kursdeltakerne hittil har sett en Patrik som lett blir frustrert av Eddie.



Klipp fra Bonusfamilien

[Tema 2](#)
[6. Eddie hjelper Patrik med slange](#)







Manusforslag til kursleder

“Nå skal vi se et klipp fra Bonusfamilien som handler om Eddie som har fått et nytt kjæledyr hjemme – en slange. Patrik er veldig redd for slanger og strever med dette nye kjæledyret til Eddie. I tillegg hører det med at Patrik og Eddie krangler mye og har et vanskelig forhold seg imellom. At Eddie nå har fått en slange som kjæledyr, har ikke akkurat hjulpet på forholdet. Nå skal dere få se et klipp av hva som skjer når Patrik prøver seg med en ny tilnærming til Eddie og slangen.

Lysbilde 17

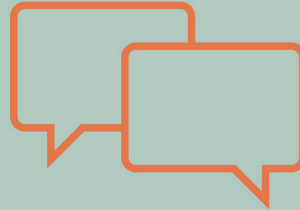


Info til kursleder

Ønsket er en åpen refleksjon blant kursdeltakerne om det de ser.

Refleksjon

1. Forsøk å beskrive hva du så - hva ble du opptatt av?
2. Hvordan tror du det var å være Eddie her?
3. Hvordan tror du det var å være Patrik?



Manusforslag til kursleder

Hva la dere merke til? Og hva var det Patrik gjorde her?

Hvordan tror dere det føltes for Eddie?

Lysbilde 18



Info til kursleder

Hensikten med dette lysbildet er å anerkjenne hvor vanskelig det er å være foreldre i møte med barna våre når barna er utenfor sitt toleransevindu. Her er ønsket å normalisere hvor krevende det ofte er å skulle beholde roen og hjelpe barnet vårt inn i toleransevinduet igjen.

Hva når både voksne og barn er utenfor Toleransevinduet?

- Gjenkjenne at du selv er utenfor Toleransevinduet
- Er barnet ditt utenfor sitt Toleransevindu - øker sjansen for at du også havner utenfor ditt
- Ta ansvar for å hjelpe deg selv inn i eget Toleransevindu
- Reparer med barnet ditt i etterkant – si unnskyld, ta ansvar

Flysikkerhet: "Ta på egen maske først"

Sliegel (1999)



Manusforslag til kursleder

En ting er nå barnet er utenfor toleransevinduet sitt. Men ofte kan det være slik at vi selv kommer ut av toleransevinduet vårt når barnet blir overaktivert eller underaktivert. For eksempel kan det være krevende å følelsesmessig holde ut et barn som huler og skriker, eller som er veldig trist og lei. Da er det fort gjort at vi som voksne selv kommer utenfor toleransevinduet vårt. Hva gjør vi da?

Det første er å gjenkjenne at det er det som skjer – at du selv er utenfor toleransevinduet. Dernest er det viktigste skrittet å ta ansvar for deg selv. Du får ikke hjulpet barnet ditt med mindre du hjelper deg selv først. Det er litt som man sier på fly under sikkerhetsinstruksen: Ta på din egen oksygenmaske før du hjelper andre. Og de gangene det likevel går i stå - hva da? Da handler det om å reparere overfor barnet ditt. Det gjør du ved å si unnskyld for måten du har reagert på og vise at du tar ansvar for dette.

Lysbilde 19



Info til kursleder

Etter tilbakemelding på at det kan bli for kort tid på å komme igjennom alle lysbildene i tema 2, er dette lysbildet lagt skjult. Det er altså ment som et forslag til et lysbilde du kan hoppe over dersom du får for liten tid. *Ønsker du å bruke dette lysbildet i kurset må du: finne lysbilde i den venstre kolonnen som viser alle lysbildene i smått, høyreklipp på lysbildet og trykk "vis lysbilde".* Du står fritt til å gjøre din vurdering om du ønsker å ta med lysbilde eller ikke. Selve filmklippet kan illustrere hvordan det kan være når både barn og voksne er utenfor toleransevinduet. Det kan hende det er kursdeltakere som ikke oppfatter Patrik som "utenfor toleransevinduet" eller er opptatt av William sin kommentar om at han også kan stave "musestille" - når Eddie ikke svarer i bilen. Følg det kursdeltakerne bli opptatt av og vurder i hvilken grad du vil tematisere de ulike sidene ved klippen.


Fortsatt
Foreldre

Klipp fra Bonusfamilien

Tema 2

7. William og diktat i bil




Bufdir



Manusforslag til kursleder

Her er det et filmklipp fra Bonusfamilien som viser hvor vi møter William og Eddie igjen – som sitter på med Patrik. Denne gangen er de på vei hjem fra skolen.

Lysbilde 20

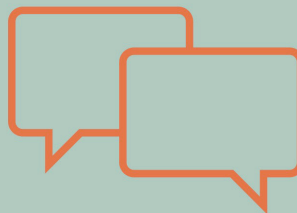


Info til kursleder

I tråd med lysbilde nr. 19: Vurder om du ønsker å ta med filmklippet og denne refleksjonsoppgaven i forhold til tidsdisponering. *Ønsker du å bruke dette lysbildet i kurset må du: finne lysbilde i den venstre kolonnen som viser alle lysbildene i smått, høyreklipp på lysbildet og trykk "vis lysbilde".* Refleksjonsoppgaver i dette lysbilde er en invitasjon til å reflektere rundt når både voksne og barn havner utenfor toleransevinduet – og normalisere hvor vanskelig (og gjerne også skamfullt) det kan oppleves som forelder.

Refleksjon

1. Forsøk å beskrive hva du så - hva ble du opptatt av?
2. Hvordan tror du det var å være Eddie her?
3. Hvordan tror du det var å være Patrik her?



Manusforslag til kursleder

Hva la dere merke til her?

Hva tror dere fikk Eddie til å reagere slik han gjorde?

Hva med William?

Og hvordan tror dere det var å være Patrik her? Tror dere Patrik ble påvirket av toleransevinduet til Eddie (eller William) her?

Lysbilde 21



Info til kursleder

“Reparasjon” er et sentralt poeng i tema 2. Hensikten her er å gi kursdeltakere en praktisk øvelse på hvordan vi kan reparere med barna våre når vi trækker feil. Frem til nå har ønsket vært å anerkjenne at det er vanlig å trække feil som foreldre. Nå er ønsket å invitere foreldre til å øve seg på hva de kan si for å koble seg på barna sine igjen – etter at de har gjort noe dumt.


**Fortsatt
Foreldre**

Hvordan reparere med barnet ditt?

1. Si hva du gjorde
2. Tenk høyt om hvilke følelser barnet kan ha kjent på
3. Be om unnskyldning – vis med kroppsspråk at du mener det
4. Si hvordan du skulle ønsket å håndtert situasjonen
5. Hør hva barnet har å si

Gjenta overnevnte punkter ved behov







Manusforslag til kursleder

Mange foreldre kan synes det er vanskelig dette med å reparere med barna sine. Hvordan si unnskyld helt konkret? Her kommer noen punkter som kan være et utgangspunkt for nettopp det:

- Det første handler om å beskrive hva som skjedde. Hva var det du gjorde eller sa?
- Tenk så høyt om hvilke følelser det er naturlig at barnet ditt kjente når du sa eller gjorde det
- Si deretter unnskyld – vis med kroppsspråk at du mener det
- Beskriv hvordan du skulle ønsket du hadde reagert, gjort eller sagt i stedet
- Sjekk ut med barnet om barnet har noe å si til dette

Ved behov – gjenta punktene overfor.

Lysbilde 22



Info til kursleder

Her er en øvelse som er i forlengelse til det forrige lysbildet. Kursdeltakerne blir invitert til å tenke på en konkret situasjon, overfor sitt eget barn, hvor de selv tenker de gjorde/sa noe dumt som forelder. Målet er hjelp til å finne konkrete ord og senke terskelen for å ta ansvar for egne feiltrinn i møte med barna sine.

Øvelse

Ta utgangspunkt i en situasjon hvor du såret barnet ditt – noter ned:

1. Beskriv hva du gjorde
2. Gjett hvilke følelser barnet fikk
3. Vis at du er lei deg for at det skjedde
4. Si hvordan du skulle ønsket det var
5. Sjekk ut med barnet

Gjenta ved behov



Manusforslag til kursleder

Her er en øvelse hvor vi ber deg tenke over en situasjon hvor du såret barnet ditt. Husk på at det kan være både store og mindre ting barnet ditt kan bli lei seg eller opprørt over. Når du har funnet en slik situasjon, noter ned:

- *Hva du gjorde helt konkret – beskriv hva som var dumt sagt/dumt gjort av deg (uten å peke på hva barnet eventuelt gjorde feil)*
- *Gjett hvilke følelser barnet ditt fikk*
- *Vis at du er lei det for det som skjedde – si unnskyld*
- *Si hvordan du skulle ønske det var*
- *Sjekk ut med barnet ditt*

Gjenta ved behov.

Lysbilde 23



Info til kursleder

Hensikten her er å si noe om at det mange ganger kan være vanskelig å tolke barn. Selv våre egne barn som vi føler vi kjenner godt. Ønsket her er også å øke forståelse for barn som gjør dette, og utfordre oppfatninger eller negative betegnelser på barn som gjør en eller flere av punktene nedenfor.

Det kan være vanskelig å oppfatte hvordan barna har det



Barn tilpasser seg ofte foreldre og kan for eksempel...

- ✓ Si det de tror foreldrene trenger å høre
- ✓ Si det samme til begge foreldre for å glede dem
- ✓ Streve med å finne sin plass selv om foreldre samarbeider godt og har det bra i nye forhold
- ✓ Sørge for å bli "et problem" for å avlede foreldre fra deres konflikt
- ✓ Bli opptatt av å støtte den forelderen de opplever mest sårbar
- ✓ Ta avstand fra en forelder de oppfatter som årsak til bruddet



Manusforslag til kursleder

Det kan mange ganger være vanskelig å skjønne hvordan barn egentlig har det. Det er ikke så rart, og det kan det være mange grunner til. Barn tilpasser seg gjerne foreldrene sine og kan for eksempel si til foreldre det de tror foreldre trenger å høre. De kan også si det samme til begge foreldrene for å glede begge. Og selv om foreldre samarbeider godt og har det godt i nye forhold, kan barna streve med å finne sin plass i den nye tilværelsen. Enkelte barn kan sørge for å bli "et problem", rett og slett i et forsøk på å avlede foreldres konflikt seg imellom. Andre igjen kan bli opptatt av å støtte den ene forelderen de opplever er mest sårbar, eller de kan ta avstand fra en forelder de oppfatter er den som er årsaken til bruddet.

Lysbilde 24




Info til kursleder

Dette lysbildet adresserer et viktig tema. Her kan det være mange, og til dels sterke erfaringer blant kursdeltakerne. Ønsket med dette lysbilde er å invitere til refleksjon og de mange mulighetene barns atferd kan bunne i - at som foreldre kan det mange ganger være vanskelig å vite helt sikkert. Ønsket er i første omgang å styrke nysgjerrigheten til foreldre når barn sier og gjør ting som er vanskelig å forstå, slik som når de ikke vil til en forelder. Samtidig kan du gjerne anerkjenne hvor vanskelig tematikk dette er for foreldre – uansett hvilken rolle man har.

Hvordan forstå barn som ikke vil til en forelder

- Praktiske årsaker?
- Ulike regler?
- Forskjellig foreldrestil?
- Støtteerklæring til den ene forelderen?
- Ivaretagelse av den ene forelderen?
- Barnets behov blir ikke ivaretatt?
- Barnet er utrygg hos den andre forelderen?
- Blir barnet utsatt for noe?
- Andre grunner?







Manusforslag til kursleder

Dette at enkelte barn ikke vil til en forelder er det flere som opplever. Naturlig nok kan det vekke mange reaksjoner hos begge foreldrene og er en krevende situasjon. Et hovedspørsmål er de mange årsakene det kan handle om. Nøkkelen er å undersøke det nærmere og forsøke å forstå hva som foregår hos barnet.

For eksempel – kan det handle om praktiske årsaker? Er det for eksempel lengre vei til venner hos en forelder enn hos andre? Eller er det ulike regler hos foreldrene og barnet opplever at det er strengere hos en forelder enn hos den andre? At det er ulike foreldrestiler og at barnet reagerer på dette?

Er det, som vi har vært inne på tidligere, slik at barnet oppfatter en av forelderen som særlig sårbar? At det er barnets måte å forsøke å vise sin støtte og beskytte den ene parten? Eller er det behov barnet har som ikke blir ivaretatt hos den ene forelderen, eller at barnet opplever seg utrygg hos den ene? Eller kan det være at barnet blir utsatt for noe hos den ene forelderen? Når barn ikke vil til en forelder handler det om å forsøke å forstå hva som ligger bak.

Lysbilde 25



Info til kursleder

Hensikten her er likevel å slå fast at ansvaret for at barn har det trygt og godt ligger hos foreldrene. Ønsket med dette lysbildet er å slå det fast, samtidig som det anerkjenne at det ofte innebærer avveininger og vurderinger som vi voksne må ta på alvor, før vi konkluderer.

Voksnes ansvar

- At barna involveres og samtidig ikke får ansvaret
- At barnet lyttes til og samtidig ikke skal ta valg de ikke aner konsekvensene av
- At barna beskyttes mot omsorgssvikt og samtidig ikke blir en forlengelse av foreldres konflikter









Manusforslag til kursleder

Det er voksnes ansvar å involvere barnet og samtidig ikke overlate ansvaret til barnet. Det kan være en vanskelig balansegang. Ta for eksempel spørsmålet om hvordan barnet ønsker å bo etter et samlivsbrudd: Barn har rett til å bli hørt og involvert, men ikke være den som får ansvaret for å konkludere hvor de skal bo. Barn har behov for å bli lyttet til, men ikke være den som skal ta avgjørelser. Mange konsekvenser av valg kan være ekstra vanskelig for barn å se rekkevidden av.

Det er et voksent ansvar å beskytte mot omsorgssvikt og passe på at barnet har det bra. Samtidig er det også voksnes ansvar å sikre at ikke barnet ender opp som en forlengelse av konflikten foreldre har seg imellom.

Lysbilde 26



Info til kursleder

Sitatene som er hentet inn i presentasjonen her er hentet fra intervjuene i temahefte 2 (altså utdrag fra temaheftene) fra Fortsatt Foreldrematerialet. Noen ganger setter sitatene noe på spissen og kursdeltakere vil kunne være enige eller uenige i disse. Andre ganger kan sitatene oppleves trøstende eller støttende, og at det er en fagperson som slår noe fast. Hensikten er å invitere til refleksjon. Som kursleder kan du velge om du bare vil lese dem opp eller om du etterspør reaksjoner på sitatene.



Det handler om å beholde nærheten til barnet som et barn og ikke se det som et skilsmisseobjekt. Den andre forelderen kommer til å være viktig i barnets og ditt liv kanskje så lenge dere lever. Det kan være tungt å tenke på, men det er sant

Psykologspesialist Hedvig Montgomery, intervju i Fortsatt Foreldre



Manusforslag til kursleder

Les opp (gjerne i rolig tempo slik at det er lett å følge).

Evt. Noen reaksjoner rundt dette?

Lysbilde 27

**Info til kursleder**

Her blir kursdeltakere informert om hva barn og unge selv ønsker seg ved samlivsbrudd. Det kan hende dere allerede har vært igjennom flere av poengene her i kurset. Som kursleder kan du vurdere om du kun vil trekke frem noen av situatene eller gå gjennom alle.

Hva sier barn selv de trenger?

Fortsatt Foreldre

Bufdir

**Manusforslag til kursleder**

Barnevernet har samlet inn en ønskeliste fra barn og unge som har opplevd samlivsbrudd mellom foreldrene. Her ser dere en oversikt over det som er viktig for dem:

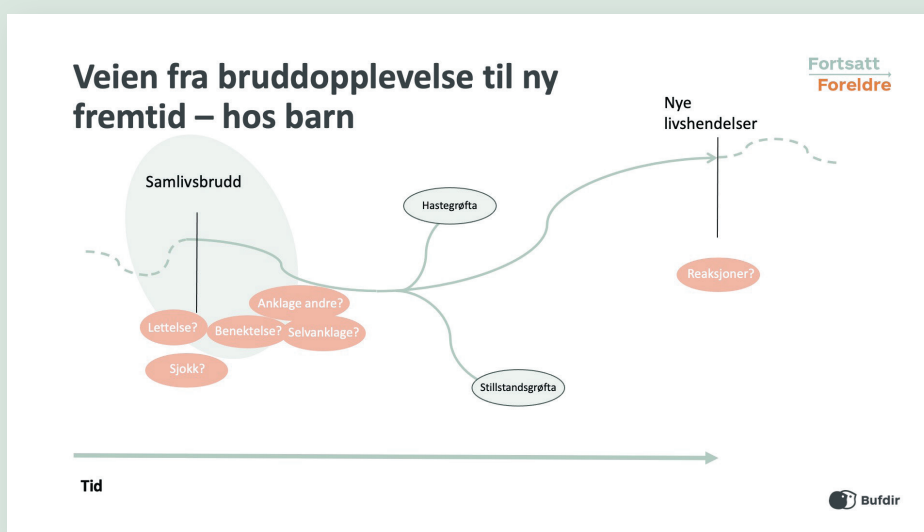
Ikke bruk meg som budbringer, pass på at jeg har nødvendig klær og utstyr i begge hjem, vær venner, dere bestemmer til slutt men jeg vil si hva jeg mener, la meg beholde mitt gamle nærmiljø, si gjerne fra til læreren - men ikke til elevene, la mekleren snakke med meg, jeg vil bli hørt i spørsmål som gjelder ferien, fortell meg om bruddet sammen, bo i nærheten av hverandre, ikke krangle i nærheten av meg, spør meg om jeg vil hilse på den nye kjæresten, ha felles regler i begge hjem, ikke konkurrer om hvem som er den beste forelderen, ikke betro deres følelser til meg, dere kan være uenige – men husk å spørre meg når det dreier seg om meg.

Lysbilde 28



Info til kursleder

Hensikten med dette lysbilde er å si noe om tidsperspektivet også ved barns reaksjoner ved samlivsbrudd. At det gjerne forandrer seg over tid.



Manusforslag til kursleder

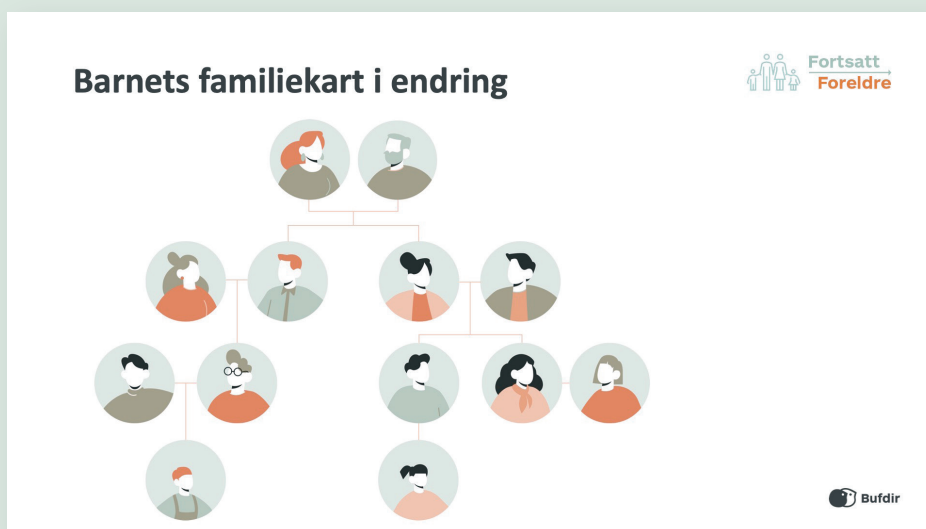
Også for barn skjer det noe med bruddopplevelsen over tid. Barn har gjerne mange og ulike følelser knyttet til bruddet. Så går tiden og reaksjoner endrer seg. Så kan det dukke opp hendelser etter hvert som kan aktualisere opplevelsen på nytt. Kanskje det er skolestart eller foreldremøte, eller kanskje det langt der fremme blir en konfirmasjon som gjør at barn får nye opplevelser.

Selv om det for barn kan kjennes overveldende når bruddet inntreffer, så endrer gjerne opplevelsene seg også for barn, over tid.

Lysbilde 29

**Info til kursleder**

Tema 2 økten er nå ved avslutningen. Hensikten med denne og neste lysbilde er å bidra til at kursdeltakere avslutningsvis reflekterer noe om hvordan den nye livssituasjonen er for barna – helt konkret. Å ta utgangspunkt i hvordan familiekartet nå ser ut for barna, kan være en måte å hjelpe kursdeltakerne til å ta barnas perspektiv.

**Manusforslag til kursleder**

For der fleste barn innebærer brudd en tydelig endring i familiekartet. Det åpenbare er at ikke foreldrene bor sammen lenger. Andre endringer kan være familiemedlemmer som ikke lenger er sammen i like stor grad, slik som besteforeldre, tanter og onkler. Det kan også hende at barnet får andre mennesker inn i familiekartet sitt, kanskje en av foreldrene har ny partner. Kanskje ny partner har egne barn eller kanskje de får et nytt søsken.

Lysbilde 30



Info til kursleder

Ønsket er å invitere kursdeltakere til å se for seg hvordan familiekartet til barna deres nå ser ut – ut fra barnas perspektiv.

Egen refleksjon

Tegn barnets familiekart før og etter samlivsbruddet

Er kartene ulike? På hvilken måte? Hvordan kan du hjelpe barnet til å bevare relasjonene sine?



Manusforslag til kursleder

Her kommer en oppgave som dere kan gjøre hver for dere: Tenk på familiekartet slik det så ut for barna før samlivsbruddet. Hvordan ser dette kartet ut nå, sett fra barnets perspektiv? Tegn de to kartene og reflekter over spørsmålene. På hvilken måte er de like eller annerledes?

Og – hvordan kan du som forelder hjelpe barnet til å bevare relasjonene i familiekartet sitt?

Beregnet tid på Tema 2 (lysborne 16-30):



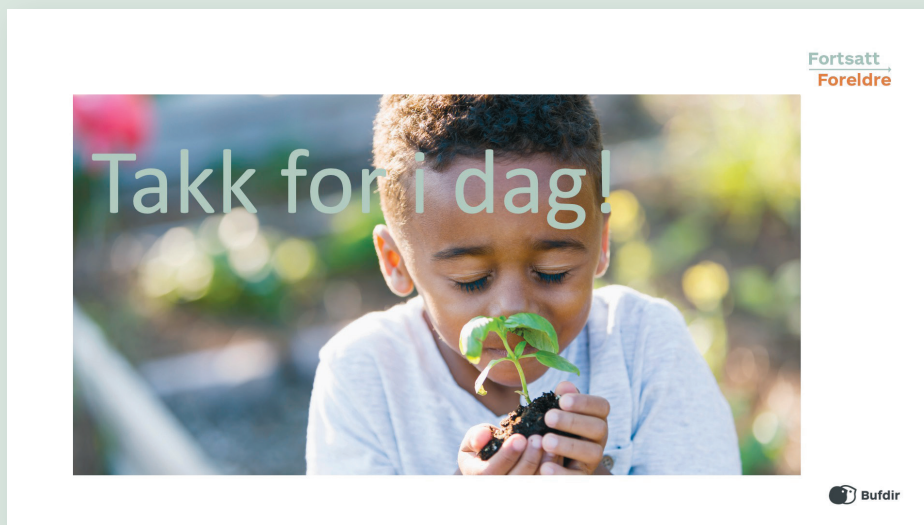
1 time og 55 min inn i kurset

Lysbilde 31



Info til kursleder

Ønsket er å at kursdeltakere skal kjenne seg velkommen til neste tema.



Manusforslag til kursleder

Nå er vi kommet til veis ende for tema i dag. Tusen takk for i dag og for det dere har bidratt med underveis!



Bufdir

Postadresse:
Postboks 2233
3103 Tønsberg

Besøksadresse:
Fredrik Selmers vei 3
0663 Oslo

Sentralbord:
466 15 000

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet