

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	978-91-7555-566-9
Artikelnummer	2021-5-7372
Foto	s.1 Plattform/Scandinav Bildbyrå s.3 Knud Nielsen/Mostphotos s.5 Johner Bildbyrå s.9 ohner Bildbyrå s.11 Rebecca Wallin Johnér bildbyrå s.14 Caiaimage Johnér bildbyrå s.17 Bildarkivet s.25 Bildarkivet s.26 Maskot/Folio

Tryck	Elanders Sverige AB, september 2021
-------	-------------------------------------

Inledning

Du har fått den här guiden av socialtjänsten eftersom du har barn som bor i familjehem. När barnet bor där kommer du att ha kontakt med eller träffa barnet på något sätt. Det kallas umgänge.

Umgänget kan göra dig både glad och ledsen. Det kan vara underbart att träffa barnet som du har längtat efter. Men också svårt eftersom barnet bor hos någon annan.

Det kommer att bli annorlunda för dig som förälder. Du kommer att träffa ditt barn på ett annat sätt än du är van vid. För att hålla kontakten med ditt barn på ett bra sätt behöver du samarbeta med familjehemmet och socialtjänsten.

I guiden får du information om umgänge. Den kan hjälpa dig att ha en bra kontakt med ditt barn. Du får använda de delar i guiden som du tycker är bra för dig.

Guiden innehåller avsnitt om:

-  Förberedelse
-  Känslor
-  Kommunikation
-  Samhörighet
-  Omställning

Barn som bor i familjehem har rätt till umgänge med sina föräldrar.

Umgänget är i första hand till för barnet. Det är alltid barnets behov som är viktigast när du och socialtjänsten planerar umgänget.

Socialtjänsten har ansvar för att planera umgänget tillsammans med dig, ditt barn och familjehemmet.



Förberedelse

Det är mycket som blir nytt för barnet när det flyttar till ett familjehem. Det kan göra att barnet verkar annorlunda när ni träffas. Barnet kan till exempel försöka få extra uppmärksamhet. Barnet kan vara barnsligare, argare eller tystare än vanligt. Det kan vara helt normalt när mycket är nytt för barnet.

Fundera på hur du tror att ditt barn kommer att känna sig när ni träffas. Hur kan du göra det lättare för barnet när ni ses?

En del föräldrar tycker det svårt att vara naturliga med barnet om umgänget är i familjehemmet. Man är både gäst och förälder på samma gång. Men för barnet kan det vara en trygg miljö. Hur tror du att det blir för dig?

"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.... att kunna få vara tillsammans på ett så normalt sätt som möjligt tror jag är ganska viktigt för barn"

(förälder till barn som bor 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)

I varje avsnitt finns frågor att svara på.
Det finns inga svar som är rätt eller fel.

Du kan använda dina svar när du pratar om umgänget med socialsekreteraren.

Hur är det för dig?

När jag har en tid att passa brukar jag

- ☐ komma för tidigt
- ☐ komma för sent
- ☐ komma precis i tid
- ☐ rusa runt och vara uppstressad
- ☐ glömma att åka iväg
- ☐ inte komma iväg för att något händer
- ☐ eget svar:

.....

.....

När jag tänker på att någon annan kanske tittar på oss när jag träffar mitt barn

- ☐ blir jag upprörd och besvrad
- ☐ försöker jag ändå att ha det bra
- ☐ undrar jag vad de kommer att titta på
- ☐ tycker jag att det är orättvist
- ☐ hoppas jag att få hjälp i umgänget
- ☐ eget svar:

.....

.....

Viktigt för mig 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 får vara tillsammans som familj
- ☐ vi trivs tillsammans när vi träffas
- ☐ eget svar:

.....

.....

.....

När jag träffar föräldrarna i familjehemmet

- ☐ vill jag prata om hur mitt barn har det
- ☐ vill jag få bra kontakt med dem
- ☐ oroar jag mig för att de inte tar hand om mitt barn
- ☐ oroar jag mig för att de försöker ersätta mig som förälder
- ☐ känner jag mig svartsjuk
- ☐ känner jag att de är svartsjuka på mig
- ☐ eget svar:

.....

.....

.....

**Du kan be att få prata med
socialsekreteraren om dina svar.**



Tips – förberedelse

Vad är viktigt att tänka på under umgänget?

Finns det saker som är bra eller mindre bra att prata med ditt barn om?

Hur ska du vara mot föräldrarna i familjehemmet?

Säg till om umgänget är svårt.

Även om du gärna vill, kanske det finns saker som du inte klarar. Be socialsekreteraren om hjälp i sådana fall.

Planera något att göra tillsammans med barnet.

Tänk på vad ni brukar tycka om att leka eller prata om tillsammans.

Ta gärna med dig vad som behövs för det. Eller ta reda på vad som finns på den plats där ni ska träffas.

Att se sitt barn komma och gå med en annan vuxen kan vara svårt.

Ditt barn kanske kallar familjehemsföräldern för "mamma" eller "pappa". Men kom ihåg att DU fortfarande är barnets förälder. Barn mår bra av att ha fler vuxna i sitt liv. Om du kommer i konflikt med familjehemmet, prata med socialsekreteraren. Det är viktigt att ditt barn inte kommer i kläm.

Planera din resa så att du kommer i tid till umgänget.

Då slipper ditt barn undra varför du inte kommer.

Behöver du praktisk eller ekonomisk hjälp med resan – prata med socialsekreteraren.

Ska du ta med dig något till barnet?

Det kan hjälpa barnet att komma ihåg sin familj om du tar med ett foto. Kanske kan du ta med ett mjukisdjur eller en annan sak som barnet tycker om.

Förbered svar på barnets frågor.

Vad ska du svara om barnet frågar:

- Varför händer det här?
- När kan jag komma hem igen?
- Varför kan jag inte bo med dig?

Försök att svara ärligt på frågorna. Det kan hjälpa barnet att känna sig mindre oroligt.

Om du har svårt att ge bra svar så be socialsekreteraren om råd.

Det kan kännas svårt att säga "hej då" till sitt barn.

Förbered dig gärna på vad du ska säga och göra när ni ska säga "hej då". Försök vara positiv. Säg gärna att barnet kommer att ha det bra i familjehemmet tills ni ses igen.



Umgängeskalender

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

På nästa sida kan du skriva in saker som kan vara bra att komma ihåg innan du ska träffa ditt barn
(Det finns fler blad längst bak i guiden)

Datum	Tid	Plats

Förbered umgänget

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:

Klockan:

Plats:

Adress:

Telefonnummer om jag blir sen eller inte kan komma:

Jag kommer att åka med (exempelvis bil, tåg, buss nummer).....

som går klockan

Jag behöver gå hemifrån klockan.....

Saker som jag vill ta med mig:

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

Saker som jag vill prata om med barnet eller familjehemmet:

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

Det finns en stödperson med vid umgänget som heter.....

och har telefonnummer.....

Att prata eller fråga om

Det här vill jag prata om med mitt barns socialsekreterare eller familjehemmet:

- ☐ hur det går för mitt barn i förskolan eller skolan
- ☐ hur barnet äter
- ☐ om barnet har kamrater
- ☐ om jag ska vara med på möten, till exempel i skolan
- ☐ uppfostran och regler
- ☐ sovtider
- ☐ barnets tandläkar- eller läkarbesök
- ☐ andra saker kring barnets hälsa
- ☐ eget svar:

.....

.....



Förslag på saker att göra med små barn:

- Vänta med att ta kontakt med barnet tills barnet visar intresse för dig.
- Visa vad ni kan leka med tillsammans (till exempel en bil eller en boll).
- Prata om saker som finns i rummet (till exempel "titta lampa").
- Läs en saga för barnet eller titta på bilder i en bok. Det kan vara lugnt och skönt för barnet att lyssna även om det inte förstår allt.
- Sjung med barnet. Gärna sånger med rörelser, (till exempel "hjulen på bussen de går runt, runt, runt"). Nynna någon melodi.
- Lek "tittut" med barnet.
- Bygg med klossar eller stora legobitar tillsammans med barnet.
- Om ni är ute och går så låt barnet stanna och undersöka saker som det ser.

Förslag på saker att göra med större barn:

- Spela spel eller lägg pussel tillsammans.
- Lyssna på barnet. Låt barnet prata om vad det tycker och känner.
- Prata med ditt barn om hur det är i skolan. Vad är roligt? Är det något som är svårt?
- Gör något tillsammans som barnet är bra på och tycker är kul (det kan vara att rita, spela fotboll, baka, bygga med lego). Beröm gärna barnet.
- Läs en bok tillsammans.
- Gör något tillsammans som du är bra på och vill lära ditt barn.



Känslor

Det kan vara härligt att få träffa sitt barn som man längtat efter. Men du kan också känna andra känslor. Sorg, ilska, oro och skuld är exempel på känslor som föräldrar kan känna. Kanske tycker du att du inte känner barnet lika bra när barnet bor i familjehemmet. Det kan kännas jobbigt.

Även barnet kan ha många olika känslor. Barnet kanske längtar efter dig men oroar sig för hur det blir när ni träffas.

Alla har olika sätt att klara av svåra känslor. Socialsekreteraren kan berätta vilken hjälp du kan få med dina tankar och känslor. Hjälpens kan göra att umgänget fungerar på ett bra sätt.

Socialtjänsten ska ge råd, stöd eller annan hjälp till föräldrar som har barn i familjehem.

Hur är det för dig?

Jag vet hur jag känner och vad det beror på:

- ☐ alltid
- ☐ för det mesta
- ☐ ibland
- ☐ nästan aldrig

När jag har starka känslor

- ☐ pratar jag med någon som kan hjälpa mig att reda ut saker
- ☐ försöker jag att inte låtsas om känslorna
- ☐ går det ut över andra
- ☐ vet jag hur jag ska göra
- ☐ eget svar:

.....

.....

.....

.....

.....

När mitt barn är ledset, argt eller oroat

- ☐ försöker jag trösta det
- ☐ lyssnar jag på hur barnet känner
- ☐ känner jag att det är mitt fel
- ☐ har jag svårt att veta vad jag ska göra
- ☐ blir jag också ledsen eller arg
- ☐ skäms jag
- ☐ eget svar:

.....

.....

.....

.....



När jag känner starka känslor tror jag det är bra för mig att

- ☐ prata med någon
- ☐ skriva ner eller föra dagbok
- ☐ göra något eller träna
- ☐ slappna av
- ☐ prata om det i en stödgrupp
- ☐ eget svar:

.....

.....

.....

.....

Det är mycket som krävs av en. Även om man mår jättedåligt så måste man ändå försöka... det är inte lätt (förälder till barn som bor 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 – känslor

Hitta sätt som hjälper dig med dina känslor.

Du kan prata med andra som du litar på.

Du kan skriva ner vad du känner.

Du kan tänka på vad du **kan** göra, istället för att tänka på sådant som du inte kan påverka.

Be om hjälp om du har mycket tankar och känslor som är svåra.

Om dina känslor skapar problem, kanske du behöver någon form av hjälp. Prata med socialsekreteraren om vilken hjälp som kan vara bra för dig.

Låt ditt barn få veta att du tar hand om dig. Då behöver inte barnet oroa sig för dig.

Delar du negativa känslor med ditt barn kan barnet tro att det behöver ta hand om dig.

Skilj på dina känslor och ditt barns känslor.

Barnet kan känna likadant som du, eller ha helt andra känslor. Visa ditt intresse genom att fråga ditt barn vad det känner.

Barn kan tro att det är deras fel.

Det kan vara bra att prata med barnet om att det inte är barnets fel att saker är som de är. Det kan göra det lättare för barnet.

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 (förälder till barn som bor 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

Många föräldrar som har barn i familjehem känner sig bedömda av socialtjänsten och familjehemmet.

En del känner att de inte är lika bra som föräldrarna i familjehemmet. Det kan göra att föräldrar undviker att säga hur de tycker att barnet har det.

Det är viktigt att berätta vad du tycker för socialtjänsten och familjehemmet.

Annars kan det finnas risk för missförstånd och konflikter. Du kan till exempel ge information om barnet eller ge förslag som kan göra umgänget bättre.

Om familjehemmet och du kan prata med varandra kan samarbetet mellan er bli bra. Det kan göra att ditt barn inte behöver känna att det står mittemellan sina båda familjer.

Om du är vårdnadshavare för barnet har du rätt att vara med i planeringen av vården och umgänget för ditt barn.

Om du inte är vårdnadshavare har du inte rätt att vara med i planeringen.

Även föräldrar som inte är vårdnadshavare har rätt att få stöd.

Hur är det för dig?

När jag behöver information

- ☐ frågar jag någon som vet
- ☐ hoppas jag att jag får information utan att fråga
- ☐ ber jag att få informationen skriftligt
- ☐ brukar jag glömma bort att fråga
- ☐ tycker jag att det känns jobbigt att fråga
- ☐ eget svar:

.....

.....

.....

När socialtjänsten eller familjehemmet pratar med mig om mitt barn

- ☐ blir jag glad
- ☐ slutar jag att lyssna
- ☐ försöker jag förstå vad saken gäller
- ☐ har jag svårt att koncentrera mig
- ☐ går jag därifrån
- ☐ känner jag mig i underläge
- ☐ eget svar:

.....

.....

.....

När jag inte är överens med andra

- ☐ ger jag mig inte
- ☐ försöker jag förstå vad den andra personen menar
- ☐ tror jag att det är jag som har fel
- ☐ blir jag upprörd och arg
- ☐ undviker jag den andra personen
- ☐ eget svar:

.....

.....

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)*.

När jag pratar med socialtjänsten eller familjehemmet

- ☐ har jag svårt att lyssna på vad de säger.
- ☐ har jag svårt att få fram vad jag tycker
- ☐ skulle jag vilja ha hjälp med att förstå vad de menar
- ☐ tycker jag att det går bra att samtala
- ☐ går det bra ända tills jag blir arg
- ☐ eget svar:

.....

.....



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

Tips - kommunikation

Ställ frågor kring umgänget.

Be socialtjänsten berätta det du vill veta om umgänget med ditt barn.

Du kan be att någon skriver ner.

Du kanske behöver hålla reda på många saker som möten, namn och tider.

Om någon skriver ner informationen till dig kan det bli lättare att komma ihåg.

Svara så ärligt du kan på barnets frågor.

Försök berätta så att barnet kan förstå. Ibland kan du behöva säga att du inte har svar på barnets frågor än.

Berätta om ditt barn för familjehemmet.

Det du berättar kan hjälpa barnet att få det bra i familjehemmet.

Är du inte överens med socialsekreteraren eller familjehemmet, vänta med att diskutera tills barnet inte är med.

Annars kan det göra ditt barn oroligt, upprört eller förvirrat.

Barnet kan tappa förtroendet för dig om du lovar saker som du inte kan hålla.

Till exempel: Det blir förvirrande för barnet om du säger att det ska få komma hem, men socialsekreteraren säger att det ska stanna i familjehemmet. Då vet inte barnet 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 barn tycker mycket om att:

.....

Det här gör vår familj gärna tillsammans:

.....

Mat som vi tycker om i vår familj:

.....

Högtider som är viktiga för vår familj:

.....

Traditioner som är viktiga för vår familj:

.....

**Saker som är viktiga
för vår familj är:**

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

.....

.....

.....

.....

.....

**Svåra saker som vår familj
har varit med om:**

.....

.....

.....

.....

.....

**Annan viktig information om
mitt barn och vår familj:**

.....

.....

.....

.....

.....





Samhörighet

Ditt barn tänker säkert på dig även när ni inte ses. Berätta lite kort för barnet hur du har det. Visa också intresse för hur barnet har det när ni träffas.

Gör något tillsammans. Ibland är det lättare att prata medan man spelar ett spel, ritar eller leker. Det viktiga är att ditt barn känner sig lugnt och tryggt. Då kan ni komma närmare varandra.

Ditt barn kommer att bli en del av familjen i familjehemmet. Det är naturligt när barnet bor tillsammans med dem och träffar dem varje dag. Ditt barn kan ändå ha kvar sina känslor för dig och er familj och känna samhörighet med er.

Barn känner ofta ansvar för att både föräldrar och familjehem ska vara nöjda. Därför är det viktigt att ni vuxna visar 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 det tycker jag är väldigt jobbigt....
(förälder till barn som bor i familjehem)*.

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

Hur är det för dig?

När vi träffas är mitt barn oftast

- ☐ på gott humör
- ☐ klängigt
- ☐ argt
- ☐ tyst
- ☐ oroligt
- ☐ "uppe i varv"
- ☐ som vanligt
- ☐ eget svar:

Mitt barn och jag brukar få bäst kontakt när vi

- ☐ pratar
- ☐ leker eller spelar spel
- ☐ kramas och myser
- ☐ gör något tillsammans som att baka eller pyssla
- ☐ tittar på en film
- ☐ eget svar:

När vi ska säga hej då till varandra

- ☐ kramas vi
- ☐ försöker vi vara glada
- ☐ brukar jag börja gråta
- ☐ brukar mitt barn hålla fast mig
- ☐ brukar jag börja diskutera saker med familjehemmet eller stödpersonen
- ☐ brukar jag småprata med föräldrarna i familjehemmet
- ☐ brukar jag berätta när vi ska ses nästa gång
- ☐ verkar mitt barn må bra
- ☐ eget svar:

Tips - samhörighet

Hör alltid av dig till barnet eller familjehemmet om du inte kan komma. Berätta varför så att barnet vet att du skulle vilja träffas.

Kom i tid när du ska träffa ditt barn. Ring eller sms:a till barnet eller familjehemmet om du blir sen. Då behöver ingen bli orolig.

Visa intresse för hur barnet har det. Vad har barnet gjort sedan ni sågs sist? Lyssna på vad barnet har att säga.

Ge beröm och uppmuntra ditt barn för saker som barnet gör.

Om barnet är litet kan du försöka delta i barnets lek. Leker barnet med en leksaksbrandbil kan du säga "Vilken fin bil ska vi köra med den?"

Säg bara bra saker om familjehemmet till barnet. Även om du tycker det är svårt. Det är bättre för barnet.

Klaga inte på hur barnet ser ut eller på regler i barnets familjehem. Alla hem är olika. Ditt barn kommer att vänja sig vid att det är olika hemma hos dig och i familjehemmet.

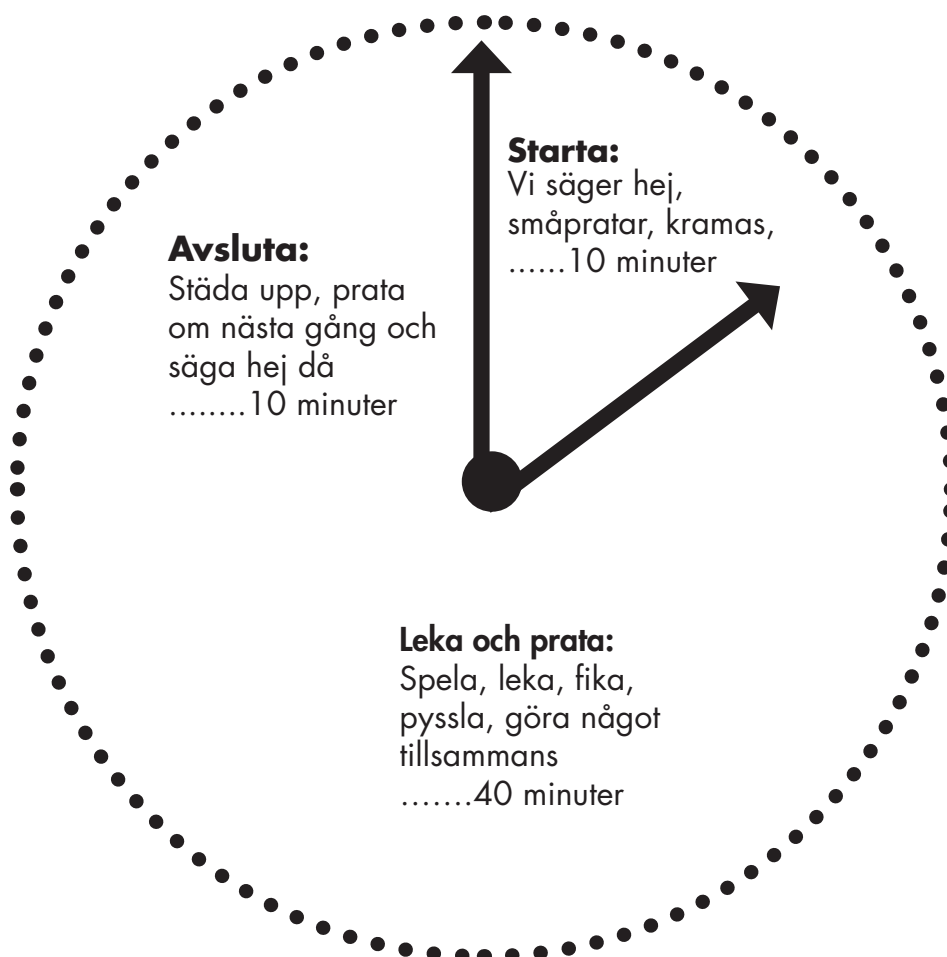
Be inte barnet att hålla saker hemliga. Det kan bli besvärligt för barnet.

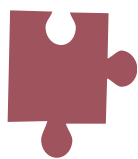
Visa barnet eller säg gärna att du tycker om det.

Det är bra att ha lite tid för att avsluta umgänget i lugn och ro. Det behöver finnas tid för att hinna säga hej då och prata om när ni ses nästa gång.

Så här kan man till exempel dela upp tiden under umgänget.
Är umgänget en timme kan tiden delas in som klockan visar.

En stund för att starta, en stund för att leka och prata
och sen tid för att avsluta.





Omställning

Att säga hej då till ditt barn och åka hem kan vara svårt. Du kan känna dig ledsen och ensam. Då kan det hjälpa att prata med någon om hur du kan göra för att det ska kännas lättare att lämna barnet.

Tänk på vad som gick bra när du träffade ditt barn. Då kan du känna dig nöjd med det. Kanske vill du också ändra på något till nästa gång ni ses.

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 bor i familjehem)*.

Hur är det för dig?

När umgänget är slut

- ☐ vill jag vara ensam
- ☐ vill jag prata med någon
- ☐ vill jag tänka på annat
- ☐ vill jag skriva ner vad jag tänker och känner
- ☐ är jag lugn, jag vet att mitt barn har det bra
- ☐ orkar jag ingenting
- ☐ eget svar:

Jag tror att det blir bättre när jag träffar mitt barn om

- ☐ jag får hjälp att förbereda vad vi ska göra och hur jag ska vara
- ☐ någon annan vuxen kan vara med
- ☐ jag och familjehemmet kan prata bättre med varandra
- ☐ vi kan träffas på annan plats, mitt förslag:
- ☐ eget svar:

Det bästa med att träffa mitt barn är att

- ☐ få höra vad mitt barn har gjort sedan sist
- ☐ se att mitt barn mår bra
- ☐ höra mitt barn skratta
- ☐ krama mitt barn
- ☐ eget svar:

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

Mina anteckningar om umgänget

Datum för umgänget:.....

(Det finns fler blad längst bak i guiden)

Hur gick umgänget?

- ☐ vi hade roligt
- ☐ det var jobbigt
- ☐ vi pratade med varandra
- ☐ jag kunde inte svara på barnets frågor
- ☐ vi var sams
- ☐ mitt barn lyssnade på mig
- ☐ jag lyssnade på mitt barn
- ☐ jag visade eller sa till barnet
att jag tycker om det

Hur gick umgänget med de vuxna?

- ☐ jag blev bra behandlad av de vuxna
- ☐ jag och familjehemmet kunde prata
med varandra
- ☐ jag blev arg på familjehemsföräldern
- ☐ eget svar:

.....

.....

.....

Efter umgänget kände jag mig

- ☐ glad ☐ ensam ☐ orolig
- ☐ ledsen ☐ nöjd ☐ besviken
- ☐ stolt ☐ upprörd ☐ arg
- ☐ eget svar:

.....

.....

Förslag på saker jag skulle vilja ändra på till nästa umgänge:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tips - omställning

- Prata med någon som du litar på. Bestäm tid i förväg.
- Tänk på vad som gick bra när du träffade ditt barn.
- Ta ett varmt bad, slappna av eller sov en stund.
- Ta en promenad.
- Se en bra film.
- Bestäm i förväg vad du ska göra efter umgänget.

Här kan du anteckna vad du vill göra efter umgänget:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Om en stödperson varit med kan du fråga vad som gick bra och vad som gick mindre bra. Det kan hjälpa dig att komma på vad som kan ändras. Det kan göra ditt umgänge med barnet bättre.

Om du är orolig över något berätta det för socialsekreteraren så snart som möjligt. Din oro är viktig. Det kan röra ditt barn, ditt umgänge eller familjehemmet. Men berätta inte när ditt barn är med.

Om du vill prata med någon efter umgänget. Tänk ut vem du skulle vilja prata med. Det kan vara en vän, en släkting, socialsekreteraren eller en terapeut. Det viktiga är att det är någon som kan lyssna, uppmuntra och hjälpa dig.

Skriv upp namn och telefonnummer.

Namn.....



.....

Namn.....



.....

Tips för att uppmuntra och lugna ditt barn

Barn behöver få uppmuntran av sina föräldrar. Ett barn behöver få veta att det är normalt att känna sig osäker och kanske upprörd vid förändringar. Här kommer exempel på sätt att prata med barn om svåra saker. Du kan också hitta egna sätt.

"Jag vet inte när du kan flytta hem. Jag gör vad jag kan för att det ska bli bra för dig."

"Jag älskar och saknar dig verkligen. Men nu vill jag 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."

"Du kan alltid prata med mig om du tycker något känns svårt."

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

"Du verkar ledsen. Är det något du vill prata om?"

"Jag behöver ordna en del saker. Därför behöver du bo i familjehemmet just nu. Men det är inte ditt fel."

"Jag vet att du kanske är arg på mig men du behöver fortfarande lyssna på mig när vi ses."

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

"Jag får hjälp av någon och jag mår bra. Du behöver inte oroa dig för mig."

"Om du har problem i familjehemmet kan jag hjälpa dig att prata med dem om vad du tycker."

"Jag förstår om du tycker att det är rörigt just nu. Vill du fråga eller prata om det?"

Vanliga funderingar

“Jag har hört att vissa har sitt umgänge på en restaurang eller hemma hos en släkting...”

Umgänget kan se olika ut för olika barn. Det beror på hur situationen ser ut.

“Mitt barn ringer till mig från familjehemmet. Jag är osäker på om vi får prata i telefon...”

Telefonkontakt kan finnas med i planen för umgänge. Prata med socialtjänsten om hur du och ditt barn kan ha kontakt på telefon.

“Det är svårt för mig att ta mig till och från umgänget...”

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

“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 kan du prata med socialtjänsten om att tiderna för umgänget behöver ändras.

“Jag tycker att jag gör allting som socialtjänsten vill att jag ska göra. Jag vill gärna ha lite mer tid med mitt barn...”

Om umgänget går bra så kan du ta upp ditt önskemål om mer tid med socialtjänsten. Du har olika möjlighet att påverka hur mycket ni kan träffas beroende på om barnet är frivilligt placerat eller placerat med stöd av LVU*.



* Lagen med särskilda bestämmelser om vård av unga

”Kan jag ta med mig godis eller saker till umgänget?”

Ofta fungerar det bra att ta med spel eller liknande som ni kan använda under umgänget. Snacks eller godis kan kanske krocka med barnets måltider. Fråga familjehemmet eller socialtjänsten om du är osäker på vad som är lämpligt att ta med sig.

”Mina barn frågar ofta om de kan träffa min syster och hennes pojkvän. Jag skulle vilja att de kommer med vid nästa umgänge...”

Prata med socialtjänsten om vilka personer som barnet kan få träffa och hur det kan ordnas.

”Jag såg att den person som är med vid umgänget skriver anteckningar. Jag undrar om jag kan få se dem ...”

Det går oftast och det går alltid bra att fråga. Anteckningarna sparas vanligtvis i barnets akt.

”Mina två söner bråkar hela tiden under vårt umgänge. De verkar tävla om min uppmärksamhet...”

Säg till barnen att du förstår att det kan vara svårt för dem att inte träffa dig så ofta. Uppmuntra dina barn och beröm positiva beteenden. 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 samvaer, Voksne för barn 2017.

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

Barndom i samhällsvård – relation till föräldrar i vuxen ålder. Andersson G. Socionomens forskningsupplägg 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. Socionomen. 2009:6 s. 52-63.



Umgängeskalender

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

Datum	Tid	Plats



Umgängeskalender

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

Datum	Tid	Plats

Förbered umgänget

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

Datum för umgänget:

Klockan:

Plats:

Adress:

Telefonnummer om jag blir sen eller inte kan komma:

Jag kommer att åka med (exempelvis bil, tåg, buss nummer).....

som går klockan

Jag behöver gå hemifrån klockan.....

Saker som jag vill ta med mig:

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

Saker som jag vill prata om med barnet eller familjehemmet:

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

Det finns en stödperson med vid umgänget som heter.....

och har telefonnummer.....

Förbered umgänget

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

Datum för umgänget:

Klockan:

Plats:

Adress:

Telefonnummer om jag blir sen eller inte kan komma:

Jag kommer att åka med (exempelvis bil, tåg, buss nummer).....

som går klockan

Jag behöver gå hemifrån klockan.....

Saker som jag vill ta med mig:

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

Saker som jag vill prata om med barnet eller familjehemmet:

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

Det finns en stödperson med vid umgänget som heter.....

och har telefonnummer.....

Mina anteckningar om umgänget

Datum för umgänget:.....

Hur gick umgänget?

- ☐ vi hade roligt
- ☐ det var jobbigt
- ☐ vi pratade med varandra
- ☐ jag kunde inte svara på barnets frågor
- ☐ vi var sams
- ☐ mitt barn lyssnade på mig
- ☐ jag lyssnade på mitt barn
- ☐ jag visade eller sa till barnet
att jag tycker om det

Hur gick umgänget med de vuxna?

- ☐ jag blev bra behandlad av de vuxna
- ☐ jag och familjehemmet kunde prata
med varandra
- ☐ jag blev arg på familjehemsföräldern
- ☐ eget svar:

.....

.....

.....

Efter umgänget kände jag mig

- ☐ glad ☐ ensam ☐ orolig
- ☐ ledsen ☐ nöjd ☐ besviken
- ☐ stolt ☐ upprörd ☐ arg
- ☐ eget svar:

.....

.....

Förslag på saker jag skulle vilja ändra på till nästa umgänge:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mina anteckningar om umgänget

Datum för umgänget:.....

Hur gick umgänget?

- ☐ vi hade roligt
- ☐ det var jobbigt
- ☐ vi pratade med varandra
- ☐ jag kunde inte svara på barnets frågor
- ☐ vi var sams
- ☐ mitt barn lyssnade på mig
- ☐ jag lyssnade på mitt barn
- ☐ jag visade eller sa till barnet
att jag tycker om det

Hur gick umgänget med de vuxna?

- ☐ jag blev bra behandlad av de vuxna
- ☐ jag och familjehemmet kunde prata
med varandra
- ☐ jag blev arg på familjehemsföräldern
- ☐ eget svar:

.....

.....

.....

Efter umgänget kände jag mig

- ☐ glad ☐ ensam ☐ orolig
- ☐ ledsen ☐ nöjd ☐ besviken
- ☐ stolt ☐ upprörd ☐ arg
- ☐ eget svar:

.....

.....

Förslag på saker jag skulle vilja ändra på till nästa umgänge:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Positivt umgänge

(artnr 2021-5-7372) kan beställas från
Socialstyrelsens publikationsservice.
www.socialstyrelsen.se/publikationer
E-post: publikationsservice@socialstyrelsen.se

Publikationen kan även laddas ner från
www.socialstyrelsen.se