

Positivt umgänge

Guide för föräldrar till barn i familjehem



Originalalets titel: Positive Family Visits: Guides för Birth
Parents, Children and foster Parents. A Guide For Birth Parents.
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.

Personerna på bilderna har ingen koppling till innehållet.

ISBN	978-91-7555-547-8
Artikelnummer	2020-12-7102
Foto	s.1 Plattform/Scandinav Bildbyrå s.3 Knud Nielsen/Mostphotos s.4 Kentaroo Tryman/Maskot Bildbyrå s.6 Rebecca Wallin/Johner Bildbyrå s.7 Susanne Kronholm/Johnér bildbyrå s.9 Alexander Shalamov/Mostphotos s.11 Bildarkivet s.13 Johner Bildbyrå s.17 Fredrik Nyman/Johner Bildbyrå s.20 Caiaimage Johnér bildbyrå s.24 Bildarkivet s.25 Katja Kircher/Maskot/Folio

Tryck Åtta.45 Tryckeri AB, december 2020

Inledning

Du har fått den här guiden av socialtjänsten eftersom ett eller flera av dina barn bor i familjehem. Under tiden barnet bor där kommer du att ha kontakt eller träffa barnet på något sätt, det kallas umgänge.

Du kanske kommer att uppleva umgänget som en källa till både glädje och smärta. Det kan vara underbart att träffa barnet som du har längtat efter men samtidigt smärtsamt eftersom barnet bor hos någon annan. Som förälder kommer du kanske att ställas inför nya situationer som du behöver hantera. Dels kommer du träffa ditt barn under andra omständigheter än du är van vid, dels behöver du hitta sätt att samarbeta med familjehemmet och socialtjänsten för att kunna hålla kontakten med ditt barn på ett bra sätt.

I den här guiden kan du få kunskap om umgängets betydelse och stöd så att umgänget kan bli en positiv upplevelse för dig och ditt barn.

Varje familj är unik och den här guiden är skriven på ett allmänt sätt. Den kanske inte passar din situation i alla delar. Du får använda den på det sätt som bäst passar dig och dina omständigheter.

Barn som bor i familjehem har rätt till umgänge med sina föräldrar. Umgänget är alltså i första hand till för barnet. Det är alltid barnets behov som ska stå i centrum för planeringen av umgänget. Socialtjänsten ansvarar för att planera umgänget tillsammans med dig, ditt barn och familjehemmet.

Här är fem områden som tillsammans kan bidra till att umgänget fungerar på ett bra sätt:

-  Förberedelse
-  Känslor
-  Kommunikation
-  Samhörighet
-  Omställning



I varje avsnitt finns frågor att fundera över. Det finns inga rätta eller felaktiga svar. Du kan använda dina svar i samtal t.ex. med socialtjänsten.



Förberedelse

Barn är ofta förvirrade av allt som händer när de skiljs från sin familj. Ibland uppträder barnet annorlunda än vanligt och försöker få extra uppmärksamhet från sin förälder vid umgänget. Barnet kan till exempel ha ett barnsligare sätt, vara tillbakadraget eller visa ilska vilket kan vara helt normalt i en sådan här situation.

Fundera på hur ditt barn kan känna sig och uppleva umgänget innan ni träffas. Tänk gärna igenom vad barnet kan behöva för stöd av dig när ni ses och hur du ska göra om barnet beter sig annorlunda än vanligt.

En del föräldrar upplever att det är svårt att vara tillsammans med barnet på ett naturligt sätt om umgänget sker i familjehemmet. Man är både gäst och förälder på samma gång. Samtidigt kan det vara en trygg miljö för barnet. Fundera på hur en sådan situation kan bli för dig.



Hur är det för dig?

När jag har inbokade möten eller något jag måste göra brukar jag vanligtvis

- ☐ komma för tidigt
- ☐ komma för sent
- ☐ komma precis i tid
- ☐ rusa runt och vara uppstressad
- ☐ inte veta vad jag ska göra
- ☐ glömma, eller så händer något så jag inte kan åka
- ☐ eget svar:

När jag tänker på att träffa mitt barn och att någon annan kommer att iakttä oss

- ☐ blir jag upprörd och besvärad
- ☐ kommer jag att göra vad jag kan för att ha det bra
- ☐ undrar jag vad de kommer att titta efter
- ☐ tycker jag att det är orättvist
- ☐ uppskattar jag all hjälp jag kan få för mitt barn
- ☐ eget svar:

Vi kan fika, vi kan göra saker tillsammans så det blir så normalt som möjligt det här umgänget att det känns som precis vilken dag som helst för dom. Och att dom får komma och vara precis normala. Alltså det behöver inte vara någonting speciellt utan bara få komma dit och det är kaffe och bulle på bordet och man känner sig välkommen, det har dom sagt att det känns jättebra alltså.[.....] Det behöver inte vara så mycket utan det bara...att kunna få vara tillsammans på ett så normalt sätt som möjligt tror jag är ganska viktigt för barn (mamma till barn i familjehem).*

* Citat hämtat från Föräldrars röster- hur är det att ha sina barn placerade i fosterhem. Brukare och forskare samverkar. Ingrid Höjer/Stiftelsen allmänna barnhuset (skriftserie 2007:2)

Vad jag allra mest vill under umgänget är att

- ☐ mitt barn ska ha roligt
- ☐ mitt barn ska veta att jag älskar det
- ☐ mitt barn ska förstå vad som händer
- ☐ vi ska få tillbringa tid som en familj
- ☐ mitt barn ska känna sig mindre upprörd över att vara ifrån mig
- ☐ det ska vara så här:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

När jag träffar mitt barns familjehemsföräldrar under umgänget

- ☐ hoppas jag att få prata med dem om hur mitt barn har det
- ☐ vill jag ha ett bra förhållande till dem
- ☐ känner jag mig svartsjuk
- ☐ känner mig orolig för att de inte tar hand om mitt barn på ett bra sätt
- ☐ är jag orolig för att de försöker att ersätta mig eller att de dömer mig
- ☐ känner jag att familjehemsföräldrarna är svartsjuka på min relation till barnet
- ☐ eget svar:

.....

.....

.....

.....

.....

Du kan använda dina svar i samtal till exempel med den socialsekreterare som du har kontakt med.



Tips inför umgänge

Fundera på vad som förväntas av dig under umgänget.

Finns det till exempel saker som är bra eller mindre bra prata om med ditt barn? Vet du hur du ska förhålla dig till familjehemmet om du ska träffa barnet där? Om du känner dig osäker så kan du prata med socialtjänsten.

Planera för hur du ska ta dig till umgänget så att du kommer i tid.

Planera din resa i förväg så att du hinner dit i tid. Då slipper ditt barn undra varför du inte kommer. Om du behöver - be socialtjänsten om praktisk eller ekonomisk hjälp kring transporten.

Säg till om upplägget av umgänget är för svårt.

Även om du gärna vill genomföra umgänget kanske det finns saker som du känner att du inte klarar. Säg till socialtjänsten i sådana fall.

Fundera på om du ska ta med dig något till barnet.

Att ta med sig en bild på familjen kan hjälpa barnet att minnas, när du inte är där. Kanske kan du också ta med ett mjukisdjur eller en favoritleksak.

Planera något att göra tillsammans med barnet.

Umgänget är ett bra tillfälle för att leka, prata och känna samhörighet med ditt barn. Tänk på vad ni brukar tycka om att göra tillsammans och ta gärna med dig vad som behövs för det. Eller ta reda på vilka saker som finns på den plats där ni ska träffas.

Förbered svar på barnets svåra frågor.

Barnet kanske ställer frågor till dig: Varför händer det här? När kan jag komma hem igen? Varför kan jag inte bo med dig? Att försöka svara ärligt på frågorna kan hjälpa barn att känna mindre oro. Om du har svårt att ge bra svar så be socialtjänsten om råd.

Tänk på hur du kan hantera dina känslor när du träffar eller pratar med ditt barns familjehemsföräldrar.

Att se sitt barn komma och gå med en annan vuxen, är svårt. Ditt barn kanske kallar familjehemsföräldern för "mamma" eller "pappa". Men kom ihåg att DU fortfarande är barnets förälder. Barn behöver fler omtänksamma vuxna i sitt liv, förutom sina föräldrar. Om du känner att du hamnar i konflikt med familjehemsföräldrarna, be socialtjänsten om hjälp. Det är viktigt att ditt barn inte hamnar i kläm.

Att ta avsked från sitt barn kan vara jobbigt.

Det kan kännas svårt att säga "hej då" till sitt barn efter att ni har träffats. Du kan behöva hantera dina egna känslor och ditt barns. Förbered dig gärna på vad du ska säga och göra. Försök att hålla en positiv ton och bekräfta gärna att barnet kommer att ha det bra i familjehemmet tills ni ses nästa gång.

Umgängeskalender.



Håll koll på dina umgängen här – skriv in datum, tid och plats.
(Det finns fler blad längst bak i guiden.)

[illegible]

Förberedelse inför umgänge

Här kan du skriva ner saker som kan vara bra att komma ihåg inför umgänget.
(Det finns fler blad längst bak i guiden.)

Datum för umgänget:

Tid:

Plats:

Adress:

Telefonnummer:

Jag kommer att köra bil, ta bussen, ta tåget, ta tunnelbanan, ta spårvagnen, få skjuts, cykla eller promenera till umgänget (ringa in ditt alternativ eller skriv ett annat)

.....

Min skjuts, min buss, tåg, spårvagn, tunnelbana går klockan

Jag behöver gå hemifrån klockan.....

Det kommer att finnas en stödperson med under umgänget som heter.....
och har telefonnummer.....

Saker som kan vara bra att ta med sig:

.....
.....
.....
.....

Saker som jag behöver prata med barnet eller familjehemmet om:

.....
.....
.....

Att prata eller fråga om

Det här vill jag prata om nästa gång jag träffar mitt barns socialsekreterare eller familjehemmet:

- ☐ hur det går för mitt barn i förskolan/skolan
 - ☐ hur barnet äter
 - ☐ om barnet har kamrater
 - ☐ om jag ska vara med på möten, t.ex. i skolan
 - ☐ regler/fostran
 - ☐ sovtider
 - ☐ barnets kontakt med tandläkare/läkare
 - ☐ andra saker kring barnets hälsa
 - ☐ övrigt:
-
-
-

Förslag för umgänget när barnet är yngre:

- Låt barnet bestämma takten. Om barnet inte är intresserat eller vill prata med dig så vänta tills det själv visar intresse eller närmar sig dig.
- Visa vad ni kan leka tillsammans, till exempel med hjälp av en leksak. Eller berätta vad du ser för saker runt omkring dig.
- Läs en saga för barnet eller titta på bilder i en bok. Även om barnet inte förstår allt kan det vara lugnt och skönt för barnet att lyssna.
- Sjung med barnet, gärna sånger med rörelser, till exempel "hjulen på bussen snurrar runt, runt, runt". Eller nynna någon melodi som du kan.
- Lek "tittut" med barnet.
- Bygg med klossar eller stora legobitar tillsammans med barnet.
- Om ni är ute så låt barnet stanna och undersöka saker som det ser.

Förslag för umgänget när barnet är i skolåldern:

- Var öppen för att lyssna till och prata med ditt barn om vad barnet tycker och känner.
- Fråga ditt barn hur det är i skolan, kanske kan du erbjuda hjälp med läxor.
- Spela spel eller lägg pussel tillsammans.
- Gör något tillsammans som barnet kan klara av och få uppskattning för, t.ex. rita, måla, baka, bygga med lego, sy.
- Spela fotboll eller gör någon annan aktivitet tillsammans, kanske något som ditt barn vanligtvis håller på med.
- Läs en bok tillsammans och turas om att läsa högt för den andre.
- Gör något som du är bra på och vill lära ditt barn.



Känslor

Att träffa sitt barn som man inte längre bor tillsammans med kan vara underbart om man har längtat mycket efter barnet. Men mötet med barnet kan också bli mycket känslosamt.

Stress, sorg, ilska, förvirring, oro, skuld, skam, ensamhet, rädsla och besvikelse är exempel på känslor som föräldrar kan uppleva när ett barn har blivit placerat i familjehem. Att kanske inte längre känna sitt barn på samma sätt som när barnet bodde hemma kan vara smärtsamt. Och att träffa barnet gör att känslorna väcks till liv igen, och igen...

Även barnet kan ha många olika känslor. Det kanske längtar efter sin föräldrar men är samtidigt orolig för att träffas för att det inte vet hur det ska bli.

Alla människor har olika sätt att hantera svåra känslor. Fundera över vad du skulle behöva för stöd i din situation så att umgänget med barnet kan fungera på ett bra sätt. Att få stöd kan hjälpa dig att hantera det som händer inom dig även om du inte kan kontrollera det som händer omkring dig.

Socialtjänsten ansvarar för att ge råd, stöd eller annan hjälp till föräldrar vars barn bor i familjehem.



Hur är det för dig?

Jag vet hur jag känner och vad det beror på:

- ☐ alltid
- ☐ för det mesta
- ☐ ibland
- ☐ nästan aldrig.
- ☐ Jag tycker det är svårt att veta vad jag känner.
- ☐ Jag tycker det är svårt att förstå mina känslor.

När jag upplever starka känslor

- ☐ pratar jag med någon som jag kan lita på som kan hjälpa mig att reda ut saker
- ☐ försöker jag att inte låtsas om känslorna
- ☐ bedövar jag mig för att känslorna ska försvinna men gör inget åt problemet
- ☐ tar jag ut mina känslor på dem som finns omkring mig
- ☐ har jag några bra sätt att hantera känslorna på som jag försöker använda
- ☐ gör jag så här:

.....

.....

.....

.....

.....

När mitt barn är ledset, argt eller oroad

- ☐ försöker jag trösta det och lyssna på hur mitt barn känner
- ☐ känner jag mig ansvarig och försöker göra det bra igen
- ☐ känner jag mig obekvämt och vet inte vad jag ska göra
- ☐ känner jag samma sak som mitt barn
- ☐ blir jag arg och frustrerad
- ☐ känner jag mig hjälplös
- ☐ känner jag mig skamsen
- ☐ eget svar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Jag tror att jag hanterar känslor bäst genom att

- ☐ prata med någon som jag litar på
- ☐ skriva ner eller föra dagbok
- ☐ vara aktiv/träna
- ☐ göra avslappningsövningar
- ☐ delta i en stödgrupp
- ☐ eget svar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Det är mycket som krävs av en. Även om man mår jättedåligt så måste man ändå försöka och jämkas och vara till lags och försöka förstå alla hur de tänker och menar alltså. Det är.... det är inte lätt (pappa till barn i familjehem).*

* Citat hämtat från Föräldrars röster- hur är det att ha sina barn placerade i fosterhem. Brukare och forskare samverkar. Ingrid Höjer/ Stiftelsen allmänna barnhuset (skriftserie 2007:2)

Tips kring känslor och umgänge

Hitta sätt att hantera dina känslor.

Du kan till exempel prata med andra vuxna som du litar på eller skriva ner vad du känner. Ibland är det hjälpsamt att tänka på vad man kan göra, istället för att tänka på sådant som man inte kan påverka.

Om du har mycket tankar och känslor som är svåra att hantera så be om hjälp.

Om dina känslor börjar ta över och skapa problem mer än att hjälpa dig, kanske du behöver någon form av stöd för att hantera dem. Prata med socialtjänsten om vilket stöd som kan vara bra för dig.

Låt ditt barn få veta att du tar hand om dig så att det inte oroar sig.

Om du som förälder delar starka negativa känslor med ditt barn kan barnet känna oro och att det behöver ta hand om dig.

Försök att hålla isär dina känslor från ditt barns känslor.

Ditt barn har fullt upp med sina egna känslor. De kan vara likadana som dina, eller helt andra känslor. Om du vill kan du fråga hur ditt barn känner sig.

Många barn känner skuld och anklagar sig själva.

Det kan vara bra att prata med barnet om att det inte är barnets fel att situationen är som den är. Det kan lätta barnets känslor.

Och jag var ju trasig och jag var slut och jag var färdig som människa, som mamma men det var ju underbart att få träffa dom här barnen igen i den här maxitaxin som kom upprullandes. Min lilla sitter i barnstol i bilen och liksom "åh, åh! Mamma! Så, så jag bara kopplar loss han och tar honom i famnen liksom[.....] Och all den sorgen och all den trasigheten där jag var liksom (mamma till barn i familjehem).*



* Citat hämtat från Föräldrars röster- hur är det att ha sina barn placerade i fosterhem. Brukare och forskare samverkar. Ingrid Höjer/Stiftelsen allmänna barnhuset (skriftserie 2007:2)

Kommunikation



Hur är det för dig?

Många föräldrar som har sina barn i familjehem känner sig under ständig uppsikt och bedömning av både socialtjänsten och familjehemmet. En del upplever att de är i underläge och inte lika bra som föräldrar som familjehemmet är. De här känslorna av underlägsenhet kan göra att en förälder inte vågar framföra sin egen syn på barnets förhållanden.

I din situation vill du kanske undvika att prata med socialtjänsten eller barnets familjehem. Men om du inte framför dina åsikter kan det finnas risk för missförstånd och i förlängningen konflikter.

För barnets och din egen skull är det viktigt att prata med både socialtjänsten och familjehemmet. Det kan till exempel handla om att du ger information om barnet eller kommer med förslag som kan göra umgänget bättre för barnet eller dig.

Om kommunikationen med familjehemmet fungerar kan det också leda till att samarbetet blir bra mellan dig och familjehemmet. Det kan i sin tur göra att ditt barn känner sig mer tillfreds och att det inte behöver känna att det står mitt emellan sina båda familjer.

Om du är vårdnadshavare för barnet har du rätt att vara delaktig i planeringen av vården och umgänget för ditt barn. Om du inte är vårdnadshavare har du inte rätt att vara delaktig i planeringen. Ibland kan socialtjänsten och familjehemmet ändå lämna ut information om barnet till dig om det är till barnets bästa, till exempel saker du behöver veta för att umgänget ska bli bra för barnet. Och du har ändå rätt att få stöd.

När jag behöver information

- ☐ frågar jag personen som har information
- ☐ förväntar jag mig att jag får den utan att jag ber om det
- ☐ ber jag att få det skriftligen
- ☐ brukar jag glömma bort att fråga saker som jag vill veta
- ☐ tycker jag att det känns jobbigt att be om det
- ☐ eget svar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

När socialtjänsten eller familjehemmet pratar med mig om mitt barn

- ☐ slutar jag att lyssna
- ☐ försöker jag lyssna och förstå vad oron eller saken gäller
- ☐ blir jag distraherad av mina egna tankar
- ☐ går jag därifrån
- ☐ känner jag mig maktlös och frustrerad
- ☐ eget svar:

.....

.....

.....

.....

.....

När jag är oense med andra

- ☐ argumenterar jag tills jag får rätt
- ☐ försöker jag förstå vad den andre personen menar
- ☐ tror jag att det är jag som har fel
- ☐ blir jag upprörd och arg
- ☐ undviker jag den andra personen
- ☐ eget svar:

.....

.....

När jag pratar med socialtjänsten eller familjehemmet

- ☐ har jag svårt att lyssna på vad de säger.
- ☐ har jag svårt att förmedla vad jag tycker
- ☐ skulle det kännas bra att få stöd för att förstå vad de säger
- ☐ tycker jag att jag kommunicerar ganska bra
- ☐ säger jag bra saker ända tills jag blir arg
- ☐ eget svar:

.....

.....

Jag skulle vilja ha information om:

.....

.....

.....

.....

*Det är viktigt att vi som föräldrar inte låter våra bekymmer eller vårt humör gå ut över barnen. Jag kan vara jättearg på socialtjänsten, men inte bråka med dem när barnen är med eller prata illa om dem (förälder till barn som bor i familjehem) *.*



Tips om kommunikation och umgänge

Ställ frågor kring umgänget.

Be socialtjänsten, om den information du behöver, till exempel om praktiska detaljer kring umgänget.

Du kan be att någon skriver ner.

Du kanske behöver hålla reda på mycket information; möten, namn, tider, telefonnummer m.m. Om någon skriver ner informationen kan det bli lättare att hålla koll.

Berätta för barnet vad det behöver veta.

Berätta gärna för barnet eller visa barnet att du bryr dig om det. Svara så ärligt du kan på barnets frågor men anpassa vad du säger till vad barnet kan förstå. Vissa gånger kan du behöva säga att du inte har svar på barnets frågor ännu.

Dela gärna med dig av information om barnet till familjehemmet.

Att ge information om ditt barn kan hjälpa barnet att få det som det behöver under tiden det bor i familjehemmet.

Om du har synpunkter så ta upp dem när barnet inte är med.

Att höra dig argumentera med socialsekreteraren eller familjehemmet kan göra ditt barn oroligt, upprört och förvirrat.

Att lova saker som du inte kan hålla kan göra att barnet tappat förtroendet för dig.

Om du till exempel säger till barnet att det ska få komma hem och socialsekreteraren säger till barnet att det ska stanna i familjehemmet kan barnet bli förvirrat och inte veta vem det ska lita på.

Saker som jag vill att andra ska veta om mitt barn och vår familj

Här kan du skriva upp saker som du vill komma ihåg att berätta för socialtjänsten eller familjehemmet.

Mitt barn är väldigt bra på att:

.....
.....

Mitt barn är rädd för:

.....
.....

Mitt barn behöver hjälp med:

.....
.....

Mitt barns favoritaktivitet/lek är:

.....
.....

Det här gör gärna vår familj tillsammans:

.....
.....

Mat som vi tycker om att äta i vår familj:

.....
.....

Högtider som är viktiga för vår familj:

.....
.....

Traditioner som är viktiga för vår familj:

.....
.....

*Samarbete. Samarbete.
Rent samarbete. Vi har ett samarbete
där de inte går över huvudet på mig
helt enkelt. Jag är ju fortfarande vårdnads-
havare för Anders och dom kan inte
bestämma över mitt huvud. Då gör
dom fel (mamma med barn
i familjehem)*.*

* Citat hämtat från Föräldrars röster- hur är det att ha sina barn placerade i fosterhem. Brukare och forskare samverkar. Ingrid Höjer/ Stiftelsen allmänna barnhuset (skriftserie 2007:2)

**Andra saker som är viktiga
för vår familj är:**

- ☐ skola/inläarning
- ☐ humor
- ☐ mat
- ☐ träning
- ☐ att prata med varandra
- ☐ släkten
- ☐ tro/religion
- ☐ friluftsliv
- ☐ annat:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Några svårigheter som vår familj har varit
med om:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Annan information som kan hjälpa andra
att förstå mitt barn och vår familj:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Hur är det för dig?

Ditt barn tänker troligtvis mycket på dig när ni inte ses. När ni träffas behöver barnet känna att du uppmärksammar det, men också få veta hur du har det.

Att ha en positiv inställning kan hjälpa ditt barn att känna sig tryggt vid umgänget. Barn kan ibland prata och öppna sig medan de spelar ett spel eller pysslar och de är fokuserade på annat. Fundera på något att göra tillsammans som underlättar för er att prata med varandra. Då kan ni komma närmare varandra medan ni är tillsammans.

Ditt barn kommer att utveckla relationer med föräldrar och syskon i familjehemmet. Det är en naturlig följd av att barnet bor tillsammans med dem och träffar dem varje dag. Men även om barnet får nya viktiga relationer kan ditt barn fortfarande ha kvar sin relation till dig och känna samhörighet till sin ursprungliga familj.

Intervjuade föräldrar upplever att barn ofta är mycket lojala och att de tar på sig ett ansvar för att både föräldrar och familjehem ska vara nöjda. Det är därför viktigt att ni vuxna visar barnen att det är ni som har ansvar för att det ska bli så bra som möjligt.

Det är väldigt svårt att se oss två, att känna samhörighet, för hen bor så långt ifrån. Det känns ibland som att det är de som uppfostrar [barnet] helt. Och att jag kommer dit och hälsar på bara, mellan varven, och att jag sen inte är delaktig i hens uppfostran överhuvudtaget egentligen. Och det tycker jag är väldigt jobbigt.... (förälder till barn i familjehem).*

* Citat hämtat från Föräldraskap på avstånd – om socialtjänstens stöd till familjehemsplacerade barns föräldrar. Ylva Spånberger Weitz. Rapport 2016:3 FoU Nordväst 2016.

Mitt barn brukar få bäst kontakt med mig när det

- ☐ pratar
- ☐ leker eller spelar spel
- ☐ kramas/myser
- ☐ gör någonting, bakar eller pysslar t.ex.
- ☐ tittar på en film
- ☐ eget svar:

När barnet träffar mig, verkar det

- ☐ glatt/lyckligt
- ☐ klängigt
- ☐ argt
- ☐ tyst/oroat
- ☐ energiskt/överexalterat
- ☐ som vanligt
- ☐ så här:

När vi ska säga hej då till varandra

- ☐ kramas vi
- ☐ försöker vi oftast vara positiva.
- ☐ brukar jag börja gråta
- ☐ brukar mitt barn börja gråta och inte vilja släppa mig
- ☐ brukar jag argumentera med familjehemsföräldrarna eller stödpersonen om olika saker
- ☐ brukar jag prata lite med familjehemsföräldrarna och påminna barnet om nästa umgängestid
- ☐ brukar mitt barn verka må bra
- ☐ eget svar:

Tips för umgänget och er relation

Kom i tid för att träffa ditt barn. Hör av dig om du blir försenad (till barnet om det är stort nog att förstå, annars till familjehemmet).

Det är bra för barnet om du kan prata positivt om barnets familjehem... även om du tycker det är svårt.

Om du inte kan komma alls är det viktigt att du hör av dig och ger en förklaring som barnet kan förstå (om barnet är litet är det bättre att höra av sig till familjehemmet).

Undvik att tala negativt om ditt barns kläder, hår eller rutiner och regler i barnets familjehem. Alla hem är olika och ditt barn kommer att anpassa sig till att det är olika hemma hos dig och i familjehemmet.

Ställ gärna frågor om hur barnet har det och vad barnet har gjort sedan ni sågs sist. Lyssna på barnets berättelse.

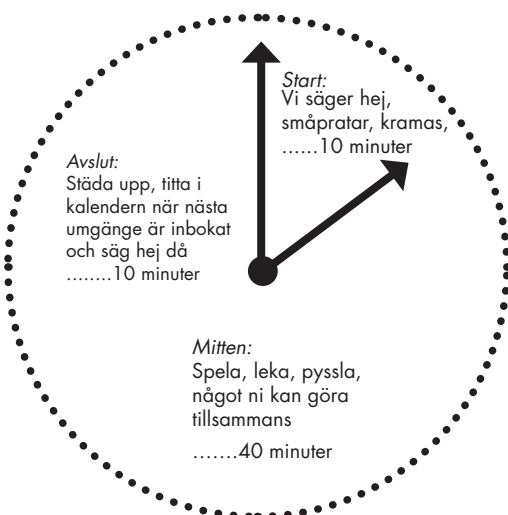
Be inte barnet att hålla hemligheter. Det kan vara förvirrande för barnet och hindra barnet från att bygga upp eller behålla tillit till andra.

Du kan gärna visa intresse för det som barnet gör. Ge beröm och uppmuntra ditt barn.

Säg gärna till ditt barn, eller visa barnet, att du älskar det när du lämnar det.

Om barnet är litet kan du försöka leva dig in i barnets lek och bekräfta det som barnet ser, "ja, det är en brandbil, ska vi köra med den?".

Använd gärna de sista minuterna innan tiden är slut för att säga hej då och prata om när ni ska ses nästa gång.



Man kan disponera ett umgänge så här: En stunds inledning, en stund för aktiviteter och en stunds avslut. Om umgänget är en timme skulle tiden kunna delas in som exemplet i klockan visar.

Omställning

Att säga hej då, ställa om och åka hem efter umgänget med sitt barn kan vara svårt. För en förälder kan just avskedet väcka känslor av ensamhet, ledsnad och frustration över att behöva lämna sitt barn. Fundera på om du behöver prata med någon som kan ge dig stöd för att hantera avskedet från barnet.

Att ta sig tid att tänka på vad som gick bra under umgänget och vad som inte gick så bra, kan hjälpa dig att bli bättre förberedd inför nästa gång. Det kan bidra till att du känner dig nöjd med det som du gör bra och ge dig möjlighet att ändra saker som du skulle vilja ha annorlunda.

När man tar avsked kan man inte visa att man är upprörd, inte visa de smärtsamma känslorna. Man måste vara stark för barnens skull (förälder till barn som är placerad i familjehem).*



* Citat hämtat från Aerligt talt-om samvaer, Voksne for barn 2017



Hur är det för dig?

När umgänget är slut

- ☐ vill jag oftast vara ensam.
- ☐ behöver jag prata med någon
- ☐ försöker jag göra saker så att jag kan skjuta undan tankarna
- ☐ känner jag mig lugn, jag vet att mitt barn har det bra.
- ☐ skriver jag ner mina tankar och känslor vilket gör att jag mår bättre
- ☐ känner jag mig helt förlamad
- ☐ känns det som jag har tappat kontrollen
- ☐ eget svar:

Jag tror att umgänget skulle bli bättre om

- ☐ jag får stöd att förbereda mig inför umgänget
- ☐ jag får stöd att förhålla mig till barnet på ett sätt som är bra för barnet.
- ☐ jag och familjehemmet kan kommunicera bättre
- ☐ någon annan vuxen kan vara med mig som stöd
- ☐ jag kan träffa barnet på en annan plats nämligen:

☐ eget svar:.....

Det bästa med umgänget är att

- ☐ höra vad mitt barn har gjort sedan sist vi träffades.
- ☐ se att mitt barn mår bra
- ☐ höra mitt barn skratta
- ☐ hålla och krama mitt barn
- ☐ eget svar:

(Det finns fler blad längst bak i guiden.)

.....

POSITIVT UMGÄNGE
SOCIALSTYRELSEN

Tips för att uppmuntra och lugna

I allmänhet behöver ett barn uppmuntran från sin förälder. Ett barn behöver också få veta att det är normalt att känna sig förvirrad och kanske upprörd vid stora förändringar i livet. Här kommer exempel på sätt att prata med ett barn, ifall du tycker att det känns svårt. När du blir mer bekväm med att prata om svåra saker kommer du att hitta egna sätt.

"Jag är inte säker på när du kan flytta hem men jag älskar dig och jag gör vad jag kan för att det ska bli bra för dig."

"Jag saknar dig verkligen men jag vill hjälpa ditt familjehem att ta bra hand om dig när du bor hos dem."

"Det kan vara svårt att prata om allt som händer men jag vill gärna veta hur du har det."

"Det är okej om du inte vill prata med mig, men försök att prata med någon annan om vad du tänker."

"Jag vet att det känns svårt för dig men jag finns här för dig och vi kan prata om det."

"Du verkar ledsen, är det något du vill prata om?"

"Det är inte konstigt om du tycker att det är rörigt just nu. Vill du fråga eller prata om det?"

"Jag behöver ordna en del saker. Därför kan du inte bo hos mig just nu. Men inget av det här är ditt fel."

"Jag vet att du kanske är arg på mig men du behöver fortfarande lyssna på mig och göra som jag säger när vi ses."

"Jag är ledsen över att säga hej då till dig men vi kommer snart att träffas igen och jag kommer att tänka på dig under tiden."

"Jag får stöd av någon och jag mår bra. Oroa dig inte för mig."

"Om du har problem med dina familjehemsföräldrar så kan jag hjälpa dig att prata med dem om det. Men jag vill inte bli inblandad i konflikten."

När jag provar att se det ur perspektivet "vad är barnets bästa" då blir det lättare för mig (förälder till barn som är placerat i familjehem).*

* Citat hämtat från Aerligt talt-om samvaer, Voksne for barn 2017

Vanliga funderingar

“Min socialsekreterare berättade för mig om umgänget men jag vet faktiskt inte vad alla är så oroliga för eller vad jag förväntas göra...”

Fråga! Det är bra för både dig och ditt barn om du vet vad som förväntas av dig.

“Jag har hört att vissa har sitt umgänge på en restaurang eller i en släktings hem...”

Umgänge kan genomföras på olika sätt för olika barn. Det beror på hur situationen ser ut för barnet och dess närstående.

“Mitt umgänge äger rum på andra sidan stan och det är svårt att ta sig dit ...”

Om det är besvärligt att ta sig till och från umgänget, fråga socialtjänsten vilken hjälp du kan få. Ett bra tillfälle att prata om hur det bäst kan fungera för dig, är när umgänget ska planeras.

“Min buss, tåg, tunnelbana, spårvagn är försenad ibland och jag hinner inte till umgänget i tid...”

Ring! Ditt barn väntar och blir orolig om du inte kommer när det är planerat. Om du ringer och berättar vad som hänt kommer barnet att må bättre.

“Familjehemmet försöker säga till mig hur jag ska tala med min son och jag blir verkligen frustrerad ...”

Prata med socialtjänsten om vad du upplever som problem. Men prata inte framför barnet. Det kommer bara att göra barnet upprört.

“Mitt arbetsschema har ändrats och jag kan inte träffa mitt barn på de tider som är planerat ...”

Om umgänget krockar med arbetstider, tider för behandling eller andra viktiga möten är det viktigt att du pratar med socialtjänsten om att tiderna för umgänget kan behöva ändras.

“Mitt barn ringer ibland till mig från sitt familjehem men jag är inte säker på om vi ska prata i telefon...”

Telefonkontakt kan också finnas med i planen för umgänge. Stäm av med socialtjänsten om hur ditt barn kan ha kontakt med dig på telefon.

“Jag känner mig upprörd över att någon övervakar mig och mitt barn och förstår inte varför vi inte kan få ha lite privatliv under umgänget...”

Ibland finns det anledning för socialtjänsten att tillsätta en stödperson som är med vid umgänget. Om du inte vet varför så fråga vad stödpersonen har för uppdrag. Även om det kan kännas obekvämt att en stödperson är med så kan det i vissa fall vara bra att kunna få hjälp om något under umgänget inte fungerar. En del barn kan tycka att det känns tryggt när en stödperson finns med.

“Jag tycker att jag gör allting som socialtjänsten begär av mig och jag vill bara ha lite mer tid med mina barn...”

Om umgänget går bra och du vill att tiden eller tillfällena ska utökas så kan du ta upp ditt önskemål med socialtjänsten. Beroende på om barnet är frivilligt placerat eller placerat med stöd av LVU* har du olika möjligheter att påverka hur mycket ni kan träffas.



* Lagen med särskilda bestämmelser om vård av unga

"I slutet av varje umgänge så frågar mina barn om de får komma hem med mig, och jag vet faktiskt inte vad jag ska säga..."

Berätta för dem att du också vill det men att det just nu inte fungerar. Försök hålla det enkelt. Säg att du kan förstå hur svårt det känns för dem att säga hej då.

"Kan jag ta med mig godis eller saker som mina barn kan pyssla med under umgänget?"

Stäm gärna av med familjehemmet eller socialtjänsten om vad som är lämpligt att ta med sig. Ofta fungerar det bra att ta med spel eller liknande som ni kan använda under umgänget. Snacks eller godis kan vara mer problematiskt eftersom det kan krocka med barnets måltider.

"Mina barn frågar ideligen om de kan träffa min syster och hennes pojkvän och jag skulle vilja att de kommer med till vårt nästa umgänge..."

Prata med socialtjänsten om vilka personer som barnet har behov av att träffa. Så kan socialtjänsten, du och familjehemmet planera på vilket sätt barnet kan träffa dem.

"Jag la märke till att den person som är med vid umgänget skriver anteckningar och undrar om jag kan få se dem ..."

Vanligtvis ja, och det går alltid bra att fråga. De här anteckningarna sparas troligen i barnets akt.

"Mina två söner bråkar konstant under vårt umgänge och verkar tävla om min uppmärksamhet..."

Det är normalt. Uppmuntra dina barn så mycket som möjligt och beröm positiva beteenden. Låt dem veta att du förstår att det kan vara svårt för dem att inte träffa dig så ofta. Om dina barn uppför sig illa behöver du säga till dem att sluta. Prata gärna med familjehemmet eller socialtjänsten om du känner dig osäker på hur du kan bemöta barnen på ett bra sätt.

Ha tålamod och ge inte upp.

Förändring är svårt och det tar tid. Du kanske känner att du inte kan göra vad människor ber dig om eller motsvara andras förväntningar. Men du är en viktig person för ditt barn. Och med rätt stöd och hjälp kanske din situation kan förbättras.



Materialets 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. Guiderna har efter översättning anpassats till svenska förhållanden.

Originallets titel: Positive Family Visits: Guides för Birth Parents, Children and foster Parents. A Guide for Birth Parents. Wendy Wolff; www.FosterParentCollege.com. Socialstyrelsen har översatt och anpassat materialet, 2019

Övriga källor till den här guiden:

Aerligt talt – om samvær, Voksne för barn 2017.

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. Child & 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.

Föräldrar till familjehemsplacerade barn. En rapport om de biologiska föräldrarnas upplevelser. Kommunal utveckling i Region Jönköpings län i ett samarbete med Länsbrukarrådet för missbruks- och beroendevården, 2017.

Föräldrars röster – hur är det att ha sina barn placerade i fosterhem. Brukare och forskare samverkar. Ingrid Höjer/Stiftelsen allmänna barnhuset (skriftserie 2007:2).

Föräldraskap på avstånd – om socialtjänstens stöd till familjehemsplacerade barns föräldrar. Ylva Spånberger Weitz/FoU Södertörn (forskningsrapport 2016:3).

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. Sociomen. 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 7 i guiden.

Umgängeskalender.



Håll koll på dina umgängen här – skriv in datum, tid och plats.

[illegible]

Extra blad för sid 7 i guiden.

Umgängeskalender.



Håll koll på dina umgängen här – skriv in datum, tid och plats.

[illegible]

Extra blad för sid 8 i guiden.

Förberedelse inför umgänge

Här kan du skriva ner saker som kan vara bra att komma ihåg inför umgänget.

Datum för umgänget:

Tid:

Plats:

Adress:

Telefonnummer:

Jag kommer att köra bil, ta bussen, ta tåget, ta tunnelbanan, ta spårvagnen, få skjuts, cykla eller promenera till umgänget (ringa in ditt alternativ eller skriv ett annat)

.....

Min skjuts, min buss, tåg, spårvagn, tunnelbana går klockan

Jag behöver gå hemifrån klockan.....

Det kommer att finnas en stödperson med under umgänget som heter.....

och har telefonnummer.....

Saker som kan vara bra att ta med sig:

.....

.....

.....

.....

Saker som jag behöver prata med barnet eller familjehemmet om:

.....

.....

.....

Extra blad för sid 8 i guiden.

Förberedelse inför umgänge

Här kan du skriva ner saker som kan vara bra att komma ihåg inför umgänget.

Datum för umgänget:

Tid:

Plats:

Adress:

Telefonnummer:

Jag kommer att köra bil, ta bussen, ta tåget, ta tunnelbanan, ta spårvagnen, få skjuts, cykla eller promenera till umgänget (ringa in ditt alternativ eller skriv ett annat)

.....

Min skjuts, min buss, tåg, spårvagn, tunnelbana går klockan

Jag behöver gå hemifrån klockan.....

Det kommer att finnas en stödperson med under umgänget som heter.....

och har telefonnummer.....

Saker som kan vara bra att ta med sig:

.....

.....

.....

.....

Saker som jag behöver prata med barnet eller familjehemmet om:

.....

.....

.....

Extra blad för sid 20 i guiden.

Mina umgängesanteckningar

Förslag på saker jag skulle vilja ändra på till
vårt nästa umgänge...

Datum för umgänge:.....

Efter umgänget kände jag mig

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ upprörd | ☐ glad | ☐ orolig |
| ☐ nedstämd | ☐ frustrerad | ☐ ensam |
| ☐ ångestfylld | ☐ rädd | ☐ nöjd |
| ☐ överväldigad | ☐ lättad | ☐ arg |
| ☐ stolt | ☐ upprymd | |

☐ på det här sättet:

Hur gick umgänget?

- ☐ Vi hade roligt.
- ☐ Det var jobbigt. Jag kände mig ledsen.
- ☐ Vi pratade med varandra.
- ☐ Vi var sams.
- ☐ Mitt barn ville inte lyssna på mig.
- ☐ Jag sa eller visade barnet att jag älskar det.
- ☐ Mitt barn lyssnade på mig.
- ☐ Jag lyssnade på mitt barn.
- ☐ Jag kunde inte svara på barnets frågor.
- ☐ Jag blev behandlad med respekt.
- ☐ Jag och familjehemmet kunde kommunicera på ett bra sätt.
- ☐ Jag blev arg på familjehemsföräldern.
- ☐ Alla passade tiden.
- ☐ Eget svar:

Extra blad för sid 20 i guiden.

Mina umgängesanteckningar

Förslag på saker jag skulle vilja ändra på till
vårt nästa umgänge...

Datum för umgänge:.....

Efter umgänget kände jag mig

- | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ upprörd | ☐ glad | ☐ orolig |
| ☐ nedstämd | ☐ frustrerad | ☐ ensam |
| ☐ ångestfylld | ☐ rädd | ☐ nöjd |
| ☐ överväldigad | ☐ lättad | ☐ arg |
| ☐ stolt | ☐ upprymd | |

☐ på det här sättet:

Hur gick umgänget?

- ☐ Vi hade roligt.
- ☐ Det var jobbigt. Jag kände mig ledsen.
- ☐ Vi pratade med varandra.
- ☐ Vi var sams.
- ☐ Mitt barn ville inte lyssna på mig.
- ☐ Jag sa eller visade barnet att jag älskar det.
- ☐ Mitt barn lyssnade på mig.
- ☐ Jag lyssnade på mitt barn.
- ☐ Jag kunde inte svara på barnets frågor.
- ☐ Jag blev behandlad med respekt.
- ☐ Jag och familjehemmet kunde kommunicera på ett bra sätt.
- ☐ Jag blev arg på familjehemsföräldern.
- ☐ Alla passade tiden.
- ☐ Eget svar:

Positivt umgänge

(artnr 2020-12-7102) kan beställas från
Socialstyrelsens publikationsservice.
www.socialstyrelsen.se/publikationer
E-post: publikationsservice@socialstyrelsen.se

Publikationen kan även laddas ner från
www.socialstyrelsen.se