

Tema 4

Hva er godt nok
foreldresamarbeid?

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 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 kurslederheftet inneholder bilder av alle lysbildene i Tema 4. 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 4 – Hva er godt nok foreldresamarbeid?

Tid	Lysbilde	Innhold
 45 min	Lysbilde 1-13	Velkommen og hva husker du fra sist?  Julaftenkrangel med Katja og Patrik Kategorier av ulike foreldresamarbeid  Refleksjonsoppgave Trygghet og forutsigbarhet hos barn  Øvelse  Martin kjøper køyeseng
 10 min	Pause	
 60 min	Lysbilde 14-27	Typiske tema - småbarn Typiske tema – barneskolebarn Typiske tema – tenåringer  Eddie sier at Patrik slår han Råd for godt nok foreldresamarbeid Betydningen av å støtte barns relasjoner Kontaktpunkter med ekspartner – hva er mulig?  Martin forsont om Lisa  Øvelse
 5 min	Lysbilde 28	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 4. omhandler “Hva er godt nok foreldresamarbeid?” Satt på spissen, kan det handle om “å legge listen lavt nok”. Dette temaet går dypere inn i tematikken: “Hva er mulig for deg i din situasjon?” I tillegg er det også fokus på foreldresamarbeid i praksis. Hva som er typiske oppgaver å finne ut av sammen med ekspartner og hvordan de varierer ut fra barnets alder (ref. samarbeidsavtaler og eventuelt behov for å fornye samarbeidsavtaler). Tema 4. inneholder også referanse til intervjuet med Kari Moxnes i Fortsatt Foreldre-materiellet. Hennes begrep om foreldresamarbeid som “korrekte kollegaer” blir brukt som en måte å snakke om hva som er mulig å få til i kursdeltakerens foreldresamarbeid. Og å utforske hvordan en slik tilnærming vil kunne oppleves for barna.

Tema 4. Hva er godt nok foreldresamarbeid?



Manusforslag til kursleder

Velkommen til dagens tema! I dag skal vi se nærmere på hva som er godt nok foreldresamarbeid – hva innebærer egentlig det?

Etter brudd er det mange som opplever samarbeid med ekspartner som utfordrende. Godt nok – handler ikke om å være perfekte. Godt nok handler om å finne en balanse som gir barna forutsigbarhet og trygghet. Vi skal utforske hva som er viktig for å skape et samarbeid som fungerer i hverdagen. Vi ser på konkrete verktøy og tips som kan hjelpe dere med å samarbeide – også når samarbeidet ikke er helt enkelt. Målet er å finne en måte som gir barna det de trenger, samtidig som dere får en litt enklere hverdag.

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 3. Konflikt og krangel – hvordan håndtere det?

- Automatiske reaksjonsmønstre og sinne
- Faresignaler i kommunikasjonen og konfliktrappen
- Samarbeidskapasitet og godt nok foreldresamarbeid for deg og barnet ditt
- Regler for god kommunikasjon og noen strakstiltak
- Å ta ansvar for egne følelser er å hjelpe barnet ditt





Manusforslag til kursleder

Aller først starter vi med å ta opp tråden fra forrige tema. Er det noe dere har tenkt på fra forrige gang? Noe dere ble opptatt av?

Tema sist var “konflikt og krangel – hvordan håndtere det.” Vi så på våre automatiske reaksjonsmønstre som kamp, frykt og frys. Og ulike følelser som kan være vanskelige og hvor særlig sinne kan være vanskelig for mange. Vi så på faresignaler for at kommunikasjon bærer feil avsted og hvordan det kan eskalere – vist gjennom tegningen av konfliktrappen. Vi så også på dette at foreldreskap fortsetter selv om foreldre bor hver for seg, og at det å minske konfliktnivå er noe av det viktigste for barn. Samarbeidskapasiteten er oftest vanskeligst akkurat når samlivsbruddet inntreffer, men endrer seg gjerne over tid. Vi så på noen regler og tips til god kommunikasjon, og noen strakstiltak for oss selv når det går i stå. Og viktigst – at det å hjelpe seg selv til å ta ansvar for egne følelser i møte med barnet deres, er noe av det viktigste dere kan gjøre overfor barnet.

Lysbilde 3



Info til kursleder

Her blir kursdeltakerne introdusert til et tema som for mange kan være gjenstand for konflikt, nemlig gjennomføring av julen. Ønsket er å bruke filmklippet til å illustrere hvor vanskelig det kan være å finne ut av helt konkrete løsninger foreldre imellom. Filmklippet viser en samtale mellom Patrik og Katja. Sønnen William skal være hos Katja på julaften. Patrik tar opp ønsket sitt om at William også får vært noe sammen med sin nye Bonusfamilie i løpet av julaften. Katja er positiv til at Patrik er sammen med henne og William, men ikke at William skal være med hele Bonusfamilien.



Klipp fra Bonusfamilien

Tema 4
11. Julaftenkrangel med Katja og Patrik



BuDir



Manusforslag til kursleder

Vi starter med Bonusfamilien og Katja og Patrik sin første jul etter at de har flyttet fra hverandre. Vi møter de hjemme hos Katja hvor de snakker om hvordan de skal gjennomføre julen. Nå skal vi se hvordan det foregår.

Lysbilde 4

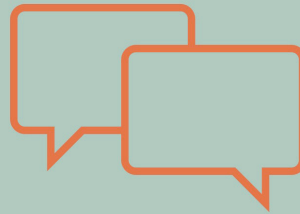


Info til kursleder

Her er det fint å følge hva kursdeltakerne selv blir opptatt av. Det kan godt hende at noen synes Patrik er rimelig i sitt spørsmål til Katja, mens andre kan reagere på det. Andre igjen er mer enig i Katja sin tilnærming til løsning. Ulike meninger på filmklippet kan være fint å få frem i felleskap og kanskje bidra til å illustrere hvor ulike vi kan være på hva vi oppfatter som greit eller ikke.

Refleksjon

1. Beskriv hva du så - hva ble du opptatt av?
2. Hvordan tror du det er å være Katja her?
3. Hvordan tror du det er å være Patrik?



Manusforslag til kursleder

Hva ble dere opptatt av?

Hvordan tror dere Katja hadde det her? Og hvordan er det å være Patrik?

Dersom dere tenker på dette med ulikt ståsted som vi snakket om i første tema - altså å være den som ble forlatt eller den som gikk - hvordan tror dere dette spiller inn på dialogen mellom Katja og Patrik her?

Lysbilde 5



Info til kursleder

Sitatene som er hentet inn i presentasjonen her er tatt fra intervjuer i temahefte 4 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.

”

Forventningene om at foreldre skal samarbeide godt etter samlivsbrudd, kan bli urealistiske og i verste fall ødeleggende. Ofte er det nettopp fordi samarbeidet om barn, hus og hjem fungerer dårlig, at man velger å bryte samlivet

Psykologspesialist og rettsakskyndig Katrin Koch, intervju i Fortsatt Foreldre



Manusforslag til kursleder

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

Evt. Noen reaksjoner rundt dette?



Illustrasjonsfoto: Johnér

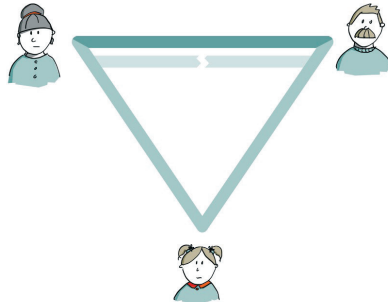
Lysbilde 6




Info til kursleder

Her er hensikten å invitere til refleksjon rundt ulike former for foreldresamarbeid. Utgangspunktet for det er Kari Moxnes sitt arbeid hvor hun har delt inn i fem typer foreldresamarbeid. Intervjuet med henne hvor hun beskriver disse, ligger i temahefte 4. Enkelte av kategoriene har fått litt andre navn på dette lysbildet men innholdet i kategoriene er de samme. Trygghetstrekanten er satt inn her slik at du som kursleder har mulighet til å referere til betydningen av “best mulig” foreldresamarbeid – slik det ble introdusert i Tema 3.


Fortsatt Foreldre og ulikt foreldresamarbeid





- Virkelige venner?
- Korrekte kollegaer?
- Sure samhandlere?
- Kampklare krigere?
- Kontaktløse parter?

(Basert på professor emerita Kari Moxnes inndelinger – fra intervju i Fortsatt Foreldre)





Manusforslag til kursleder

Som vi var inne på i forrige tema: Foreldreskapet fortsetter etter bruddet. Og foreldresamarbeid kan arte seg ulikt, enten foreldre bor sammen eller ikke. Her har vi noen kategorier på ulike foreldresamarbeid som er basert på en inndeling fra professor Kari Moxnes – en av fagpersonene som Fortsatt Foreldre bygger på. Ett foreldresamarbeid er det hvor ekspartnere er virkelige venner etter brudd. Dette kan være foreldre som samarbeidet godt allerede før bruddet. Kanskje er det mer gnisten og kjæresteforholdet som har tatt slutt mellom dem, mens de fortsetter å like hverandre godt som venner.

En annen variant er ekspartnere som samarbeider som “korrekte kollegaer”. De oppfører seg nærmest kollegialt. De samarbeider, litt slik vi kan gjøre på en arbeidsplass med kollegaer, om det å være foreldre til barna. Samlivet er avvirket – foreldrerollen

fortsetter. Disse foreldrene trenger ikke like hverandre, men de greier å legge det til siden og inngår kompromisser. De gjør som de har avtalt.

«Sure samhandlere» er beskrivelse av eks partnere som ikke ferdige med konflikten. Det kan være foreldre som hadde ulikt ståsted ved bruddet, og at dette preger det videre samarbeidet. Den ene forelderen kan for eksempel være selvrettferdig, mens den andre forelderen er såret og bitter. Kanskje kan de samarbeide i en fase, men så opplever den ene seg tråkket på eller det blir brudd på en regel og dermed braker det løs igjen.

I foreldresamarbeid som kan beskrives som «kampklare krigere», er barna helt underordnet. Selv kan foreldre begrunne det de gjør med at det er til det beste for barna. I virkeligheten handler det om å slåss og vinne over den andre forelderen. Her kan foreldre trekke frem egenskaper hos den andre som ikke handler om deres evne til å være forelder, men likevel argumentere at det gjør dem uegnet til å være sammen med barnet. Barna blir en unnskyldning eller legitimering av kampen.

«Kontaktløse parter» har brutt kontakten. Det kan hende at foreldrene ikke var sammen så lenge før de fikk barn eller at de ble foreldre uten å kjenne hverandre noe særlig. Andre foreldre i denne kategorien er foreldre som har gitt opp kontakt – gitt opp kampen.

Lysbilde 7



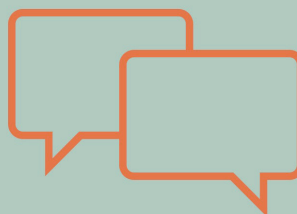
Info til kursleder

Her er hensikten å invitere kursdeltakerne til å reflektere over eget foreldresamarbeid. Kategoriene fra forrige lysbilde brukes som et hjelpemiddel til å gjøre nettopp det. Ønsket er å stimulere til refleksjon rundt eget mulighetsrom når det gjelder foreldresamarbeid. Spørsmål nummer 3 har referanse fra Tema 3, og kan fungere som en påminnelse til å tenke på foreldresamarbeid som noe som kan endres over tid.

Refleksjon

*Ta utgangspunkt i ulike former for foreldresamarbeid:
Virkelige venner, korrekte kollegøer, sure samhandlere,
kampklare krigere, kontaktløse parter*

1. Hvilke av de fem kan du kjenne seg mest igjen i?
2. Hva ønsker du mer av?
3. Hva kan du gjøre for å øke egen samarbeidskapasitet?



Manusforslag til kursleder

Gå sammen to og to:

Drøft hvilke av de ulike kategoriene du kan kjenne deg igjen i. Er det en av kategoriene du ønsker deg mer av?

Hva skal til for at du selv kan øke samarbeidskapasiteten din?

Lysbilde 8



Info til kursleder

Sitatene som er hentet inn i presentasjonen her 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.

”

**"Det går ikke an å skyte på den andre forelderen
uten å treffe barnet"**

Psykologspesialist Hedvig Montgomery, intervju til Fortsatt Foreldre



Manusforslag til kursleder

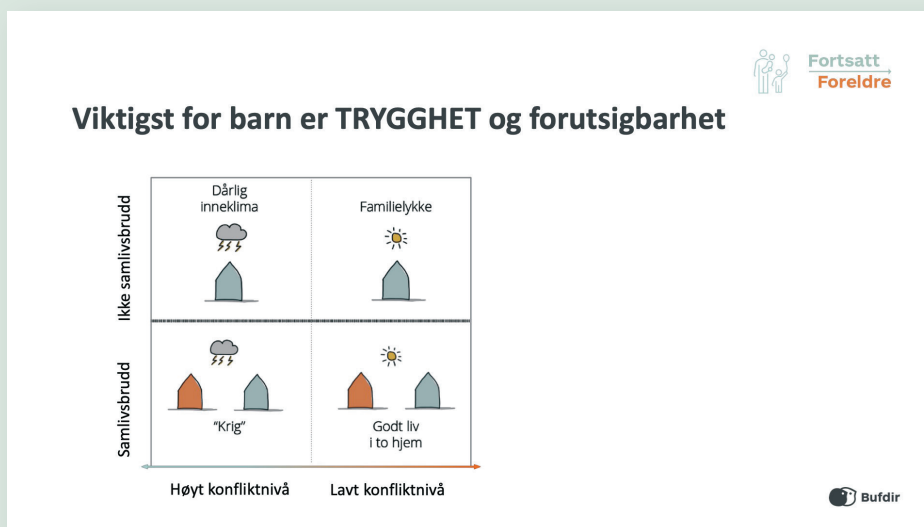
Les opp (gjern i rolig tempo slik at det er lett å følge).

Evt. Noen reaksjoner rundt dette?

Lysbilde 9

**Info til kursleder**

Her er hensikten å si hva som er viktigst for barna. Bildet er hentet fra MINI¹ kurset i familievernet og som kursleder kan du gjerne hente inn elementer derfra dersom du er kjent med modellen fra før. Modellen er en visuell fremstilling av forskning på negative konsekvenser for barn i forhold til samlivsbrudd og foreldrekonflikt. Både samlivsbrudd og foreldrekonflikt øker risiko for negative konsekvenser for barn, men graden av foreldrekonflikt har størst betydning for risikoen.

**Manusforslag til kursleder**

Barn trenger forutsigbarhet og trygghet i sin oppvekst. Samlivsbrudd og foreldrekonflikt er belastende for barn. Samtidig ser det ut som det aller viktigste for barn er i hvilken grad foreldre er i konflikt med hverandre, ikke om foreldre bor sammen eller ei.

Akkurat hva som er “høy konflikt” og “lavere konflikt” kan oppleves ulikt for barn – barn er forskjellige. Men det vi vet er at høyt konfliktnivå mellom foreldre øker risikoen for negative konsekvenser hos barn.

Lysbilde 10



Info til kursleder

Dette er en øvelse som inviterer kursdeltakerne til å se for seg hvordan foreldresamarbeidet ville være dersom de skulle opptre som “korrekte kollegaer”. Enkelte kursdeltakere kan ha godt foreldresamarbeid og for dem kan det være en fin erfaring å se hva de får til når det gjelder samarbeidet. For andre kan dette være en god tankeøvelse å se for seg hvordan kontaktpunktene med ekspartner ville sett ut dersom de selv opptrer som “korrekt kollega”. Fokuset i oppgaven ligger på hvordan du selv opptrer i møte med ekspartner.

Øvelse

Se for deg ett kontakt-/samarbeidspunkt mellom deg og din ekspartner i løpet av de neste to ukene/månedene frem i tid: Forestill deg at du og din ekspartner gjennomfører kontaktpunktene som “korrekte kollegaer”.

Hvordan ville det se ut i praksis?

Noter det ned på en tidsakse to uker/måneder frem i tid



Manusforslag til kursleder

Her kommer en øvelse som dere kan gjøre hver for dere. Lag en tidsakse på et ark, noter ned de neste to ukene frem i tid, og velg deg ett kontaktpunkt eller samarbeidspunkt mellom deg og ekspartner. Dersom to uker er litt kort tid, så tenker du de neste to månedene frem i tid.

Se for deg at du og din ekspartner gjennomfører foreldresamarbeid på dette kontaktpunktet som “korrekte kollegaer”.

Tenk over kommunikasjonen og møtepunktene: Hvordan ville dialogen være som “korrekte kollegaer”?

Noter ned på arket.

Lysbilde 11



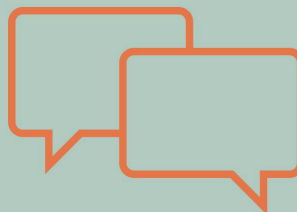
Info til kursleder

Her er hensikten å invitere til refleksjon rundt den forrige oppgaven. Særlig er det fint å invitere til dialog om hvordan det vil kunne oppleves for barna dersom de gjennomførte dette.

Refleksjon

Ta utgangspunkt i forrige oppgave:

1. Hvordan er det å se for seg foreldresamarbeidet mellom deg og ekspartner som "korrekte kollegaer"?
2. Hva tror du det ville oppleves for barnet ditt?



Manusforslag til kursleder

Med utgangspunkt i den forrige oppgaven:

Hvordan var det å se for deg foreldresamarbeid mellom deg og din ekspartner som "korrekte kollegaer"?


Hvordan tror dere dette ville oppleves for barna?

Lysbilde 12



Info til kursleder


Her er et nytt filmklipp fra Bonusfamilien. Bakgrunnen for filmklippet er pappa Martin som fremdeles bor hjemme hos sin mor. Han har forsøkt å få lån til å kjøpe egen leilighet, noe han ikke har fått innfridd. Martin har til og med bedt ekspartner Lisa stille som kausjonist – noe hun har avslått. Nå har Martin kjøpt en køyeseng og satt den på loftet hos sin mor. Her forsøker han å lage en sofa-aktig kosekrok for ham og barna sine. Klippet viser at 10-åringen Eddie blir kjempeglad for køyesengen, mens tenåringsen Bianca blir skuffet.



**Fortsatt
Foreldre**

Klipp fra Bonusfamilien

Tema 4

12. Martin kjøper køyeseng







Manusforslag til kursleder

Nå skal vi se et filmklipp fra Martin i Bonusfamilien. Han har lenge forsøkt å få lån til å kunne kjøpe seg en egen leilighet og slippe å bo på loftet hos sin egen mor. Martin har forsøkt alt, også å be om at ekspartner Lisa stiller som kausjonist for ham. Det har Lisa sagt nei til.

Klippet starter altså med at Martin nå ikke har ny leilighet, men i stedet har kjøpt en køyeseng. Og nå skal han vise dette til sine barn, Bianca og Eddie. Vi skal se hvordan det går.

Lysbilde 13

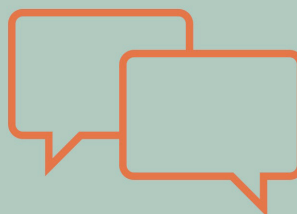


Info til kursleder

Filmklippet kan illustrere ulike behov hos ulike barn og deres alder. At det som er en fin løsning for Eddie på 10 år ikke nødvendigvis er så bra for tenårings Bianca. Her har du som kursleder mulighet til å introdusere tematikken som kommer på de neste lysbildene: nemlig ulike behov i ulike aldersgrupper, og de ulike oppgavene foreldre typisk må samarbeide om med barn i ulike aldre.

Refleksjon

1. Forsøk å beskrive hva du så - hva ble du opptatt av?
2. Hvordan tror du det er å være Eddie her?
3. Hvordan tror du det er å være Bianca?
4. Hva med Martin?



Manusforslag til kursleder

Hva la dere merke til her?

Hvordan reagerte Eddie? Hvordan reagerte Bianca?

Hvordan tror dere Martin hadde det her?

Beregnet tid på Tema 4 (lysborne 1-13):

 45 min inn i kurset

Pause:

 10 min




Illustrasjonsfoto: Pexels

Lysbilde 14




Info til kursleder

Hensikten her er å si noe om hva små barn er i behov av, og konkret hva foreldre trenger å bli enige om for å samarbeide om barn i denne aldersgruppen. Som kursleder kan du gjerne etterspørre eksempler fra kursdeltakere dersom det er relevant. Målet er hjelp til å tenke samarbeidsavtale mellom foreldre for barn i denne aldersgruppen.


Fortsatt
Foreldre

Typiske temaer foreldre til småbarn

<p>Hvordan gjør vi det i praksis?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ordninger hvor begge kan ha kontakt med barnet – uten for lange opphold • Kommunikasjon om barnets matvaner, søvnmønster, milepæler og informasjon fra barnehagen • Relativt ofte behov for nye klær eller andre ting • Viktigheten av å huske enkelte ting for barnet som kosedyret eller smokken • Annet? 	<p>Babyer og småbarn trenger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trygghet – omsorg, rutiner, vaner og forutsigbarhet • Hjelp til med søvn- og matmønstre • Stimulering – og at voksne kobler seg på barnet og er sammen med dem, hører, ler, ser, kjenner
--	--





Manusforslag til kursleder

Alderen på barn setter gjerne standarden for hva foreldresamarbeidet dreier seg om helt konkret. Nå skal vi se på ulike aldre hos barn, aldersmessige behov og hva det praktiske samarbeidet da handler om.

Små babyer og småbarn har behov for forutsigbarhet og trygghet. Fra det første leveåret handler det mye om å gradvis innføre rutiner når det gjelder, mating, våkentid og søvn. Noen barn glir forholdsvis raskt inn i en rytme rundt dette. For andre tar det lenger tid. Felles for foreldre i denne perioden er at det er krevende fordi foreldre i veldig stor grad må innrette seg babyens behov. I de første leveårene trenger barna at foreldre kobler seg på, er sammen med barnet, snakker, hører og ler. Dette blir en del av omsorgen som barna trenger. Uavhengig av om foreldre har 50/50 fordeling på samvær eller ikke, så trenger små barn at det ikke går for lang tid mellom hvert møtepunkt for å bli trygge på forelderen.

Som foreldre er det her viktig å kommunisere om barnets matvaner som kan endre seg etter hvert som de blir litt større. Hva liker de nå? Hvordan har søvnen vært i det siste? Og når barna er i barnehagen, kan det være viktig å sikre at informasjon derfra blir delt. Små barn vokser fort og vil gjerne trenge nye klær oftere enn litt større barn. Og for små barn kan det være kjempeviktig å huske den ene tingen slik som for eksempel smokk eller kosedyret.

Er det andre ting dere tenker på når det gjelder samarbeid rundt småbarn?




Illustrasjonsfoto: Johnér

Lysbilde 15



Info til kursleder

Hensikten her er å si noe om hva barn i barneskolealder er i behov av – og konkret hva foreldre trenger å bli enige om for å samarbeide om barn i denne aldersgruppen. Som kursleder kan du gjerne etterspørre eksempler fra kursdeltakere dersom det er relevant. Målet er hjelp til å tenke samarbeidsavtale mellom foreldre for barn i denne aldersgruppen.


Fortsatt
Foreldre


Typiske tema for foreldre til barneskolebarn

Hvordan gjør vi det i praksis?

- Ordninger hvor begge foreldre kan utvikle en relasjon til barnet
- At informasjon fra skole eller fritidsaktiviteter når begge foreldrene
- Ordninger som gjør det forutsigbart rundt logistikk og oppfølging av skole, fritidsaktiviteter, sosialt liv med jevnaldrende
- Ordninger som hjelper barnet med å holde orden på rent tøy og behov for innkjøp av nye klær og utstyr
- Annet?

Barneskolebarn trenger

- Trygghet – omsorg, hjelp til logistikk og verden der ute
- At foreldre koble seg på barnet – hva de liker, fritidsaktiviteter og venner
- Å bli møtt med forståelse for det de opplever – kan lyve for å unngå kjeft eller at den andre forelderen skal få kjeft





Manusforslag til kursleder

For barn i barneskolealder er det i større grad verden der ute som begynner å bli viktig. Barn trenger at foreldre hjelper til med logistikk når det gjelder skole, fritidsaktiviteter og treff av venner. Og barn trenger at foreldre viser interesse og engasjement rundt hva de er opptatt av, hva de liker å holde på med og hvem de er. Som vi har vært inne på tidligere i Fortsatt Foreldre, trenger barn å bli møtt med forståelse for det de opplever, også når vi som voksne ikke er enige med dem. Samtidig er det du som voksen som bærer ansvaret. Og det er fint minne seg på at barneskolebarn misliker kjefting og kan gjøre mye for å unngå det - også å unngå at den andre forelderen kommer i dårlig lys.


Også når det gjelder barneskolebarn er det viktig at de får mulighet til å utvikle relasjon med begge foreldre. I tema 2. snakket vi om at barn trenger “sammenhengende fortellinger”. Det er viktig for barneskolebarn at foreldre finner måter å kommunisere på, for eksempel gjennom en dagbok som følger barnet. Og at den informasjonen går uten at barnet selv trenger å fortelle alt. De trenger at foreldre sikrer at informasjon fra skole og fritidsaktiviteter kommer til begge, uten at det er barna selv som må ta ansvar for det. Barneskolebarn er opptatt av å være som alle andre, og det er gjerne flaut å være den i klassen som har glemt å ta med det de skulle hjemmefra eller ikke ha svart på bursdagsinvitasjon fra medelever. De trenger hjelp fra begge foreldre til dette. Også det å ha med seg rene klær og utstyr når de trenger det.

Lysbilde 16



Info til kursleder

Hensikten her er å si noe om hva tenåringer er i behov av, og konkret hva foreldre trenger å bli enige om for å samarbeide om ungdom. Som kursleder kan du gjerne etterspørre eksempler fra kursdeltakere dersom det er relevant. Målet er hjelp til å tenke samarbeidsavtale mellom foreldre for barn i denne aldersgruppen.


Fortsatt
Foreldre


Typiske tema for foreldre til tenåringer

Hvordan gjør vi det i praksis?

- Ordninger hvor begge kan ha kontakt med barnet – kan samtidig være mer utfordrende
- Ordninger som hjelper tenåringen til langtidsplanlegging og informasjonsoverføring fra skole
- Ordninger som i større grad er tilpasset tenåringers behov - tenåringer kan for eksempel ha ønske om å bo fast hos en forelder
- Innkjøp av klær og behov for ting, spørsmål om hva det skal koste
- Annet?

Tenåringer trenger

- Trygghet – og hjelp til å balansere behovet for nærhet, avstand og økt behov for autonomi
- At foreldre kobler seg på tenåringer i de – ofte korte - øyeblikkene hvor tenåringen uttrykker det
- Hjelp til å ivareta nyanser – en forelder kan bli "den greie"
- Kreativitet fra foreldre for å finne måter å koble seg på - og riktig tidspunkt





Manusforslag til kursleder

Tenåringer trenger selvsagt også trygghet og nærhet. Men som foreldre kan det ofte være mer krevende fordi tenåringer gjerne blir mer autonome. Og autonomi – selvstyring – er viktig i veien til å bli en ansvarlig voksen. Samtidig som mange foreldre opplever det vanskelig å skulle finne måter å koble seg på tenåringen sin. Det kan være vanskeligere å skjønne hva som foregår på innsiden hos tenåringer. Og de kan reagere med sterke følelser, uten at du som forelder helt oppfatter hvorfor. Tenåringer trenger likevel forståelse for sine følelser og hjelp fra deg som voksen til å se nyanser der tenåringen tenker mer "svart-hvitt". I denne perioden kan tenåringer oppfatte den ene forelderen som "den greie" mens den andre blir "den vanskelige". Da er det fint om du kan støtte tenåringen ved å ikke bli med på en slik "svart-hvitt" beskrivelse, men heller bidra med nyanser eller løsninger.

Også tenåringer misliker å bli budbringere mellom foreldrene. Fortsatt er det viktig å finne måter å samarbeide om kommunikasjon foreldre i mellom, uten at tenåringer selv må ta et slikt ansvar. Mange tenåringer kan ha korte tidsrom på når de er mottakelige for påkobling fra foreldre. Det kan være når de smører seg en brødskrive i forbifarten, etter at dere har sett en film sammen på kvelden eller kjøring til og fra trening. Det å

være oppmerksom på at dette gjerne er korte stunder og prøve å delta i dem når de er der, kan være et konkret tips til foreldre. Foreldre som har hatt en samværsordning over lengre tid kan mange ganger oppleve at behovene endrer seg når barna blir tenåringer. Noen tenåringer får også ønske om å bo mer – eller full tid – hos den ene forelderen. Det kan handle om ulike ting slik som nærhet til venner og skole. Tenåringer flest har enda ikke samme evne til langtidsplanlegging som oss voksne, og vil fortsatt trenge hjelp til det. Behovene for innkjøp og utstyr opplever mange foreldre nå blir dyrere.

Er det andre ting dere tenker på i forhold til samarbeid mellom tenåringsforeldre som vi ikke har vært innom her nå?

Lysbilde 17



Info til kursleder

Her kommer et filmklipp fra Bonusfamilien som viser middag hjemme hos pappa Martin. Det er Martins mor som har laget middagen. Bianca og Eddie har akkurat kommet til starten på uken hos pappa, når Martin sier at de likevel ikke kan bo hos han denne uken. Han har avtalt med mamma Lisa at de skal tilbake til henne fordi han selv har veldig vondt i ryggen. Filmklippet starter der hvor Martin akkurat har sagt dette til Bianca og Eddie, og vi ser reaksjonene deres. Det virker som både Bianca og Eddie har lyst til å være hos pappa denne uken, og Eddie ender med å si at han ikke vil tilbake til mor fordi Patrik (Eddies bonuspappa) "slår han". Bianca sier seg uenig med Eddie og forklarer hva bakgrunnen er.


Fortsatt
Foreldre

Klipp fra Bonusfamilien

Tema 4

13. Eddie sier at Patrik slår han







Manusforslag til kursleder

Her kommer et filmklipp hvor vi ser en middag hos Martin hjemme hos hans mor. Martin har fått veldig vondt i ryggen og har nå sagt til sine barn som akkurat har kommet til han, at de likevel ikke kan være hos han den uken. Han har avtalt med deres mor, Lisa, at de skal tilbake til henne.

Nå spiser de middag sammen hvor han akkurat har fortalt dette til ungene. Se her hva som skjer.

Lysbilde 18

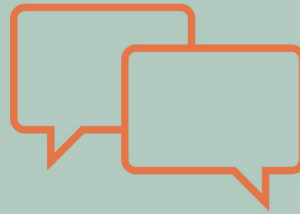


Info til kursleder

Ønsket er å invitere kursdeltakerne til å tenke høyt om hvor lett det kan være å misforstå barna sine eller hvor vanskelig det kan være "å vite" hvordan barn har det hos den andre forelderen. Og at det er fort gjort at vi som foreldre blir alarmert av noe barna våre sier og havner utenfor toleransevinduet vårt.

Refleksjon

1. Beskriv hva du så - hva ble du opptatt av?
2. Hvordan tror du det er å være Martin her?
3. Hva med Eddie?
4. Og Bianca?



Manusforslag til kursleder

Hva tenker dere skjedde her?

Hvordan var det å være Martin tror dere?

Hvordan var dette for Eddie? Hva tror dere fikk Eddie til å reagere slik han gjorde?

Hva tenker dere om Bianca og hennes rolle her?

Lysbilde 19



Info til kursleder

Her er hensikten å gi noen råd for best mulig foreldresamarbeid med særlig fokus på å ta ansvar for egne reaksjoner når vi havner utenfor toleransevinduet vårt.

Råd for godt nok foreldresamarbeid

- Ta utgangspunkt i din, barnets og ekspartners situasjon
- Fokuser på barnets behov og være oppmerksom på endringer
- Finne løsninger som er "gode nok"
- Finne nye løsninger underveis som barnets, din og ekspartners situasjon endres
- Ta ansvar for egne reaksjoner i møte med andres (identifisere eget toleransevindu og samarbeidskapasitet)
- Identifisere hva du kan gjøre noe med og ikke

Fortsatt Foreldre

Bufdir



Manusforslag til kursleder

Her kommer noen råd for godt foreldresamarbeid:

Det viktigste handler om å ta utgangspunkt i din egen situasjon slik den er. Det er du som kjenner din situasjon. Fokuser på barnets behov og merk deg at behovet til barnet ditt kan endre seg over tid. Finn løsninger som er gode nok - altså som fungerer best mulig for deg, barnet ditt og ekspartneren din. Og også her – finn nye løsninger etter hvert som behovene til deg, barnet og ekspartner endres. Et viktig grunnprinsipp er å ta ansvar for egne reaksjoner i møte med andres. Her kan det være en hjelp å tenke på om du befinner deg innenfor eller uten toleransevinduet ditt og hvilken samarbeidskapasitet du har. Identifiser hva du kan gjøre noe med. På den måten kan det også være lettere å la det ligge – det du ikke kan gjøre noe med.

Lysbilde 20



Info til kursleder

Sitatene som er hentet inn i presentasjonen her er tatt fra intervjuer i temahefte 4. 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.

”

Slik har jeg alt å vinne på å gjøre et arbeid for å forstå og regulere mine egne følelser. At jeg gjør det er rett og slett en forutsetning for å skape gode relasjoner til både barna og en ny partner – og en forutsetning for å få til et GODT NOK samarbeid med ekspartneren min

Spesialpsykolog og førsteamanuensis Gry Stålsett, Intervju til Fortsatt Foreldre



Manusforslag til kursleder

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

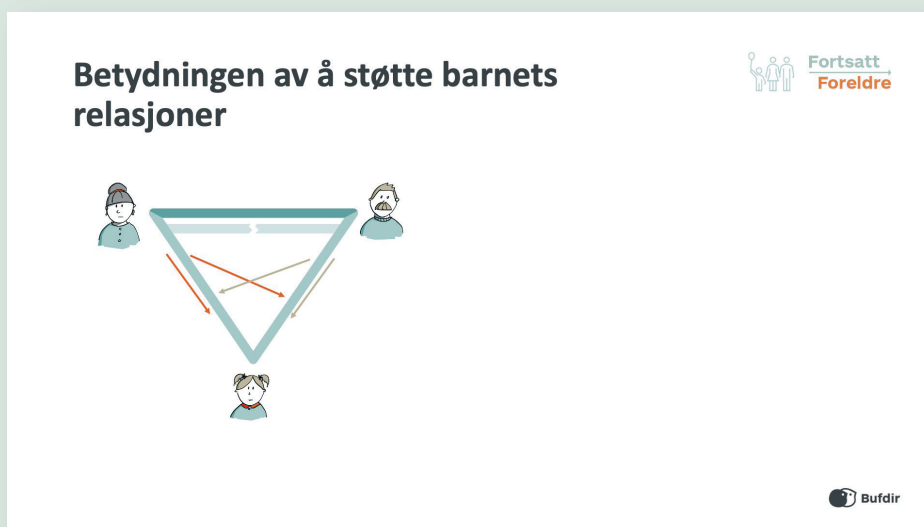
Evt. Noen reaksjoner rundt dette?

Lysbilde 21



Info til kursleder

Dette lysbilde henger sammen med det forrige, nemlig “gode råd” for foreldre samarbeid: at for barn er det viktig å få bevare relasjon til begge foreldrene. Og at hvordan du som forelder omtaler den andre forelder har innvirkning på barnet. Modellen er hentet fra MIN- kurs².



Manusforslag til kursleder

Det å støtte barnets relasjon til den andre forelder er å hjelpe barnet ditt. Å la barnet ditt få ha en god og nær relasjon til den andre forelder, kan redusere stress hos barnet. Er det for eksempel lov for barnet ditt å uttrykke overfor deg at “Jeg er glad i den andre forelder? Mamma eller pappa?” Barnet skal slippe å velge side. Over tid er det noe som kan være til belastning for barnet og kanskje bidra til at barnet undertrykker egne følelser for å unngå å såre den ene eller begge foreldrene.

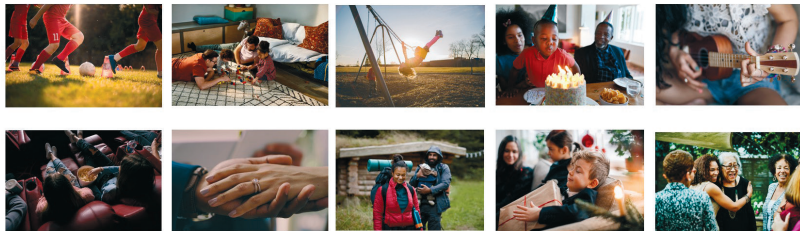
Lysbilde 22



Info til kursleder

Hensikten her er å bli litt i barnets forventninger og forestillinger når det gjelder sine foreldre. Altså sette ord på hva kursdeltakerne tror barna egentlig ønsker seg av foreldrene etter samlivsbrudd – hvilke kontaktpunkter/samvær ser de for seg? Holdningen til barn og hvordan barnet møtes som eventuelt har slike forestillinger er viktig: at det er forståelig at barnet kan ha slike ønsker og drømmer. Og samtidig kan dette være vanskelig for foreldre å høre. Kanskje det vekker skyldfølelse, sinne mot ekspartner eller andre ting? Da er i så fall toleransevinduet-modellen mulig å hente inn igjen. Ønsket med dette lysbildet er å løfte inn ulike eksempler på kontaktpunkter/samvær mellom kursdeltaker og ekspartner. Alt drøftes innenfor rammen: Hva er egentlig mulig for deg i din situasjon?

Kontaktpunkter med ekspartner – hva tror du barnet ditt kan ønske seg?



Manusforslag til kursleder

Barnet kan også ha ønsker eller forestillinger om deg og din ekspartner. Noen ganger kan det være urealistiske forestillinger slik som at foreldrene skal finne tilbake til hverandre eller at hverdagen skal bli som før bruddet. Selv om det kan være urealistisk det barn ser for seg, har barn behov for å bli møtt med forståelse for sine ønsker. Uten å kjenne seg dum. At barnet kan våge å fremsi sine ønsker, kan gi en inngang til deg som foreldre å snakke om savnet, sorgen og kanskje også sinnet barnet har over bruddet. Det er fint og viktig at barnet blir møtt på.

Samtidig kan slike ønsker fra barnet være vanskelig å motta. Kanskje det vekker dårlig samvittighet, utilstrekkelighetsfølelse, eller understreker hvor vanskelig det er med møtepunkter mellom deg og ekspartner. Da kan dette være et viktig sted å minne seg selv på eget toleransevindu, og forsøke å hjelpe oss inn i det igjen, slik at det er mulig å møte barnets reaksjon og uttrykk. Hva tenker dere når dere ser for dere barns ønsker om kontaktpunkt mellom foreldrene?

Lysbilde 23



Info til kursleder

Her blir kursdeltakere invitert til å tenke konkret om kontaktpunkter med ekspartner. Målet er å skape et rom hvor de kan tenke høyt om hva de selv tenker de kan få til av dette sammen med ekspartner. Her vil kursdeltakerne gjerne ha ulike erfaringer og variere i forhold til hva som oppleves greit. Det kan være fint med en utveksling her slik at variasjonen kommer frem i gruppen.

Kontakt med ekspartner – hva er mulig i deres nye familie?



- Feire bursdager sammen?
- Feiring av jul sammen?
- Treffes gjennom felles omgangsvenner?
- Konfirmasjon?
- Fritidsaktiviteter?
- Foreldremøter?
- Overleveringer?
- Planlagte treffpunkter?
- Uplanlagte treffpunkter?
- Annet?



Manusforslag til kursleder

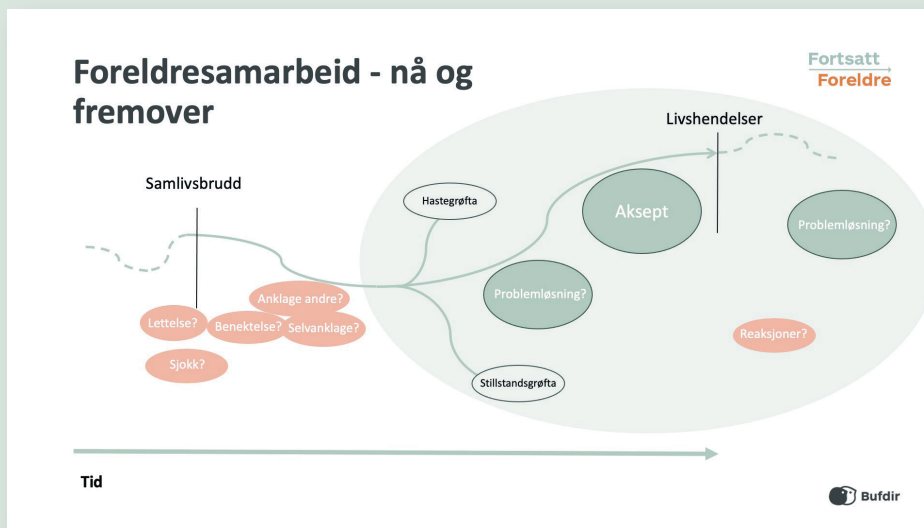
Her er det igjen du som kjenner deg, ditt barn og din ekspartner. Hva er mulig for dere? Hvilke kontaktpunkter er mulig å gjennomføre for dere?

Er det for eksempel mulig å ferie bursdag eller jul sammen? Er det greit for dere å delta på fritidsaktiviteter sammen, møte hverandre på foreldremøte, gjennom felles kjente? Er det for dere ok å utveksle noen høflige ord ved overlevering, eller ved planlagte eller uplanlagte treffpunkter? Litt som “korrekte kollegaer”? Eller er det slik at dette fort blir for vanskelig og at det handler om å minimalisere nettopp treffpunktene?

Lysbilde 24

**Info til kursleder**

Tidslinjen her blir hentet inn igjen som en påminnelse om at foreldresamarbeidet kan oppleves forskjellig over tid. Det som kjennes vanskelig eller umulig her og nå, kan endres over tid. Som kursleder kan du vurdere om du vil bringe inn at det også kan bli vanskeligere å samarbeide i senere faser - dersom noe nytt kommer opp. For eksempel om den ene får ny partner eller samarbeid rundt en konfirmasjon.

**Manusforslag til kursleder**

Det som er vanskelig nå kan endre seg over tid. Foreldresamarbeid kan se forskjellig ut når bruddet er relativt nytt. Over tid er det mange som opplever at det blir lettere å samarbeide som "korrekte kollegaer".

Lysbilde 25



Info til kursleder

Hensikten her er å invitere til refleksjon om hva det gjør med barn dersom forelder snakker fint om ekspartner overfor barnet. Filmklippet fra Bonusfamilien her er pappa Martin som snakker med sønnen Eddie. Her anerkjenner han mamma Lisa overfor Eddie og sier noe om “at det bare er mamma som er mamma”. Martin har også hatt en kjæreste Sima som han også refererer til i samtalen med Eddie.

Klipp fra Bonusfamilien

Tema 4
14. Martin forsont om Lisa

Fortsatt Foreldre

Bufdir



Manusforslag til kursleder

Nå skal dere få se et filmklipp hvor Martin snakker om Lisa når han er sammen med sønnen Eddie. Nå har det gått litt tid. Martin snakker her først om sin mor som nylig har fortalt at hun har vært kjæreste med en annen dame over lang tid uten å ha sagt noe. Martin har også hatt en annen kjæreste, Tessa, og han nevner også hennes navn her.

Nå skal dere få høre hvordan denne samtalen går.

Lysbilde 26

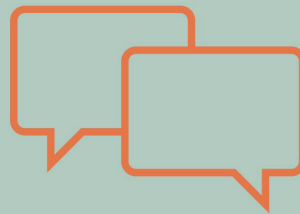


Info til kursleder

Her er ønsket å invitere kursdeltakerne til å se for seg hvordan det kan oppleves for Eddie når pappa snakker fint om mamma Lisa. Og kanskje bidra til bevisstgjøring om hva små positive kommentarer kan gjøre - sett fra barns perspektiv.

Refleksjon

1. Beskriv hva du så - hva ble du opptatt av?
2. Hvordan tror dere Eddie hadde det her?



Manusforslag til kursleder

Hva la dere merke til her? Hvordan tror dere det var for Eddie når Martin snakker om mamma Lisa her?

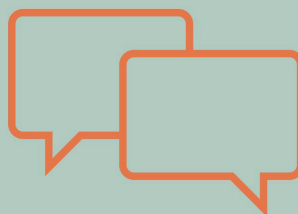
Lysbilde 27



Info til kursleder

Hensikten her er kursdeltakerne avslutningsvis skal bli påminnet hvor viktig det er å bare være sammen med barna sine. Altså at det å være sammen, lage mat sammen, finne på noe, prate, snakke eller le sammen – er viktige hverdagslige øyeblikk. Og at det ikke trenger være store ting. At slikt samvær styrker relasjonen mellom foreldre og barn, og kan være en hjelp når mer vanskelige episoder eller faser oppstår.

**Hva ønsker du å
gjøre mer av
sammen med ditt
barn?**



Manusforslag til kursleder

Tenk over dette – hva ønsker du å gjøre mer av sammen med barnet ditt?

Bruk litt tid på å reflektere rundt det. Noter gjerne ned for deg selv mens du gjør det.

Noen som vil dele hva dere tenkte her?

Beregnet tid på Tema 4 (lysbylde 14-27):



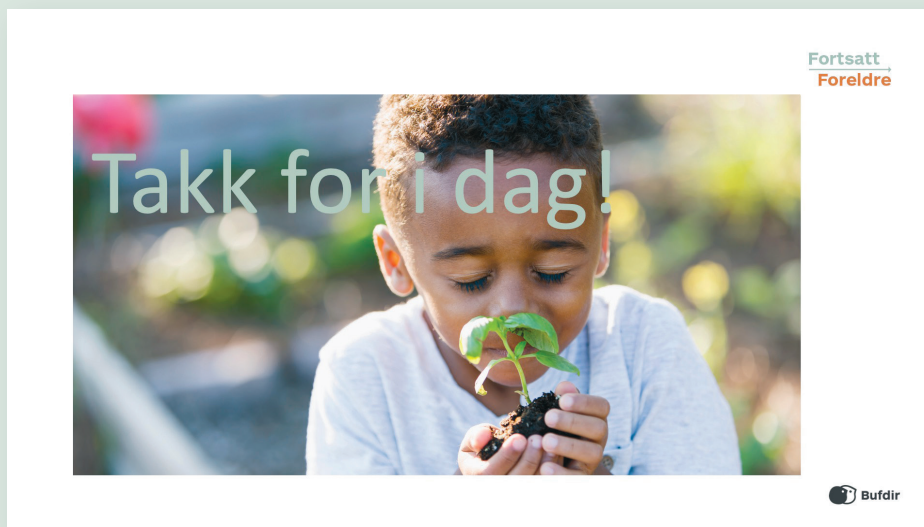
1 time og 55 min inn i kurset

Lysbilde 28



Info til kursleder

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



Manusforslag til kursleder

Takk for i dag! Vi sees neste gang til tema “veien videre”.



Bufdir

Postadresse:
Postboks 2233
3103 Tønsberg

Besøksadresse:
Fredrik Selmers vei 3
0663 Oslo

Sentralbord:
466 15 000

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet