

Tema 3
Konflikt og krangel –
hvordan håndtere det?

Kurslederhefte

Fortsatt Foreldre

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

Fortsatt
→
Foreldre

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 familierapeutene 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 familierapeut 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 3. 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 3 – Konflikt og krangel - hvordan håndtere det?		
Tid	Lysbilde	Innhold
 50 min	Lysbilde 1-13	Velkommen og hva husker du fra sist?  Martin sier unnskyld til Bianca (2) Automatiske reaksjonsmønstre Sinne – naturlig og vanskelig Hva gjør du med følelse? Faresignaler i kommunikasjon Konflikttrappa  Katja og Patrik krangler
 10 min	Pause	
 55 min	Lysbilde 14-29	I spennet mellom ideal og virkelighet Foreldrekapasitet Foreldresamarbeid over tid  Øvelse Regler for god kommunikasjon  Øvelse Strakstiltak når reglene ikke hjelper  William ringer mor ved krangling Å ta ansvar for egne følelser
 5 min	Lysbilde 30	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

Tema 3 omhandler vansker i foreldresamarbeid. Kursdeltakerne får informasjon om hva som eskalerer og hva som roer ned ved uenigheter. Situasjonen til kursdeltakerne kan være svært variabel. Det er et ønske gjennom hele Fortsatt Foreldre-kurset å holde fokus på «hva er mulig for deg i din situasjon?». Hensikten er å fokusere på at rammene for godt foreldresamarbeid kan være ulike både utfra situasjonen til den enkelte, hvem dere er som foreldre, hvem ekspartner er og hvem barna er. Overordnet er det selvsagt barns beste i fokus. Kursdeltakerne blir i Tema 3 invitert til å reflektere rundt sitt eget bidrag i kommunikasjon og samspill med ekspartner. Som kursleder kan det være fint å holde dette perspektivet oppe – at vi kun får tatt ansvar for oss selv. Samtidig som holdningen formidles med varme: Hvor krevende nettopp det er.

Tema 3. Konflikt og krangel - hvordan håndtere det?



Manusforslag til kursleder

Velkommen til Tema 3. Temaet i dag skal handle om “Konflikt og krangel – hvordan håndtere det?”


Uenigheter og spenninger er ofte en del av samlivsbrudd. Når det er barn involvert, får konfliktene en annen betydning. Konflikt mellom foreldre kan gjøre barna utrygge. Derfor er det viktig å få til et samspill som skaper trygghet for barna. I dag skal vi utforske hvordan vi kan redusere konfliktene og forstå hvordan barna påvirkes. Målet er å gi deg verktøy for å håndtere vanskelige situasjoner på en måte som ivaretar barnas behov, og som kan gjøre hverdagen lettere for dere alle.

Lysbilde 2



Info til kursleder


Her er hensikten å hjelpe kursdeltakerne til 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 2. Hvordan er barnets nye livssituasjon?

- Ulike barn og ulike/like(re) reaksjoner
- Barns Toleransevinduet og behov for hjelp
- Når du selv har vært utenfor Toleransevinduet – hvordan reparere?
- Når barnet ikke vil til en forelder
- Veien fra bruddopplevelse til ny fremtid – hos barn


Bufdir



Manusforslag til kursleder

Først starter vi med å trekke tråder fra forrige tema. Hva satt dere igjen med etter forrige gang? Hva husker dere, og hva ble dere opptatt av?

(Trykk en gang på enter for å få frem hele listen)

Her ser dere noen oppsummeringspunkter fra sist: Vi snakket om forskjeller mellom barn og ulike reaksjoner de kan ha. Vi var også innom at det ikke alltid er å lett å finne ut hvilke følelser som ligger bak det som barn gjør - at vi mange ganger må være litt detektiver som voksne – å se bak atferden hos barn. Vi så på barns toleransevinduet og deres behov for hjelp fra oss voksne til å komme inn i toleransevinduet igjen. Også er det ikke alltid så lett nettopp det: særlig ikke de gangene vi som voksne selv er utenfor vårt toleransevinduet. Da så vi på hvor viktig det er at vi kan reparere med barna i etterkant og hvordan vi gjør det - at vi tar ansvar for egne følelser og sier unnskyld til barnet.


Vi var også innom temaet når barn ikke vil til en forelder, og så på mange ulike årsaker til at det kan være slik. Og at også barns bruddopplevelse endres etterhvert som tiden går.

Lysbilde 3




Info til kursleder


Hvert tema starter med et filmklipp fra Bonusfamilien. Hensikten er å bruke disse som utgangspunkt for å introdusere temaet og refleksjon rundt mer nøytrale filmkarakterer. Dette filmklippet starter med et klipp som har blitt vist i Tema 1. Klippet handlet da om Martin som spiste middag med sine barn og hvor han ble irritert og havnet utenfor toleransevinduet (han endte med å sprute masse ketchup på middagen til Bianca). Etterpå sa Martin unnskyld til Bianca for hva han gjorde. Filmklippet her starter med den samme scenen hvor Martin sier unnskyld til Bianca. Samtidig får han etterpå et nytt utbrudd overfor Bianca, og snakker om hvordan bruddet med mamma Lisa var for han.



Klipp fra Bonusfamilien

Tema 3
8. Martin sier unnskyld til Bianca,
inkl. nytt utbrudd







Manusforslag til kursleder

Først skal vi starte med et klipp fra Bonusfamilien. Denne gangen skal vi begynne med et klipp vi så litt av første gang (Tema 1). Det var når Martin satt og spiste middag med sin mor, sammen med barna Bianca og Eddie. Husker dere da Martin ble sint og sprutet masse ketchup på middagen til Bianca? Vi så i etterkant av denne at Martin gikk til Bianca og sa unnskyld.

Nå skal vi starte med å se fra der han sier unnskyld til Bianca – og litt videre.

Lysbilde 4

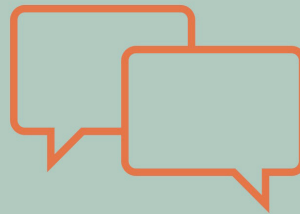


Info til kursleder

Ønsket med dette filmklippet er å tematisere foreldres utbrudd om ekspartner overfor barna sine, skape refleksjon om hvordan dette kan oppleves for barna. Samtidig er det fint at kursdeltakerne allerede har blitt litt kjent med karakteren Martin og vet at han allerede var ganske opprørt før denne unnskyldningen og samtalen med Bianca. Det kan bidra til å normalisere en slik menneskelig side som Martin her viser, og kanskje også hjelpe kursdeltakere dersom de kjenner seg igjen i reaksjonen hans. Hold gjerne fokus på at Martin her kan be Bianca om ny unnskyldning igjen, etter det nye utbruddet.

Refleksjon

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



Manusforslag til kursleder

Hva ble dere opptatt av her? Hva skjedde med Martin etter at han sa unnskyld? Hvordan tror dere dette var for Bianca? Og hvordan er det for Martin tror dere?

Lysbilde 5



Info til kursleder

Her er ønsket å sette temaet krangel og konflikt inn i en kontekst, nemlig automatiske reaksjonsmønstre, som ble gjennomgått i Tema 1. Toleransevinduet hentes inn for å ha denne modellen med til å forstå hva som skjer med oss når vi er i konflikt.

Fortsatt Foreldre

Automatiske reaksjonsmønstre

<ul style="list-style-type: none"> > Kamp > Flukt > Frys 	  	
----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

Bufdir



Manusforslag til kursleder

Når vi snakker om konflikter og krangler er vi tilbake til de automatiske reaksjonsmønstrene som vi var innom i Tema 1. Når vi krangler med en annen person, om det er ekspartner eller andre, så er vi per definisjon utenfor toleransevinduet vårt. Vi kan oppleve oss “i kamp” og blir overaktivert. Andre reagerer på konflikt med å flykte eller å rømme. De blir overaktivert og reagerer med å forsøke å unngå situasjonen.

Andre igjen havner “i frys”, i en underaktivering. Uansett er ingen av disse reaksjonsmønstrene noe vi velger. For de fleste av oss skjer der mer eller mindre automatisk. Så hvordan håndtere konflikt?

Lysbilde 6



Info til kursleder

Det er et poeng at det er bilde av arbeidshansker og ikke boksehansker. Det å gå inn i temaet konflikt, handler om å ta på seg arbeidshansker i stedet for boksehansker. Altså se på seg selv, og hva du selv kan gjøre. Det er en krevende øvelse. Ønsket er å invitere kursdeltakere med inn i temaet – med arbeidshansker på.


Fortsatt
Foreldre

Å være i konflikt



”

 ...gjør deg sliten og tar deg ikke
dit du vil





Manusforslag til kursleder

Uansett hva som er ditt reaksjonsmønster: Det å være i en konflikt er utmattende og slitsomt. Og viktigst av alt: konflikt tar deg ganske enkelt ikke dit du vil.

Så i denne økten skal vi ta på arbeidshansker og se hvilke verktøy vi kan ta i bruk for å håndtere situasjonen bedre.

Lysbilde 7



Info til kursleder

Sitatene som er hentet inn i presentasjonen er tatt fra intervjuer i temahefte 3 i Fortsatt Foreldre- materialet. 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.

”

**Foreldre i høykonflikt slutter å skjerpe seg
overfor hverandre. I alle andre relasjoner
oppfører de seg helt normalt**

Psykologspesialist Trine Eikrem, 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 8



Info til kursleder

Kursdeltakere kan ha vansker med mange ulike følelser når de havner i konflikt. Dette lysbildet trekker frem følelsen sinne. Det er satt av litt tid til denne følelsen i kurset fordi mange strever med nettopp dette. Det kan være fint å si noe om vanlige reaksjonsformer når vi blir overvældet av følelsen sinne: nemlig enten å gi andre skylden eller gi oss selv skylden. Om du som kursleder er mer kjent med begrepene selvhevdende sinne (primærfølelse) og avvisende sinne (sekundærfølelse), så kan du gjerne bruke dette i forklaringen under.



Sinne – naturlig og vanskelig

- Kommer ofte når vi kjenner oss fastlåst, hjelpeløse eller overkjørt
- Én vanlig reaksjonsform ved sinne er å gi den andre skylden og ansvaret
- Én annen vanlig reaksjonsform er å gi seg selv skylden gjennom selvanklage

”

En viktig følelse for å kunne gjenkjenne egne grenser





Manusforslag til kursleder

Det å kjenne sinne kan for mange av oss være vanskelig. Ikke alle kjenner seg igjen i det. Men for mange av oss kan følelsen sinne vekke uro. Noen av oss reagerer med å bli veldig tydelig sinte i ord og kroppsspråk. Andre reagerer med å bli redde og trekker seg - stenger mer av dersom de kjenner sinne.

Sinne er en viktig følelse. Den gir oss tilbakemelding på grensene våre. Dersom noen trækker over grensene våre er det viktig at vi gjenkjenner det og kan si fra. Strever vi med sinne er det ofte to fallgruver vi kan havne i: enten at vi blir anklagende og gir alt ansvaret for følelsen til en annen/den andre, eller at vi gir oss selv alt ansvaret for følelsen og blir anklagende mot oss selv.

Nøkkelen er å kunne gjenkjenne eget sinne og bruke den til å myndiggjøre seg selv.

Lysbilde 9



Info til kursleder

Her er hensikten å si at vi kan havne utenfor toleransevinduet når vi er overveldet av hvilken som helst følelse. Her er vi forskjellige. Vi inviterer kursdeltakere til å tenke over hvilke følelser de selv synes er vanskelig å kjenne – altså hvilke følelser gir oss rødt lys (eller hvilken følelse får oss ofte til å havne utenfor toleransevinduet)?

Hva gjør du med følelsen - eller hva gjør følelsen med deg?

- Sinne?
- Skyld/skam?
- Tristhet?
- Glede/lettelse?
- Nysgjerrighet?
- Redsel/angst?
- Empati/omsorg?
- Avsky?
- Sjalousi?
- Annet?



Fortsatt Foreldre

Bufo



Manusforslag til kursleder

Hver av oss har ulik toleranse for ulike følelser. For noen av oss er det vanskelig med sinne, slik vi akkurat var inne på. For andre kan det være vanskelig å kjenne tristhet og redsel. Flere kan også streve med positive følelser som glede eller iver/interesse.

Det å oppdage hvilke følelser som lettest bringer deg ut av toleransevinduet ditt kan være et viktig skritt til å få mer forståelse for deg. Oppdage når du er innenfor toleransevinduet - altså har grønt lys - til å være til stede, tenke og snakke greit. Og hva som er dine signaler for når du er på vei ut av toleransevinduet - gult lys - og når det er rødt lys. Stivner du? Eller begynner du mer å kjeft? Eller er det andre ting som skjer?


Hva gjør du når du kjenner de ulike følelsene som står her - og det kan også være andre følelser som ikke er nevnt? Og hvordan forsterker denne følelsen hvordan du har det?

Lysbilde 10




Info til kursleder

To kursledere kan gjerne rollespille eksemplene på dette lysbildet. Eksemplene kan hentes fra typiske konfliktsituasjoner i foreldresamarbeid, og utbroderes kurslederne imellom. Det er fint å etterspørre hvilke følelser kursdeltakerne kan kjenne dersom de blir møtt med for eksempel «opptrapping» eller «negativ fortolkning».



Faresignaler i kommunikasjonen

- **Opptrapping:** Overbyr hverandres negative utspill. "Hva med deg?", "Og du da?"
- **Nedvurdering:** Forminske den andre. "Og det sier du som aldri klarer..."
- **Negativ fortolkning:** Oppfatte den andre i verste mening
- **Tilbaketrekning:** Stenge hverandre ute





Manusforslag til kursleder

Faresignaler i kommunikasjon er tegn på rødt lys til oss selv, altså tegn på at vi er utenfor toleransevinduet vårt, eller på vei ut.

Ett faresignal er opptrapping. Det er når vi overbyr hverandre med negative kommentarer og eksempler. Typisk kan det være "Og hva med deg da?" eller "og det sier du???"

Nedvurdering er et annet faresignal. Det er når vi forminsker den andre, for eksempel ved å si "Det sier du som aldri har møtt presis til en avtale noen gang!"

Ett tredje faresignal er når vi tolker den andre i verste mening, det som kalles negativ fortolkning. Det kan hende at vi antar at den andre forelderen er for sen med leveringen av barnet på grunn av mangel på respekt for deg, mens det egentlig handlet om mye trafikk eller at barnet bare måtte på do før de skulle kjøre av gårde.

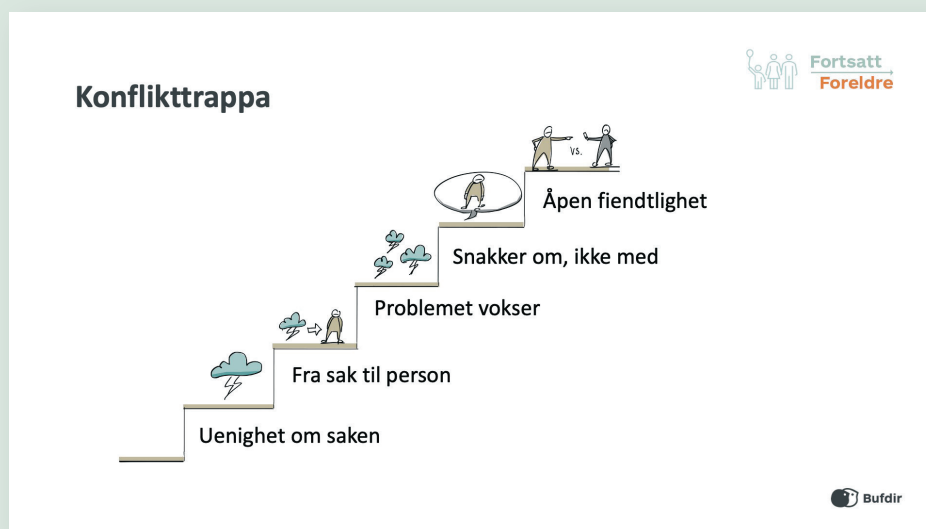
Ett fjerde faresignal er tilbaketrekning. Det handler om å stenge hverandre ute. Det kan enten gjøres ved ord, for eksempel det å ikke snakke eller svare når den ene sier noe. Eller det kan være å gå, uten å ta ansvar for å ta opp tråden igjen på et senere tidspunkt.

Lysbilde 11



Info til kursleder

Dette lysbildet er hentet fra MINI-kurset i familievernet. Er du godt kjent med innholdet i MINI-kurset fra før, kan du gjerne ta med deg måten å snakke om konfliktrappa inn her i Fortsatt Foreldre. Kursledere kan gjerne også rollespille seg imellom eksempler på trinn og eskalering i konfliktrappa.



Manusforslag til kursleder

Ofte snakker vi om opptrapping av konflikt. Og det kan være en måte å se på konflikter på - hvordan det eskaleres i trappetrinn. Her ser dere en slik fremstilling av eskalering.


Starten på en konflikt handler ofte om uenighet om en sak. Du og din ekspartner kan for eksempel være uenig om hvor dyre sko Tim skal få. Så kan saken gå fra sak til person. Litt som de faresignalene vi akkurat gikk gjennom - "hva med deg da?". Problemene vokser. Nå er vi over i gult eller rødt lys. Mange vil nå oppleve at de er utenfor toleransevinduet sitt – begge parter er gjerne det. Her er det mange av oss som henter inn støtte fra andre. Forteller hvor håpløs den andre personen er. Ofte velger vi her å snakke med noen som er enig med oss - støtter oss. Vi snakker om den håpløse andre personen, ikke lenger direkte til den. Siste trinn er en åpenlys fiendtlighet og krangel som jo enten kan være høylytt krangling eller tilsynelatende stille, men isfront.

Lysbilde 12



Info til kursleder

Dette filmklippet fra Bonusfamilien viser en telefonsamtale mellom Katja og Patrik. Patrik har spurt Katja om deres sønn William kan være hos henne en dag i Patrik sin uke. Nå ringer Katja til Patrik for å si at det likevel ikke passer så godt. Klippet viser ikke bare krangel og eskalering av konflikt dem imellom. Det viser også at Lisa sitter og hører på telefonsamtalen Patrik har med Katja, og hvordan det kan sies å påvirke samtalen/eskaleringen.


Fortsatt
Foreldre

Klipp fra Bonusfamilien

Tema 3

9. Katja og Patrik krangler om barnevakt




Bufdir



Manusforslag til kursleder

Nå skal vi se et klipp fra Bonusfamilien. Her er det Katja (altså Patriks ekspartner) som ringer Patrik og vi skal se denne telefonsamtalen.

Bakgrunnen er at Patrik har bedt om at deres sønn William kan være en dag hos Katja når det egentlig er hans uke. Nå ringer Katja fordi det likevel ikke passer så godt for henne. Nå skal dere få se hvordan samtalen blir.

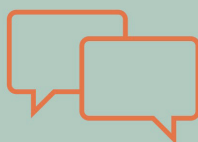
Lysbilde 13



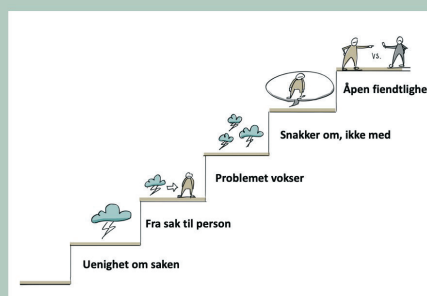
Info til kursleder

Ønsket er å invitere kursdeltakerne til å øve på å se etter hva som eskalerer en konflikt, i tråd med konfliktrappen. Merk at den egentlige hovedpersonen i Katja og Patriks foreldresamarbeid er William, og hvilken rolle det spiller for han hvordan foreldrene samarbeider.

Refleksjon



1. Forsøk å beskrive hva du så - hva ble du opptatt av?
2. Hva tror du Katja opplevde underveis?
3. Hva tror du Patrick opplevde underveis?
4. La du merke til at noen av dem beveget seg oppover i konfliktrappa? I så fall – hva så du?



Manusforslag til kursleder


Hva la dere merke til her? Hvordan tror dere Katja hadde det her? Hva med Patrik?

Var det noe av det Katja sa eller gjorde som økte konflikten tror dere?

Hva med Patrik – var det noe av det han sa eller gjorde som økte konflikten? Hva da i så fall?

Lisa er til stede i samme rom når Patrik snakker i telefonen. Tror dere dette virker inn på samtalen? På hvilken måte i så fall? (kan kobles til dette – hvem deler du dine frustrasjoner med – hvem får du støtte hos).

Beregnet tid på Tema 3 (lysbylde 1-13):

 50 min inn i kurset

Pause:

 10 min

Lysbilde 14



Info til kursleder

Sitatene som er hentet inn i presentasjonen her er tatt fra intervjuer i temahefte 3 (altså utdrag fra temaheftene) fra Fortsatt Foreldre-materialet. 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.

”

"Du kan ikke forandre den andre, men du kan forandre seg selv"

Psykolog og advokat Grethe Nordhelle, fra intervju i Fortsatt Foreldre



Manusforslag til kursleder

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

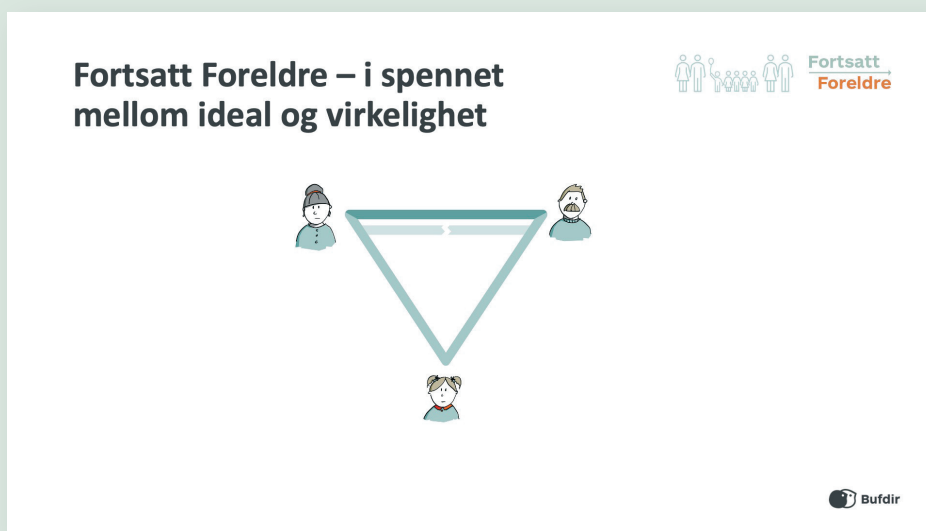
Evt. Noen refleksjoner på dette?

Lysbilde 15



Info til kursleder

Her er ønsket å anerkjenne at det ideelle når det gjelder foreldresamarbeid ikke alltid er mulig. Hovedbudskapet i dette og neste lysbilde er todelt: For barna er det aller viktigste at konfliktnivået mellom foreldre holdes så lavt som mulig, samtidig som «best mulig løsninger» må ta utgangspunkt i situasjonen slik den er. Altså hva som er mulig for forelderen å få til her og nå – og på sikt. Modellen er hentet fra MINI-kurs i familievernet.



Manusforslag til kursleder

For barn er det viktig at konfliktnivået mellom foreldre holdes så lavt som mulig. Her ser dere en modell som kalles trygghetstrekanten. Strekene mellom personene i denne modellen illustrerer relasjoner. Selv om foreldre ikke lenger bor sammen, så består foreldreskapet. Det er den streken som dere ser mellom foreldrene i denne tegningen. Jo bedre den streken er mellom foreldrene, altså jo bedre relasjonen er mellom foreldrene, desto bedre for barnet.

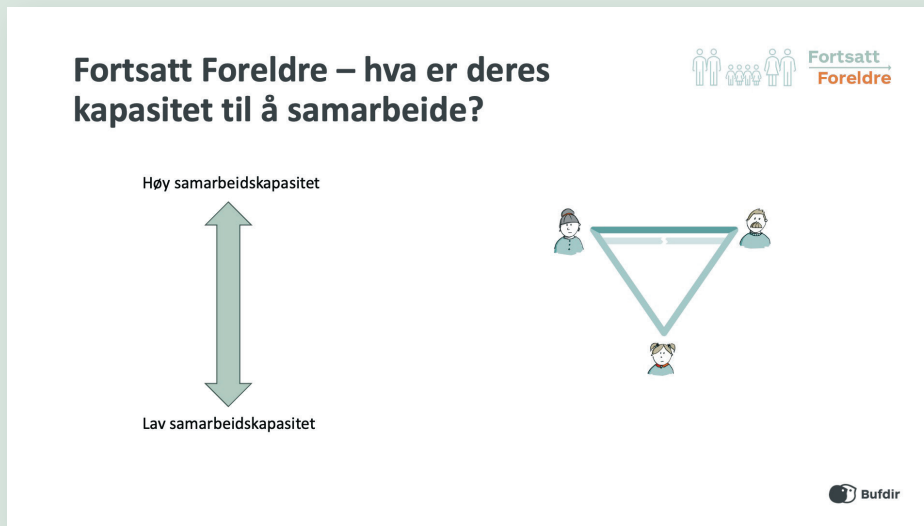
Så er det slik at mange foreldre strever med dette. Noen ganger er det også slik at det nettopp var vanskene rundt samarbeid som var hovedårsaken til samlivsbruddet. Så utgangspunktet må være situasjonen slik den faktisk er mellom dere. Gapet mellom ideal og virkelighet kan for mange oppleves stort. Så spørsmålet er - hvordan er din faktiske situasjon med din ekspartner?

Lysbilde 16



Info til kursleder

Tidligere i kurset er det slått fast at det er vanskeligere å være oppmerksomt til stede, tenke, føle og resonnerer når vi er i krise. Slik er det også når det gjelder samarbeidsevnen vår. Det er lettere å samarbeide med andre når vi er innenfor toleransevinduet vårt. Og dersom vi har en pågående konflikt med den vi skal samarbeide med, jo vanskeligere kan det være å få til nettopp det.



Manusforslag til kursleder

Evnen til å samarbeide er ikke permanent. For de fleste av oss er samarbeidsevnen vanskeligst når vi er i en livskrise. Er vi utenfor toleransevinduet, så er det vanskelig å samarbeide.

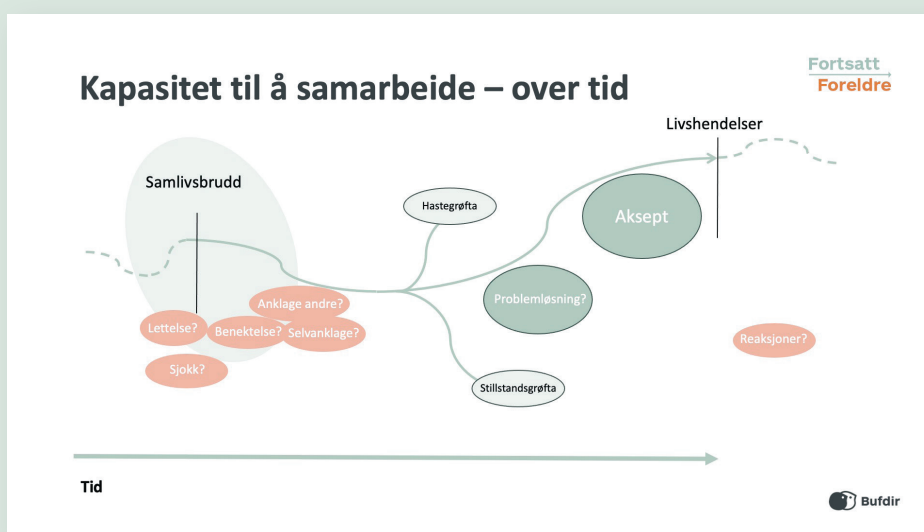
Det kan derfor være et viktig spørsmål - hva er din evne til samarbeid med din ekspartner akkurat nå? Som vi tidligere har vært inne på vil vi i krisesituasjoner ha et smalere toleransevindu. Altså vil mange oppleve at det akkurat rundt bruddet er aller vanskeligst å samarbeide.

Lysbilde 17



Info til kursleder

Hensikten her er å innføre tidsperspektivet når det gjelder evnen til å samarbeide. At foreldresamarbeid kan endres over tid – og kan være lettere i noen sammenhenger enn andre.



Manusforslag til kursleder

Evnen til å samarbeide vil også kunne endre seg over tid. Mange opplever at det kan gå opp og ned etter hvert som tiden går og barna blir eldre. Det kan også variere ut fra senere livshendelser som milepæler i barnas liv. Mange opplever at det går lettere å samarbeide over tid. Så er det heller ikke uvanlig at det kan dukke opp noen livshendelser som gjør at eks partnere igjen må samarbeide mye mer enn normalt, for eksempel rundt en konfirmasjon, og så kan det bli vanskelig i akkurat den perioden igjen.

Samarbeidskapasitet som foreldre er ikke noe vi har eller ikke har, det kan være grader av det og det kan variere.

Lysbilde 18



Info til kursleder

Sitatene som er hentet inn i presentasjonen her er tatt fra intervjuer i temahefte 3 (altså utdrag fra temaheftene) fra Fortsatt Foreldre-materialet. 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.



For enhver familie som går igjennom et samlivsbrudd handler det om deres unike situasjon og historie

Psykologspesialist Hedvig Montgomery, intervju i Fortsatt Foreldre



Manusforslag til kursleder

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

Evt. Noen reaksjoner rundt dette?

Lysbilde 19



Info til kursleder

Hensikten med denne øvelsen er å invitere kursdeltakere til å tenke over sin egen «samarbeidskapasitet» med ekspartner – helt konkret. Ønsket er at kursdeltakere får mulighet til å se hvordan denne tematikken utspiller seg i eget liv.

Øvelse

Tenk på kontaktpunktene mellom deg og din ekspartner siste to ukene/månedene.

Hvilke treffpunkter var det (via SMS, telefonprat, overlevering, skole, barnehage, andre familjepersoner)?

Var barnet med på noen av treffpunktene?

Noter hendelsene ned på en tidsakse



Manusforslag til kursleder

Nå skal dere få en øvelse som dere kan gjøre hver for dere. Tenk på de siste ukers kontaktpunkter mellom deg og din ekspartner. For dere som har hatt en del kontaktpunkter kan det være greit å ta utgangspunkt i de siste to ukene som akkurat har vært. For andre kan det være lettere å se for seg et lengre tidsrom, for eksempel siste to månedene. Se hva som passer for deg.

Still deg spørsmålene - hvordan var kontaktpunktene: Var det fysiske møter, telefon og sms? Var det alene eller via andre, som skole eller barnehage? Var barnet til stede i disse treffpunktene eller ikke?

Noter dette på en tidsakse på et ark.

Lysbilde 20



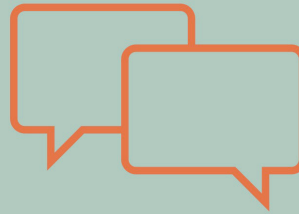
Info til kursleder

Her er ønsket å hjelpe kursdeltakere å tenke over hva som er mulig og ikke når det gjelder foreldresamarbeid til egne barn. Og kanskje også reflektere om det er mulig å endre – på sikt. Du kan vurdere om du ber kursledere drøfte to og to før dere deler i gruppe, eller om dere går rett på felles refleksjon i gruppen.

Refleksjon

Ta utgangspunkt i treffpunktene du akkurat tegnet, din og ekspartners situasjon og samarbeidskapasitet:

1. Er det noe du ønsker å endre? I tilfelle hva?
2. Hva er realistisk å endre på kort sikt (det neste halve året)?
3. Hva tenker du er mulig å få til på lengre sikt (fra et halvt år og fremover)?



Manusforslag til kursleder

Gå sammen to og to:

Med utgangspunkt i det du akkurat har notert ned – reflekter sammen med den andre hvordan du synes kommunikasjonen går. Er det noe du ønsker å endre – hva da eventuelt? Noe som er mulig å endre på kort sikt? Hva med på lenger sikt?

Lysbilde 21



Info til kursleder

Frem til nå har tematikken omhandlet vansker i kommunikasjon og refleksjon om egen samarbeidskapasitet. Hensikten her er å gi kursdeltakerne noen konkrete tips til hva som kjennetegner god kommunikasjon.


Fortsatt
Foreldre

Regler for god kommunikasjon

1. **Best mulig tid og sted.** "Passer det?"
2. **Snakk for deg selv.** "Jeg" fremfor "du"
3. **Myk start og høflighet.** "Jeg har tenkt litt siden sist..."
4. **Bekymring fremfor beskyldning.** "Jeg er urolig for Tim om dagen, han virker lei seg på byttedagene og..."
5. **Spesifikke hendelser fremfor "alltid", "aldri"**
6. **Én ting om gangen.** "På onsdag kom Tim uten gymtøy"
7. **Nyanseringer fremfor svart-hvitt**
8. **Sjekke ut antakelser** for å unngå misforståelser
9. **Senke tempo.** Snakke og bevege seg mer langsomt
10. **Be om pause.** Si at du trenger pause og ta ansvar for å avtale ny tid (ikke for lang tid)





Manusforslag til kursleder

Her får dere en oversikt over helt konkrete råd på god kommunikasjon. Hva som bidrar til positiv kommunikasjon er noe vi vet en del om. En første ting er å finne et tidspunkt og sted som passer. Det å spørre den andre "passer det?" er ofte lurt. Det er også lurt å snakke utfra deg selv – bruke "jeg opplever" i stedet for "du er/du gjør". Høflighet og myk start kan være viktig – for eksempel "du, jeg har tenkt litt siden sist. Passer det med en liten prat?" Bekymring fremfor beskyldning: For eksempel "jeg er urolig for Tim om dagen, han virker lei seg på byttedagene – er det noe du har tenkt på?"

Det å være konkret gjør ofte en stor forskjell. De fleste av oss liker dårlig "alltid" eller "aldri". Det er fint både å være konkret og det å ta en ting om gangen, for eksempel "på onsdag kom Tim uten gymtøy." Å ikke falle for fristelsen å skulle ta opp mange ting på en gang. Det å være nyansert er viktig. Unngå kategoriseringer. Sjekk ut antakelser i stedet for å anta at ekspartner kommer for sent. Et nyttig råd for mange av oss er også å senke tempo i kommunikasjonen. Dersom vi skal snakke med en person som vi har et vanskelig forhold til, kan det være lønnsomt å snakke roligere, bruke pauser, kanskje også bevege oss roligere. Noen av oss har lett for å øke tempo når kommunikasjon blir vanskelig. Når du merker at du er utenfor toleransevidu - be om pause. Om du ber om pause er det en viktig regel at det også er du som har ansvaret for å ta opp igjen kommunikasjonen. Avtal et nytt tidspunkt som ikke er for lenge til.

Lysbilde 22



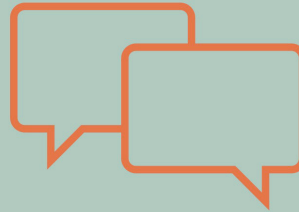
Info til kursleder

Her får kursdeltakerne mulighet til å se for seg hva de faktisk kan si eller gjøre - helt konkret - på ett treffpunkt med ekspartner. Hensikten er å invitere til refleksjon både rundt hva som er mulig i deres situasjon, og se på sitt eget bidrag til foreldresamarbeidet som en "god kritisk venn" ville gjort. Som kursleder kan du gjerne bruke litt tid på begrepet "god kritisk venn". Kanskje det er noen av kursdeltakerne som allerede har en slik? Som ikke nødvendigvis alltid er enige med dem men gir dem gode og kritiske innspill til egen atferd i møte med ekspartner?

Refleksjon

Ta utgangspunkt i ett av treffpunktene som du kunne tenke deg å forbedre. Bruk rådene for god kommunikasjon som akkurat ble gjennomgått:

1. Hva vil du oppnå med den andre?
2. Hvordan kan du best si det til ekspartner?
3. Hvordan ville en "god kritisk" venn (som ser begge sider) oppfattet innholdet i det du akkurat sa?



Manusforslag til kursleder

Gå tilbake til tidslinjen fra oppgaven i sted. Ta utgangspunkt i ett av treffpunktene du kunne tenke deg å forbedre. Bruk nå rådene du har fått for god kommunikasjon og tenk igjennom:

Hva vil du oppnå med ekspartner? Hvordan kan du best si det til ekspartner?
Hvordan ville en god kritisk venn av deg oppfatte det om du sa det slik?


Lysbilde 23





Info til kursleder

Det mest menneskelige av alt er at gode intensjoner ikke alltid er nok. Hva da? Hensikten her er å normalisere at det skjer, også som foreldre og i samarbeid med ekspartner.

Hva når reglene ikke hjelper?
Når over- eller underaktivert



 **Fortsatt
Foreldre**

 Bufdir



Manusforslag til kursleder

De fleste av oss opplever at gode intensjoner ikke alltid er nok. Vi har ofte en intensjon om å snakke greit sammen også blir det vanskelig. Det handler rett og slett om at vi blir aktivert og havner utenfor toleransevinduet vårt. Hva da? Hva kan vi gjøre da?



Illustrasjonsfoto: Pexels

Lysbilde 24



Info til kursleder

Hensikten her er i forlengelse til det forgående lysbilde: å gi konkrete tips til hva som kan hjelpe når vi bommer og kjenner oss over- eller underaktivert. Målet er å adressere hvem som har ansvaret når det skjer for hver av oss, nemlig oss selv. Når det gjelder time-out, så kan det være viktig å poengtere at den som ber om time-out også er den som tar ansvar for å ta opp tråden igjen. Samtidig vil da mange kursdeltakere kunne bli frustrerte over ekspartnere som tar time-out uten samtidig å ta ansvar for å ta opp samtalen igjen. Da er det igjen tilbake til holdningen i dette kurset: Den enkeltes oppgave er å se hva en selv kan gjøre for seg (og sitt barn). Altså at du ikke får styrt ekspartner.

Strakstiltak når reglene ikke hjelper

<ul style="list-style-type: none"> ○ Bevegelse ○ Telle ○ Høre på musikk ○ Klappe seg selv ○ Drikke vann, kjenne vann ○ Puste 	 	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	--



Manusforslag til kursleder

Her er noen strakstiltak som kan hjelpe deg når du er utenfor toleransevinduet ditt.

En ting som kan hjelpe oss er å bevege oss. Det å ta noen skritt til side, bevege armer eller ben, kan hjelpe oss å få kontakt med kroppen og roe oss mer ned. Noen har god hjelp av å telle. Vi sier ofte “tell til ti”. Å telle kan bidra til å roe ned tempo – litt som vi snakket om i sted – det å senke tempo i situasjonen.

Det å høre på musikk kan hjelpe. Å sette på musikk som beroliger deg eller hjelper å få tankene over på noe annet. Samtidig er det ikke alltid det er praktisk mulig å sette på musikk i en vanskelig situasjon. Da kan det være en god ting å ta hendene sine og klappe seg selv rolig på armene eller bena. Det kan være en liten bevegelse som for andre vil

være lite synlig. Likevel kan slike berøringer hjelpe kroppen vår å roe seg ned noe og hjelpe oss inn i toleransevinduet igjen.

Det å drikke vann hjelper også. Eller å puste - forsøke å ta noen dype pust inn og ut - så rolig som du kan.

Når ingen av disse rådene overfor hjelper kan det noen ganger være det beste å be den andre parten om en time-out.

Lysbilde 25



Info til kursleder

Her er et filmklipp fra Bonusfamilien som illustrerer hvor lett det er for oss å bli nettopp over- og underaktivert i en familie. Klippet viser William som er hos pappa Patrik. Her ser han ut til å bli overkjørt først av Eddie og dernest Bianca. William ender med å ringe til mamma Katja og fortelle om det. Katja ringer videre til Patrik og ber han ordne opp.

Fortsatt
Foreldre

Klipp fra Bonusfamilien

[Tema 3](#)
[10. William ringer mor ved krangling](#)



Bufdir



Manusforslag til kursleder

Her er et klipp fra William i Bonusfamilien. William er hos Patrik. Her blir det uenighet mellom William, Eddie og Bianca om hva de skal se på TV. Da ringer William sin mor Katja. Så skal vi se hvordan det går.

Lysbilde 26

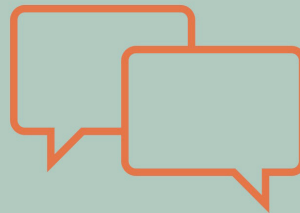


Info til kursleder

Ønsket er at kursdeltakere kan bruke filmklippet til å reflektere rundt hvor lett det er å havne utenfor toleransevinduet i en familie, kompleksiteten i relasjonene i en familie og eskalering av konflikt.

Refleksjon

1. Beskrive hva du så - hva ble du opptatt av?
2. Hvordan hadde William det her?
3. Hvordan var det å være Katja tror du?
4. Hva med Patrik?



Manusforslag til kursleder

Hva ble dere opptatt av her?

Hva skjedde med William? Hvordan tror dere han hadde det?

Hvordan var det å være Patrik i denne situasjonen?

Hvordan var det å være Katja i denne situasjonen?

Lysbilde 27



Info til kursleder

Sitatene som er hentet inn i presentasjonen her er tatt fra intervjuene i temahefte 3 (altså utdrag fra temaheftene) fra Fortsatt Foreldre-materialet. 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 går fint an å ha et helt liv med to hjem, men barn som opplever store konflikter mellom foreldrene har på mange måter halve liv

Psykologspesialist Trine Eikrem, 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 28

**Info til kursleder**

Hensikten her er poengtere voksen-ansvaret i relasjon til barna. Her er også metaforen om oksygenmasken på flyet lagt inn – altså viktigheten av å hjelpe oss selv før vi er i stand til å hjelpe barna våre.


Fortsatt
Foreldre

Å ta ansvar for egne følelser er å hjelpe barnet ditt



”

 Ta på egen oksygenmaske før
du hjelper andre



**Manusforslag til kursleder**

Her har vi et bilde av et fly, for å minne oss på det som alltid blir sagt i sikkerhetsinstruksen før flyet skal ta av: Ta på din egen oksygenmaske før du hjelper andre (dette ble også sagt i Tema 2).

Slik er det også med oss foreldre i møte med barna. Det er en jobb å bli klar over når vi selv strever med våre egne følelser. Når vi er utenfor toleransevinduet. Og ved å gjøre det så hjelper du barnet ditt.

Lysbilde 29



Info til kursleder

Sitatene som er hentet inn i presentasjonen her er tatt fra intervjuene i temahefte 3 (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.

”

**Konflikt er farlig for barnet av to grunner:
Barnet kan ikke bli ferdig med den andre forelderen på samme måte som du, og konflikten tar oppmerksomheten bort fra barnet ditt**

Psykologspesialist Hedvig Montgomery, intervju i Fortsatt Foreldre



Manusforslag til kursleder

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

Evt. Noen reaksjoner rundt dette?

Beregnet tid på Tema 3 (lysbylde 14-29):



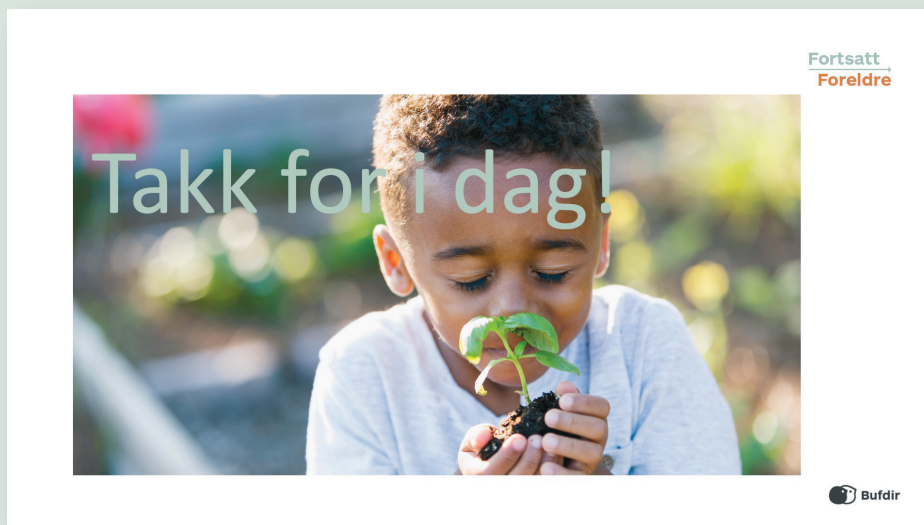
1 time og 55 min inn i kurset

Lysbilde 30



Info til kursleder

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



Manusforslag til kursleder

Da skal vi avslutte for i dag. Tusen takk for deres deltakelse og bidrag inn i dette temaet. Neste gang skal vi gå gjennom temaet "Hva er egentlig godt nok foreldresamarbeid?"



Bufdir

Postadresse:
Postboks 2233
3103 Tønsberg

Besøksadresse:
Fredrik Selmers vei 3
0663 Oslo

Sentralbord:
466 15 000

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet