

Positivt umgänge

Guide för dig som bor i familjehem



Originalets titel: Positive Family Visits: Guides för Birth Parents, Children and foster Parents. A Workbook for Young People in Foster Care.

Författare: Wendy Wolff.

Källa: www.FosterParentCollage.com

Översättning och bearbetning: Socialstyrelsen 2020.

Denna publikation skyddas av upphovsrättslagen. Vid citat ska källan uppges. För att återge bilder, fotografier och illustrationer krävs upphovsmannens tillstånd.

ISBN	978-91-7555-546-1
Artikelnummer	2020-12-7101
Illustrationer	Kerstin Trolin
Grafisk form	Åtta.45 Tryckeri AB
Sättning	Åtta.45 Tryckeri AB
Tryck	Åtta.45 Tryckeri AB, december 2020

Hej!

Har du också funderat på hur det känns att träffa dina föräldrar och syskon? Det finns många barn som bor i familjehem som gör det. För en del barn känns det roligt, för en del ledsamt och för några skrämmande. Andra har inte funderat så mycket alls över det. En del barn vill inte träffa sin familj. Men för många barn är det viktigt att ha kontakt.

Det här är din guide som du kan skriva vad du vill i, när du vill. Den ger dig lite hjälp att fundera på hur det känns kring umgänget och hur det kan bli bra för dig. Här finns också berättelser från andra som träffat sin familj när de har bott i familjehem.

Du får känna och tycka vad du vill. Allt är rätt. Du bestämmer vad du vill göra i guiden eller vad du vill hoppa över.

**Om du bor i familjehem
har du rätt att ha kontakt
med dina föräldrar.**

Hur kan det vara för barn i familjehem?

Många barn som flyttar till familjehem fortsätter ofta att tänka på föräldrarna, syskonen och andra personer som är viktiga för dem. De här tankarna och känslorna kan ta stor plats.

En del barn oroar sig över hur föräldrarna och syskonen har det.

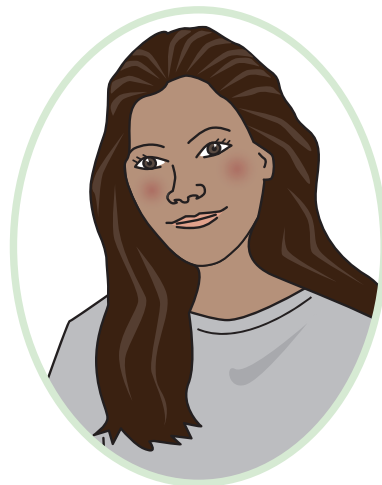
Vissa barn har också skuld-känslor för att de har fått flytta, även om de själva inte har bestämt det.

Om barnen får träffa föräldrarna och syskonen så kan oron för dem minska. Då kan det bli lättare för barnen att slå sig till ro i familjehemmet.

Det finns förstås också barn som varken tänker på eller oroar sig för sina föräldrar och syskon.

För några barn är det inte bra att ha kontakt med sina föräldrar. Till exempel om föräldrarna är elaka eller om de glömmer bort att ta hand om barnet när de träffas.

När barn precis som du själv, bor i familjehem och har kontakt med en eller båda föräldrarna eller andra viktiga personer brukar det kallas för umgänge. Umgänge måste inte vara på ett bestämt sätt. Man kan träffas hemma hos sina föräldrar, i familjehemmet, via datorn eller telefonen eller på en särskild plats som socialtjänsten (soc) bestämmer. Ibland behöver en person från soc vara med för att det ska vara ett tryggt umgänge.



Det var skönt att träffa mamma för jag längtade mycket efter henne.

Måste man ha umgänge?

Många barn vill av olika orsaker inte ha kontakt med sina föräldrar alls. Inte ens via telefon eller sms. Ibland går de vuxna med på det och låter barnet bestämma. Men ibland blir barn tvungna att ha umgänge fast de inte vill. Varför är det så? Här kommer ett par förklaringar:

- Om föräldrarna har gått med på att barnet ska bo i familjehem – så är det föräldrarna som bestämmer om de ska träffa barnet. Alltså även om barnet inte vill.
- I vissa fall har socialtjänsten (soc) rätt att bestämma att föräldrar inte får träffa sina barn. Så kan det till exempel vara om soc tycker att det är farligt för barnet att träffa föräldrarna. Men föräldrarna kan överklaga vad soc har bestämt och be att en domstol ska bestämma istället. Om domstolen håller med föräldrarna om att soc beslut var fel kan föräldrarna få rätt att träffa barnet även om barnet inte vill.

Hur kan du göra om du inte vill ha kontakt?

Kanske tycker du att det är svårt att berätta för någon annan om hur du vill ha det. Men det är viktigt att din socialsekreterare får veta om du inte vill ha kontakt med dina föräldrar eller andra. Du har rätt att vara med och bestämma och oftast ska din vilja respekteras. Tillsammans kan ni prata om hur det kan bli så bra som möjligt för dig. Även om det kanske inte kan bli precis som du vill.

När du fyller 15 år får du bestämma mer. Då kan du själv överklaga vad soc har beslutat om umgänget – om du inte själv är nöjd med det.

En socialsekreterare jobbar på soc och är den som hjälper dig med olika saker, till exempel att planera för kontakten med dina föräldrar och andra.

Soc ska ordna så att kontakten blir så bra som möjligt för dig. Om något är jobbigt, berätta det för din socialsekreterare!

Vad heter din socialsekreterare?

Namn:

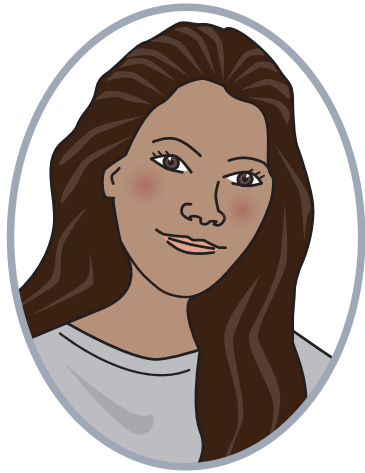
Telefonnummer:

.....

*Nu ska du få möta barn som har
erfarenhet av umgänge.*

*Historierna har satts ihop av vuxna som
har träffat många barn i familjehem.*

Känner du igen något i deras historier?



Hej!

Jag heter Sarah och jag är 15 år. Jag har en yngre syster som heter Naima som flyttade till sin pappa (vi har olika pappor) när vi inte längre kunde bo kvar hos vår mamma. Jag kunde inte bo hos min egen pappa eftersom jag inte känner honom alls. Jag vet inte ens var han bor.

Jag kom till familjehemmet när jag var 11 år och bodde där i tre år. I början träffade jag min mamma en gång i månaden i en umgängeslokal (ett ställe där familjer kan träffas och där det finns leksaker, spel och TV). Det var skönt att träffa mamma för jag längtade mycket efter henne. Jag hälsade också på Naima varannan helg, vilket var jättebra. Jag älskar min mamma och jag gillade min familjemamma också, men min mamma gillade henne inte alls.

Jag försökte få alla att vara glada och vara sams hela tiden – men jag tog inte hand om mig själv. Det var faktiskt ingen som visste hur ledsen jag var, för jag ville inte att någon skulle oroa sig för mig.

Nu så tar jag bättre hand om mig själv. Jag har förstått att jag inte behöver ta ansvar för hur alla andra mår. Jag ber till och med om hjälp från vuxna som jag litar på, då och då.



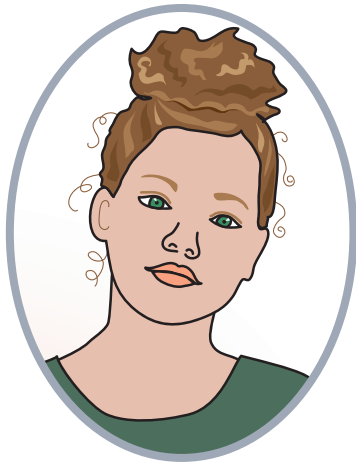
Tja!

Jag heter Roby. Jag är 12 år och har tre yngre bröder. Mina föräldrar bor inte ihop och de brukade bråka om vem som skulle ”ha” oss, men sen kom soc och tog oss från båda två. Mina bröder och jag bodde i familjehem i arton månader. En brorsa bodde med mig och de två andra bodde i ett annat familjehem.

Vi fick flytta till familjehem eftersom min mamma hade svårt att ta hand om oss, och soc bestämde att vi inte kunde bo hos vår pappa heller eftersom han använde droger. Mamma brukade hälsa på i vårt familjehem någon gång då och då, och ibland fick vi hälsa på våra bröder i deras familjehem. Min pappa ringde ibland. Vi träffade honom nästan aldrig. Jag och brorsan träffade bara våra bröder i det andra familjehemmet några gånger för de bodde så långt bort.

Jag undvek alla vuxna och vägrade prata eftersom jag inte trodde det skulle göra någon skillnad i alla fall. Men jag tyckte att allt var jättejobbigt.

Jag har förstått att man kan behöva prata om hur man mår. Jag brukar säga till om något inte känns bra.



Hej!

Mina kompisar kallar mig för Chris. Det är en förkortning av Christina som min farmor hette. Jag är 12 och min syster Ada är 14 år. Vår mamma dog när vi var små så vi har vuxit upp hos vår pappa.

Vi har bott i familjehem flera gånger hos vår moster. En av gångerna blev det nästan ett helt år. Vår pappa kom och hälsade på oss varannan vecka och stannade för det mesta och åt middag och hängde med oss en stund. Han var typ arg på vår moster som han trodde försökte ta oss ifrån honom. Men jag tror att han innerst inne var glad att hon hjälpte honom att ta hand om oss. Ibland bråkade de och det var jobbigt, särskilt när de försökte få mig och min syrra att välja sida.

Jag kände mig så arg över alltihop. Jag brukade skylla på alla andra för att jag hade problem och var arg och tuff hela tiden så att folk skulle bli rädda och lämna mig ifred.

Min moster och socialsekreterare har hjälpt mig att göra något bra av min ilska. Nu spelar jag basket och för att få ut min energi och försöker säga till andra att jag behöver "space" när jag behöver vara ifred – vilket är ganska ofta.



Hallå där...

Jag heter Leo och är 13 år. Jag bodde förut hos min mamma och pappa men för två år sedan blev det ganska dåligt hemma och jag fick flytta till ett familjehem. Jag fick träffa min mamma en helg i månaden hemma hos henne.

I början träffade jag min pappa på socialkontoret. Jag ville egentligen inte träffa min pappa alls eftersom han hade varit dum mot både mig och mamma när vi bodde tillsammans.

Min mamma grät jättemycket i början när vi träffades och sa hela tiden "jag är så ledsen", vilket blev rätt tjatigt. Jag brukade låtsas att allting var bra genom att skämta och prata hela tiden med vem som helst som ville lyssna. Fast det gjorde mig väldigt ledsen när jag såg mamma ledsen. Jag visste inte hur jag skulle göra så hon skulle må bättre.

Nu försöker jag rita, måla och skriva om alla mina tankar i en typ dagbok. Det hjälper mig att koppla av och få ur mig alla känslor.

Jag har också kommit på hur jag ska säga till mamma att det var jobbigt när hon grät hela tiden och att jag vill göra roliga saker med henne när vi ses.

Hur är det för dig? Vilka träffar du och hur ofta?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Flera saker kan påverka
hur umgänget blir.**

**De ser du här nedanför.
Sakerna hänger ihop
– som bitar i ett pussel.**





Få information

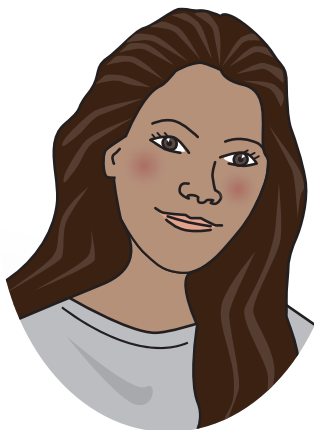
I det här avsnittet får du veta mer om

- att ställa frågor för att få information
- att skriva ner för att komma ihåg.

När det händer saker i livet är det naturligt att ha frågor kring det. Men ibland har man inga frågor alls. Det är lika naturligt.

Vad du än behöver veta, så finns det inga dumma frågor eller frågor som är fel att ställa för att få information. Att ställa frågor och tala om vad du tycker kan också göra att du känner dig mer delaktig i vad som händer i ditt liv.

Kanske vet du inte när och var du ska träffa dina föräldrar, eller kanske undrar du varför du inte kan åka hem på besök? Kanske undrar du varför du egentligen bor i familjehem överhuvudtaget?



*Ju mer jag visste
om umgänget –
var och när det
skulle vara och
vad vi skulle göra
– desto bättre
mådde jag.*

**Du har rätt att få
information från
socialtjänsten om vad
som planeras för dig.**



Hur brukar det vara för dig?

(Det är okej att kryssa i flera kryss.)

När jag behöver information brukar jag

- ☐ skrika ut min fråga till vem som helst som vill lyssna
- ☐ hoppas att någon kan läsa mina tankar
- ☐ lista ut vem som kan ha svaret och fråga den personen
- ☐ googla
- ☐ göra så här:
.....
.....
- ☐ Vaddå för information?
Jag vet allting redan.

När jag ställer frågor brukar jag

- ☐ få svar som jag behöver
- ☐ känna mig dum som frågar
- ☐ känna mig stolt som vågar fråga
- ☐ känna mig osynlig, ingen hör
- ☐ göra så här:
.....
.....
- ☐ Jag ställer inga frågor.

När jag inte får svar på mina frågor brukar jag

- ☐ bli arg
- ☐ bli besviken
- ☐ fortsätta fråga
- ☐ försöka ha tålamod och vänta
- ☐ försöka hitta någon annan som kan svara på min fråga
- ☐ tro att personen jag frågar döljer någonting
- ☐ så här:
.....
.....

När någon frågar mig något brukar jag känna mig

- ☐ glad och stolt
- ☐ smart
- ☐ irriterad
- ☐ hjälpsam
- ☐ så här:
.....
.....
- ☐ Det är ingen som frågar mig om något.

**Prata gärna om dina svar
med någon, till exempel någon
av dina familjehemsföräldrar
eller din socialsekreterare.**

Sarahs berättelse

När jag först kom till familjehemmet kändes det som att hela världen vändes upp och ner. Allt jag ville veta var när jag skulle få träffa min mamma och syster igen, när jag skulle få flytta hem, när allt det här skulle vara över och hur jag skulle överleva.



Jag var ganska van vid att ta hand om mig själv. Jag hatade att be om hjälp, särskilt när jag inte riktigt visste vilken hjälp jag behövde. Jag ville att alla skulle tro att allt var bra. Jag visste att min mamma och syster hade det jobbigt på alla sätt så jag ville inte att de skulle oroa sig för mig. Och jag ville absolut inte att mina familjehemsföräldrar skulle tro att jag behövde något från dem. Men efter ett tag kom jag fram till att jag inte kunde klara allting själv och pratade därför med min socialsekreterare. Jag menar – det var ju faktiskt mitt liv och min familj som det handlade om. Jag sa till min socialsekreterare att jag var lite orolig för hur det skulle bli att träffa min mamma. Då sa hon att hon skulle ordna med ”umgänge” med min mamma i en umgängeslokal och att någon annan vuxen skulle följa med mig dit. Jag skulle också få hälsa på min syster hemma hos henne.

Hon berättade också att umgänge kan vara på olika platser till exempel i familjehemmet, hemma hos föräldern, på fik eller i socialtjänstens lokaler. Och jag kände att ju mer jag visste om umgänget – var och när det skulle vara och vad vi skulle göra – desto bättre mårde jag.

Umgängeslokal är ett ställe där familjer kan träffas och där det finns möbler och leksaker där barn kan träffa sina föräldrar som de inte bor med.

Känner du igen det som Sarah beskriver? Hur är det för dig?

.....

.....

.....

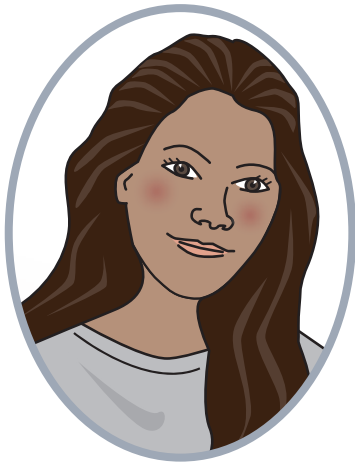
.....

.....

.....

.....

Ställa frågor



Ibland tror vuxna att de har gett information, fast de inte har gjort det. Och ibland har vuxna gett information som barnet har glömt bort. Andra gånger kan vuxna tro att ett barn förstår saker som den vuxna säger, vilket barnet inte alltid gör. Det kan därför vara bra att fråga de vuxna om det är något man inte förstår eller vill veta.

Här är en lista på frågor som Sarah skrev upp när hon bodde i familjehemmet. Titta gärna på listan och fundera på om du vill skriva en egen lista.



Sarahs lista

Vem bestämmer över vilka jag ska träffa?

När får jag träffa mamma?

Vad ska mamma och jag göra när vi träffas?

Vet ni var min pappa finns? Kommer jag att få träffa honom?

Om jag inte vill träffa mamma, slipper jag då?

Kan jag be mamma ta med sig saker?

Var kommer umgänget vara?

Kan någon vara med när jag träffar mamma för jag känner mig orolig?

Kan jag få träffa min syster?

Kan jag ringa mamma när jag vill?

Hur lång tid ska jag stanna här?

Kan jag träffa min bästa kompis från min förra skola?

Är min mamma arg på mig?
Är allt mitt fel?

Kommer mamma träffa mina familjehemsföräldrar? Vad händer om de börjar bråka?

Vad händer om mamma inte kommer till umgänget?

Din lista

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Håller du med?

Det är inte konstigt att ha en massa frågor när man bor i familjehem. Till exempel om varför man bor där eller om när man ska träffa sina föräldrar och syskon.

Att ställa frågor hjälper en att få information som man kan behöva.

Ibland kan de vuxna inte svara på alla frågor. Kanske för att de inte vet eller för att en planering inte är färdig.

Ibland tycker man inte om svaret på en fråga men det är bra att fråga ändå för då vet man åtminstone vad som gäller.

Det kan vara bra att fråga om samma sak flera gånger. Man kan glömma svar som man har fått. Och ibland kan svaret bli tydligare.

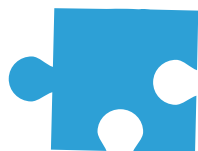
Att få svar på frågor kan göra att man känner sig lugnare.

Om man inte frågar det som man undrar över kanske de vuxna inte vet vilken information man behöver.

Det kan vara bra att skriva ner en fråga direkt så att man inte glömmer bort den.



- *Ställ gärna frågor.*
- *Det finns inte alltid svar på alla frågor, men det kan vara viktigt att fråga ändå.*
- *Skriv gärna ner dina frågor så att du inte glömmer dem.*



Hantera känslor

I det här avsnittet får du veta mer om

- att känslor är en del av livet
- att alla känslor är okej
- olika sätt att ta hand om känslor.

När man bor i familjehem och ska ha kontakt med sin familj kan man ha många olika känslor. Man kan se fram emot att träffa sin familj men ändå vara orolig för hur umgänget ska bli. Man kan vara arg över att man måste träffa sina föräldrar men samtidigt ha skuldkänslor för att man är arg.

Det finns inga känslor som är rätt eller fel, även om de i vissa fall kan vara riktigt jobbiga. Att ha olika känslor när stora förändringar sker är normalt och bra. Känslor kan till exempel berätta för oss vad som är bra eller mindre bra i en situation. Men ibland kan det kännas skönt att ha sätt att ta hand om känslorna så att man inte blir helt upptagen av dem.



Till slut förstod jag att det inte funkade att hålla inne alla känslor.



Hur brukar det vara för dig?

(Det är okej att kryssa i flera kryss.)

Att ha en massa blandade känslor betyder att

- ☐ det är jobbigt
- ☐ det är normalt
- ☐ man har en tuff period i sitt liv
- ☐ man kan behöva prata med någon
- ☐ eget svar:

.....

.....

När någon frågar hur jag mår brukar jag

- ☐ tänka att det är en artighetsfras och att personen inte väntar sig ett svar
- ☐ tänka att den som frågar bryr sig och berättar vad jag känner
- ☐ börja gråta eftersom det känns både jobbigt och bra att personen frågar
- ☐ bli orolig och inte veta vad jag ska säga
- ☐ tänka/göra så här:

.....

.....

- ☐ Det beror på vem som frågar.

När jag känner mig orolig eller förvirrad över något brukar jag

- ☐ lägga kudden över huvudet och skrika
- ☐ be om hjälp att reda ut situationen
- ☐ försöka reda ut det själv
- ☐ prata med min bästa kompis
- ☐ gå undan för att få vara ifred och tänka
- ☐ tänka/göra så här:

.....

.....

När jag någon gång försökt prata om hur jag känner

- ☐ har andra retats med mig eller skrattat åt mig
- ☐ har jag blivit förvånad över att andra kan känna lika som jag
- ☐ har jag fått problem
- ☐ har det inte hjälpt alls
- ☐ har det gjort andra människor upprörda
- ☐ har jag blivit lyssnad på och fått hjälp att lösa mina problem
- ☐ har det blivit så här:

.....

.....

Prata gärna om dina svar med någon, till exempel någon av dina familjehemsföräldrar eller din socialsekreterare.



Robys berättelse

Jag var rädd, arg, ledsen, förvirrad och orolig när jag kom till mitt familjehem. Jag längtade efter min familj och visste inte vad som skulle hända härnäst. Alla frågade mig, ”Hur mår du?”. Men jag visste inte vad jag skulle svara och ibland ville jag bara skrika rakt ut.

Jag försökte trycka bort tankarna eftersom allt kändes så jobbigt. I stället blev jag mer och mer arg. Ibland blev jag så arg att jag exploderade och skrek åt den som jag pratade med.

Min socialsekreterare hjälpte mig en del. Jag låtsades som att jag inte brydde mig om vad han sa men han fortsatte att prata med mig i alla fall.

Till slut förstod jag att det inte funkade att hålla inne alla känslor. Jag började prata med honom om hur det kändes.

Jag har förstått att olika händelser kan ”trigga igång” olika känslor. Jag blev till exempel jättearg när min familjehemspappa bad mig stänga av TV:n eller bad mig att städa. Jag tänkte att han försökte bestämma över mig trots att han inte är min riktiga pappa.

Jag fick hjälp av min socialsekreterare att försöka tänka på vad som gjorde att jag blev arg i olika situationer. På så sätt kunde jag känna igen när jag var på väg att bli arg och kunde gå undan en stund istället för att explodera.

Känner du igen det som Roby beskriver? Hur är det för dig?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hitta bra sätt

Känslor är en del av livet. Känslor – oavsett vilka man har – är alltid okej. Men när livet förändras snabbt, som det kan göra när du kommer till ett familjehem, kan känslorna bli väldigt starka.

Det kan vara bra att lära sig sätt för att ta hand om olika känslor. Då kan det kännas lättare inne i oss, även om vi inte kan kontrollera det som händer utanför oss själva.

Här är exempel på sätt att ta hand om känslor. Skriv gärna ner vilka sätt du tror skulle fungera för dig. Och skriv ner nya som du kommer på själv.

Förslag på olika sätt	Mina förslag
Prata med någon	
Skriva i dagbok eller liknande	
Rita eller måla	
Vara ensam en stund för att fundera	
Sjunga	
Ta en promenad	
Läsa en bok	
Spela spel på mobilen	
Lyssna på musik	
Vara med mitt husdjur	
Spela in en film med mobilen	

Ett sätt att hantera känslor kan vara att prata med någon som man litar på.

Här är förslag på personer som du kanske kan prata med:

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------------|
| ★ dina föräldrar | ★ dina syskon
(om du har syskon) |
| ★ dina familjehemsföräldrar | ★ din socialsekreterare |
| ★ din lärare | ★ din skolkurator |
| ★ en kompis som du litar på | |

Här är förslag på organisationer som du kan prata med om du vill:

BRIS Barnens rätt i samhället

Tel. 116 111 kl 14.00 – 21.00 alla dagar.

Maskrosbarn som ger stöd till barn som har föräldrar som har ett missbruk eller mår psykiskt dåligt. Chatta på maskrosbarn.org sön – tors kl 20.00 – 22.00.

Barn och ungdomslinjen på IVO, Inspektionen för vård och omsorg. Ring 020-120 06 06 om det inte fungerar bra i familjehemmet och du inte får hjälp av din socialsekreterare eller om du vill veta vilka rättigheter du har.

Rädda barnens stödlinje

Tel. 0200-77 88 20 vardagar kl 15.00 – 18.00.

Tjejjouren

För att ringa se tjejjouren.se.

BUFFF ger stöd till barn som har föräldrar i fängelse.

Tel. 020-200 330 på vardagar kl 9.00 – 15.00 och söndagar kl 17.00 – 19.00.

Här kan du själv skriva upp namn och nummer till andra som du skulle kunna prata med.

.....

.....

.....

.....

Vad skulle du föreslå?

(Det är okej att sätta flera kryss.)

Leo har försökt ringa sin mamma några gånger de senaste dagarna men hon svarar inte. Hur tror du att han känner sig?

Vad föreslår du att Leo ska göra?

- ☐ Spela fotboll och försöka hålla sig sysselsatt.
- ☐ Prata med sin familjehemsförälder om hur han känner sig och att han är orolig.
- ☐ Prata med sina familjehemsföräldrar för att höra om de kan komma på något annat sätt att kontakta hans mamma.
- ☐ Rita några teckningar till sin mamma som han kan ge till henne när han träffar henne nästa gång.
- ☐ Det här föreslår jag:

.....

.....

.....

Roby träffade just sin mamma som tillbringade hela umgänget med att spela ett två-mans spel med hans bror. Hur tror du att han känner sig?

Vad föreslår du att Roby ska göra? ?

- ☐ Skriva ett sms till sin mamma och fråga om de kan göra något alla tre nästa gång.
- ☐ Ta med någonting till nästa umgänge som han kan sysselsätta sig med, om det blir på samma sätt.
- ☐ Ta lite tid på sig att fundera över det hela och påminna sig om att det inte är hans fel.
- ☐ Prata med sina familjehemsföräldrar för att se om de har några idéer om vad man kan göra tillsammans alla tre.
- ☐ Det här föreslår jag:

.....

.....

.....

Sarahs familjehemsföräldrar och hennes mamma kommer inte överens. Hon tänker att det är hennes fel. Hon vill inte ens träffa sin mamma eftersom hon fortsätter att klaga på familjehemmet. Hur tror du att Sarah känner sig?

.....

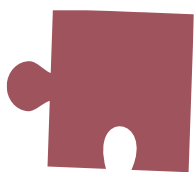
Vad föreslår du att Sarah ska göra?

- ☐ Prata med sin socialsekreterare och be om hjälp om mamman fortsätter att klaga.
 - ☐ Skicka ett sms till sin mamma och skriva hur hon känner.
 - ☐ Försöka komma ihåg vad hennes socialsekreterare har sagt om att vuxna är ansvariga för att lösa sina egna problem och att det inte är hennes fel.
 - ☐ Rita en teckning som visar hur det känns att vara i mitten av en konflikt mellan människor som man tycker om.
 - ☐ Prata med sin familjehemsförälder om att hon tycker situationen är jobbig.
 - ☐ Det här föreslår jag:.....
-
-
-
-

Prata gärna om dina svar med någon, till exempel någon av dina familjehemsföräldrar eller din socialsekreterare.



- **Alla känslor är okej.**
- **Prata gärna med någon om hur du känner.**
- **Prova gärna något sätt att hantera känslorna. Hur gick det?**



Kommunicera

I det här avsnittet får du veta mer om

- att föra fram vad du tänker, känner och tycker
- att använda jag-budskap
- att det kan bli fel ibland.

Varje dag kommunicerar vi människor med varandra. Att ha ett bra sätt att kommunicera kan göra så att du mår bättre. Det kan vara en hjälp för dig att uttrycka vad du vill och känner. Och inte minst – det kan göra så att du får det som du behöver, till exempel kring umgänget med dem som är viktiga för dig.

Men kom ihåg att det alltid är vuxnas ansvar att kommunikationen, möten och umgängen går rätt till och att det blir bra för dig.

Att kommunicera betyder att man utbyter tankar, idéer eller information. Man kan kommunicera på många olika sätt, till exempel genom att prata, skriva, filma, visa olika ansiktsuttryck eller genom att använda kroppsspråk och gester.



*Nu tycker jag
att det känns bra
att kunna
uttrycka det jag
vill och känner.*

**Du har rätt att säga vad du
tycker om saker som rör dig
– till exempel umgänget.**



Hur brukar det vara för dig?

(Det är okej att kryssa i flera kryss.)

I min familj kommunicerar vi genom att

- ☐ skrika åt varandra eller kalla varandra för saker
- ☐ prata ut om saker
- ☐ lyssna på varandra
- ☐ vara tysta. Ingen pratar om något.
- ☐ skämta om saker
- ☐ göra på det här sättet:

.....

.....

.....

.....

.....

När jag behöver hjälp från någon brukar jag

- ☐ fråga någon som jag litar på
- ☐ hoppas att någon kan läsa mina tankar och hjälpa mig
- ☐ bråka och skrika tills någon hjälper mig
- ☐ inte göra något alls
- ☐ hjälpa andra så hjälper de mig sen
- ☐ Jag behöver ingen hjälp, jag klarar mig själv
- ☐ göra så här:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jag tror att barn kanske inte alltid väljer att prata med andra om sina tankar och problem därför att

- ☐ det går inte att lita på människor
- ☐ folk bryr sig inte om vad barn har att säga
- ☐ andra kanske inte kommer att förstå
- ☐ en del barn vet faktiskt inte vad de ska säga
- ☐ de tror att ingen kommer lyssna på dem
- ☐ de kanske tror att någon blir arg om de berättar
- ☐ de bara inte vill
- ☐ de inte vågar
- ☐ de skäms och tror att saker som händer är deras fel
- ☐ det kan vara väldigt svårt att prata om svåra saker med någon som man inte känner så bra
- ☐ de vet inte vad som kommer att hända om de berättar
- ☐ det är så här:

.....

.....

.....

.....

Prata gärna om dina svar med någon, till exempel någon av dina familjehemsföräldrar eller din socialsekreterare.



Fundera på hur du vill ha det

Det är troligt att flera vuxna kommer att prata med dig om umgänget. Du kanske tycker det är svårt att säga vad du vill och tycker. Ibland kanske du inte heller vill säga något. Det är helt okej. Men det kan vara bra att fundera över hur du vill att det ska vara och vad du vill säga. Det är bara du som har kunskap om din situation och vet vad du vill.

Det är inte säkert att du alltid får som du vill när du berättar om hur du känner, vad du behöver eller vilka idéer du har. Men det kommer att göra det lättare för andra att förstå hur det är för dig och att planera för umgänget så att det blir bra för dig.

Leo om att kommunicera

Visst, jag vet att jag inte är så gammal, men flera vuxna säger att jag håller på att utvecklas till ”en god kommunikatör”. Jag trodde att det var en person som bara pratar mycket, men min socialsekreterare säger att kommunikation är mer än att bara prata. Bra kommunikation handlar om både ge och ta emot tydliga budskap.

Förut ägnade jag mycket tid åt att babbla om ingenting och dra en massa skämt men det var bara för att slippa alla tankar som snurra-
de i huvudet. Jag gömde mig bakom min ”roliga” mask så att andra inte skulle förstå hur jag egentligen mådde. Men nu tycker jag att det känns bra att kunna säga det jag vill och känner.

Känner du igen det som Leo beskriver? Hur är det för dig?

.....

.....

.....

.....

.....

Ta hjälp av jag-budskap!

Ett sätt att kommunicera är att använda jag-budskap.

Att använda **jag-budskap** kan vara en hjälp för dig att uttrycka vad du känner eller vill i en situation. Det kan göra det lättare för den som tar emot ditt budskap att förstå dig och att hjälpa dig med det som du behöver.

Så här kan ett jag-budskap se ut

”Jag blev glad i morse när jag fick veta hur mamma har det. Jag vill gärna ringa henne imorgon.”

Man kan också använda jag-budskap i en situation när man är missnöjd:

”Jag känner mig jättearg för att jag inte får åka till mamma. Jag vill vara ensam en stund.”

Till skillnad från du-budskap:

”Du såg till att jag inte får åka till mamma för att du inte orkar skjutsa mig!”

Så här kan ett annat jag-budskap se ut

”Jag känner mig förvirrad. Mamma sa att jag kunde komma hem till henne idag och du säger att jag inte kan det. Jag skulle vilja veta vad som gäller.”

Till skillnad mot du-budskap:

”Varför får jag inte åka hem, du förklarar aldrig nåt för mig!”

Jag-budskap börjar alltid med jag.
Jag-budskap talar om vad du tänker eller känner.
Jag-budskap talar om vad du vill eller behöver.

Fundera på!

Tycker du det är skillnad på att använda ett jag- eller ett du-budskap?

Tycker du att det är skillnad på att ta emot ett jag- eller du-budskap?

Ibland blir det fel

När vi blir upprörda, arga eller har problem kan vi ibland använda ord som sårar andra. Precis som det finns regler i alla sporter är det bra att ha regler för hur vi kommunicerar.

I basket så blåser domaren av för en "foul" vid ett stegfel. Vi kan kalla det för kommunikations-fouls när kommunikationen:

a. gör oss själva eller andra illa

b. inte hjälper oss att få den hjälp vi behöver

Här är några exempel på kommunikations-fouls som kan vara bra att undvika:

Att skylla på någon annan – "Det var han som började!"

Att kalla någon för fula saker – "Idiot!"

Att hota – "Om jag inte får pennan så kommer jag att klappa till dig."

Att vara taskig – "Vad gör du!? Du är sämst på att spela fotboll!"

Att hitta på ursäkter – "Jag menade inte att fälla henne, mitt ben flög bara ut."

Att inte lyssna – "Ähhh, va sa du?"

Att hämnas – "Du förstörde min teckning – jag ska förstöra din!"

Vara hånfull – "Vad glör DU på?"

Att ljuga – "Min katt rev sönder min läxbok och sen åt hunden upp den."

Vad skulle du göra?

(Det är okej att kryssa i flera kryss.)

**Du är arg för att umgänget med din pappa blev inställt.
Vad skulle du göra?**

- ☐ Skrika och bråka.
- ☐ Tänka på möjliga sätt att hämnas.
- ☐ Ta sönder saker.
- ☐ Prata om hur arg och besviken jag känner mig.
- ☐ Gå undan en stund.
- ☐ Arg? Vad pratar du om? Jag blir aldrig arg...
- ☐ Så här skulle jag göra:

Prata gärna om dina svar med någon, till exempel någon av dina familjehemsföräldrar eller din socialsekreterare.

Fundera på!

Vill du försöka ta reda på varför umgänget har blivit inställt?

Kan du prata med någon om hur det känns?

**Du kommer till umgänget och din mamma är 30 min sen.
Vad skulle du göra?**

- ☐ Säga att det känns som om jag inte är viktig för henne.
- ☐ Hålla för öronen när hon försöker förklara varför.
- ☐ Säga att jag blir orolig och ledsen när jag behöver vänta på henne.
- ☐ Fråga henne vad som har hänt och lyssna på hennes svar.
- ☐ Vägra att prata med henne under hela umgänget.
- ☐ Inte säga något alls men undra varför hon kom försent.
- ☐ Så här skulle jag göra:

Fundera på!

Kan du få hjälp att fråga din mamma varför hon inte kom i tid?

Du säger till din socialsekreterare att du inte vill träffa din mamma. Vad skulle du göra sen?

- ☐ Lyssna på svaret och ställa frågor om jag inte förstår.
- ☐ Jag skulle inte våga lyssna på hennes svar.
- ☐ Lyssna men inte säga något mer om hon säger att jag måste, trots att det blir som en klump i magen.
- ☐ Strunta i att lyssna - jag vet redan vad hon ska svara.
- ☐ Så här skulle jag göra:

.....

.....

Fundera på!

Tror du att du kan berätta för din socialsekreterare om det känns som en klump i magen?

Du känner dig ledsen när umgänget ska avslutas. Du och din pappa har haft en bra stund tillsammans. Vad skulle du göra?

- ☐ Låtsas att allt är bra och dra ett skämt.
- ☐ Säga att jag kommer att sakna honom och att det är sorgligt att säga "hej då".
- ☐ Bara vara tyst, han ser nog på mig att jag är ledsen.
- ☐ Säga att om han inte tar med mig hem så kommer jag aldrig prata med honom igen.
- ☐ Så här skulle jag göra:

.....

.....

Fundera på!

Tror du att du skulle kunna prova ett jag-budskap och säga att du känner dig ledsen?



- **Du kan föra fram vad du tycker till exempel genom att prata, skriva, rita eller filma.**
- **Med jag-budskap kan du uttrycka vad du vill, känner och behöver.**
- **Se upp med kommunikations-fouls.**



Förbereda sig

I det här avsnittet får du veta mer om

- att ha koll på när umgänget ska vara
- att umgänget kan bestå av tre delar
- att det inte alltid blir som planerat.

Det kanske verkar underligt att behöva ”förbereda sig” inför ett umgänge med sina föräldrar eller syskon för när allt kommer omkring, vem känner dem bättre än du? Men att förbereda sig inför ett umgänge kan göra att man känner sig lugn och trygg. Även om det inte alltid blir som planerat.



*Vår socialsekreterare
pratade om hur vi
kunde förbereda oss
så att våra träffar
med pappa skulle
kännas bättre för oss.*

Håller du med?

Det kan vara viktigt att veta när umgängen ska vara. Då kan man ställa in sig och inte bestämma andra saker att göra den tiden.

Man kan både se fram emot och vara orolig inför umgänget på en och samma gång.

Det är okej att ställa frågor inför ett umgänge – man kanske behöver fråga familjehemsföräldern om något och föräldern om något annat.

Umgänge kan väcka en massa känslor. Till exempel om man är tvungen att träffa en förälder fast man inte vill, eller om man saknar en förälder.

Ibland vill man inte ha något umgänge. Man kan få dåligt samvete för det.

Det kan vara bra att veta att det kan kännas lite speciellt i början av ett umgänge – just när man träffas.

Ibland blir umgänget inte som man tänker sig. Då kan man känna sig besviken efteråt.

Det kan vara jobbigt att skiljas efter ett umgänge. En massa olika känslor kan komma upp.

Det kan kännas skönt med rutiner och att göra på samma sätt varje gång för att veta hur det kommer att bli. Exempelvis kan man alltid säga hej då på samma sätt, kanske med en kram eller high five.

Om umgänget ställs in med kort varsel eller om föräldern inte kommer som bestämt kan man känna sig både arg och ledsen.

Om umgänget inte blir av kan man känna sig lättad eftersom det ibland kan kännas jobbigt.



Chris berättelse

Den första gången min syster och jag fick flytta till min moster så träffade vi pappa i en umgängeslokal. Min moster lämnade av oss vid umgängeslägheten och min pappa började skrika åt henne för att vi hade fått nya kläder av henne. Han frågade vad det var för fel på de gamla kläderna som han hade köpt till oss. Hon försökte säga att hon bara ville hjälpa till men han ville inte lyssna. Det var riktigt jobbigt. Efter att min moster hade åkt satt vi mest bara tysta och tittade på varandra.

Efter ett tag ville pappa istället träffa oss hemma hos min moster. Han fortsatte att fråga oss en massa saker om min moster och jämförde vad hon gjorde med vad han skulle ha gjort. Allt hon gjorde var fel. Vi försökte säga att allt var bra och då tyckte han det var jobbigt att vi tyckte om att bo där. Vi visade honom att vi var ledsna och sa att vi saknade honom. Då trodde han att hon inte tog tillräckligt bra hand om oss! Vad vi än sa blev det fel! Det kändes som om vi var mitt i ett krig mellan pappa och moster.

När vi träffade vår socialsekreterare förklarade hon att det blir så här ibland. Föräldrar kan bli rädda och ledsna när någon annan tar hand om deras barn. De kan känna att de har misslyckats och att alla andra är bättre än de är. Då kan föräldrarna behöva få hjälp av soc så att det inte blir jobbigt för barnen.

Vår socialsekreterare pratade om hur vi kunde förbereda oss så att våra träffar med pappa skulle kännas bättre för oss.

Känner du igen det som Chris berättar? Hur är det för dig?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Chris om att umgänget egentligen består av tre delar

Jag brukade tänka, ”jag ska bara träffa pappa, vad är grejen”. Men sen började min moster säga att hon märkte på mig när jag skulle träffa min pappa.

Före

Några dagar innan umgänget brukade jag fråga min moster en massa frågor om små, oviktiga saker och ibland samma sak flera gånger, om och om igen. Jag brukade också gå omkring i huset utan att göra något särskilt och jag följde ofta min moster i hällarna. Ju mer jag tänkte på det, desto mer förstod jag att jag var nervös för umgänget. Och det kändes bra att få lite uppmärksamhet av min moster.

Under

Jag har så klart känt pappa hela mitt liv men det kändes ändå konstigt när jag träffade honom. Han försökte krama oss i början av umgänget vilket han aldrig gjort förut, så det var bara irriterande. Jag blev väldigt tyst under umgänget, vilket inte är likt mig alls. Vad vi än pratade om var vi oroliga för att göra honom ledsen, eller att han skulle bli arg på vår moster. Umgängena blev så konstiga att jag bara ville att de skulle ta slut. Men sen i slutet var det ändå jättejobbigt att säga ”hej då”. Då fick jag skuld känslor för att lämna honom.

Efter

Efter umgänget gick jag runt i huset och skrek åt alla. Det brukade hålla på i några timmar och sen slutade det med att min moster sa till mig att jag fick stanna på mitt rum. Men sen kom hon och frågade om jag ville prata om det. Ibland var jag ändå arg i flera dagar efteråt.

Jag trodde inte på min moster först, men när hon sa att hon sett det här så började jag själv lägga märke till det. Det är så konstigt eftersom det bara är min pappa jag ska träffa – hur kan det bli så här?

För att få mer koll på när man ska ha kontakt med sin förälder eller någon annan viktig person kan man skriva upp det i en kalender. Så här skulle en kalender för Chris kontakter kunna se ut:

Chris kalender

	Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni
1						
2						
3						
4						
5					Träffa soc	
6	Träffa soc					
7						
8			Träffa soc			
9		Träffa pappa			Samtal med pappa	
10				Träffa pappa		
11						
12						
13						
14		Pappas födelsedag				
15						
16						
17						
18						Träffa pappa
19						
20						
21						
22	Träffa pappa					
23						
24						
25						
26						
27				Träffa pappa		
28						
29						
30						
31						

Här kan du prova att fylla i en egen kalender för dina kontakter.
(Det finns fler blad längst bak i guiden.)

Min egen kalender

Månad						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

Man kan också formulera saker att komma ihåg kring umgänget, i en plan. Så här skulle en plan för Chris kunna se ut.

Chris plan	
Mina umgängen brukar vara: en gång i månaden	
Tid och plats:	Torsdag kväll. Här hemma hos mig och min syster.
Vem ska jag träffa:	Pappa
Vad heter personen som brukar vara med?	Ingen är med, vi träffar pappa själva.
Tankar som jag har kring umgänget:	Jag är orolig för att pappa och moster alltid bråkar när de ses.
Frågor som jag har kring umgänget:	1. Varför kan inte jag och min syster få träffa pappa hemma hos honom? 2. Kan vi gå på Gröna Lund någon gång? Vem bestämmer det?
En sak som jag behöver göra före umgänget:	Prata eller messa min pappa om att ta med mina svarta jeans.
En sak som jag skulle vilja göra under umgänget:	Spela basket med min pappa och syster och vinna!
En sak som jag skulle vilja prata om under umgänget:	Om pappa har träffat min socialsekreterare och vad de har bestämt.
Saker som jag behöver ha med mig under umgänget:	1. Min mobiltelefon. 2. Farsdagskort till pappa. 3. Mitt senaste matteprov som gick jättebra.
Saker som kan hjälpa mig när vi ska skiljas åt:	1. Prata om vad vi ska göra nästa gång vi ses. 2. Inte spela boll fram till sista minuten. 3. Faktiskt bara säga hej då och ta reda på när vi ska ses nästa gång.

Här kan du prova att fylla i en egen plan. (Det finns fler blad längst bak i guiden.)

[illegible]

Förslag på saker att berätta om eller visa vid nästa umgänge.

(Det finns fler blad längst bak i guiden.)



Skriv upp saker som du vill komma ihåg att berätta för den du ska träffa.



Skriv upp det bästa och sämsta som har hänt sedan ni sågs sist.



Ta med kort på dina kompisar (men bara om de tycker att det är okej).



Ta med mobilen för att visa något som du har filmat.



Ta med något som du har gjort, till exempel i slöjden.



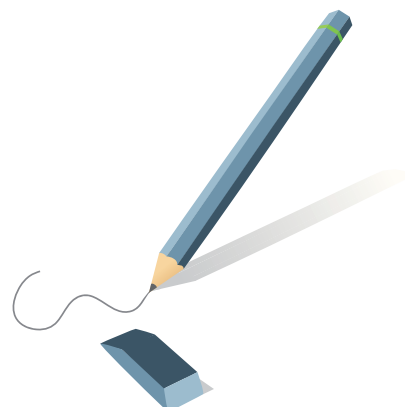
Ta med ett provresultat från skolan, som du är stolt över.



Ta med ett favoritspel som ni kan spela ihop.



Rita en teckning om något som du har gjort sedan sist.



När umgänget inte funkar...

Om ett umgänge inte blir av kan det kännas jobbigt, särskilt om man inte ens får reda på varför den man skulle träffa inte kom. Men det kan också inte kännas alls eller till och med vara skönt.

Det kan också vara så att umgänget inte blir av därför att du själv inte vill träffa din förälder, kanske för att du är rädd, orolig eller obekväm.

Om en förälder inte kommer betyder det inte att föräldern inte bryr sig om en. Det kan finnas många olika orsaker till att föräldern inte kommer. Kanske väcker umgänget känslor av sorg och saknad hos föräldern. Kanske är det smärtsamt att se att någon annan får ta hand om ens barn. Kanske klarar föräldern inte av att ta sig till platsen där umgänget ska vara eller har svårt att passa tider. Eller så har föräldern så stora egna problem att umgänget glöms bort.

Ibland kan ett umgänge behöva avbrytas till exempel för att föräldern är skrämmande eller obehaglig på något sätt. Efter ett sådant umgänge kan man vara riktigt ledsen eller känna sig orolig och rädd.

Man kan behöva prata med någon efter ett umgänge som inte har fungerat eller inte blivit av. Ibland räcker det att prata med sin familjehemsförälder eller sin socialsekreterare. Men ibland kan man behöva prata med en kurator eller psykolog. Att prata om känslor kan vara svårt... att använda jag-budskap kan vara en början. Kom ihåg att det inte är ditt fel om umgänget inte fungerar.

Sarah om när mamma inte kom

Jag minns det första umgänget som jag skulle ha med min mamma och hon inte kom. Tänk om något hade hänt henne? Tänk om hon inte ville träffa mig mer? Sen ringde hon och sa att hon hade missat bussen och att det nu var för sent att åka. Jag blev sur även om det inte gick att göra något åt det. Jag hade sett fram emot att träffa henne och det skulle dröja lång tid tills nästa gång.

Jag pratade med min familjehemsmamma om hur besviken jag kände mig och att jag ville skicka ett sms till mamma. Hon tyckte att det var en bra idé.

Så här skrev jag till mamma i ett sms när hon inte kom:



Vad skulle du göra?

(Det är okej att kryssa i flera kryss.)

**Jag har inte fått veta när jag ska träffa pappa och jag är väldigt orolig.
Jag skulle**

- ☐ vänta på att någon kommer och berättar för mig
- ☐ ringa pappa och fråga om han vet
- ☐ fråga min familjehemsförälder när nästa umgänge ska vara, och fylla i min kalender
- ☐ ringa min socialsekreterare och fråga när jag ska träffa pappa
- ☐ försöka att inte tänka på det
- ☐ göra på det här sättet:

.....
.....

Fundera på!

Om det känns svårt att vänta eller om du har många tankar kanske du kan prata med någon?

Jag kommer till umgängeslägenheten och min mamma är där. Jag vill prata med henne och höra hur hon mår. Då ser jag att det finns en annan tant i rummet som skriver anteckningar. Jag skulle

- ☐ strunta i tanten och njuta av att vara tillsammans med mamma
- ☐ bara viska till mamma så att tanten inte kan höra vad jag säger
- ☐ sitta och prata med tanten hela tiden för att det känns så konstigt att prata med mamma
- ☐ fråga tanten varför hon är där och fråga vad hon skriver
- ☐ göra på det här sättet:

.....
.....

Fundera på!

Om du vill veta vad hon gör där kanske du kan fråga henne. Kanske kan du prata med både henne och din mamma?

Min socialsekreterare hämtar mig till umgänget men min pappa har inte kommit. Vi väntar en kvart men sen säger socialsekreteraren att han inte kan vänta längre och att vi måste åka. Jag skulle

- ☐ försöka ringa eller messa min pappa och fråga varför han inte kom
- ☐ vägra prata med socialsekreteraren hela vägen tillbaka till familjehemmet
- ☐ prata med socialsekreteraren på vägen tillbaka om hur jobbigt allt känns
- ☐ vägra att lämna stället innan jag får prata med min pappa
- ☐ pusta ut, ville egentligen inte träffa honom
- ☐ göra på det här sättet:

.....

Fundera på!

Är det möjligt för dig att berätta för din socialsekreterare hur du känner? Om du tycker att det är jobbigt kanske han kan ge dig stöd?

Mamma kommer till familjehemmet. Hon är först väldigt glad men blir snart jättearg på något som jag säger. Jag blir jätterädd. Jag skulle

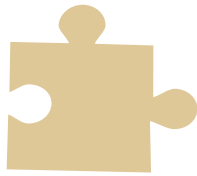
- ☐ titta ner och vara tyst och vänta tills hon slutar skrika
- ☐ säga till henne att jag blir rädd när hon är arg och skriker
- ☐ göra ett tecken till mina familjehemsföräldrar som vi har kommit överens om innan. Tecknet betyder att de måste hjälpa mig
- ☐ skrika tillbaka till henne

Fundera på!

Kan du lämna rummet om det behövs och be dina familjehemsföräldrar om hjälp?



- *Fundera på hur du bäst kan förbereda dig.*
- *Skriv gärna upp i kalendern när och var umgänget ska vara.*
- *Om umgänget inte fungerar kan det vara bra att få stöd.*



Ställa om

I det här avsnittet får du veta mer om

- vad som kan hjälpa dig att ställa om
- att göra anteckningar efter umgänget.

Snabba förändringar kan påverka oss. Till exempel kan man behöva ”ställa om” när man har besökt sina föräldrar eller syskon och sedan ska komma tillbaka till familjehemmet igen. Eller när föräldrarna eller syskonen åkt hem efter att ha hälsat på i familjehemmet. Det kan kännas ledsamt, skönt, tomt eller allt på en gång.

Ibland kan man behöva en ”sluss” mellan umgänget och det vardagliga livet, något som gör det lättare att ställa om. Det kan till exempel kännas skönt att göra något man tycker om direkt efter umgänget.



*Jag behövde lite
tid för mig själv
efter träffarna
med mamma.*



Hur brukar det vara för dig?

(Det är okej att kryssa i flera kryss.)

Att ställa om efter ett umgänge är

- ☐ svårt
- ☐ lätt
- ☐ stressande
- ☐ förvirrande
- ☐ så här:
.....
.....
.....
- ☐ Har aldrig funderat över det.

När umgänget är slut skulle det hjälpa om jag fick

- ☐ vara ensam en stund
- ☐ någon att prata med
- ☐ något roligt att göra som skringrar tankarna.
- ☐ göra så här:
.....
.....
.....
- ☐ Jag har ingen aning.

När jag inte är med mina föräldrar känner jag mig

- ☐ sjuk.
- ☐ lättad
- ☐ orolig
- ☐ tillfreds
- ☐ frustrerad
- ☐ som vanligt
- ☐ så här:
.....
.....
.....
- ☐ Jag känner typ ingenting.

När mina föräldrar eller syskon säger "hej då" till mig känner jag mig

- ☐ konstig
- ☐ ledsen
- ☐ arg
- ☐ glad
- ☐ förvirrad
- ☐ befriad, äntligen tar det slut
- ☐ så här:
.....
.....
.....
- ☐ Jag känner ingenting.

Prata gärna om dina svar med någon, till exempel någon av dina familjehemsföräldrar eller din socialsekreterare.

Sarah om att ställa om

Jag hatade att säga ”hej då” till mamma när umgänget var slut. Jag kände mig taskig som lämnade mamma ensam och jag oroade mig för henne. När jag kom tillbaka till familjehemmet kände jag mig ledsen och nästan illamående. Min familjehemsmamma försökte fråga hur vi hade haft det och vad vi gjort men jag ville inte prata med henne om det. Jag ville bara vara ifred. Hon verkade förstå att jag behövde lite space och kom med choklad och macka (som jag älskar).

Hon sa att om jag behövde prata så var hon i köket. Även om jag inte ville prata med henne och även om jag var arg på henne för att det kändes som om hon försökte ta mammas plats, så hjälpte det att veta att hon fanns i närheten.

Jag vet att det kan låta konstigt. Men det kändes som att jag inte fick tyc-ka om henne. Nånstans inne i mig visste jag att det inte stämde. Jag kunde fortsätta älska min mamma även om jag också tyckte om mina familjehems-föräldrar, men det kändes så svårt alltihop.

Efter ett tag brukade jag gå ut i köket och prata med min familjehemsmam-ma, om umgänget eller om andra saker. Ibland hjälpte jag henne att skala potatis, riva ost eller skära gurka, vad som helst för att hålla mig sysselsatt. För det mesta tog det ända tills nästa dag innan det kändes som vanligt igen.

Min familjehemsmamma förstod verkligen att jag behövde lite tid för mig själv efter träffarna med mamma men var orolig för att ”jag höll inne med saker”. Hon föreslog att jag skulle skriva ner saker kring umgänget så jag började skriva dagbok. Ingen annan än jag fick läsa den. Jag ville skriva för att komma ihåg vad mamma och jag hade gjort tillsammans. Men ibland ville jag bara skriva om hur jag kände kring alltihop och det hjälpte mig att sortera tankarna. Så småningom gjorde jag alla de här sakerna; hade egen tid, prata-de med min familjehemsmamma, skrev dagbok. Det blev en liten vana efter umgänget som kändes bra.

Känner du igen det som Sarah beskriver? Hur är det för dig?

Efter umgänget

Så här kan man känna sig när umgänget är slut
(ringa in det som du känner igen från dina umgängen)

ARG

lycklig

GLAD

ledsen

LÄTTAD

orolig

rädd

besviken

spänd

FÖRVIRRAD

frustrerad

ENSAM

dum

UPPRÖRD

För att det ska bli lättare att ställa om efter umgänge kan man behöva
(kryssa i vad som passar dig, inga svar är fel och det kan kännas olika,
olika gånger)

☐ vara för sig själv en stund – **var då?**

☐ prata med någon som man litar på – **vem?**.....

☐ äta något gott – **vad?**

☐ göra något roligt – **vad då?**

☐ skriva ner vad man känner – **var då?**

☐ läsa något – **vad då?**

☐ se en bra film – **vilken?**

☐ ringa någon – **vem?**

☐ jogga – **hur långt?**

☐ träna – **hur?**

☐ spela spel – **vilket?**

☐ andra idéer:

Om man vill kan man skriva ner hur umgänget fungerade på ett papper, i en anteckningsbok eller digitalt. Så här skulle Sarah kunna skriva om sitt umgänge.

Sarahs umgängesanteckningar

Datum för det senaste umgänget: 5 oktober

Mitt senaste umgänge var: OK. Det funkade ganska bra.

Det bästa med umgänget var: Spela spel och prata med mamma om hur jag har det och hur hon har det.

Det sämsta med umgänget var: Att hon klagade på mina skor, det stör mig.

Jag kunde prata med mina föräldrar/syskon om hur jag mår och hur jag har det i familjehemmet: ☒ Ja ☒ Nej ☐ Typ

Jag kunde prata med mina föräldrar/syskon om vad jag och de brukar göra: ☐ Ja ☐ Nej ☒ Typ

Jag kunde ställa frågor till mina föräldrar om saker som jag behöver förstå: ☐ Ja ☒ Nej ☐ Typ

Det kändes som om mina föräldrar kunde förstå hur jag känner: ☐ Ja ☒ Nej ☐ Typ

Jag tyckte att mina familjehemsföräldrar behandlade mina föräldrar/syskon med respekt: ☐ Ja ☐ Nej ☒ Typ

Jag tyckte att mina föräldrar/syskon och mina familjehemsföräldrar kom bra överens: ☒ Ja/ ☐ Nej/ ☐ Typ

Mina familjehemsföräldrar brydde sig om hur jag mätte efter umgänget: ☒ Ja ☐ Nej ☐ Typ

Det känns som om jag kan prata med mina familjehemsföräldrar om hur jag känner: ☒ Ja ☐ Nej ☐ Typ

Mitt nästa umgänge är: Nästa månad och då ska vi baka ihop, det ska bli kul!

En sak som jag vill ändra på tills nästa gång: Jag skulle vilja hoppa över nästnasta umgänge för att jag har blivit bjuden på kalas hos min klasskompis. Jag ska säga till mina familjehemsföräldrar så kan de kanske hjälpa mig att ordna det. Så att mamma vet när vi ses.

Om du själv vill skriva upp hur du har haft det kan du göra det här.
Det kan vara bra att plocka fram och prata om när din socialsekreterare kommer på besök. (Det finns fler blad längst bak i guiden.)

Mina umgängesanteckningar

Datum för det senaste umgänget:

.....

Mitt senaste umgänge var:

.....

Det bästa med umgänget var:

.....

Det sämsta med umgänget var:

.....

Jag kunde prata med mina föräldrar/syskon
om hur jag mår och hur jag har det i familjehemmet: Ja Nej Typ

Jag kunde prata med mina föräldrar/syskon
om vad jag och de brukar göra: Ja Nej Typ

Jag kunde ställa frågor till mina föräldrar om
saker som jag behöver förstå: Ja Nej Typ

Det kändes som om mina föräldrar/syskon
kunde förstå hur jag känner: Ja Nej Typ

Jag tyckte att mina familjehemsföräldrar behandlade
mina föräldrar/syskon med respekt: Ja Nej Typ

Jag tyckte att mina föräldrar/syskon och
mina familjehemsföräldrar kom bra överens: Ja Nej Typ

Mina familjehemsföräldrar brydde sig om hur
jag mådde efter umgänget: Ja Nej Typ

Det känns som om jag kan prata med mina
familjehemsföräldrar om hur jag känner: Ja Nej Typ

Mitt nästa umgänge är:

.....

En sak som jag vill ändra på tills nästa gång:

.....

.....

Vad skulle du göra?

I slutet av umgänget säger din pappa till dig att du inte ska lyssna på dina familjehemsföräldrar för de bestämmer inte över dig. Vad skulle du göra?

(Det är okej att kryssa i flera kryss.)

- ☐ Prata med min pappa om hur jag tänker.
- ☐ Ingenting, jag skulle bara strunta i det.
- ☐ Säger till min socialsekreterare att jag blir förvirrad för att alla säger olika saker.
- ☐ Säger till mina familjehemsföräldrar att jag inte behöver lyssna på dem.
- ☐ Går in på mitt rum och hoppas att allt det här är över snart.
- ☐ Så här skulle jag göra:

.....

.....

Fundera på!

Vill du prata med någon om hur det känns?

Din familjehemspappa väntar i bilen på att du ska komma ut från umgänget.
Din mamma tror att det är för att din familjehemspappa inte vill träffa henne.
Din mamma känner sig respektlöst bemött. Vad skulle du göra?

- ☐ Fråga min familjehemspappa om han vill komma in och träffa min mamma.
- ☐ Fråga om min socialsekreterare kan hjälpa till att lösa problemet.
- ☐ Hitta på en ursäkt om varför min familjehemspappa väntar i bilen på mig.
- ☐ Strunta i det, det är bara min mamma som är överkänslig.
- ☐ Be min mamma prata med soc om det.
- ☐ Så här skulle jag göra:

.....

.....

Fundera på!

Behöver du göra något alls? Barn behöver inte ta ansvar för vad vuxna gör och känner.

När du kommer tillbaka till ditt familjehem efter ett umgänge är du väldigt upprörd eftersom din mamma bara har lekt med ditt lillasyskon och inte haft tid att prata med dig. Vad skulle du göra?

- ☐ Vara ifred på mitt rum en stund för att tänka.
- ☐ Ringa och fråga om min socialsekreterare kan hjälpa mig att få träffa mamma själv.
- ☐ Skriva ett sms till min mamma och berätta om hur jag känner.
- ☐ Prata med mina familjehemsföräldrar och fråga vad de tycker att man kan göra.
- ☐ Så här skulle jag göra:

.....

.....

Fundera på!

Vill du prata med någon om hur det känns?

Under umgänget blev du orolig för att din pappa verkade påverkad av alkohol eller droger. Vad skulle du göra?

- ☐ Försöka att strunta i att tänka på det.
- ☐ Välja att göra något som hjälper mig att byta fokus efter umgänget.
- ☐ Ringa min socialsekreterare och berätta för att pappa ska få hjälp.
- ☐ Prata med min pappa om det.
- ☐ Prata med mina familjehemsföräldrar om hur det känns.
- ☐ Så här skulle jag göra:

.....

.....

Fundera på!

Vill du berätta för någon för att få stöd inför nästa umgänge?



- En aktivitet kan hjälpa dig att ställa om.
- Anteckna gärna hur umgänget var.



Livet är nu

I det här avsnittet får du veta mer om

- vad du har rätt till
- hur det gick för barnen i boken
- hur det var i verkligheten för en person

Ibland kan det ta lång tid innan det har bestämts om du ska bo kvar i familjehemmet eller flytta tillbaka hem. Under tiden pågår livet ”som vanligt” i familjehemmet. Det är din vardag som du lever i. Socialtjänsten, dina familjehemsföräldrar och föräldrar har gemensamt ansvar för att du har det bra under den tid du bor i familjehemmet. Och att du får stöd om du behöver, till exempel för att umgänget ska fungera på ett bra sätt eller för att klara skolarbetet. Tänk på att förändringar kan ta tid. Och be om hjälp om du behöver det.

Det här är ditt liv och....

du har rätt att känna dig trygg.

du har rätt att ställa frågor kring vad som planeras för dig.

du har rätt att säga vad du tycker och vill.

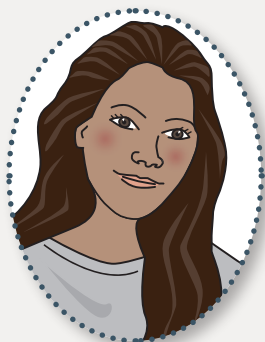
du har rätt att älska alla personer i dina olika familjer.

du har rätt att känna stolthet över bra saker i dina olika familjer.

du har rätt att inte känna skuld över problem som finns i dina olika familjer.

du har rätt att få hjälp om du behöver det.

Hur gick det sen?



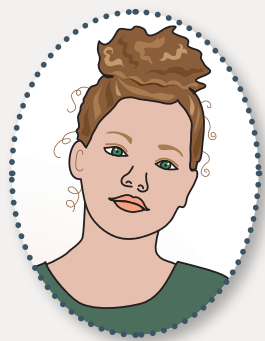
Sarah:

Min mamma fick hjälp med sina problem så efter tre år i familjehemmet kunde jag flytta tillbaka till henne. Men jag fortsätter att hälsa på i mitt familjehem någon gång i månaden. Jag har fått reda på var pappa finns och min socialsekreterare försöker få kontakt med honom så att vi kan träffas. Jag klarar mig också bra i skolan eftersom jag inte flyttar omkring så mycket och missar skolan. I höst ska jag kanske gå på vårdprogrammet på gymnasiet. Livet börjar se ljusare ut.



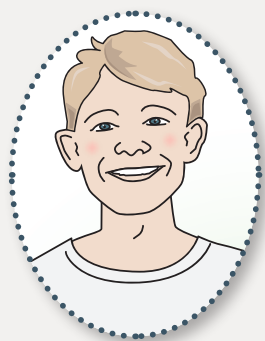
Roby:

Efter 18 månader kunde mina bröder och jag flytta tillbaka till mamma igen. Hon sa att hon mätte bättre, hade arbetstränat, fått ett jobb och en lägenhet där vi fick plats allihop. Mamma verkar mycket gladare och hon ser inte så orolig ut hela tiden. Pappa får bara träffa oss på socialkontoret när någon annan vuxen är med. Mamma säger att han är vår pappa och att han älskar oss. Men hon vill också att det ska vara tryggt när vi träffar honom. Jag har börjat spela fotboll och i sommar ska jag spela i olika fotbollscuper.



Chris:

Min moster har fått ta över vården av mig och min syster och jag tror att det är bäst för oss. Pappa ville till slut också att det skulle bli så. Min moster sa till honom att hon inte ville ersätta honom och att han alltid skulle vara vår pappa. Han kommer och hälsar på oss ofta och vi pratar mycket med honom i telefon. Saker har lugnat ner sig jättemycket. När han inte gillar något som min moster gör försöker båda att prata igenom saken och min moster lyssnar på vad han säger. Jag älskar min moster och min pappa och jag är glad över att de är överens om att vi ska bo här. Jag spelar fortfarande basket och vårt lag vann vår serie i år.



Leo:

Min mamma och pappa har jättemycket problem och de kan inte ta hand om mig. Jag var ledsen över det först men nu vill jag inte flytta tillbaka hem eftersom det inte är bra där. Jag stannade i mitt familjehem ett tag men fick sen flytta till ett annat familjehem. Jag gillar mitt nya familjehem väldigt mycket. Men alla förändringar var jobbiga och det tog lång tid innan jag kunde lita på det nya familjehemmet. Jag får inte träffa mina föräldrar just nu och undrar hur de har det. Min familjehemsmamma säger att ”jag är så mogen för min ålder”. Jag antar att det beror på att jag har gått igenom en del jobbiga saker.

Jag håller på med en skoltidning på min skola och tycker om att skriva texter och lägga in bilder i den. Jag har också skrivit en insändare till en lokaltidning. Det var kul!

Hej!

Nu ska jag berätta för dig vad som hände min Skamjätte.

Som barn visste jag att jag var familjehemsplacerad, eller fosterbarn som det hette då, men ingen vuxen pratade med mig om vad det innebar. Vi sa inget om att jag saknade min familj eller om känslor, som exempelvis skam. Tystnaden förvandlades till onödigt mycket skam. Skammen var som en vildvuxen jätte i magen. Ju större tystnaden var, desto mer växte den till sig. Skamjätten sa att det var mitt fel när mina föräldrar, de som egentligen skulle ta hand om mig, inte gjorde det. De var för sjuka med svårt missbruk och psykisk ohälsa.

Men vi sågs ändå.

Umgänget med pappa blev oftast oplanerat. Vi sågs på stan och då hade han ofta druckit. Jag skämdes sällan över det, vi var ju båda glada över att ses. Men jag hade en ständig obehaglig känsla av att ha blivit "bortvald" av honom och mamma. Henne träffade jag när andra planerade för det. På sjukhus eller i hennes nya lägenhet. När jag skulle sova hos henne var det ingen som frågade vad jag ville. Om de frågat skulle de fått veta: Jag ville inte, jag ville bara sova i mitt familjehem. Men jag ville träffa mamma och fika, med favoritkakorna. Jag hade behövt få vara med och bestämma hur våra träffar skulle gå till. Att få vara med, inte alltid få bestämma allt, men att få delta, är viktigt. Umgänget med mamma kändes istället konstigt och när ingen pratade med mig växte Skamjätten.

Tystnaden gjorde också att jag upplevde mig som "värdelös" eftersom jag kände mig "bortvald", trots att jag egentligen inte var det. Mamma och pappa ville ta hand om mig, men kunde inte. Det hade vi behövt prata om när jag var barn. Och om hur värdefull jag är som människa, hur värdefulla de och vi alla är. Du är!

När jag kände skam ville jag fly ifrån mig själv, vilket förstas var omöjligt. Först som vuxen började jag prata om och förstå vad jag hade varit med om i min uppväxt. Det var som att kittla Skamjätten under fötterna. Med orden vände jag sakta men säkert min skam till att känna mig stolt istället. När jag berättade för andra märkte jag av min erfarenhet och kunskap. Hur kreativ jag blivit tack vare min uppväxt med många olika människor omkring mig. De som brydde sig, fast på olika sätt. Så gott de kunde.

Så ur detta kom också lust att rita och skriva barn- och ungdomsböcker. Bland annat om Klara som växer upp i familjehem. Och det bästa med att vara författare? Ja, det är när mina berättelser får fler att känna lust att berätta sina! "Det kittlar dödskönt i kistan" som de säger i Djungelboken.

Eva Edberg

Barn- och ungdomsförfattare



Materiallets bakgrund

Guiderna till barn, föräldrar och familjehem har sin grund i ett utvärderat amerikanskt stödmaterial. Det är framtaget genom intervjuer med familjehem, socialarbetare, barn och föräldrar. Socialstyrelsen har översatt och anpassat materialet under 2019. Efter översättning har innehållet anpassats till svenska förhållanden.

Originallets titel: Positive Family Visits: Guides för Birth Parents, Children and foster Parents. A Workbook for Young People in FosterCare. Wendy Wolff; www.FosterParentCollege.com.

Övriga källor till den här guiden:

Att lära av fosterbarn: åtta års arbete med intervjuer med före detta fosterbarn. Westberg, M, Tilander, Stiftelsen Allmänna barnhuset; 2010.

Barndom i samhällsvård – relation till föräldrar i vuxen ålder. Andersson, G. Socionomens forskningssupplement Akademikerförbundet SSR; 2017.

Contact between children in out of home placements and their family and friends networks: A research review. Sen, R, Broadhurst, K.

Family Social Work. 2011;16(3):298-309.

Contact with birth families: implications for assessment and integration into new families. I: Kerrick J, Lindsey C, Tollemache L, red. Creating New Families. London: Karnac Books; 2006. Conclusions: a transactional model for thinking about contact. I: Neil E, Howe D, red. Contact in adoption and permanent foster care: Neil, E, Howe, D. BAAF; 2004. s. 224-56.

Jag är bara en påse med pengar: en rapport av Maskrosbarn om ungdomars upplevelser av insatser från socialtjänsten. Maskrosbarn; 2016.

Samhällsvårdade ungdomars kontakter med föräldrar och syskon. Lundström, T, Sallnäs, M. Socionomen. 2009;6, s. 52-63.

What is the impact of birth family contact on children in adoption and long-term foster care? A systematic review. Boyle, C. Child & Family Social Work. 2017; 22:22-33.

Extra blad för sid 34 i guiden.

Här kan du prova att fylla i en egen kalender för dina kontakter.

Min egen kalender

Månad						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

Extra blad för sid 34 i guiden.

Här kan du prova att fylla i en egen kalender för dina kontakter.

Min egen kalender

Månad						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

Extra blad för sid 36 i guiden.

Här kan du prova att fylla i en egen plan.

Min plan	
Mina umgängen brukar vara:	
Tid och plats:	
Vem ska jag träffa:	
Vad heter personen som brukar vara med?	
Tankar som jag har kring umgänget:	
Frågor som jag har kring umgänget:	
En sak som jag behöver göra före umgänget:	
En sak som jag skulle vilja göra under umgänget:	
En sak som jag skulle vilja prata om under umgänget:	
Saker som jag behöver ha med mig under umgänget:	
Saker som kan hjälpa mig när vi ska skiljas åt:	

Extra blad för sid 36 i guiden.

Här kan du prova att fylla i en egen plan.

Min plan	
Mina umgängen brukar vara:	
Tid och plats:	
Vem ska jag träffa:	
Vad heter personen som brukar vara med?	
Tankar som jag har kring umgänget:	
Frågor som jag har kring umgänget:	
En sak som jag behöver göra före umgänget:	
En sak som jag skulle vilja göra under umgänget:	
En sak som jag skulle vilja prata om under umgänget:	
Saker som jag behöver ha med mig under umgänget:	
Saker som kan hjälpa mig när vi ska skiljas åt:	

Extra blad för sid 37 i guiden.

Förslag på saker att berätta om eller visa vid nästa umgänge.



Skriv upp saker som du vill komma ihåg att berätta för den du ska träffa.



Skriv upp det bästa och sämsta som har hänt sedan ni sågs sist.



Ta med kort på dina kompisar (men bara om de tycker att det är okej).



Ta med mobilen för att visa något som du har filmat.



Ta med något som du har gjort, till exempel i slöjden.



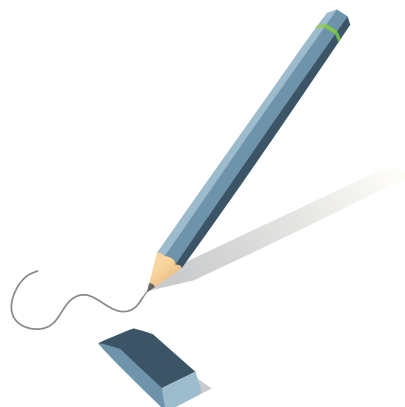
Ta med ett provresultat från skolan, som du är stolt över.



Ta med ett favoritspel som ni kan spela ihop.



Rita en teckning om något som du har gjort sedan sist.



Extra blad för sid 37 i guiden.

Förslag på saker att berätta om eller visa vid nästa umgänge.



Skriv upp saker som du vill komma ihåg att berätta för den du ska träffa.



Skriv upp det bästa och sämsta som har hänt sedan ni sågs sist.



Ta med kort på dina kompisar (men bara om de tycker att det är okej).



Ta med mobilen för att visa något som du har filmat.



Ta med något som du har gjort, till exempel i slöjden.



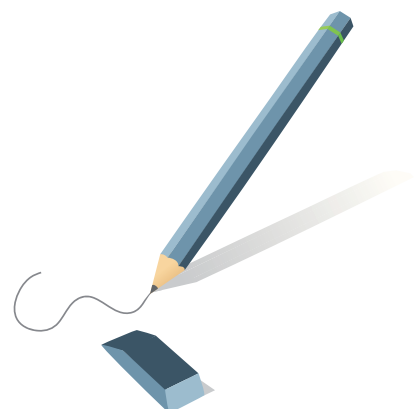
Ta med ett provresultat från skolan, som du är stolt över.



Ta med ett favoritspel som ni kan spela ihop.



Rita en teckning om något som du har gjort sedan sist.



Extra blad för sid 46 i guiden.

Om du själv vill skriva upp hur du har haft det kan du göra det här. Det kan vara bra att plocka fram och prata om när din socialsekreterare kommer på besök.

Mina umgängesanteckningar

Datum för det senaste umgänget:

.....

Mitt senaste umgänge var:

.....

Det bästa med umgänget var:

.....

Det sämsta med umgänget var:

.....

Jag kunde prata med mina föräldrar/syskon
om hur jag mår och hur jag har det i familjehemmet: Ja Nej Typ

Jag kunde prata med mina föräldrar/syskon
om vad jag och de brukar göra: Ja Nej Typ

Jag kunde ställa frågor till mina föräldrar om
saker som jag behöver förstå: Ja Nej Typ

Det kändes som om mina föräldrar/syskon
kunde förstå hur jag känner: Ja Nej Typ

Jag tyckte att mina familjehemsföräldrar behandlade
mina föräldrar/syskon med respekt: Ja Nej Typ

Jag tyckte att mina föräldrar/syskon och
mina familjehemsföräldrar kom bra överens: Ja Nej Typ

Mina familjehemsföräldrar brydde sig om hur jag mårde
efter umgänget: Ja Nej Typ

Det känns som om jag kan prata med mina
familjehemsföräldrar om hur jag känner: Ja Nej Typ

Mitt nästa umgänge är:

.....

En sak som jag vill ändra på tills nästa gång:

.....

.....

Extra blad för sid 46 i guiden.

Om du själv vill skriva upp hur du har haft det kan du göra det här.
Det kan vara bra att plocka fram och prata om när din socialsekreterare kommer på besök.

Mina umgängesanteckningar

Datum för det senaste umgänget:

.....

Mitt senaste umgänge var:

.....

Det bästa med umgänget var:

.....

Det sämsta med umgänget var:

.....

Jag kunde prata med mina föräldrar/syskon
om hur jag mår och hur jag har det i familjehemmet: Ja Nej Typ

Jag kunde prata med mina föräldrar/syskon
om vad jag och de brukar göra: Ja Nej Typ

Jag kunde ställa frågor till mina föräldrar om
saker som jag behöver förstå: Ja Nej Typ

Det kändes som om mina föräldrar/syskon
kunde förstå hur jag känner: Ja Nej Typ

Jag tyckte att mina familjehemsföräldrar behandlade
mina föräldrar/syskon med respekt: Ja Nej Typ

Jag tyckte att mina föräldrar/syskon och
mina familjehemsföräldrar kom bra överens: Ja Nej Typ

Mina familjehemsföräldrar brydde sig om hur jag mädde
efter umgänget: Ja Nej Typ

Det känns som om jag kan prata med mina
familjehemsföräldrar om hur jag känner: Ja Nej Typ

Mitt nästa umgänge är:

.....

En sak som jag vill ändra på tills nästa gång:

.....

.....



Positivt umgänge

(artikelnr 2020-12-7101) kan beställas från
Socialstyrelsens publikationsservice
www.socialstyrelsen.se/publikationer
E-post: publikationsservice@socialstyrelsen.se

Publikationen kan även laddas ner från
www.socialstyrelsen.se