

Kurslederhefte

Fortsatt Foreldre

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



Om Fortsatt Foreldre

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

Fem tema - valgt av foreldre

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

Fortsatt Foreldre – materiell og ressurser

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

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

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

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

Fagpersoner intervjuet i Fortsatt Foreldre

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

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











Intervjuene med fagpersonene er utført og skrevet av:

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

Veileder til kursledere

Dette kurslederheftet inneholder bilder av alle lysbildene i Tema 5. 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 5 – Veien videre		
Tid	Lysbilde	Innhold
 45 min	Lysbilde 1-12	Velkommen og hva husker du fra sist?  Patrik henter Bianca på fest Å skape seg et nytt bilde av fremtiden Gamle følelser og nye livshendelser  Ny krise vekker gamle følelser Par på nytt og ny familie?  Ny baby
 10 min	Pause	
 50 min	Lysbilde 13-27	Større kompleksitet og nye livsbetingelser Råd til etablering av ny-familie Tidslinjen og to grøfter Aksept – hva er nå det?  Øvelse  Bianca støtter mors valg  Egen refleksjon
 5 min	Lysbilde 28	Utdeling av Forms skjema til evaluering
	Lysbilde 29	Avslutning

Forberedelser før kursoppstart

- Gjør klar QR lenken til Forms skjema som kursdeltakerne trenger for å gi tilbakemelding på kurset. Du finner informasjon om hvordan du går frem for å lage dette under «Evaluerings» i kurslederområde (Ressursportalen). Kopier og legg QR koden inn som nest siste lysbilde under Tema 5 presentasjonen. NB – husk å laste ned presentasjonen på din egen PC før du gjør dette. Har du vansker med å få kopiert inn QR koden, så er et alternativ å skrive den ut på et ark og ta den fysisk med på kurset til deltakerne.
- 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 5 handler om tiden fremover. Spennet blant kursdeltakerne kan være stort - også her. For noen er det vanskelig å i det hele tatt forestille seg hvordan en ny fremtid blir. Andre kan være klar for å skape seg ny fremtid og godt på vei inn i det. Denne siste delen handler om det å skape seg en ny-familie. Tatt i betraktning hva statistikken sier at relativt mange går inn i nye forhold innen det første året etter samlivsbrudd. Igjen er det fint om kursdeltakerne er på ulike steder når det gjelder dette. For noen kan det være fint å høre hvilke temaer og problemstillinger andre kan være i når de starter opp med ny-familie. Andre er der fra før og da kan det være fint med tips til hvordan best ivareta barnet i en slik prosess. Tema 5. tar også for seg hvordan gamle følelser overfor ekspartner - vanskelig eller gode følelser - kan bli vekket til live igjen ettersom nye hendelser skjer. Målet er å invitere kursdeltakerne inn i disse temaene enten de allerede er der eller vil kunne oppleve det på et senere tidspunkt.

Tema 5. Veien videre



Manusforslag til kursleder

Velkommen! Nå er vi ved siste tema i Fortsatt Foreldre kurset. I dag skal vi se fremover. Det å starte et nytt kapittel kan både være spennende og utfordrende. Kanskje skal du introdusere ny partner eller har allerede gjort det. Eller kanskje er din ekspartner der, eller kommer dit en dag.

Hvordan kan vi som foreldre finne en balanse mellom våre egne behov og ønsker - og barnets behov for trygghet og stabilitet? Det blir fokus i denne delen. Målet er at du får tips og innsikt som kan hjelpe deg å møte denne nye fasen i livet.

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 4. Hva er godt nok foreldresamarbeid?

- Forventninger om foreldresamarbeid
- Foreldresamarbeid og "korrekte kollegaer"
- Barns behov for foreldresamarbeid
- Råd for godt nok foreldresamarbeid
- Foreldresamarbeid - nå og fremover





Manusforslag til kursleder

Aller først henter vi opp tråden fra forrige gang. Var det noe dere ble opptatt av etter forrige tema? Noe dere særlig husker?

(Trykk enter for å trykke frem listen over punktene)


Vi så nærmere på hva som er godt nok foreldresamarbeid. Om de mange forventningene vi kan ha til et slikt samarbeid, enten fra oss selv eller fra omgivelser. Vi så også på ulike former for foreldresamarbeid og bl.a. det å samarbeide mer som "korrekte kollegaer". Altså at du og din ekspartner forholder dere til det dere skal løse for deres felles barn verken mer eller mindre, litt som med kollegaer på jobb. Forrige gang tematiserte vi også barns behov i foreldresamarbeid, at det er å redusere konfliktnivået som er viktigst, ikke hvorvidt foreldre bor sammen eller ikke. Og vi gikk gjennom råd til godt nok foreldresamarbeid. Foreldresamarbeid kan endre seg over tid. Typisk kan det være vanskeligst når bruddet er nytt mellom foreldrene, mens det over tid kan være lettere å bli mer "korrekte kollegaer" selv om det ikke er så enkelt til å begynne med.

Lysbilde 3




Info til kursleder


For mange kursdeltakerne vil dette filmklippet utgjøre et fremtidsscenario. Klippet er fra nyttårsaften i serien Bonusfamilien. Nå har det gått noen år og Bianca er ute på fest. Hjemme ferier faktisk Patrik og Lisa nyttårsaften med sine eks partnere og bestemor - og bestemors kjæreste. Nå er det slik at både Lisa og pappa Martin har forsøkt å få tak i Bianca uten hell. Også ringer Bianca, Patrik – ikke mammaen eller pappaen sin. Og hun ber Patrik hente henne uten å fortelle det til foreldrene. Filmklippet kan bidra til en samtale rundt ny-familie, fremtid og hvordan relasjoner kan endres over tid.


**Fortsatt
Foreldre**

Klipp fra Bonusfamilien

Tema 5
15. Patrik henter Bianca på fest







Manusforslag til kursleder

Vi starter med et filmklipp fra Bonusfamilien. Nå har det gått litt tid i serien og ungene har blitt litt større. Nå møter vi hele familien som faktisk nå ferier nyttårsaften sammen. De er hjemme hos Patrik og Lisa, og eks partnere og bestemor og hennes kjæreste er med.

Bianca er ute på fest og både pappa Martin og mamma Lisa har forsøkt å få tak i henne uten hell. Så ringer plutselig Bianca, Patrik. Så skal vi se hvordan det går.

Lysbilde 4

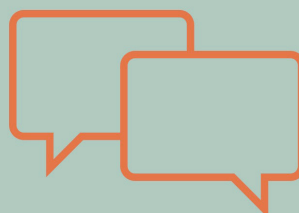


Info til kursleder

Følg det kursdeltakerne blir opptatt av i filmklippet. Inviter dem til å reflektere over hvordan det kan ha vært for de ulike rollene at Bianca ringer Patrik. Og hvordan ser de ut til å håndtere det?

Refleksjon

1. Forsøk å beskrive hva du så - hva ble du opptatt av?
2. Hvordan tror du det var å være Bianca?
3. Hvordan tror du det var å være Patrik?
4. Hva med de andre?



Manusforslag til kursleder

Hva ble dere opptatt av her?

Hvordan tror dere det var for Patrik å få denne telefonen fra Bianca? Hva sier det om deres relasjon nå og tiden som har gått?

Hvordan tror dere Martin og Lisa har det med at Bianca ringer Patrik? Andre ting dere tenkte på her?

Lysbilde 5



Info til kursleder

Her blir kursdeltakerne invitert til å tenke på egen fremtid. Ønsket er å gi kursdeltakerne en vennlig påminnelse om hva som nå ligger fremover for dem – og egne muligheter til å skape fremtiden. For mange kan det være vanskelig å skulle tenke fremover i det hele tatt. Andre har gått denne veien et godt stykke allerede når de melder seg på kurs.

Å skape seg et nytt bilde av fremtiden...



Manusforslag til kursleder

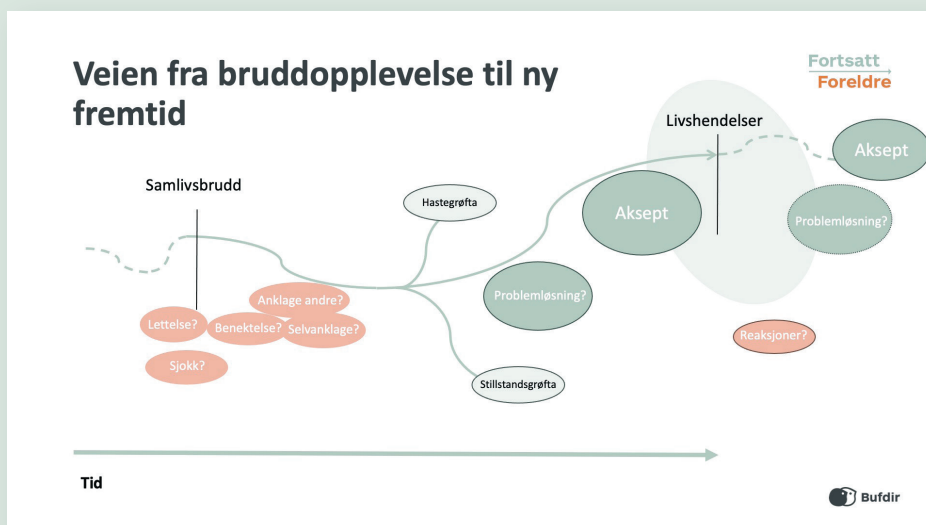
Et viktig tema vi er inne på nå er tid.

Det å skape seg et nytt bilde av en ny fremtid kan ta tid. Noen av dere er der kanskje allerede. Andre er der hvor dere nettopp må bruke tiden fremover til å få tak i hva som er deres bilde av ny fremtid.

Lysbilde 6

**Info til kursleder**

Her er tidslinjen lagt inn for å illustrere hvordan nye livshendelser kan gi nye følelsesmessige reaksjoner, selv om det har gått lang tid etter bruddet. Som kursleder kan du gjerne si noe om at det kan være vanlig at nye livshendelser kan vekke nye følelsesmessige reaksjoner. Eksempler på dette kan være at ekspartner får seg nye kjæreste, ekspartner skal ha nytt barn, samarbeid rundt en konfirmasjon eller tenåringer som kun vil bo hos en foreldre permanent.

**Manusforslag til kursleder**

Som tidslinjen viser: Nye livshendelser kan vekke mange reaksjoner, også når det har gått litt tid. Kanskje stifter du ny familie. Kanskje er det din ekspartner som gjør eller har gjort det. Dette vekker gjerne reaksjoner ikke både hos deg, men hos barnet ditt og mange ganger også storfamilie eller venner rundt. Reaksjoner på slike livshendelser kan noen ganger ligne reaksjoner fra bruddet.

Lysbilde 7




Info til kursleder


Dette lysbilde er koblet til Tema 1 om ulike ståsted ved brudd. Her, i Tema 5, er ønsket å si noe om hvordan de ulike ståstedene ved brudd også kan prege egne reaksjoner på et senere tidspunkt. Og at mange kan kjenne på overraskende sterke reaksjoner på ekspartner ved en ny livshendelse selv om det er gått lang tid siden bruddet. Da kan det være fint å ha hørt at det slett ikke er uvanlig. Reaksjonene trenger ikke å være negative, men det kan også innebære plutselig varme overfor ekspartner. Uansett kan reaksjoner på bruddet og ekspartner være overraskende sterke på oss – selv forholdsvis lang tid etter bruddet.

Gamle følelser kan dukke opp ved nye livshendelser

- Den som forlater
 - Lettelse?
 - Forelskelse?
 - Sorg?
 - Annet?
- Den som blir forlatt
 - Sorg?
 - Sinne?
 - Skam?
 - Annet?
- Der begge er enige om å gå fra hverandre
 - Sorg?
 - Overveldelse?
 - Sjalousi?
 - Annet?



Fortsatt
Foreldre



Bufdir



Manusforslag til kursleder

Noen opplever at nye livshendelser vekker til live gamle følelser. Det kan være skremmende og forvirrende. Mange opplever at deres tidligere ståsted ved bruddet – om du var den som ble forlatt eller forlot eller var enige – preger følelser også ved nye livshendelser senere i livet. At ekspartner får seg kjæreste, kan plutselig vekke en ny sorg eller sinne. Dersom du var den som forlot, kan slike følelser noen ganger komme overraskende på.

Det kan også være slik at du og din ekspartner opplever noe sammen om barnet deres og at du overraskende kan kjenne ømhet for din ekspartner. Det trenger ikke handle om at du angrer på bruddet, men om at de fleste av oss har mange følelser til de menneskene vi er eller har vært knyttet til.

Hva tenker dere om dette?

Lysbilde 8




Info til kursleder

Her kommer et filmklipp fra Bonusfamilien som viser hvordan en ny krise kan utløse gamle følelser. Bakgrunnen her er at William og Eddie som begge nå har blitt tenåringer, er alene hjemme. Her finner de bestefars cannabis-inhalator som den kreftsyke bestefaren bruker som smertelindring. Det er Williams mor, Katja, som finner ut av dette, selv om det ikke er hjemme hos henne det skjer. Det er også hun som hjelper guttene i situasjonen. I etterkant har både William og Eddie blitt innkalt til ruspoliklinikk for ungdom. Filmklippet viser hvordan samtalen på poliklinikken går med henne og William, og hvordan hun snakker om Patrik i denne situasjonen som har vært svært stressende. Hun omtaler Patrik og forteller om det tidligere bruddet deres på en oppgitt måte.


Fortsatt
Foreldre

Klipp fra Bonusfamilie

Tema 5
16. Ny krise vekker gamle følelser




Bufdir



Manusforslag til kursleder

Vi skal nå møte William og mamma Katja litt frem i tid. Nå er William og Eddie blitt ungdommer og kommer bedre overens. Nå har det vært en episode hvor de har vært alene hjemme. Sammen har de brukt en cannabis-inhalator som en kreftsyk bestefar brukte for smertelindring. I etterkant av dette har Eddie og William fått innkalling til ruspoliklinikk for ungdom.

Katja som følger William dit, er ganske så oppskaket. Det var hun som først fikk en telefon fra Willam og Eddie når de var ruspåvirket, og skjønte at de var alene hjemme men ikke hva som hadde skjedd. Hun ble naturlig nok redd for guttene. Nå skal vi se hvordan timen på ruspoliklinikken går.

Lysbilde 9

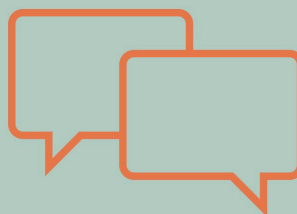


Info til kursleder

Ønsket er å få en refleksjon rundt Katjas reaksjon under samtalen. Hva synes kursdeltakerne om hennes måte å svare på? Og at hun forteller historien om hvordan Patrik flyttet fra henne til fordel for Lisa? Og at selv om det har gått lang tid siden bruddet så virker hun kanskje akkurat der og da preget av bruddet "på nytt"? Referer gjerne til toleransevinduet under refleksjonen.

Refleksjon

1. Forsøk å beskrive hva du så - hva ble du opptatt av?
2. Hva skjedde med Katja her?
3. Hvordan tror du det var for William?



Manusforslag til kursleder

Hva tenker dere om det dere så her? Hvordan var det å være Katja her? Hva tror dere fikk henne til å fortelle om når Patrik og Lisa møtte hverandre for flere år tilbake på den måten hun gjorde? Hvilke følelser vekket denne nye krisen?

Hvordan tror dere dette var for William?

Lysbilde 10



Info til kursleder

Her introduseres temaet ny kjæreste og ny-familie. Det blir introdusert ved en rekke spørsmål med det formål å kunne nå ut til en bred gruppe kursdeltakere. Noen kursdeltakere er allerede inn i par på nytt og ny-familie. Da kan det være mange av disse spørsmålene de allerede har stilt seg. For andre er det mer fjernt. Spørsmålsformen kan forhåpentligvis bidra til å vekke nysgjerrighet for tematikken selv om de ikke er der enda.



Manusforslag til kursleder

Det å bli et par på nytt kan vekke mange spørsmål. Kanskje har din nye partner egne barn. Mange spørsmål kan melde seg: som for eksempel: Hvor fort kan vi flytte sammen og når er det vanlig å gjøre det? Eller når bør barna involveres – og hva om det blir slutt? Er det lurt å si fra til ekspartner eller ikke? Og hva med storfamilien? Hvordan kan jeg eller den nye partneren min være en god steforelder? Hva hvis barna ikke liker den nye kjæresten?

Disse og mange andre spørsmål er det naturlig at melder seg (trykk en gang til på enter slik at siste snakkeboble med “og mye annet” kommer opp på lysbilde).


Lysbilde 11



Info til kursleder


Dette filmklippet har ulike formål: Det kan illustrere hvor brått og uventet nye livshendelser kan inntre, og at private hendelser ikke bare påvirker deg og din nye partner men også barn, ekspartner og storfamilien. Filmklippet er fra en scene hvor Lisa og Patrik akkurat har skjønnt at de skal ha barn sammen. Det er ikke planlagt og de er begge forskrekket over at det har skjedd så fort. Klippet er fra starten av Bonusfamilie-serien og viser når Eddie og William feirer 10 års dagene sine sammen. Til stede er eks partnere og bestemor med sin kjæreste "Gugge".


Klipp fra Bonusfamilien



[Tema 5](#)

[17. Ny baby](#)







Manusforslag til kursleder

Nå skal vi se at Lisa og Patrik blir gravide sammen. Det skjer ganske tidlig i deres forhold og var ikke planlagt. Nå er vi tilbake til den 10 års dagen som William og Eddie ferier sammen. Så her er både Patricks og Lisas eks partnere til stede i tillegg til bestemor til Eddie og Bianca - og bestemors kjæreste "Gugge". Så kommer det frem at det er ny baby i vente, se her hva som skjer.

Lysbilde 12

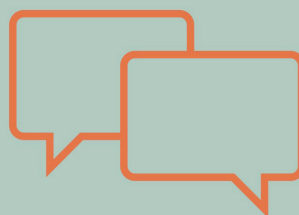


Info til kursleder

Ønsket er å invitere kursdeltakerne til reflektere over de mange ulike reaksjonene denne scenen har. Hvordan er det for de ulike rollene å plutselig få vite at Patrik og Lisa skal ha barn?

Refleksjon


1. Forsøk å beskrive hva du så - hva ble du opptatt av?
2. Hvordan var nyheten om ny baby for de som var til stede?
3. Hvordan var dette for Lisa og Patrik?



Manusforslag til kursleder

Hva tenker dere om dette dere så? Hvordan ble nyheten om ny baby mottatt av de andre her? Hvordan var det for Eddie, William og Bianca? Hva med deres eks partnere og bestemor?

Beregnet tid på Tema 5 (lysbylde 1-12):

 45 min inn i kurset

Pause:

 10 min

Lysbilde 13



Info til kursleder

Sitatene som er hentet inn i presentasjonen her er tatt fra intervjuer i temahefte 5 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.

”

Når de voksne etablerer en ny familie er det viktig at de ser realistisk på hvor komplisert det er å få den til å fungere godt

Psykologspesialist Kirsti R. Haaland, fra 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 14



Info til kursleder

Dette lysbilde thenger sammen med lysbilde nr. 10, altså der hvor par på nytt og ny-familie tematikken blir introdusert. Hensikten er å anerkjenne at utgangspunktet da er annerledes enn der hvor to personer møter hverandre uten å ha barn fra før. Punktene er ment til å eksemplifisere på hvilke måter det er annerledes.

...en litt annen start

- Starter med stor grad av kompleksitet
- Mange mennesker bli involvert og berørt
- Forskjellige tilknytninger innad i familien
- Kan føle seg "innenfor" eller "utenfor"
- Eks-partner og eks-storfamilie - påvirker også familielivet
- Blanding av ulike familie-kulturer i ny-familie

Fortsatt
Foreldre



Manusforslag til kursleder

Det å starte en ny familie har andre premiss enn ved første gangs etablering. Utgangspunktet i en slik ny-etablering er større grad av kompleksitet. Det er gjerne flere mennesker som blir berørt ved etablering på nytt. Det kan hende din ny partner også har barn fra før. Å bli kjærester eller flytte sammen påvirker ofte mange mennesker.

Kompleksiteten er også større innad i en ny-familie. En ny partner kommer inn og skal ta del i det som er din og barna dine sin hverdag. For eksempel hva skjer med deres faste taco-fredag eller "hvem sitter hvor" i sofaen under film-kvelden? Dersom din nye partner også har barn fra før, kan det bli tydelig at det er ulike tilknytninger innad i familien. Noen kjenner hverandre bedre enn andre. Noen har større tilknytning og trygghet seg imellom enn andre. En typisk tematikk er at noen kan kjenne seg "innenfor" og noen kan kjenne seg "utenfor" i ny-familie situasjoner.

Ny-etablering påvirker gjerne også eks partnere. Den andre forelderen til dine barn kan bli berørt gjennom barna, i tillegg til at de kan ha sine egne reaksjoner. Det samme gjelder storfamilien. Ny-familier blir gjerne en blanding av ulike familiekulturer. Hvordan pleier vi å bruke helgene sammen? Hvem gjør for eksempel hva i huset?

Lysbilde 15



Info til kursleder

Dette lysbildet henger igjen sammen med lysbilde nr. 13 - altså der hvor det anerkjennes at det å starte i nytt forhold eller med ny familie er annerledes en første gang. Her, i dette lysbildet, er hensikten å invitere kursdeltakere til å tenke over hva de kan forandre og hva de vanskelig kan forandre. Punktene og listene er ikke uttømmende. Det er heller ikke så farlig dersom noen kursdeltakere skulle være uenig i om ett punkt egentlig er uforanderlig eller ikke. Målet er å invitere til refleksjon om hva som er den enkeltes betingelser – her og nå - dersom de går inn i nytt forhold (eller allerede er i et nytt forhold).


Fortsatt
Foreldre

...med utgangspunkt i nye betingelser

<p>Hva kan du ikke forandre?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Historien din <input type="radio"/> Økonomiske ramme? <input type="radio"/> Mennesker i livet (kort sikt)? <input type="radio"/> Eks-partners personlighet og livsvalg <input type="radio"/> Ny partner sitt liv og relasjoner? <input type="radio"/> Alder på dine barn <input type="radio"/> Bosted (kort sikt)? 	<p>Hva kan du forandre/bestemme/påvirke?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="radio"/> Opplevelsen av historien din? <input type="radio"/> Tilpasse livsstil/nye inntektskilder? <input type="radio"/> Bli kjent med nye/finne ny partner? <input type="radio"/> Bo sammen eller ikke/introdusere for barn? <input type="radio"/> Tilpasse livet ditt? <input type="radio"/> Flytte/flytte sammen med noen/leie/kjøpe?
---	---





Manusforslag til kursleder

“Det å etablere ny-familier kan gå bra! Det handler gjerne om å ta utgangspunkt i situasjonen slik den er. Hva er dine betingelser? Hva er det som er fast, som du ikke kan forandre?”

For eksempel kan du ikke forandre den historien du kommer med. Den er som den er. Økonomiske rammer legger gjerne også et premiss for valgsituasjonen din. Hvilke mennesker du har i livet ditt er heller ikke alltid så lett å forandre på, i alle fall ikke på kort sikt. Din eks-partners personlighet og livsvalgene til din eks-partner får du heller ikke gjort noe med. Det samme gjelder din nye partners historie og de relasjonene din nye partner kommer med. Alder på barna er som de er, i alle fall på kort sikt. Bosted er det også for mange vanskelig å endre på - på kort sikt.

Så er det andre ting som kan være lettere å forandre eller påvirke (trykk enter for å få frem den andre listen). Slik som din egen opplevelse av historien din. Det å tilpasse livsstilen din etter situasjon og økonomi, eventuelt nye inntektskilder. Å møte nye mennesker, forsøke å finne en ny partner. Du kan også bestemme hvorvidt dere skal bo sammen eller ikke – eller introdusere barna eller vente med det. Tilpasse livet ditt, vurdere om du vil flytte, flytte sammen med noen, leie eller kjøpe - kan være noe du kan bestemme og påvirke.

Lysbilde 16



Info til kursleder

Her er ønsket å gi noen konkrete råd for foreldre som går inn i et nytt forhold etter et brudd eller etablerer ny familie.

Råd til etablering av ny-familie

- ✓ Å respektere at din nye partner har hatt et tidligere liv
- ✓ Å trygge hverandre på kjærligheten dere imellom her og nå
- ✓ Å vise omsorg for barna til din nye partner vil styrke forholdet dere imellom
- ✓ Å bruke tid på at forholdet til ny partner og barna får utvikle seg
- ✓ Å ta hensyn til de ulike reaksjonene til barn og voksne
- ✓ Å være åpen for å snakke om det som skjer og de ulike opplevelsene underveis



**Fortsatt
Foreldre**





Manusforslag til kursleder

Her kommer noen råd ved etablering av ny-familie:

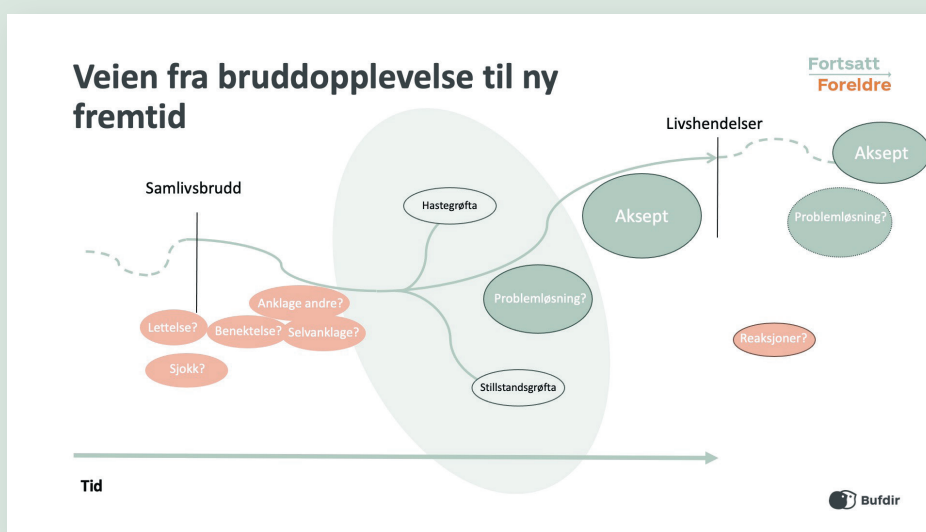
Å respektere at din nye partner kommer med sin historie og har et tidligere liv. Det kan også være ekstra viktig å bli trygge på hverandre og den nye kjærligheten dere har imellom dere her og nå. Dette fordi både du og kanskje også din ekspartner, kommer med tidligere historie og relasjoner fra før.

Det å vise omsorg for barna til din nye partner virker positivt inn på forholdet. Tid er også en nøkkelfaktor. Det er lurt å la forholdet mellom din nye partner og barna dine få tid til å utvikle seg. Det er vanlig at barna dine eller andre voksne rundt deg, kan reagere ulikt på ditt nye forhold. Barna dine har ikke valgt din nye partner. De vil gjerne ha egne reaksjoner på den nye situasjonen. Å vise forståelse for dette er viktig. Det er også lurt å etablere en vane med å snakke om det som skjer underveis, og ikke vente for lenge. Altså lage en åpenhet rundt de opplevelser som du og din nye partner får, og barna dine sine opplevelser.

Lysbilde 17

**Info til kursleder**

Her er hensikten å tematisere de ulike grøftene det er lett å gå inn i etter et samlivsbrudd, nemlig hastegrøfta eller stillstandsgrøfta.

**Manusforslag til kursleder**


Typisk er det to grøfter det er lett å gå i etter samlivsbrudd. Den ene er “hastegrøfta”, den andre er “stillstandsgrøfta”. Nå skal vi se litt hva som kjennetegner de ulike grøftene.

Lysbilde 18




Info til kursleder

Her får du utdypet hva som menes med de ulike grøftene.



To grøfter

<p>Hastegrøfta</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Iver etter å komme videre ○ Iver etter å etablere nytt forhold ○ Tar for lett på egen læring ○ Manglende erkjennelse over hva som har skjedd og konsekvenser 	<p>Stillstandsgrøfta</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Uforsonlighet over tid ○ Depresjon over tid ○ Selvanklager over tid ○ Mistillit over tid
---	---





Manusforslag til kursleder

Hastegrøfta er lett å havne i fordi vi ønsker å komme videre. Etter samlivsbruddet kan det hende du er ivrig på å komme deg videre. Kanskje har du vært i en lengre prosess før bruddet skjedde og nå er opptatt av å se fremover. Kanskje har du møtt noen andre eller er ivrig på å møte en ny partner. Hastegrøfta handler om å ville komme forttest mulig fremover. Da er det lett at det går på bekostning av å reflektere over ditt eget samlivsbrudd, ta lærdom av det og ta inn over seg de reaksjonene dette har satt i gang for barna dine og andre rundt deg.

Stillstandsgrøfta er en motsatt grøft. Dette kan skje når du over tid blir værende i det som har vært vanskelig. Kanskje er det vanskelig å forsone seg med det som har skjedd over tid. Kanskje blir du gående i depresjon eller anklager. “Hvorfor skjedde det?”, “Jeg burde ha skjønt noe lenge før”. Eller kanskje du strever med mistillit - “Hvor lenge hadde de et forhold bak min rygg?”. Det å reagere med sterke følelser ved et samlivsbrudd er naturlig og på mange måter viktig at du tillater deg. Dette er noe av det vi hadde fokus på tidlig i Fortsatt Foreldre. Samtidig, om du blir værende i dette over tid, blir det en stillstandsgrøft. Husk at det er mulig og også viktig å søke hjelp om du kjenner at du plages av kvernende tanker og følelser, og opplever at du blir sittende fast i en offerrolle.

Lysbilde 19



Info til kursleder

Sitatene som er hentet inn i presentasjonen her er tatt fra intervjuer i temahefte 5 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.

”

Dersom det kjennes ut som alt er den andres skyld, og at din egen kraft forsvinner, kan det være viktig å finne noen eller noe som gjør at du kan hente fram din egen styrke og mestring. Bitterhet og sinne tror jeg de fleste vil kjenne på i starten. Men når det låser seg fast over tid, får vi problemer. Å akseptere at det ble som det ble, er første stopp på veien mot å gi slipp på det som har gjort vondt og skape et nytt og bedre liv – med plass for å se barna

Psykologspesialist Hedvig Montgomery, intervju til Fortsatt Foreldre



Manusforslag til kursleder

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

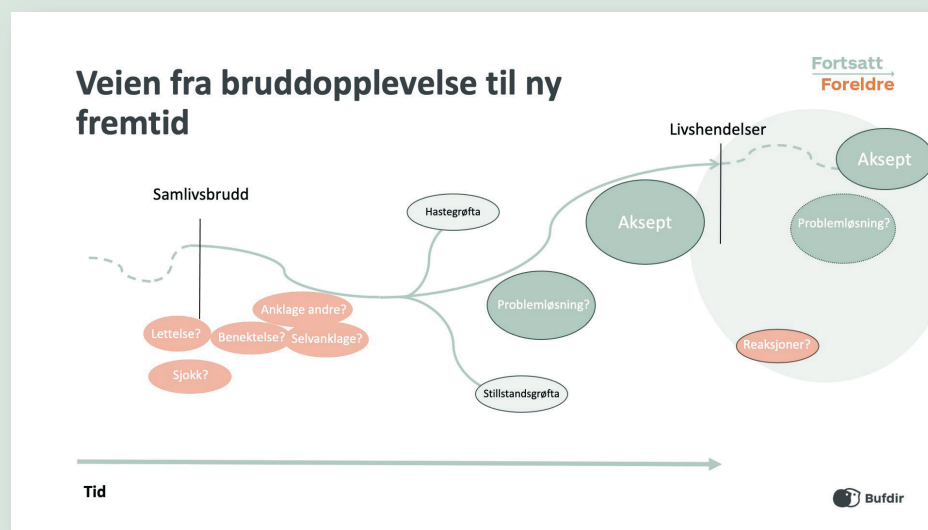
Evt. Noen reaksjoner rundt dette?

Lysbilde 20



Info til kursleder

Her er formålet å introdusere begrepet aksept. Og vise at det gjerne er noe de fleste må bruke noe tid på - derfor er det lagt inn i tidsaksen.



Manusforslag til kursleder

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

Evt. Noen reaksjoner rundt dette?

Lysbilde 21



Info til kursleder

Ønsket her med å introdusere ordet aksept er samtidig å invitere til refleksjon blant kursdeltakerne om hva aksept egentlig kan innebære. Det kan være en balansegang i å anerkjenne hvilken jobb det kan være for veldig mange etter brudd med å komme nettopp til en slags aksept – uten å havne i overfladiske beskrivelser. På dette stedet i løpet av kurset har sannsynligvis både du og kursdeltakerne blitt litt kjent med hverandre. Føl deg fri som kursleder til å snakke om aksept og prosessen det innebærer - på en måte du tenker passer kursdeltakerne.


Fortsatt
Foreldre

Aksept – hva er nå det?

- ✓ ...å omfavne det som er
- ✓ ...å omfavne livet du har levd til nå
- ✓ ...å omfavne hele deg selv
- ✓ ...å la barnet ditt omfavne hele seg selv
- ✓ ...å omfavne barnets liv slik det har vært og nå er
- ✓ ...en gjentakende øvelse
- ✓ ...annet?







Manusforslag til kursleder

Ordet aksept kan være vanskelig. Hva betyr det egentlig? I Fortsatt Foreldre beskrives aksept på denne måten her: at det handler om å være i en prosess hvor du etter hvert kan omfavne virkeligheten slik den er. Og også det livet du har levd og har med deg. Egentlig handler det om å omfavne hele deg, også det som har vært og er vanskelig. Det er vanskelig å komme til et sted som kan kalles aksept uten å først gå igjennom det vanskelige. Ofte innebærer det også kaotiske følelser. Altså de mange følelsene som mange kjenner midt oppi bruddopplevelsen, slik vi snakket om i Tema 1.


Aksept i forhold til barnet ditt handler om mye av det samme. Å akseptere barnet og deres opplevelser slik det er. Og på den måten også lære barnet ditt å omfavne seg selv - også det vonde eller kaotiske. Mange opplever en gradvis prosess hvor det er lettere å akseptere hele historien sin og slik livet er nå. Dette er ikke noe vi kan gjøre en gang for alle. Dette er en prosess – gjerne en livslang prosess – og er en øvelse de fleste av oss må gjenta mange ganger. Er det noen refleksjoner dere gjør dere her i forhold til aksept?


Lysbilde 22

**Info til kursleder**


Kurset er nå ved avslutningen. I dette lysbildet er hensikten å si noe om at det å jobbe med å ha med seg minner kan være en konkret del av prosessen frem mot aksept. Og at det også kan være viktig hjelp for barna å få hjelp til å ha med seg minner om det som var. Her og nå kan det gjøre nesten bare vondt eller kjennes kaotisk ut. På sikt kan det kjennes noe lettere. Og på enda lenger sikt - så kan de nettopp bidra til at barn får hjelp til et mest mulig helt bilde av det som har vært, begge foreldrene, det vonde, men også de nye – og etterhvert nye minner.

Med plass til minner inn i ny fremtid...





Fortsatt
Foreldre



**Manusforslag til kursleder**

Det går an å tenke på aksept som det å gjøre plass til minner i den nye fremtiden. At ved gradvis øve seg på å kjenne på de vanskelige følelsene og hva du er i behov av når du har det slik (selvivetakelse) - så vil det over tid bli lettere å minnes det som har vært. Og at barn også trenger hjelp fra foreldre til å komme seg gjennom en slik prosess. At foreldre fortsetter å koble seg på barna og forsøke å forstå situasjonen fra deres perspektiv. Tar ansvar når vi bommer. Og gradvis også hjelpe barnet inn i en ny fremtid hvor det er plass til hele historien til barnet. Både det som var godt, vanskelig, morsomt og fint. Hvor det er plass til minner.

Lysbilde 23



Info til kursleder

Sitatene som er hentet inn i presentasjonen her er tatt fra intervjuer i temahefte 5 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.

”

Barn har alltid et stort element av begge foreldrene sine i seg som det skal leve med hele livet. Derfor er det viktig at man lar hverandre slippe til, også for at barna skal få realistiske bilder av begge foreldrene sine

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 24



Info til kursleder

Som en forlengelse på lysbilde nr. 22 og sitatet på forrige lysbilde, så er hensikten her å invitere kursdeltakerne til å tenke over hva de ønsker for seg og sitt barn fremover.

Egen refleksjon

Hva ønsker du for fremtiden for deg og barnet ditt? Noter gjerne ned



Manusforslag til kursleder

Bruk litt tid hver for dere til å tenke på hva du ønsker for fremtiden for deg og barnet ditt. Noter gjerne ned.

Lysbilde 25



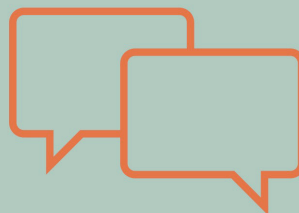
Info til kursleder

Ønsket er at kursdeltakerne kan ha med seg spørsmål om hva de ønsker for seg og sitt barn når kurset avsluttes. Kanskje kan det være en hjelp å finne ut hva som kan være et første skritt i den retningen de selv vil gå. I beste fall kan det også være et spørsmål kursdeltakerne kan fortsette å ha med seg i tiden etter kurset.

Refleksjon

Med utgangspunkt i forrige oppgave:

1. Fortell hverandre hva du kan gjøre for å få det til?
2. Hva er første skritt?



Manusforslag til kursleder


Med utgangspunkt i oppgaven du akkurat gjorde: si litt om hva du kan gjøre for å få det til.

Hva er første skritt?

Lysbilde 26

**Info til kursleder**


Dette filmklippet fra Bonusfamilien viser at barns reaksjoner på de valg foreldre gjør kan endre seg. NB. Klippet må ikke misforståes som at barn støtter foreldres valg om samlivsbrudd. Det viser heller at reaksjoner kan endres over tid. Filmklippet er fra Lisa og Bianca. Det har gått noen år siden bruddet og Lisa sitter nå og er lei seg for hvor vanskelig det er å være en "bonusfamilie". Også får hun ganske overraskende støtte fra Bianca om at: "Men du har fulgt ditt hjerte mamma, det er det ikke alle som gjør."



Fortsatt
Foreldre

Klipp fra Bonusfamilien

Tema 5

18. Bianca støtter mors valg





**Manusforslag til kursleder**

Avslutningsvis skal vi se et klipp fra Bianca i Bonusfamilien. Det starter med at mamma Lisa er lei seg og sitter og gråter. Hun synes dette Bonusfamilie-livet er vanskelig. Så skal dere se hvordan Bianca svarer mammaen sin på det – og nå har det gått litt tid.

Lysbilde 27

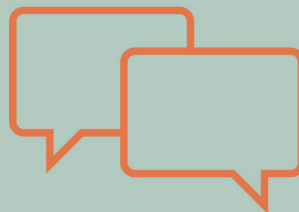


Info til kursleder

Her er ønsket å invitere kursdeltakerne til å reflektere, og kanskje også selv kjenne på, følelse av håp for fremtiden.

Refleksjon

Hvordan tror dere dette var for Lisa og Bianca?



Manusforslag til kursleder

Hvordan tror dere det var for Lisa å høre dette fra Bianca?

Vi har fulgt noen klipp fra denne familien nå og sett hvor vanskelig det kan være - også senere i livet slik som Lisa som var lei seg akkurat nå. Men vi har også sett noen små snutter som viser at de involverte får nye erfaringer og nye opplevelser. Og at det ligger mye håp for alle involverte i akkurat det.

Beregnet tid på Tema 5 (lysbylde 13-27):



1 time og 50 min inn i kurset

Utdeling av Forms evaluering

Lysbilde 28



Info til kursleder

Her er det lagt opp til evaluering fra kursdeltakerne. På kurslederområdet i Ressursportalen finner du nærmere informasjon om opprettelse av evalueringsskjema (under "Evaluering"). I tillegg inneholder dette lysbilde informasjon og lenke til det digitale Fortsatt Foreldre kurset på Bufdir sine sider. Det kan være fint å informere kursdeltakerne om dette tilbudet. Digitalt kurs er et supplement til fysisk kurs og erstatter det ikke. Det kan være nyttig for kursdeltakerne å gå igjennom digitalt kurs i etterkant av fysisk kurs – eller at de kan tipse andre foreldre om den digitale versjonen.

Evaluering av kurset

Kopier inn QR koden
eller lenke til Forms
skjema som hører til
ditt kontor

Digital versjon
av Fortsatt Foreldre
tilgjengelig på bufdir sine
nettsider:

<https://www.bufdir.no/familie/tilbud/fortsatt-foreldre/>

Bufdir



Manusforslag til kursleder

Nå nærmer vi oss slutten på dette kurset. Det er fint å vite at dere når som helst kan gå inn på digitalt Fortsatt Foreldre-kurs som ligger åpent på Bufdir sine nettsider. Lenken til denne ligger på det grønne feltet på lysbildet her. Det digitale kurset har et litt annet konsept enn det fysiske kurset. Det følger de fem hovedtemaene som vi har gått gjennom i dette kurset, og konseptet er at det er fem ulike foreldre som samtaler om disse temaene sammen med en familierapeut. I alt er det fem digitale filmer. Det kan være du selv vil ha utbytte av å se igjennom disse filmene eller anbefale dem til andre. Merk dere nettsiden og ta gjerne en titt på det når dere kommer hjem.

Før vi avrunder, er det fint å få tilbakemelding fra dere om hvordan dere har opplevd kurset. Vi har derfor med oss dette skjemaet som vi ber dere om å fylle ut. Tilbakemelding er viktig for oss, både å få høre hva som har funket og hva vi eventuelt bør endre eller forbedre. Da tar vi noen minutter til utfylling (del ut lenke eller QR kode til forms skjema).

(Ta gjerne også en runde hvor kursdeltakerne også kan få gitt tilbakemeldinger til kursholdere direkte om hvordan det har vært å delta på Fortsatt Foreldre kurs).

Beregnet tid på Tema 5 (lysbilde 28):



1 time og 55 min inn i kurset

Lysbilde 29



Info til kursleder

Her er ønsket at kursdeltakerne får tilbakemelding fra deg som kursleder på sin deltakelse. Det er en fin anledning til å anerkjenne hver og en som har meldt seg på kurset og deltatt på øktene, i tillegg til deling og bidrag de har kommet med underveis. Det er godt gjort å sette av tid til dette i en ofte hektisk hverdag.



Manusforslag til kursleder

Nå har vi kommet til veis ende i Fortsatt Foreldre-kurset. Tusen takk for deltakelsen, innspill og refleksjoner dere har delt underveis. Det å ha satt av denne tiden til kurs er en investering i deg og barnet ditt sin nye hverdag. Vi håper dere tar med dere de temaene vi har vært igjennom og kan dra nytte av det i deres hverdag.



Illustrasjonsfoto: Johnér



Bufdir

Postadresse:
Postboks 2233
3103 Tønsberg

Besøksadresse:
Fredrik Selmers vei 3
0663 Oslo

Sentralbord:
466 15 000

Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet