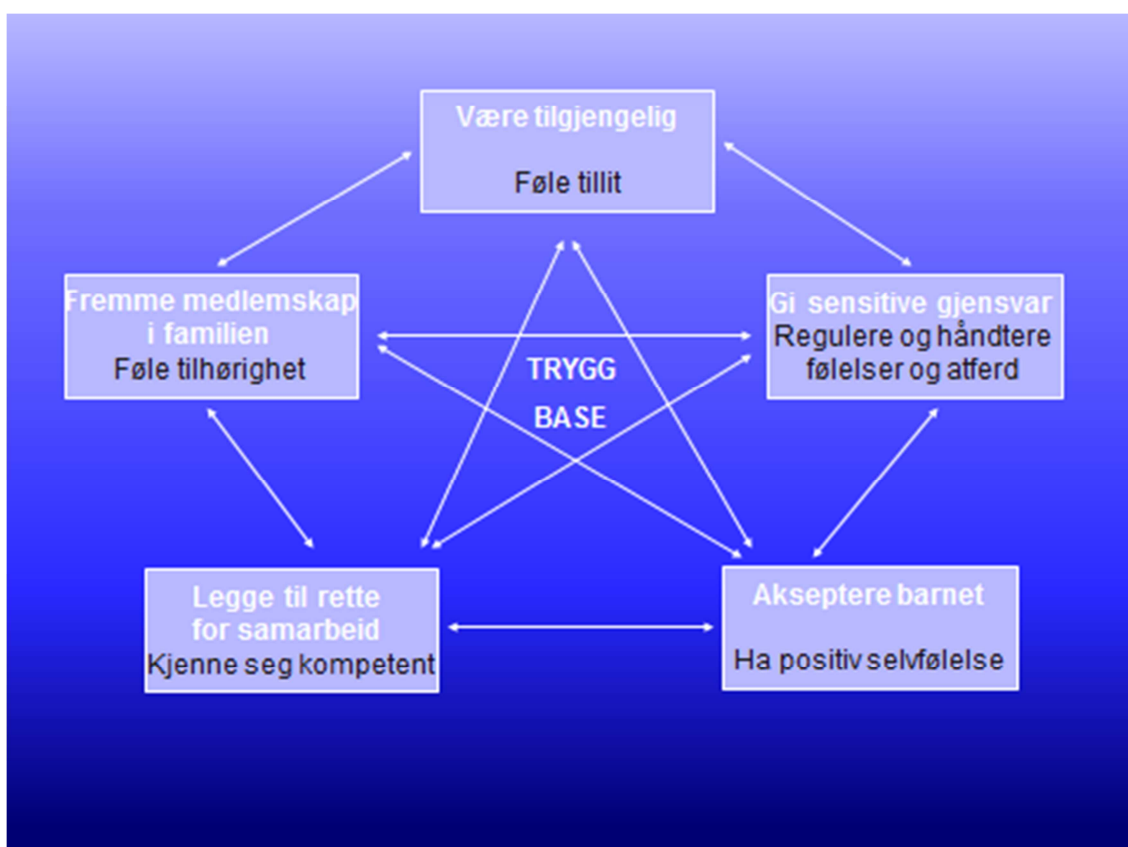


Å FREMME TILKNYTNING OG RESILIENS

Trygg Base modellen –en veileder for fosterforeldre



Gillian Schofield og Mary Beek

Å fremme tilknytning og resiliens
Trygg base modellen – en veileder for
fosterforeldre av Gillian Schofield and Mary Beek

Oversatt til norsk av Toril Havik, Ole Jørgensen, Jori Skulstad, Louise Bratlie

Promoting Attachment and Resilience
A guide for foster carers and adopters
on using the Secure Base model

Publisert av
British Association for Adopting & Fostering
(BAAF)
Saffron House
6-10 Kirby Street
London EC1N 8TS

© Gillian Schofield and Mary Beek, 2014

Norsk utgave publisert av
Regionalt kunnskapssenter for barn og unge, Vest – psykisk helse og barnevern
(RKBU Vest), Uni Research Helse

Besøksadresse: Krinkelkroken 1, Bergen
Postadresse: Postboks 7810, 5020 Bergen
Telefon: +47 55 58 86 70
Web: uni.no/helse/rkbu
Epost: post.rkbu@uni.no

Elektronisk utgave finnes på uni.no/helse/rkbu
Papirutgave kan bestilles hos RKBU Vest på epost eller telefon

ISBN 978-82-92970-73-7

Trykk: Bodoni AS

Å FREMME TILKNYTNING OG RESILENS

**Trygg Base modellen
–en veileder for fosterforeldre**

Gillian Schofield og Mary Beek

Oversatt av

Toril Havik, Ole Jørgensen, Jori Skulstad, Louise Bratlie

INNHold

Om forfatterne

Takk til

1	Introduksjon	1
	Trygg Base – et rammeverk for god omsorg	1
	Å bruke Trygg Base modellen	2
	Trygg Base veileder for barnevernarbeidere	2
2	Tilknytning og resiliens	3
	Utvikling av tilknytning	3
	En trygg base	4
	Indre arbeidsmodeller	5
	Mind-mindedness	6
	Tilknytning og resiliens	7
	Virkninger av mishandling og omsorgssvikt	7
	Trygge og utrygge tilknytningsmønstre	7
	Viktigheten av en trygg base	9
3	Trygg Base	12
	Omsorgssirkelen	12
	Omsorgsdimensjoner	13
	Å være tilgjengelig – hjelper barnet til å føle tillit	16
	Å svare barnet sensitivt – hjelper barnet til å håndtere følelser og atferd	20
	Å akseptere barnet – hjelper barnet til positiv selvfølelse	24
	Å samarbeide med barnet – hjelper barnet til å kjenne seg kompetent	28
	Å fremme medlemskap i familien – hjelper barnet til å føle tilhørighet	32
4	Å bruke Trygg Base: Vurdere og følge opp fosterbarns utvikling	36
	Rammeverk for vurdering	36
	Trygg Base Sjekkliste	37
	Spørsmål som ofte blir stilt	46
	Referanser	48
	Trygg Base – sammenfattet diagram	50
	Trygg base – utviklingsprotokoll	51

Om forfatterne

Gillian Scofield er professor i sosialt arbeid med barn og familier, og leder av School of Social Work ved University of East Anglia (UEA). Hun er en erfaren sosialarbeider og har en særlig interesse for tilknytningsteori og fosterhjem. Hun har gjennomført flere forskningsprosjekt og publisert en rekke bøker og artikler som omhandler fosterbarns behov for særlig utviklingsstøtte, og hvordan fosterforeldre i den hverdagslige omsorgen kan gi barnet slik støtte.

Mary Beek har en lang og variert karriere innenfor arbeid med fosterhjem og adopsjon i Norfolk County Council, og innenfor forskning og publisering ved Center for Research on Children and Families. Hun har nylig deltatt i en longitudinell oppfølgingsstudie over adopterte barns utvikling, ledet av Elsbeth Neil ved University of East Anglia. Beek er nå Training and Quality Assurance Manager for Care for Children.

Gillian Schofield og Mary Beek har fra 1997 hatt et nært samarbeid om en rekke prosjekter ved Centre for Research on Children and Families. De har sammen stått for forskning og utviklingsarbeid som har dannet grunnlaget for Trygg Base modellen (The Secure Base model). Modellen retter seg mot å forstå og støtte fosterforeldre og adoptivforeldre i deres omsorgsoppgaver.

Tidligere bøker fra forfatterne

Schofield, G. & Beek, M. (2014): *Promoting Attachment and Resilience: A guide for foster carers and adopters on using the Secure Base Model*. London: BAAF.

Schofield, G., Biggart, L., Ward, E., Scaife, V., Dodsworth, J., Haynes, A. & Larsson, P. (2014): *Looked after Children and Offending: Reducing risk and promoting resilience*. Norwich: University of East Anglia, Center for Research on the Child and Family.

Schofield, G. & Simmonds, J. (eds.) (2009): *The Child Placement Handbook: Theory, research and practice*. London: BAAF.

Schofield, G. & Beek, M. (2008): *Achieving Permanence in Foster Care*. London: BAAF.

Schofield, G., Ward, E., Warman, A., Simmonds, J. & Butler, J. (2008): *Permanence in Foster Care: A study of care planning and practice in England and Wales*. London: BAAF.

Schofield, G. & Beek, M. (2006): *Attachment for Foster Care and Adoption*. London: BAAF.

Schofield, G. & Beek, M. (2006): *Attachment Handbook for Foster Care and Adoption: A training programme*. London: BAAF.

Beek, M. & Schofield, G. (2004): *Providing a Secure Base in Long-term Foster Care*. London: BAAF.

Schofield, G. (2003): *Part of the family: Pathways through foster care*. London: BAAF.

Schofield, G., Beek, M., Sargent, K. & Thoburn, J. (2000): *Growing up in Foster Care*. London: BAAF.

Howe, D., Brandon, M., Hinings, D. & Schofield, G. (1999): *Attachment Theory, Child Maltreatment and Family Support: A practice and assessment model*. Basingstoke: Macmillan.

Takk til

Vi ønsker å takke Nuffield Foundation for deres finansielle støtte til en serie forskningsprosjekter fra 1997-2010. Støtten har hjulpet oss å utvikle Trygg Base modellen. Vi ønsker også å takke Esmée Fairbairn Foundation og Gulbenkian Foundation for støtte til utviklingsarbeidet som ledet til publisering av boken *Attachment Handbook for Foster Care and Adoption (2006)*. Mye av vårt senere arbeid har bygget på denne boken.

Vi er meget takknemlige for den interessen og entusiasmen fagpersoner fra en rekke ulike arbeidsssteder har vist for utviklingen av Trygg Base modellen. Særlig setter vi pris på bidragene til Toril Havik ved Uni Research, Regionalt kunnskapssenter for barn og unge, region Vest og de norske praktikerne Louise Bratlie, Joachim Brodtkorb, Ole Jørgensen, Jori Skulstad og Egil Skundberg. De har gjennom sitt engasjement og sin ekspertise bidratt til å implementere og utvikle Trygg Base modellen i Norge.

Til slutt ønsker vi å takke alle fosterforeldrene og adoptivforeldrene som har vist oss hvordan en trygg base hjelper barn med særlige behov til å nå sitt potensiale.

1

Introduksjon

Alle barn i alle aldre trenger å føle seg trygge i sine relasjoner til de voksne som har ansvaret for dem. En trygg base er grunnlaget for all god utvikling og for alle gode familieforhold. Barnet får en trygg base gjennom kjærlige relasjoner til omsorgspersoner som gir sensitiv omsorg og beskyttelse, og som oppmuntrer barnet til å utforske og oppleve glede over sin verden. En trygg base relasjon fremmer ikke bare en opplevelse av trygghet, den fremmer også selvfølelse, kompetanse og resiliens (motstandskraft).

Trygg Base – et rammeverk for god omsorg

Gillian Schofield og Mary Beek ved Centre for Research on Children and Families, University of East Anglia, startet i 2000 sitt arbeid med å utvikle en modell for støtte til fosterforeldre. Modellen ga de navnet **Trygg Base** modellen, på engelsk **The Secure Base** model. Trygg Base modellen er basert på sentrale teorier og forskning om barns utvikling og familierelasjoner, og på hva vi har lært av forskning rettet mot fosterbarn og fosterhjems plasseringer. Alle barn trenger sensitiv omsorg. Barn som blir plassert i fosterhjem gjør det i særlig grad. Fosterbarn har ofte erfart omsorgssvikt og mishandling, atskillelse og tap. De vil derfor trenge et hverdagsliv hvor de mottar særlig reflektert omsorg.

Trygg Base modellen har sine røtter i teori og forskning om tilknytning, og i teori og forskning om resiliens (motstandskraft). Modellens målsetting er å hjelpe fosterforeldre til å gi særlig sensitiv omsorg som utvikler trygge, nære relasjoner. Å leve i trygge og nære relasjoner hjelper barn til å reparere skadelige erfaringer fra tidligere nære relasjoner. Et trygt familieliv gjør det mulig for dem å føle seg kompetente til å møte og mestre utfordringer. Slik kan de ta sine muligheter og potensialer i bruk. Resiliens er forbundet med en opplevelse av trygghet, positiv selvfølelse, tillit til egen kompetanse, kapasitet til å reflektere over følelser, og håp for framtiden. Alt dette er forhold som også karakteriserer trygg tilknytning. Både resiliens og trygghet styrkes av et sensitivt og responderende omsorgsmiljø. Det er denne positive, styrke-baserte tilnærmingen til familierelasjoner som er kjernen i Trygg Base modellen.

Trygg Base modellen bygger på fem sentrale områder, eller dimensjoner, for omsorgsutøvelse. De fem dimensjonene interagerer med hverandre og er sentrale for å skape en trygg base for barnet. De fire første dimensjonene – *tilgjengelighet, sensitivitet, aksept og samarbeid* – kommer fra arbeidene til en av de tidligste tilknytningsforskerne, Mary Ainsworth (1971, 1978). I sin studie av små barn fant Ainsworth at alle disse fire omsorgsdimensjonene var assosiert med trygg tilknytning hos barnet. Den femte omsorgsdimensjonen, *familiemedlemskap*, er lagt til av Schofield og Beek. Familiemedlemskap er viktig for alle barn, men særlig viktig for barn som er atskilt fra sine opprinnelige familier. Dimensjonen familiemedlemskap refererer til barns behov for å føle

tilhørighet i sine nye familier, samtidig som de kan ha en avklart forbindelse til sine opprinnelige familier.

Å bruke Trygg Base modellen

Gjennom årene som har gått, har Schofield og Beek introdusert modellen for mange fosterforeldre. Mange fortalte dem at de fant modellen både oppmuntrende og stimulerende. Oppmuntrende fordi den hjalp dem til å se at de allerede ga positiv omsorg innen de fem dimensjonene i modellen. Stimulerende fordi den ga dem nye ideer, og hjalp dem til å tone seg enda mer inn på fosterbarnets behov. Denne positive tilbakemeldingen førte til at de utviklet denne veilederen. Veilederen forklarer Trygg Base modellen, og formidler rammeverk og verktøy for å hjelpe fosterforeldre til å ta modellen i bruk.

Veilederens fokus er på praktisk omsorg i hverdagen. Målet er å øke hver enkelt fosterforelders kapasitet til å utøve omsorg som hjelper barnet til å føle seg tryggere og ha mer tiltro til seg selv.

Trygg Base veileder for barnevernarbeidere

Schofield og Beek har også utarbeidet en veileder for barnevernarbeidere og andre fagpersoner innen barnevernsfeltet: «Trygg Base modellen. Å fremme tilknytning og resiliens hos fosterbarn». Veilederen formidler den samme forklaringen av Trygg Base modellen, men har i tillegg noen kapitler om hvordan modellen kan brukes av fagpersoner for å kartlegge barnet og støtte fosterforeldre.

2

Tilknytning og resiliens

Utvikling av tilknytning

Startpunktet for John Bowlby sin teori om tilknytning er evolusjonært. Han fant at spedbarn har en biologisk drift til å søke *nærhet* til en voksen, vanligvis sin primære omsorgsperson eller omsorgspersoner (Bowlby, 1969, 1973, 1980). Målet er å føle sikkerhet, trygghet og beskyttelse. Driften mot å oppleve nærhet gir seg uttrykk i nærhetssøkende *tilknytningsatferd*.

Tilknytningsatferden kan fange omsorgspersonens oppmerksomhet på positive måter. Smil, gode lyder og å strekke seg mot, vil bringe omsorgspersonen nærmere for aktiv samhandling og stimulering. Men tilknytningsatferd omfatter også protestatferd. Gråt og sutring vil bringe omsorgspersonene nærmere for å roe barnet og avslutte protestatferden. Etter hvert som barnet blir eldre vil tilknytningsatferden utvikle seg til mer direkte handlinger, som å nærme seg, følge etter, klenge seg til og andre atferdsstrategier som kan føre til nærhet med tilknytningspersonen.

Uansett utforming har tilknytningsatferden som mål å lede omsorgspersonene til å svare på spedbarnets eller småbarnets behov. I de første levemånedene blir signalene fra spedbarnet gjentatt og besvart utallige ganger hver dag. Når spedbarnet er sultent, ensomt eller ukomfortabelt, vil den sensitive og responderende omsorgspersonen raskt fange opp spedbarnets behov og ivareta dem. De gjentatte erfaringene med at behov blir fanget opp og ivaretatt gir spedbarnet en trygg base. Den trygge basen roer spedbarnet og reduserer dets uro, og gir på den måten spedbarnet mulighet til lek og utforskning. Når spedbarnet er avslappet, smilende og lekende, vil omsorgspersonen dele og forsterke spedbarnets gode følelse. Gjennom denne prosessen med tilknytningsatferd som blir fanget opp og besvart på sensitive måter blir spedbarnets overlevelse sikret, og dets følelsesmessige, sosiale og fysiske utvikling blir støttet og maksimert. Nyere forskning har vist at det å motta sensitiv omsorg er en forutsetning for sunn utvikling av hjernen de to første leveårene (Howe, 2011).

Etter hvert som tilknytningsatferden blir mer organiserte og behovet for mat og lek blir mer målrettet, vil den voksne som møter behovene bli meget viktig for barnet. Under optimale betingelser vil tilknytningsatferd gi både barnet og omsorgspersonen sterke opplevelser av glede og fellesskap. Under mindre optimale betingelser vil den felles gleden over hverandre være mindre. Ulike omsorgspersoner svarer, naturlig nok, på barnets initiativ, behov og krav på ulike måter. Kvaliteter ved omsorgen barnet får har betydning for utvikling av trygge versus utrygge tilknytningsmønstre.

Selektive tilknytninger begynner å utvikle seg helt tidlig i barnets liv. Men selv om de første par årene utgjør en særlig sensitiv periode, fortsetter utviklingen av

selektive tilknytninger opp gjennom hele barndommen. Gjennom tidlig småbarnsalder vil barn som har erfart vedvarende sensitiv omsorg danne tilknytninger til flere nære voksne. Det er videre vist at barn som har erfart sviktende omsorg og som derfor flyttes til et fosterhjem, kan utvikle trygge tilknytninger til sine fosterforeldre. Forutsetningen er at fosterforeldrene gir barnet sensitiv og utviklingsfremmende omsorg.

Barn viser tidlig kapasitet til å kunne forstå egne tanker og følelser og også til å kunne sette seg inn i andres. Fra tre til fire års alderen blir dette svært tydelig. Trygge barn har da et godt grunnlag for å kunne inngå i relasjoner ikke bare til voksne, men også til jevnaldrende.

Gjennom førskolealder og opp gjennom småskolealder utvikler trygge barn sin kapasitet til å bære med seg sine selektive, trygge relasjoner når de er atskilt fra sine nære omsorgspersoner. Dette gir dem ikke bare frihet til å utforske og lære, men også frihet til å søke trøst fra andre voksne de stoler på, for eksempel i barnehagen eller på skolen. Slik vil barn som erfarer sensitiv omsorg bli styrket i sin kompetanse til å regulere og håndtere egne følelser, til å forstå og ta hensyn til andres tanker og følelser, og til å samarbeide med andre.

I løpet av ungdomsalderen blir trygge unge mennesker i økende grad trygge på seg selv og på hva de kan mestre. Tenkningen deres blir mer kompleks og mer reflektert, og de vil i økende grad rette blikket mot framtiden. De kan eksperimentere med å forkaste foreldrenes normer og verdier, og med å flytte bort fra den trygge basen. Men familieband, foreldrenes glede over deres mestringer, og vissheten om at den trygge basen alltid vil være der for dem når livet butter i mot, er stadig svært viktig.

Etablering og utvikling av tilkynningsrelasjoner fortsetter livet gjennom. Voksne barns relasjoner til sine foreldre får nye utforminger. I kjærlighetsforhold søker vi å møte og ivareta vår partner, slik vår partner søker å møte og ivareta oss. Vi blir både givere og mottakere. Når vi selv blir foreldre, søker vi å yte omsorg som gjør at barnet vil erfare oss som en trygg base. Samtidig tar vi imot støtte fra våre egne trygge baser, som kan være partner, familie og/eller venner.

En trygg base

Barnet utvikler en trygg base gjennom samhandling med en eller flere sensitive og responderende tilknytningspersoner som møter barnets behov, og som barnet kan vende seg til som en trygg havn når det er utrygt eller engstelig (Bowlby, 1988). Når barn utvikler tillit til at denne relasjonen er vedvarende tilgjengelig, blir engstelsen deres minsket. De kan derfor utforske og glede seg over sin verden, trygge på at de kan vende tilbake til sin trygge base når de trenger hjelp.

Forståelse av trygg base begrepet er grunnleggende for vår forståelse av hvordan relasjoner formes og barn utvikler seg. Begrepet knytter sammen behovet for nærhet og behovet for utforskning, og gir grunnlaget for trygg tilknytning. Et trygt tilknyttet barn søker ikke bare nærhet til sin tilknytningsperson. Tryggheten hos tilknytningspersonen gir også barnet anledning til å utforske. Derved utvikler det tiltro til seg selv, kompetanse og resiliens.

Indre arbeidsmodeller

For å forstå hva barn lærer i sine tidlige relasjoner, og hvorfor det de lærer virker inn på deres senere relasjoner, utviklet Bowlby forståelsen av «indre arbeidsmodeller av selv og andre». En indre arbeidsmodell er et sett av forventninger og grunnleggende antagelser om seg selv, om andre, og om relasjoner. Et barns – eller en voksens – arbeidsmodell vil inneholde særlig forventninger og antagelser om

- Er jeg verdt å bli elsket?
- Er jeg kompetent, dvs. i stand til å få til ting?
- Er andre mennesker der for meg, og er de i stand til å hjelpe, beskytte og støtte meg?

Indre arbeidsmodeller begynner å bli utformet allerede i spedbarnsalder. Hvis, for eksempel, spedbarnet erfarer at dets følelse av sult og dets påfølgende gråt fører til raske svar fra en kjærlig omsorgsperson, vil spebarnet etter hvert vite at omsorgspersonen er der for ham/henne. Spebarnet vil lære at det kan bringe omsorgspersonen til seg og at omsorgspersonen får det til å føle seg bedre. Gjentatte erfaringer med rask ivaretagelse vil gi opplevelser av å kunne fremkalle omsorg og av å være ivaretatt og verdt å bli elsket. Over tid utvikles det en mer generalisert forventning om at voksne vil være til stede for å hjelpe og beskytte. I den andre enden av skalaen vil en overvekt av manglende svar, eller av kalde eller inkonsistente svar, bygge opp en indre arbeidsmodell av å ikke være verdt å bli elsket, av seg selv som maktesløs og av andre som upålitelige og ikke til å stole på.

Bowlby observerte at barns indre arbeidsmodell ble formet i løpet av de aller første leveårene, og at den ble gradvis mindre fleksibel etter hvert som barnet ble eldre. Han fant imidlertid óg at barn har kapasitet til å modifisere modellen, ut fra senere erfaringer med sensitiv omsorg. Men jo lengre barnet har levd med sviktende omsorg, jo mer krevende er det for barnet å modifisere sine grunnleggende antagelser om seg selv og andre. Det er derfor viktig at fosterforeldre kan make å romme et barn som har det vanskelig og som derfor ofte også er vanskelig, i den lange tiden det kan ta før barnet blir trygt. Barnet vil trenge svært mange erfaringer med å bli sett og besvart av omsorgsfulle voksne, før det det kan fatte håp om at fosterfamilien er der for ham/henne. Hvis fosterforeldrene kan gi barnet vedvarende støtte og god omsorg, er positiv endring av barnets indre arbeidsmodeller mulig gjennom hele ungdomstiden.

Barns atferd blir organisert rundt de forventningene de har til seg selv og andre. Deres forventninger vil virke inn på hvordan de møter andre og på hvordan andre forholder seg til dem. Slik blir det etablert positive og negative sirkler av forsterking. For eksempel vil barnet som føler seg vel og trygg på seg selv, og som forventer at andre vil være varme og vennlige, møte jevnaldrende på måter som signaliserer at «Dere kan stole på meg. Jeg kommer til å bli en god venn». Slike signaler øker sannsynligheten for positive svar. Omvendt vil et barn som har lav selvfølelse og forventer å bli avvist trolig signalisere «Jeg trenger ikke bli

venn med dere, og jeg ønsker det heller ikke, så ikke kom nær meg». Slike signaler utløser trolig avvisning, slik barnet fryktet. Barnet får da bekreftet sin indre arbeidsmodell av å være lite verdt og av andre som uinteresserte. Positive indre arbeidsmodeller kan håndtere en viss grad av avvisning. Negative arbeidsmodeller tenderer til å se fiendtlighet selv i nøytral atferd. Det å hjelpe barn til å kunne modifisere sine negative forventninger til seg selv og andre, krever omsorgspersoner som kan fortsette å være tilgjengelige og respondere sensitivt selv om barnet gir uttrykk for å være avvisende og fiendtlig.

Mind-mindedness

Bowlby framholdt at en forutsetning for å kunne gi sensitiv omsorg, var at omsorgsgiveren kunne reflektere rundt tankene og følelsene til barnet, og etter hvert hjelpe barnet til å reflektere rundt sine egne tanker og følelser, og tankene og følelsene til omsorgsgiveren og andre voksne og barn. Slik kan barnet bygge opp evne til å se hvordan egne følelser og handlinger virker inn på andres følelser og handlinger, dvs. en evne til å mentalisere. Denne evnen er sterkt forbundet med utvikling av resiliens. Det er bare når et barn er i stand til å mentalisere at det kan forstå seg selv, sine erfaringer og sine relasjoner. Når et barn forstår seg selv og andre er de tryggere i møtet med nye erfaringer og relasjoner.

Moderne tilknytningsforskere har bygget videre på Bowlby sin grunntanke. Elizabeth Meins og hennes medarbeidere har vist hvor viktig omsorgsgiverens evne til å være «mind-minded» er for barnets utvikling av trygg tilknytning og for dets sosiale utvikling. Med «mind-mindedness» mener de evnen til å være interessert i hva barnet tenker og føler, i å se situasjoner fra *barnets perspektiv* og å *kommunisere dette perspektivet til barnet* (Meins et al., 2003).

En slik inn-toning mot barnet begynner helt tidlig, ved at den sensitive omsorgspersonen ser at selv det lille spedbarnet har tanker og følelser som trenger å bli forstått. Omsorgspersonen tenker omkring barnets tanker og følelser og reflekterer dem så tilbake til barnet («Er du sulten?», «Følte du deg ensom?»). Når omsorgsgiveren gjør dette, begynner spebarnet etter hvert å forstå sine indre erfaringer og følelser og til etter hvert å formidle dem på måter andre forstår.

Etter hvert som spebarnet vokser til, vil den «mind-mindede» omsorgsgiveren finne det naturlig å snakke med barnet om sine egne følelser og atferd («Mamma er også trøtt nå, skal vi ta en pause i spillet og få oss litt å drikke?») og også om andres følelser og atferd («Hun ble lei seg når du ikke ville dele lekene med henne. Det er derfor hun gikk inn på det andre rommet»). Gjennom gjentatte samhandlinger med verbaliseringer av tanker og følelser lærer barnet å sette navn på følelser og å skille mellom forskjellige følelser hos seg selv og hos andre. Det lærer også å uttrykke følelsene sine på måter som er rimelig presise og sosialt akseptable, og å vise empati for andre.

David Howe (2011, s. 29) sier det slik: «Foreldre som fokuserer på barnas subjektive erfaringer hjelper dem til å forstå både sine egne og andres psykologiske tilstander, og hvordan de er forbundet med handlinger og atferd».

Slik bygges barnets kapasitet til å mentalisere og forstå forbindelsene mellom følelser, tanker og atferd.

Tilknytning og resiliens

Mange av de kvalitetene vi forbinder med sensitiv omsorg og trygg tilknytning, og som er sentrale i Trygg Base modellen, har sterke forbindelser til teorien om resiliens.

Med at et barn utvikler resiliens, forstår vi at det utvikler kapasitet til ikke bare å reparere vonde erfaringer men også til å møte fremtidige utfordringer med håp, tillit og kompetanse. Vanlige utfordringer kan være å begynne på ny skole, eller det kan være å ikke få spille i fotballkampen. For fosterbarn kan utfordringene være mer komplekse, både emosjonelt og kognitivt. Eksempler kan være det å håndtere samværene med foreldre, søsken og besteforeldre, eller det kan være å komme overens med en vanskelig livshistorie.

Forhold som er forbundet med resiliens, som tillit til andre, positiv selvfølelse, opplevelse av å kunne få ting til (self-efficacy) og kapasitet til å reflektere rundt egne og andres følelser, er forbundet også med trygg tilknytning. Det er viktig å vite at resiliens, på samme måte som følelse av trygghet, kan bli fremmet av kvalitetene ved omsorgen barnet får.

Virkinger av mishandling og omsorgssvikt

Fordi de fleste barn som kommer i fosterhjem har erfart skadelig omsorg over lengre tid, er det viktig for fosterforeldre å forstå hvordan mishandling og omsorgssvikt virker inn på barns tenkning, atferd og utvikling.

Når spedbarn, småbarn og eldre barn ikke har erfart en sensitiv omsorg som fremmer trygghet og resiliens – men heller en omsorg som skaper frykt og utrygghet – vil de finne det vanskelig å stole på andre. De vil også finne det vanskelig å håndtere egne følelser og atferd. De vil derfor ofte reagere med mistro og avvisning på tilbud om omsorg fra fosterforeldrene. Sirkler av negative samspill kan da gjenskapes i fosterfamilien, og barna kan oppleve at de igjen blir avvist (Crittenden, 1995). Fosterforeldrene står overfor utfordringen det er å møte overlevelsesstrategiene som barnet har utviklet med forståelse, sensitivitet og tålmodighet.

Trygge og utrygge tilknytningsmønstre

Tilknytningsmønstre er tanke- og atferdsstrategier som barn utvikler for å føle seg trygge, og for å maksimere sine muligheter til å få beskyttelse og omsorg fra sine signifikante voksne.

Ulike tilknytningsmønstre utvikles som svar på ulike former for omsorgsutøvelse. Ainsworth (1971) gjennomførte gjentatte hjemme-observasjoner av samhandling mellom mødre og spedbarn. Senere observerte hun og hennes medarbeidere mor – barn samhandlingen i en laboratoriesituasjon, kalt Fremmedsituasjonen (Strange Situation). Barna som da var i alderen 12 til 18 måneder ble eksponert for en serie av korte atskillelser og gjenforeninger med sin mor, og barnas

reaksjoner blir observert, notert og analysert. På dette grunnlaget identifiserte Ainsworth tre mønstre av barns tilknytning; et trygt og to utrygge (unngående og ambivalent). Noen av barna viste imidlertid atferd som ikke lot seg kategorisere i noen av de tre tilknytningsmønstrene. Senere forskning av Main og Solomon (1986) har identifisert et tredje mønster for utrygg tilknytning, benevnt som desorganisert tilknytning.

I det følgende vil hvert av de fire tilknytningsmønstrene, og hvordan de utvikles, bli beskrevet. Det er viktig å presisere at mønstrene ikke utgjør en definering av hele barnet, men beskriver strategier barnet bruker i sin streben etter å håndtere stress, ubehag, angst og frykt.

Trygge tilknytningsmønstre

Trygg tilknytning utvikles når barnet blir ivaretatt av en omsorgsperson som er tilgjengelig, sensitiv og responderende, og også aksepterende og samarbeidende. Å motta omsorg preget av disse kvalitetene fremmer barnets tillit og kompetanse. Når slik omsorg er forutsigbar og mind-minded, blir barnet over tid i stand til å reflektere rundt og å håndtere tanker, følelser og atferd. Det blir rustet til å ha glede av aktiviteter og relasjoner også utenfor familien, og av å utforske og lære. I senere ungdomsalder og i voksen alder blir dette mønsteret benevnt som *autonomt* eller som *fri til å evaluere*, ut fra viktigheten av å være i stand til å tenke og å regulere følelser før handling.

Unngående tilknytningsmønstre

Når omsorgspersonen finner det vanskelig å akseptere eller å svare sensitivt på barnets behov, vil barnet oppleve at dets behov blir avvist og at dets følelser blir minimert eller devaluert. Barnet kan oppleve at omsorgspersonen søker å styre det på en invaderende og ufølsom måte. Selv om den avvissende omsorgspersonen gir praktisk omsorg og beskyttelse, lærer barnet seg å undertrykke sine følelser. Ved å undertrykke sine følelser unngår barnet å belaste omsorgspersonen, som da ikke har grunnlag for å avvise eller invadere det. For barnet oppleves det tryggere og mer komfortabelt å være selv-tilstrekkelig og lite krevende. Å være selv-tilstrekkelig og lite krevende gjør det også mer sannsynlig at omsorgspersonen vil holde seg i nærheten av barnet. Ved å unngå å vise følelser, og da særlig negative følelser, kan barnet opprettholde en type nærhet og relasjon. I senere ungdomsalder og i voksen alder blir dette mønsteret med minimalisering og defensiv devaluering av følelser og betydningen av relasjoner benevnt som *avvisende*. Som i barndomsalder er behovet for nærhet og relasjon stadig til stede, men behovet er underopplevd og underuttrykt.

Ambivalente tilknytningsmønstre

Når omsorgspersonen svarer på barnets behov på en sporadisk og uforutsigbar måte som er insensitiv for barnets signaler, vil det være vanskelig for barnet å kunne oppnå forutsigbar nærhet. Omsorg og beskyttelse er noen ganger tilgjengelig, men den er *usikker* og ineffektiv. For å tiltrekke seg – og beholde – omsorgspersonens oppmerksomhet, kan barnet gi nesten uoppørlig uttrykk for

behovene sine. Etter hvert kan det føle seg ganske hjelpeløst. Over tid tenderer barnet til å bli trengende og sint, og framstå som et klengete, utrygt og opposisjonelt barn. I senere ungdomsalder og i voksen alder blir dette mønsteret betegnet som *preokkupert* og *sammenblandet*, men opptattheten av relasjoner og behovet for å bli elsket kan observeres også hos helt små barn som ikke har kunnet utvikle tillit.

Desorganiserte tilknytningsmønstre

Når omsorgspersonen er avvisende, uforutsigbar og skremmende eller skremt, blir barnet fanget i dilemmaet «frykt uten løsning» (Main & Hesse, 1990). Omsorgspersonen abdiserer fra sin omsorgsrolle, opplever seg å være uten kontroll og blir *fiendtlig/hjelpeløs* i sin omsorgsutøvelse. Det lille barnets behov for å nærme seg omsorgspersonen for å få nærhet og beskyttelse, resulterer i frykt og i økt heller enn i minsket angst. Umuligheten av å finne en strategi for å oppnå komfortabel nærhet leder til forvirret og desorganisert atferd. I førskolealder vil barnet begynne å utvikle en kontrollerende atferd som kan hjelpe det til å oppleve en viss grad av forutsigbarhet og trygghet. Denne kontrollerende atferden innebærer ofte et rollebytte hvor barnet handler overfor andre slik en forelder kan handle overfor et barn. Barnet kan bli aggressivt straffende, tvangspreget omsorgsgivende eller tvangspreget selv-tilstrekkelig ved å avvise omsorg. Men følelsene av angst og frykt forblir uløste, og i stressende situasjoner kan de vise seg i kaotiske og destruktive former. I senere ungdomsalder og i voksen alder blir dette mønsteret betegnet som *uløst* eller *ubearbeidet*. Erfaringene med tap, traume og frykt fortsetter å plage den voksnes tanker og følelser.

Det at barn som har blitt mishandlet ofte utvikler et desorganisert tilknytningsmønster, betyr imidlertid ikke at alle barn som er desorganiserte har blitt mishandlet. En omsorgsgiver som har med seg ubearbeidede tap og traumer fra fortiden kan bli en kilde til angst heller enn til trygghet for barnet, uten at omsorgspersonen nødvendigvis er neglisjerende eller mishandlende.

Viktigheten av en trygg base

Hva skjer når barn ikke har en trygg base?

Tidlige erfaringer med separasjon eller med omsorgssvikt og mishandling kan føre til at barn forblir engstelige og utrygge i nære relasjoner. Barn tilpasser seg mangelen på en trygg base ved å utvikle ulike beskyttende atferdsmønstre. Noen kan utvikle et atferdsmønster hvor de ser med mistillit på nære relasjoner (unngående), mens andre utvikler et mønster hvor de er særlig trengende og krevende (ambivalent). Barn som har erfart svært upredikerbar, skremmende eller skremt omsorg kan forsøke å gjøre omgivelsene sine mer forutsigbare gjennom rolle-reversering og kontrollerende atferd (desorganisert). Disse atferdene er kjennetegn ved utrygge tilknytningsmønstre og indikerer fravær av en trygg base.

Hva skjer når barn blir flyttet ut av en skadelig familiesituasjon?

For mange barn vil alvorlig omsorgssvikt og mishandling ha meget store konsekvenser. De vil ha utviklet en indre arbeidsmodell av seg selv og andre som innebærer negative forventninger både til voksne og til seg selv. Disse negative forventningene vil de bringe med seg inn i sin nye familie, sammen med det beskyttende atferdsmønsteret som har fungert som overlevelsesstrategi. Det vil derfor være vanskelig for barnet å la de nye voksne komme det så nær at de kan etablere trygge relasjoner og bli en trygg base for barnet. Det er fare for at barnets følelser og atferd blir fiksert i destruktive sirkler og at skadene fra fortiden ikke vil bli helet.

Hva kan hjelpe barnet?

Tilknytningsteori gir holdepunkt for at det å bli møtt med sensitiv, konsistent og pålitelig omsorg kan modifisere barns tidligere forventninger til seg selv og andre. Det er god forskningsmessig støtte for at det er slik (Wilson et al., 2003; Beek & Schofield, 2004; Cairns, 2004; Schofield & Beek, 2009; Howe, 2011).

Derfor er oppgaven til de nye fosterforeldrene så helt sentral. De må gå inn i mer enn en vanlig omsorgsoppgave. De må kunne gi trygg base omsorg. For at barnet skal bli hjulpet til å modifisere sine mest grunnleggende antagelser om seg selv og andre (sin indre arbeidsmodell) må de tilby barnet en svært reflektert og terapeutisk omsorg. De må kunne ivareta barnet på måter som viser barnet at de er til å stole på, at de både fysisk og psykisk er tilstede for barnet, og at de fanger opp og svarer konsistent på barnets behov. I tillegg må de forstå de beskyttelsesstrategiene barnet har utviklet for å føle seg trygg, og tilpasse sine tilnærminger til barnet slik at barnet opplever omsorgen de gir som komfortabel og akseptabel heller enn som underminerende eller truende.

Relasjonen som utvikler seg mellom barn og fosterforeldre kan gi barnet en trygg base. Fra denne basen kan barnet få støtte til å utforske, til å ta sine muligheter i bruk og til å utvikle seg. Å legge til rette for et slikt utfall er målet for Trygg Base modellen.

Hva kan være vanskelig for fosterforeldrene?

Det å tilby en terapeutisk omsorg som endrer barnets følelser og tanker om seg selv og hvordan det forholder seg til andre, kan være svært belønnende. Det kan imidlertid også være emosjonelt svært krevende. Barn som over tid har levd med sviktende omsorg og mishandling i sin familie kan ha utviklet atferd som kan alarmere og overvelde nye omsorgspersoner. For å kunne opprettholde sin tålmodighet, sensitivitet og forpliktelse overfor barnet, trenger fosterforeldre støtte fra sine egne nettverk og fra fagpersoner.

Trenger også voksne/omsorgspersoner en trygg base?

Ja. Ettersom vi beveger oss gjennom livsløpet danner vi nye tilknytninger til venner og til partnere. Disse tilknytningsrelasjonene tjener samme funksjon for voksne som de gjør for barn: de gir en trygg base som tilbyr trøst og forsikring og

som samtidig hjelper oss til å leve våre liv med tiltro til oss selv og andre. Som Bowlby har sagt:

Vi er alle, fra vuggen til graven, mest lykkelige når livet er organisert som en serie av ekskursioner, lange eller korte, fra den trygge basen våre tilknytningspersoner gir oss (Bowlby, 1988, s. 62)

All of us, from the cradle to the grave, are happiest when life is organized as a series of excursions, long or short, from the secure base provided by our attachment figures (Bowlby, 1988, p. 62).

3

Trygg Base

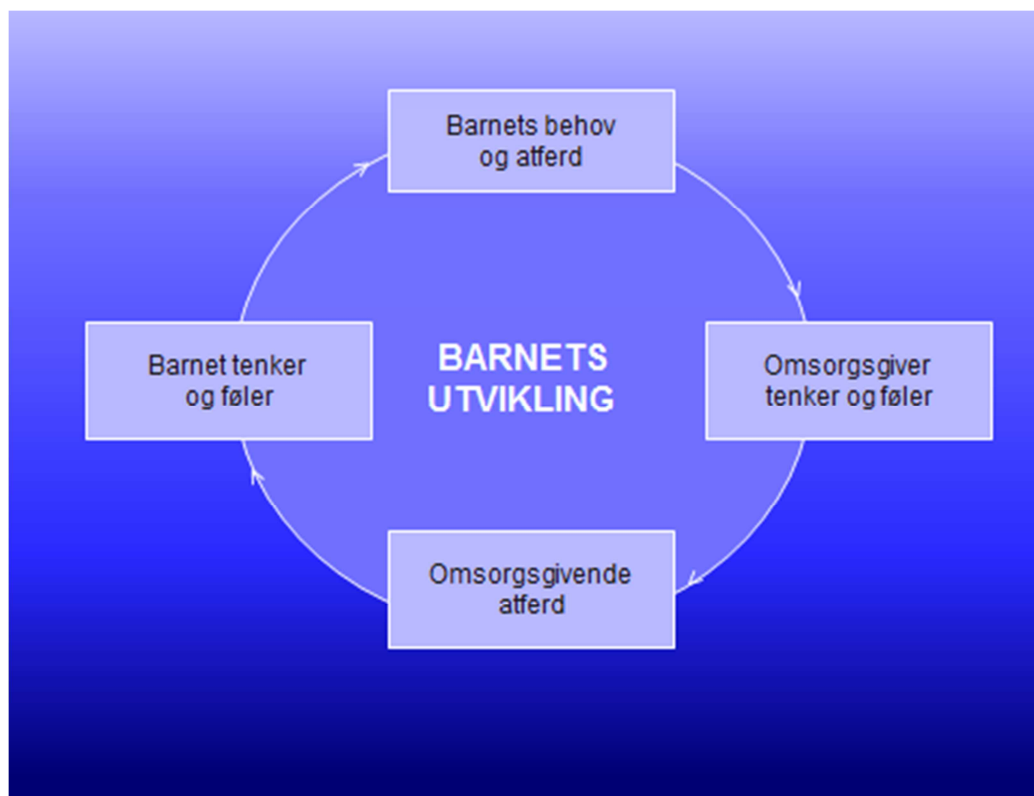
Trygg Base modellen gir et positivt rammeverk for å utøve terapeutisk omsorg som hjelper spedbarn, barn og unge mot økt trygghet og styrket resiliens. Modellen retter en særlig oppmerksomhet mot samhandlingene som skjer mellom omsorgsgivere og barn fra dag til dag og minutt for minutt i familiens hverdagsliv. Men den retter også oppmerksomhet mot hvordan samhandlingene og relasjonene innen familien kan hjelpe barnet til å utvikle kompetanse utenfor familiens sfære; på skolen, i jevnaldningsgruppen og i nærområdet.

Omsorgssirkelen

Det kan være hjelpsomt å starte med å tenke over at samhandlingene mellom omsorgsgiver og barn påvirker barnets tanker og følelser, og etter hvert barnets atferd. Omsorgssirkelen starter med barnets behov og atferd, og fokuserer så hva som skjer i omsorgsgivers hode og hjerte. Hvordan en omsorgsgiver *føler og tenker* rundt et barns behov og atferd vil bestemme hans eller hennes *omsorgsgivende atferd*. Omsorgsgiveren kan bygge på sine egne ideer om hva barn trenger og om hva som er godt foreldreskap. Fosterforeldre kan i tillegg trekke på hva de har lært under opplæringen til å bli fosterforeldre.

De omsorgsgivende atferdene formidler visse budskap til barnet. Budskapene vil påvirke hva barnet *tenker og føler* om seg selv og andre. Over tid vil budskapene ha konsekvenser for barnets *utvikling*. Vi har valgt å vise denne prosessen ved hjelp av en sirkulær modell; Omsorgssirkelen (figur 1). Omsorgssirkelen viser den vedvarende interaksjonen i omsorgsgiver – barn relasjoner; tanker, følelser og handlinger, og også deres vedvarende potensiale for bevegelse og endring.

Figur 1. Omsorgssirkelen



Omsorgssirkelen dekker de talløse interaksjonene som finner sted i familielivet, fra små utvekslinger ved frokostbordet til håndtering av store emosjonelle eller atferdsmessige kriser. Hver enkelt interaksjon formidler en rekke budskap til barnet. Budskapene har innvirkning på hva barnet tenker om seg selv, hva det tenker om andre og om relasjonen mellom seg selv og andre. Barnets indre arbeidsmodell vil påvirke barnets funksjon og utvikling. Hvor godt omsorgssirkelen støtter barnet i å føle tillit og positiv forventning til seg selv og andre kan ha en signifikant betydning for barnets vekst og utvikling.

Omsorgsdimensjoner

I utviklingen av Trygg Base modellen har vi bygget på fem dimensjoner for omsorg. De første fire er hentet fra tilknytningsteori slik den ble utformet av Bowlby (1969) og Ainsworth (1971, 1978). Alle fire er sentrale for utvikling av trygg tilknytning. I modellen vår har vi lagt til en femte dimensjon; familiemedlemskap. Denne dimensjonen er viktig for alle barn, men kan være særlig utfordrende for barn som er atskilt fra sin opprinnelige familie.

Hver av de fem omsorgsdimensjonene er forbundet med en særlig utviklingsmessig gevinst for barnet:

Omsorgsdimensjoner	Utviklingsmessige gevinster
Å være tilgjengelig for barnet	Hjelper barnet til å føle tillit
Å svare barnet sensitivt	Hjelper barnet til å regulere følelser og atferd
Å akseptere barnet	Hjelper barnet til å utvikle positiv selvfølelse
Å samarbeide med barnet	Hjelper barnet til å kjenne seg kompetent
Å fremme medlemskap i familien	Hjelper barnet til å føle tilhørighet

Det er viktig å vite at de fem dimensjonene ikke er helt atskilt fra hverandre. I det virkelige livet der omsorg utøves, vil dimensjonene både overlappe hverandre og samspille med hverandre. For eksempel vil en omsorgsgiver som leker med barnet på en barne-ledet og fokusert måte, trolig gjøre det med innlevelse og aksept, fremme samarbeid og demonstrere tilgjengelighet. Tilsvarende, det er vanskelig for en omsorgsgiver å være sensitiv uten også å være følelsesmessig tilgjengelig. Og det er vanskelig for et barn å kjenne at det hører til i familien hvis det ikke kjenner seg akseptert, eller å føle seg effektiv og kompetent hvis det ikke har utviklet et rimelig nivå av positiv selvfølelse. For å kunne fokusere mer spesifikt på styrker og vansker hos omsorgsgiver og barn, er det likevel hensiktsmessig å tenke separat rundt hver dimensjon. For eksempel kan en omsorgsgiver være mer mere eller mindre tilgjengelig innen visse dimensjoner eller overfor visse barn.

For å illustrere viktigheten av interaksjonene mellom hver av omsorgsdimensjonene og utviklingsdimensjonene, har vi presentert dem som en stjerne-formet figur; Omsorgstjernen (Figur 2). Omsorgstjernen kan gi fosterforeldre og fagpersoner et enkelt men kraftfullt bilde som er lett å husk, og som kan brukes for å gi fokus til drøftinger og samarbeid om å fremme barnets velvære, glede og utvikling.

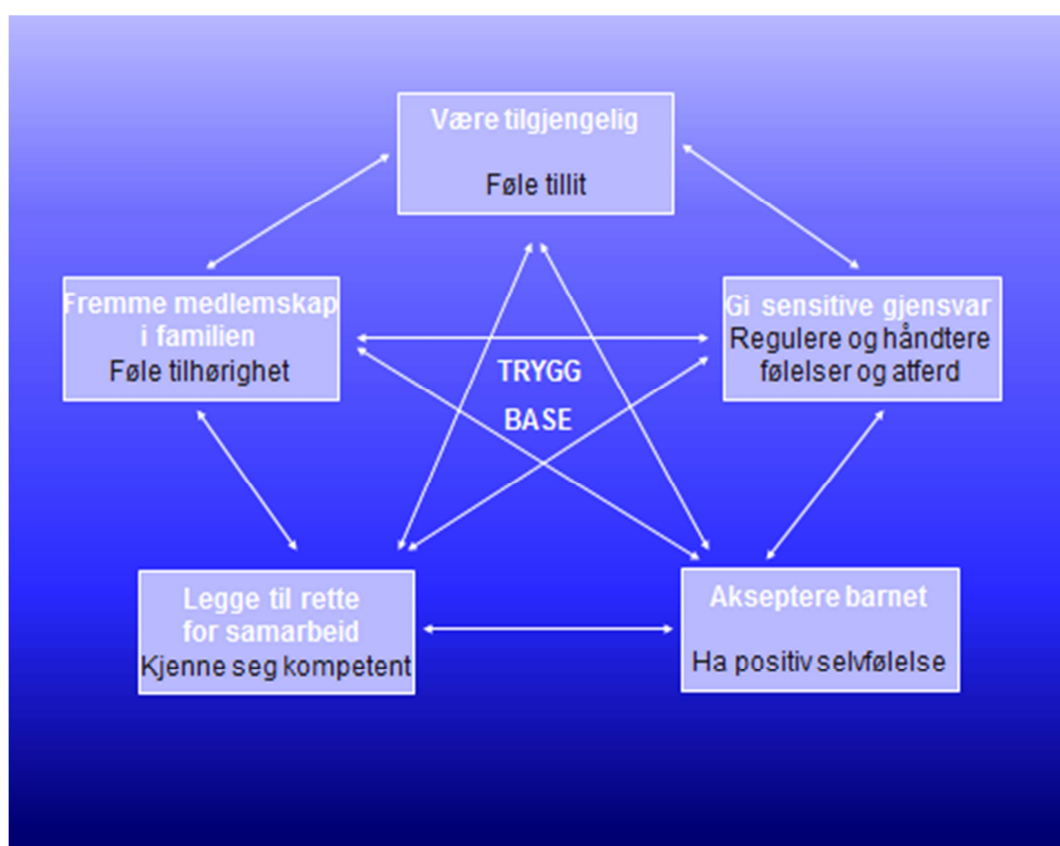
Trygg Base modellen gir et rammeverk som kan støtte omsorgsgivere og fagpersoner til å tenke mer detaljert omkring ulike, men forbundne omsorgstilnærminger. Modellen har en positiv, styrkebasert tilnærming som fokuserer hvordan de mange interaksjonene mellom omsorgsgiver og barn i løpet av en dag gir muligheter for positiv endring. Modellen gir også anledning til å vurdere hvordan nære relasjoner og positive samhandlinger i familien kan hjelpe barnet til å relatere seg til den større sirkelen av familie og venner, og til å utvikle kompetanse også i verdenen utenfor familien.

I det følgende blir hver dimensjon behandlet for seg, ved hjelp av Omsorgssirkelen. Dette gir et rammeverk til å skape mening om hva

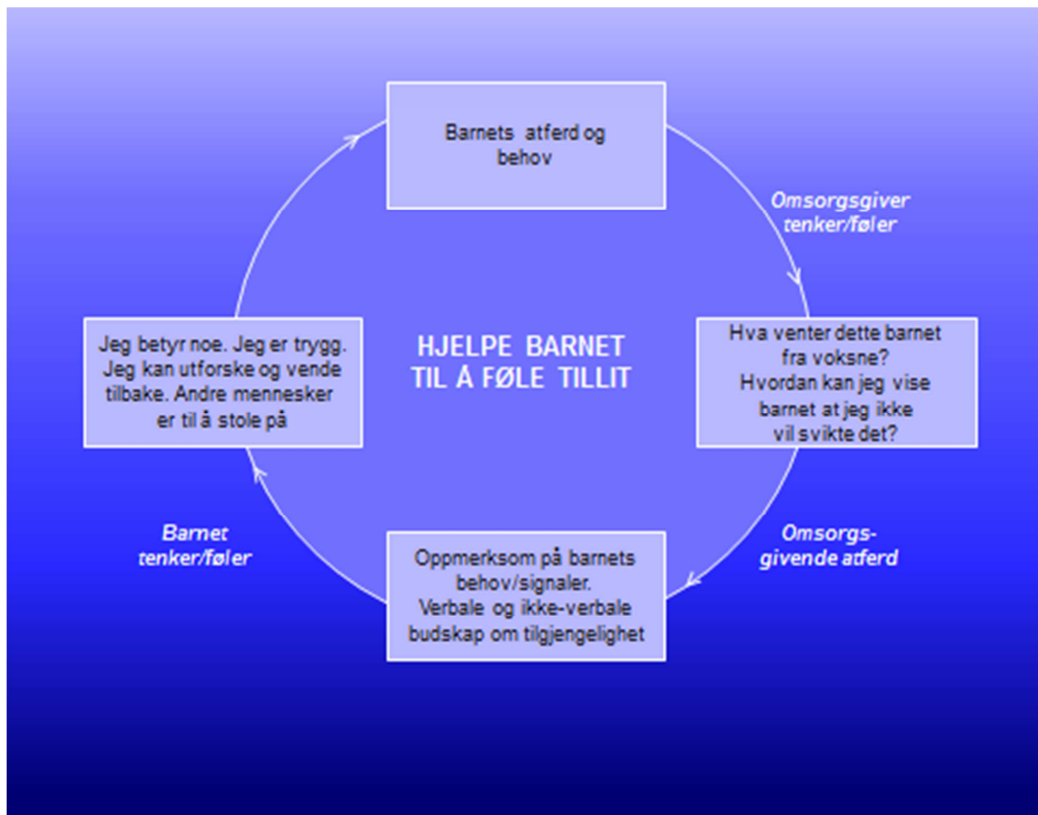
omsorgsgiver og barn tenker, føler og gjør, og til å forstå hva som kan lede til oppadgående eller nedadgående spiraler i deres relasjon og i barnets utvikling.

For hver dimensjon blir det foreslått en rekke utviklingsstøttende tilnærminger. Det er viktig å velge tilnærminger som tar hensyn til barnets utviklingsalder heller enn til barnets kronologiske alder. Videre er det viktig å prøve ut tilnærminger og aktiviteter som barnet trolig kan godta og glede seg over. Hvis én aktivitet ikke gir så gode virkninger, kan andre gjøre det. Forslagene som presenteres her er bare et utgangspunkt. Fosterforeldre trenger stimulering og støtte på å være kreative i sin tenkning om hva som kan hjelpe deres barn, på det utviklingstrinnet barnet befinner seg.

Figur 2. Omsorgsstjernen



Å VÆRE TILGJENGELIG – hjelper barnet til å føle tillit



Denne dimensjonen fokuserer fosterforeldrenes evne til å gi barnet en tydelig opplevelse av at de er fysisk og emosjonelt **tilgjengelige** for å ivareta barnets behov når de er sammen, og av at de har barnet i tankene når de er fra hverandre. Når fosterforeldrene evner å gi barnet det, kan barnet begynne å **stole på** at behovene det har vil bli møtt på en varm, forutsigbar og pålitelig måte og at omsorg og beskyttelse vil være der når det trenger det. Barnets angst reduseres og dets mot til å utforske verden rundt seg bygges opp.

Barnets behov og atferd

De fleste barn som blir plassert i fosterhjem, fra spedbarn til ungdommer, har ikke mottatt god og forutsigbar omsorg og beskyttelse fra foreldrene sine. De har ofte erfart foreldre som har reagert på behovene deres med frustrasjon, angst og avvising, eller de har reagert uforutsigbart, skremmende eller skremt, ut fra egne behov og tanker. Hver av disse reaksjonene har som konsekvens at barn blir engstelige og usikre med hensyn til å motta omsorg og med hensyn til sin egen trygghet og sikkerhet. Det blir vanskelig for dem å stole på at en voksen alltid vil være der for dem, eller at behovene deres vil bli møtt konsistent, trygt og vennlig. Mest skadelig er det om foreldrene har reagert overfor barnet med uforutsigbart sinne eller skremmende aggresjon som har fått barnet til å føle dyp frykt, panikk, forvirring og hjelpeløshet. Barnet vil da kunne forbinde nærhet med

følelser av angst og frykt, og oppleve panikk i møtet med sine nye fosterforeldre, uansett hvor mye de er til å stole på.

Slike dypt rotfestede erfaringer kan lede barn til å distansere seg fra sine nye fosterforeldre; til å kreve konstant oppmerksomhet; til å kjenne seg hjelpeløse; eller til å arbeide for å ta og ha kontroll. Disse defensive strategiene, som var nødvendige for å overleve under deres tidligere betingelser, kan være problematiske, stressende og smertefulle for de nye fosterforeldrene som så sterkt ønsker å nære, lindre og beskytte barnet mot ytterligere skade.

Fosterforeldrenes tanker og følelser

Utfordringen for nye fosterforeldre er kompleks. Det endelige målet er å endre barnas forventninger til voksne – å gjøre dem trygge på at i denne familien *kan* barn stole på at de voksne tar vare på dem og møter behovene deres. Først må imidlertid fosterforeldrene finne ut av de forvirrende budskapene barna kan sende. Gjennom ord og atferd kan barna formidle ”Jeg trenger deg ikke, jeg vil passe på meg selv”, eller ”Jeg trenger deg hele tiden, men du vil aldri kunne gi meg det jeg har behov for”, eller ”Jeg kan bare håndtere angsten min når jeg kontrollerer deg og alt som skjer her i huset”.

Nye fosterforeldre trenger å minne seg selv om barnets underliggende behov, de som ligger bak barnets budskap. Dette er ingen enkel oppgave hvis budskapene er fulgt av ekstremt motvillig, trengende eller fiendtlig atferd. Fosterforeldre vil ofte ha behov for støtte. Støtte og veiledning kan hjelpe dem til å *tenke* omkring dette konkrete barnets tidligere erfaringer, og undre seg over **hva dette barnet kan tenkes å forvente seg fra voksne**. I lys av svarene som kommer opp, kan de tenke mer fokusert rundt spørsmålet, **Hvordan kan vi vise dette barnet at vi ikke vil svikte det**. Innsatsene for å bygge opp barnets tillit kan da bli mer målrettede.

Omsorgsgivende atferd

Med dette i tankene kan fosterforeldrene begynne å bli bedre i stand til å **fange opp barnets behov og signaler**, og så gripe alle anledninger til å gjøre og si ting som vil begynne å endre barnets forventninger til seg selv og andre. De kan gi **verbale og ikke-verbale budskap om at de er tilgjengelige**. Og – og det er kanskje den viktigste ferdigheten i det å gi Trygg Base omsorg – de kan finne måter å formidle budskapene på som er akseptable og komfortable for barnet. De kan etter hvert vite bedre når det er riktig å gå tettere på barnet, og når det er riktig å avvende barnets initiativ. De kan også øke sin kapasitet til å danne *fleksible teorier* om hva som rører seg i barnet (for eksempel om barnets konkrete atferd kan være forårsaket av tidligere vonde erfaringer, en vanskelig dag på skolen, eller begge deler). De kan så prøve ut ulike tilnærminger og vente tålmodig på små forandringer.

Barnets tanker og følelser

Etter hvert som barn begynner å *stole på* at nære voksne ikke vil forsvinne eller svikte dem, vil deres måte å tenke på gradvis endres. De vil begynne å få en opplevelse av at **Jeg betyr noe, jeg er trygg, jeg kan utforske og vende tilbake til den trygge basen min for å få hjelp**, og grunnleggende viktig, **andre mennesker er til å stole på**.

Etter hvert som angsten reduseres, blir trangen til å utforske, lære og leke større. Barnet vil utvikle større tiltro og større kompetanse, og vil kunne bevege seg bort fra den trygge basen og oppdage verden utenfor. Samtidig vil barnet utvikle en større kapasitet til å stole på fosterforeldrene for trøst og omsorg, og til å nyte passende nærhet. Tegn på framgang på disse områdene kan komme langsomt, men er blant de mest spennende og belønnende for fosterforeldre å oppleve.

OMSORGSTILNÆRMINGER FOR Å HJELPE BARNET TIL Å BYGGE OPP TILLIT

Omsorg i det daglige

- Etablere forutsigbare rutiner rundt måltider, det å stå opp om morgenen, og det å legge seg om kvelden. Hjelp barnet til å forstå rutinene, og minn barnet om dem.
- Bruke en kalender eller bilder for å hjelpe barnet til å forutse og forvente hendelser.
- Sørg for at barnet kjenner seg særlig ivaretatt og stelt med når det er sykt, har skadet seg eller er lei seg.
- Være tilgjengelig på en ikke påtrengende måte hvis barnet er urolig og engstelig, men finner det vanskelig å snakke eller å akseptere trøst (for eksempel: være i nærheten, foreslå en biltur).
- Gi verbal og ikke-verbal støtte til utforskning.
- Svare raskt på barnets signaler om behov for støtte eller trøst; eller forsikre et eldre barn om at du vil svare så raskt du kan (for eksempel: «Jeg må bare forte meg å bli ferdig med det jeg holder på med, så kommer jeg og hjelper deg med en gang»).

Bygge opp tillit når fosterforeldre og barnet er fra hverandre

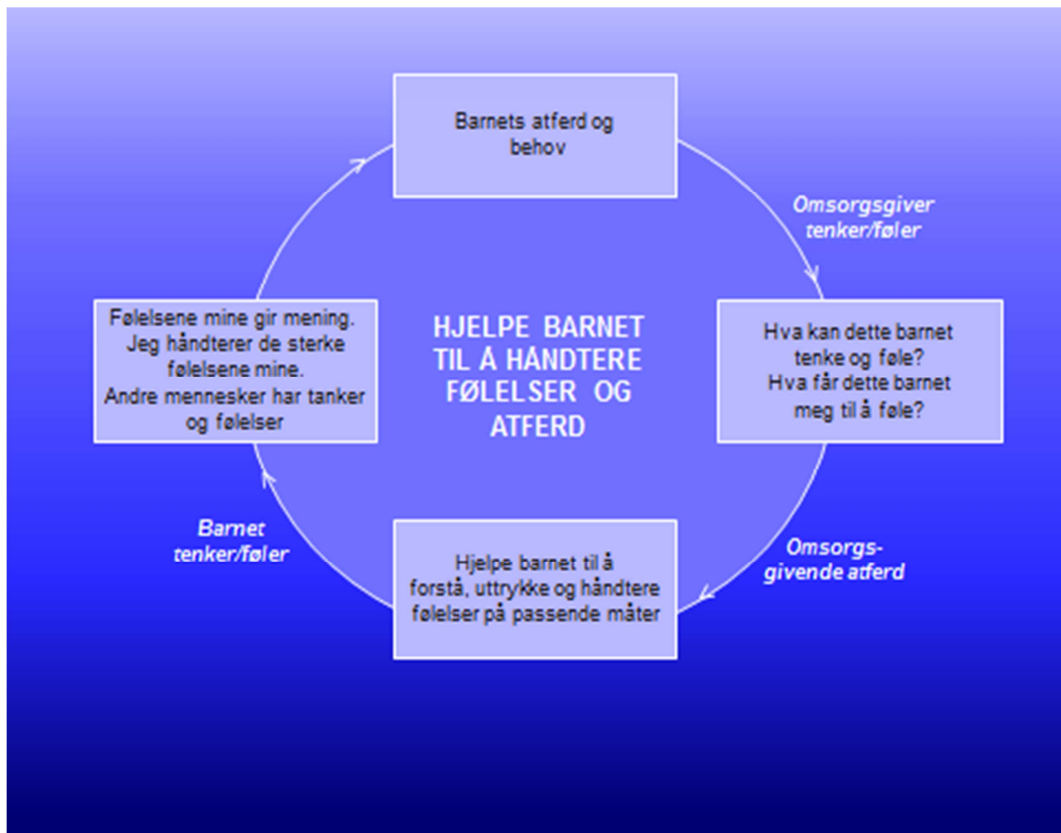
- Håndtere atskillelser med omhu, med åpen kommunikasjon om hvorfor de skjer, når du kommer tilbake, og med tydelige «ha det» og «hei igjen». (For eksempel: «jeg går i kjelleren en tur», «jeg går på do», «Nå går jeg på møtet jeg fortalte deg om»).
- Være sikker på at barnet vet hvordan det skal få tak i deg når du ikke er hjemme.

- La barnet ha med seg en liten gjenstand eller et foto hjemmefra når det er i barnehagen/på skolen.
- Legge små hilsener, eller en vits, i barnets matpakke.
- Utvikle et rituale rundt leggetid.
- Fortelle hverandre om dagens gjøremål, hendelser og tanker.

Aktiviteter og leker

- Lese historier med barnet på fanget, eller mens dere sitter tett – eller ikke så tett – ved siden av hverandre.
- Leke bø-titttei, leke gjemsel.
- Føre hverandre med bind for øynene.
- Blåse og jakte på såpebobler sammen, leke klappeleker, leke med ballong.
- Vugge, synge, holde barnet varsomt.
- Danse sammen.
- Børste og sette opp håret, lakke negler.
- Lære barnet en ny ferdighet, eller lære en sammen.

Å SVARE BARNET SENSITIVT – hjelper barnet til å håndtere følelser og atferd



Å **svare barnet sensitivt** dreier seg om omsorgsgiverens evne til å sette seg i barnets sted, evne til å tenke fleksibelt om hva barnet kan tenke og føle, og til å reflektere sine forståelser tilbake til barnet. Den sensitive omsorgsgiveren tenker også over sine egne følelser og deler dem med barnet på en følsom måte. Slik lærer barnet å tenke omkring og å verdsette sine egne tanker og følelser og tankene og følelsene til andre. Denne kapasiteten til å forstå, regulere og håndtere følelser vil så hjelpe barnet til å regulere og håndtere sin atferd.

Barnets behov og atferd

Barn som har erfart omsorgssvikt og mishandling har oftest vært uten mulighet til å få sine tanker og følelser forstått og bekreftet. Dette kan gjelde for barn i alle aldre, fra spedbarn til ungdommer. De kan ha vært i en situasjon der ingen var tilgjengelig eller i stand til å hjelpe dem til å håndtere sterke følelser. Panikk, sinne eller fortvilelse kan til tider ha overveldet dem. Eller de kan ha hatt omsorgsgivere som benektet følelsene deres eller satte gale merkelapper på dem. Dette kan ha forstyrret barnas realitetsoppfatning i så stor grad at det ble umulig for dem å kunne få tak i «sannheten» i det de følte i situasjonen. Et barn kan ved et uhell ha veltet en vase og være fortvilet over at vasen knuste, men bli fortalt at han hadde gjort det med vilje for at moren skulle bli lei seg, og at han slett ikke brydde seg. Eller barn kan ha hatt omsorgsgivere som ikke kunne

håndtere og regulere sine egne følelser, og gitt barna skylden for kaoset eller volden i familien, eller barna kunne selv følt skyld. Av mange og ulike grunner kan de tidligere omsorgsgiverne ha vært så oppslukt av egne vansker, eller så fordypet i egne behov, at de ikke har evnet å innstille seg på sine barns behov, tanker og følelser.

Barn som ikke har en trygg voksenperson som rommer dem og som gir dem et støttende stillas for å forstå og håndtere følelser, må utvikle sine egne måter å hankses med dem på. Én måte kan være å slippe følelsene løs i overdreven grad. Andre måter kan være å bruke følelser for å kontrollere andre, eller å holde følelser tilbake eller å benekte at følelsene i det hele tatt er der. Alle strategiene er problematiske i en fosterfamilie hvor følelser må bli kommunisert ganske åpent, på en regulert måte, for å bygge tillitsfulle relasjoner.

Fosterforeldrenes tanker og følelser

For nye fosterforeldre er det en primær oppgave å reflektere over og skape mening i barnets følelser og i hvordan de viser seg i barnets atferd. De må forsøke å tone seg inn på barnet, sette seg i barnets sted og forsøke å forestille seg - **hva kan dette barnet tenke og føle?** De trenger særlig å prøve å få tak i barnets tidligere erfaringer og tenke fleksibelt omkring hvordan disse erfaringene kan ha formet barnets tankeprosesser og måtene det uttrykker følelsene sine på. Selv om det er smertefullt å sette seg inn i tankene og følelsene til et barn som har blitt utsatt for omsorgssvikt og mishandling, er evnen til å gjøre det viktig. Det er fra dette utgangspunktet fosterforeldrene kan begynne å tenke over hvilke grunnleggende antakelser barnet kan ha om seg selv og andre, og reflektere over hvordan antakelsene kan påvirke barnets nåværende atferd.

Fosterforeldrenes oppgave er ikke begrenset til å tenke rundt hvordan barnets tidligere erfaringer virker inn på barnets tanker, følelser og atferd i nåtid. Oppgaven innebærer også å prøve å skape mening i hvordan dagliglivets rutiner og små hendelser virker inn på barnet.

Både de mørke sidene ved barnets historie, barnets sviktende tillit og barnets uorganiserte følelser i hverdagslivet, vil virke inn på fosterforeldrene. Hvis påvirkningene ikke blir fullt ut forstått kan de forstyrre fosterforeldrenes opplevelse av seg selv og dermed den gode likevekten i familien. De vil da ha behov for en ivaretagende støtte fra en reflekterende veileder som kan bære smerten ved å tenke på barnets historie uten selv å bli overveldet. Veiledning kan gi fosterforeldrene rom og mulighet til å reflektere ærlig rundt spørsmålet, **hva får dette barnet meg til å føle?**

Omsorgsgivende atferd

Med et støttende rammenettverk rundt seg kan fosterforeldrene begynne å ta i bruk ulike tilnærminger som kan hjelpe barnet til **å forstå og uttrykke følelsene sine på adekvate måter**. Et viktig første skritt er å *sette ord på følelser*; hjelpe barnet til å reflektere over følelsene sine, kjenne dem igjen og tenke over hvorfor de har dem. Ofte vil barnet uttrykke følelsene sine på måter som enten er

underdrevet eller overdrevet. Fosterforeldre må hjelpe noen barn til å vise følelsene sine mer fritt og direkte, mens de må hjelpe andre barn til å romme dem og moderere dem. For å hjelpe barnet til å forstå og forholde seg til andre menneskers følelser, må fosterforeldrene kjenne seg komfortable med selv å gi uttrykk for følelsene sine og å snakke om dem. Særlig kan fosterforeldrene vise barnet at det å ha *blandede følelser* er "normalt". Kombinasjoner av kjærlighet og sinne, lengsel og mistro, angst og ivrig forventning er en del av det å være menneske - og er ikke noe som gjelder bare for barnet, men også for dets foreldre, fosterforeldre, venner og barnevernarbeidere.

Barnets tanker og følelser

Den følelsesmessige «utdanningen» sensitive fosterforeldre gir barnet, hjelper barnet til å oppdage at **følelsene mine gir mening, og jeg kan håndtere følelsene mine**. Slik vinner barnet fram til trygghet på at følelsene ikke vil overvelde hverken det selv eller andre. Etter hvert kan det hjelpes til å forstå at **andre mennesker har tanker og følelser** som også må bli tatt hensyn til.

Etter hvert som barnets tenkning på disse viktige områdene utvikles og endres, vil følelsene bli bedre regulert. Dette øker sannsynligheten for mer konstruktive relasjoner, større empati, og mer prososial og mindre antisosial atferd.

OMSORGSTILNÆRMINGER FOR Å HJELPE BARNET TIL Å HÅNTERE FØLELSER OG ATFERD

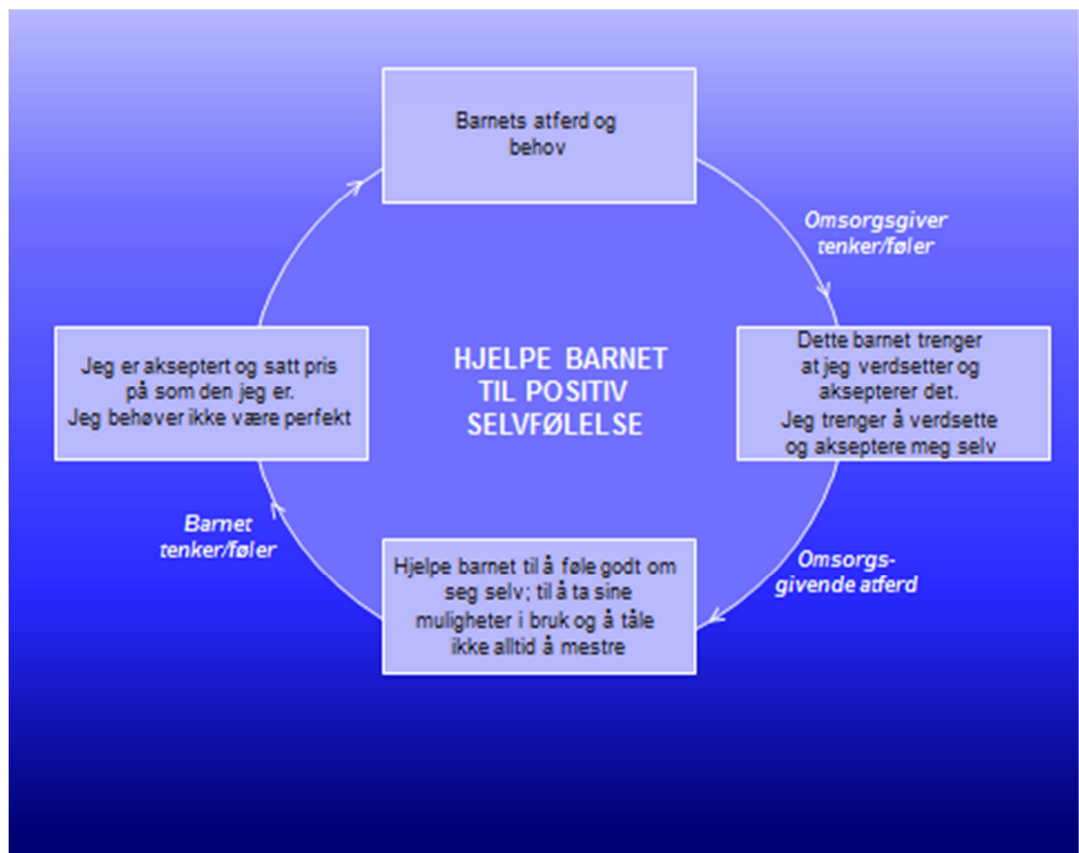
Omsorg i det daglige

- Prøve å forutse hva som kan skape forvirring og uro hos barnet og forsøke å unngå slike situasjoner.
- Uttrykke interesse for barnets tanker og følelser, på et nivå som barnet er komfortabel med.
- Legge til rette for delte og hyggelige aktiviteter og gi små kommentarer underveis om følelser som du selv og barnet erfarer.
- Oppmuntre barnet til å stoppe opp og tenke før det reagerer.
- Hjelp barnet til å reparere situasjoner hvor det har mistet kontrollen over følelsene sine – og benevne positivt både hva barnet forsøker å gjøre, og hva det klarer å gjøre.
- Sett ord på og snakk om følelser i hverdagslivet, for eksempel: «Vennen din skal jo reise på ferie i morgen. Jeg lurer på hvordan han føler seg?»
- Reflektere omkring hendelser og relasjoner. Snakke om blandede følelser og om at følelser kan endre seg over tid.

Aktiviteter og leker

- Lage en "Min kalender" for å hjelpe barnet til å se, huske og forberede seg på hva dagens hendelser vil være.
- Bruke leire, maling og fargeblyanter for å hjelpe barnet til å uttrykke følelser.
- Bruke både lek og eksempler fra dagliglivet for å skape forståelse av verden, hvordan ting er, årsak og virkning.
- Bruke historier eller dukker for å utvikle empati – «Stakkars Lille Ugle, hva tror du han føler når treet hans har blitt hugget ned?»
- Bruke TV-programmer, filmer, bøker og blader for å hjelpe barnet til å forstå at mennesker føler forskjellig, og at de kan føle ulike ting til samme tid.
- Ta vare på billetter, bilder, brosjyrer, osv. og snakk med barnet om hvordan det opplevde hver av hendelsene.
- Lage en «erfaringsbok» for å hjelpe barnet til å huske og å tenke på positive opplevelser, og til å forstå at følelser kan endre seg over tid – fortid, nåtid og forventet framtid.

Å AKSEPTERE BARNET – hjelper barnet til positiv selvfølelse



Å **akseptere** og anerkjenne barnet er et nødvendig element i det å gi trygg omsorg. Denne dimensjonen beskriver hvordan fosterforeldre kan formidle til barnet at det er ubetinget akseptert og verdsatt som den det er, for sine vansker så vel som for sine styrker. Dette danner fundamentet for positiv selvfølelse – at barnet føler godt om seg selv. Barnet kan erfare seg som verdt å få kjærlighet, hjelp og støtte, og også som robust og i stand til å håndtere motgang og nederlag. Begge erfaringene styrker en positiv indre arbeidsmodell og bygger resiliens.

Dette området for omsorg bygger på dimensjonene *tilgjengelighet* og *sensitivitet*. Barn trenger å ha begynt å føle **tillit** og å **håndtere følelsene sine**, før de kan tro på omsorgsgivernes ros, bekreftende ord og gester. Samtidig vil det å bygge opp et barns selvfølelse forsterke barnets tillit, hjelpe barnet til å håndtere angst og til å gi friere uttrykk for både positive og negative følelser.

Barnets behov og atferd

Mange fosterbarn har en gjennomgripende opplevelse av å være verdiløse. Deres lave selvfølelse er oftest en konsekvens av den sviktende omsorgen de har mottatt, og er ofte svært sammensatt. Den tidligere omsorgen kan ha manglet varme og aksept. For noen barn har familielivet til tider vært skremmende, og

ynge barns tendens til å påta seg skyld kan ha ledet dem til å oppfatte seg selv som farlig, dårlig og som en som fortjener avvisning eller straff.

Lav selvfølelse hos barn kan også være forbundet med at de har erfart mange atskillelser og tap av personer de var knyttet til. For noen barn kan lav selvfølelse også være forbundet med at de opplever det at de er fosterbarn som en bekreftelse av at de er annerledes, og dårligere, enn andre barn. Det er derfor sannsynlig at fosterbarn har en dyp usikkerhet på egen grunnleggende godhet, på om de fortjener å få kjærlig omsorg og på om omsorgen vil vedvare dersom de er «uskikkelige» eller krevende.

Barn som ikke har en indre arbeidsmodell av nære voksne som varme og aksepterende og av seg selv som elsket og verdt å bli elsket, finner det vanskelig å møte verden med tillit. De har ikke lært at de kan være både "gode og dårlige", "flinke og ikke så flinke" og likevel bli akseptert og satt pris på. Ofte tror de at om de ikke kan være den beste, så må de være den verste. Faren er da at barnet fanges i en negativ sirkel der det forventer å mislykkes eller å bli avvist, og derfor oppfører seg på måter (engstelig eller aggressivt) som gjør det sannsynlig at nettopp dette skjer.

Fosterforeldrenes tanker og følelser

Fosterforeldre må holde fast ved at **dette barnet trenger at jeg verdsetter og aksepterer det**, uansett hvor krevende omsorgen for barnet måtte være. Samtidig, og særlig hvis omsorgsutøvelsen er utfordrende, må de huske at **jeg trenger å verdsette og godta meg selv**. Å verdsette seg selv er nødvendig for at ikke de emosjonelle ressursene deres skal bli uttømt. Dette kan være et nøkkelområde for veiledning. Fosterforeldre som føler seg overveldet av barnets behov kan trenge å bli minnet på egne styrker og ferdigheter, og på at det er barnets historie, heller enn deres sviktende omsorgsevne, som skaper vanskene i familien.

Fosterforeldre trenger å ha tro på barnet som unikt, og være i stand til å utvikle tro på barnets potensialer. Schofield m. fl. (2000) fant at fosterforeldre som lykkes, alltid kunne gi uttrykk for en slik tro. For eksempel sa de: «Det er hardt arbeid, men han har potensiale i seg til å bli en riktig fin ung mann» «Hun er en absolutt tøffing. Og du vil jo aldri ønske at det skal bli knust. Det må bare bli kanalisert» (ss.198-199).

Ved å modellere aksept av både styrker og svakheter hos fosterforeldrene, kan barnevernarbeidere og veiledere også formidle budskapet «Du må ikke være perfekt». Samtidig må fosterforeldrene få støtte til å reflektere over forhold og reaksjoner både hos barnet og hos seg selv, til å utvikle nye tilnærminger og til å opprettholde positiv omsorg.

Omsorgsgivende atferd

Fosterforeldrene kan så bygge på et spenn av ferdigheter og strategier for å **hjelpe barnet til å føle godt om seg selv og til å håndtere tilbakeslag**. Vanskelig atferd kan bli møtt på måter som verken undergraver fosterforeldrenes

eller fosterbarnets selvfølelse. Det positive budskapet til barnet er: «Ingen er gode til alt, men alle er gode til noe». Slik kan oppmerksomheten rettes mot aktiviteter og samhandlinger som både hjelper fosterforeldre til å ha tro på seg selv som kompetente omsorgsgivere, og som setter barn i stand til å tenke positivt om seg selv.

Denne positive tilnærmingen innebærer ikke å la være å ta tak i vanskelig atferd eller ikke å ha som mål at forstyrrende eller antisosial atferd skal bli redusert. Tvert om, det er avgjørende viktig for barn – og særlig for eldre barn – å oppleve seg som akseptable og akseptert ikke bare av familien, men også av jevnaldrende og samfunnet ellers. Derfor må fosterforeldre balansere mellom å akseptere barnet som det er og hjelpe det med de sidene ved atferden deres som utgjør risiko for at de ikke vil bli akseptert av andre.

Barnets tanker og følelser

Målet er at barnet skal begynne å tenke: «**Jeg er akseptert og satt pris på som den jeg er. Jeg må ikke være perfekt for å bli elsket og anerkjent**». For noen barn vil det å føle godt om seg selv og å godta seg selv være svært vanskelig, også om de blir gitt den mest sensitive og gode omsorg. Siden selvfølelse er så viktig er selv små framskritt på dette området vel verdt å kjempe for.

OMSORGSTILNÆRMINGER FOR Å HJELPE BARNET TIL POSITIV SELVFØLELSE

Omsorg i det daglige

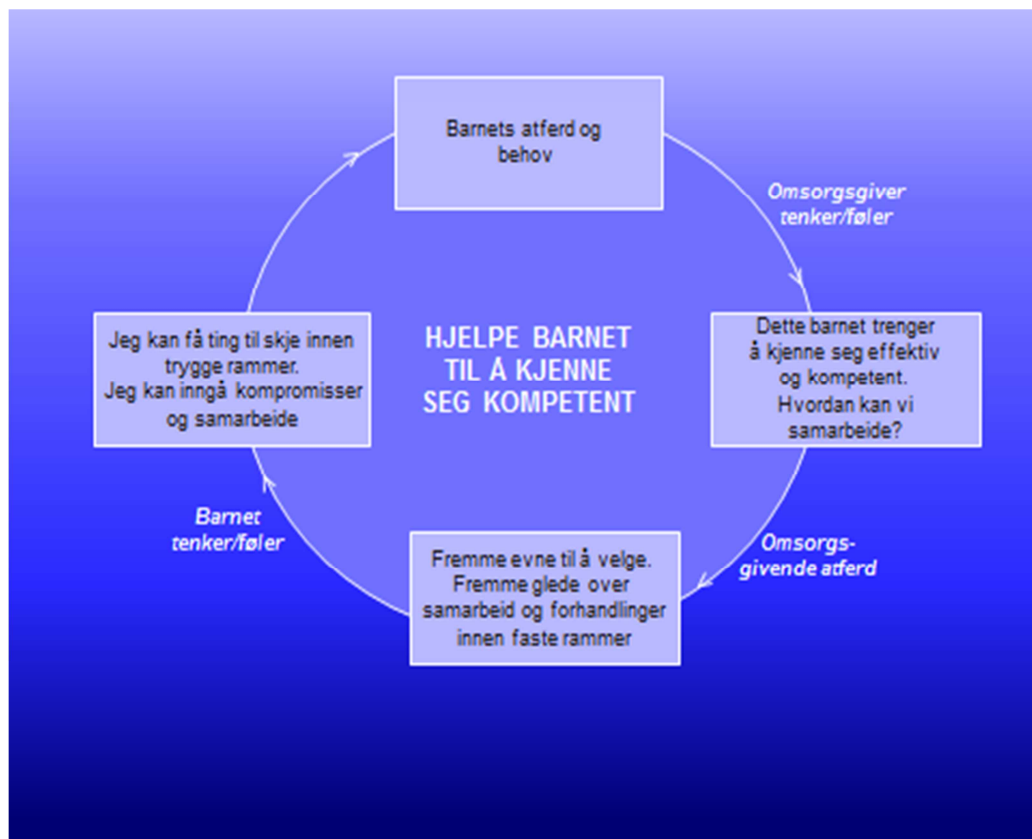
- Bruke positive ord om barnet, den barnet er og det barnet gjør.
- Bekrefte barnet med ord, gester og lyder når det mestrer små oppgaver og viser ansvar.
- Ha leker og spill som gir opplevelser av å få til ting.
- Samarbeide tett med barnehage/skole om å gi barnet gode erfaringer i samspill, lek og læring, og mot til å forsøke seg på aktiviteter og oppgaver – og forsøke en gang til.
- Bruke positive formuleringer. Si for eksempel: «Hold godt på koppen din – fint, bra gjort» heller enn «Ikke mist koppen».
- Gi barnet en kort forklaring på hvorfor en atferd ikke er akseptabel og si tydelig hva du ønsker i stedet. For eksempel: «Når du roper sånn, klarer jeg ikke forstå hva du vil si. Det vil jeg jo gjerne, så snakk med vanlig stemme, er du snill».
- Bruke dukker, leker, spill og bøker for å fremme en positiv følelse hos barnet om sin etniske, religiøse og kulturelle bakgrunn.

- Sikre at barnets etniske, religiøse og kulturelle bakgrunn blir anerkjent i familien.
- Vise gjennom ord og atferd at du forstår og aksepterer at folk er forskjellige.
- Være en modell for at det er greit å ikke være perfekt, at «ingen er gode til alt, men alle er gode til noe».

Aktiviteter og leker

- hjelpe barnet til å liste opp og tenke på alle tingene det har gjort som det føler seg stolt over. Bruke bilder og andre «souvenirer» for å vise barnets forsøk og barnets mestringer.
- Oppmuntre barnet til å tegne, male, lage modeller i leire eller spille ut i musikk, hvordan det føles når det har gode følelser om seg selv. Gjør det samme selv.
- Be barnet lære deg noe hun/han er god til – som et dataspill eller en vits.
- Oppdage og støtte aktiviteter og interesser som barnet kan glede seg over og lykkes med. Det kan være at du må være ganske aktiv selv (samarbeide med klubb-leder, bli en hjelper på håndball-laget osv).
- Spille regelbaserte spill med barnet, som brettspill og kortspill. Hjelp barnet med å håndtere følelsene/glede seg over spillet, enten det vinner eller taper.

Å SAMARBEIDE MED BARNET – hjelper barnet til å kjenne seg kompetent



Å **samarbeide** med barnet er et helt sentralt mål i omsorgsgivende relasjoner. Innen denne dimensjonen ser omsorgsgiveren barnet som en selvstendig person som har ønsker, følelser og mål som er gyldige og meningsbærende, og som trenger å kjenne at det blir hørt og bekreftet. Omsorgsgiveren ser derfor etter anledninger til å fremme barnets autonomi, og også etter anledninger til å samarbeide med barnet. Målet er å hjelpe barnet til å føle seg effektiv og kompetent, til å føle seg vel ved å be om hjelp når det trenger det, og til å kunne inngå kompromisser og samarbeide.

Barnets behov og atferd

Barn som blir plassert i fosterhjem har sjelden erfart en slik samarbeidsinnstilt tilnærming til foreldreskapet. Foreldre som har kjempet med sine egne behov kan ha vært overkontrollerende og påtrengende. De kan ha fratatt barna mulighet til å foreta egne valg og dermed til å kunne kjenne seg effektive og kompetente. Foreldrene kan ha manglet ferdigheter og kapasitet til å forhandle. De kan derfor ha reagert hardt og brått, eller svakt og utydelig. I tillegg vil de ofte ha hatt livsvilkår som har gitt begrensede muligheter for lek, moro og felles aktiviteter.

Det er derfor en rekke årsaker til at barn ikke har kunnet utvikle en opplevelse av seg selv som mestrende, eller av voksne som lydhøre samarbeidspartnere i lek, utforskning og problemløsning. Som en konsekvens av dette kan barna bli passive

og underkastende i sine relasjoner med voksne, eller de kan søke å få overdreven kontroll og makt over dem.

Fosterforeldrenes tanker og følelser

De fleste fosterforeldre vil være enige i at alle barn trenger å kjenne at de er effektive og kompetente. De vil også vite at de fleste barn gleder seg over og vokser på å kunne påvirke sine omgivelser, foreta valg og ta gradvise skritt mot selvstendighet. Men barn som ikke kjenner seg effektive og som ikke har erfart å ha passende kontroll og innflytelse i sitt eget liv, kan oppføre seg på måter som er vanskelig for fosterforeldrene å møte. Deres atferd kan trigge vanskelige følelser og smertefulle assosiasjoner hos fosterforeldrene som gjør det vanskelig for dem å arbeide mot disse målene.

De fleste fosterforeldre vil derfor ha behov for hjelp til å kunne ta et skritt tilbake og tenke over «Hvordan påvirker dette barnet min opplevelse av å være effektiv og kompetent»? Å forstå egne erfaringer og egne behov for å ha kontroll – eller for å unngå å ta kontroll – kan være et viktig første skritt. Å reflektere sammen med barnevernarbeideren/veilederen over barnets tidligere omsorgserfaringer og om hvordan selvstendighet og kontroll da kan ha blitt håndtert, er et annet viktig skritt. Begge skrittene styrker forutsetningene for å ta tak i spørsmålene:

Hvordan kan jeg hjelpe dette barnet til å føle seg mer effektiv og kompetent? og **Hvordan kan vi arbeide i lag?** Fosterforeldrene kan da bli i stand til å ta et skritt tilbake, og tenke i termer av å etablere et samarbeidende partnerskap med barnet, rettet mot å nå deres delte og separate mål.

Omsorgsgivende atferd

I samarbeidsorientert omsorg er det særlig to oppgaver fosterforeldrene må arbeide med. Den første er å hjelpe barnet til å erfare at det kan være trygt og belønnende å foreta valg, fullføre oppgaver og løse egne problemer. For å gi barnet slike erfaringer må fosterforeldrene aktivt strukturere et hverdagsliv som **fremmer kompetanse og tilbyr valg**, og anledninger for barnet til å føle seg genuint effektiv. Og hele tiden må fosterforeldrene være oppmerksomme på den fine balansen det er mellom å fremme adekvat avhengighet og å fremme adekvat selvstendighet.

Den andre oppgaven er å hjelpe barnet til å erfare samarbeidende relasjoner hvor begge parter bidrar til den andres mål. Dette involverer å gjøre samarbeidet lystbetont, og aktivt demonstrere at det å dele og det å jobbe sammen kan være belønnende og morsomt. Samtidig vil det å **forhandle innen faste grenser** sikre at det er satt trygge og rimelige rammer og at komfortable kompromisser kan bli nådd når det er nødvendig.

Barnets tanker og følelser

Fosterforeldre må huske at barnet må ha utviklet tillit til en trygg base før det kan kjenne seg trygg nok til å kunne foreta valg, forhandle og inngå kompromisser. Først når det begynner å oppleve seg som sett, akseptert og som en god person

vil barnet kunne ta sjansen på å kjenne på hva det ønsker og på å gi uttrykk for ønskene. Etter hvert som barnet høster erfaringer vil det kjenne seg mer kompetent, ha større pågangsmot og samtidig være mer innstilt på samarbeid og kompromisser.

Erfaringer med å bli stadig mer kompetent til å **foreta valg**, løse problemer og nærme seg utfordringer, vil hjelpe barnet til å føle seg mer **effektiv og kompetent**. Og positive erfaringer med å samarbeide med voksne som det stoler på, vil utvikle en opplevelse av at det er belønnende å **inngå kompromisser og samarbeide**.

OMSORGSTILNÆRMINGER FOR Å HJELPE BARNET TIL Å KJENNE SEG KOMPETENT

Omsorg i det daglige

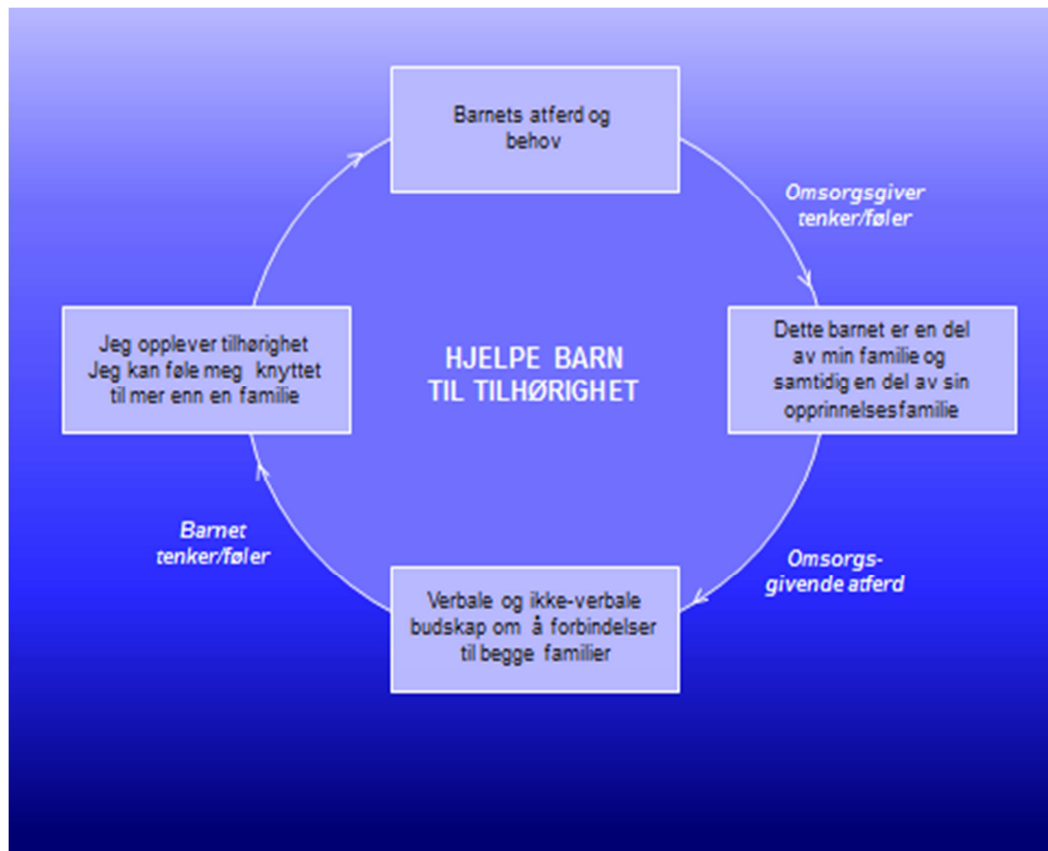
- Gjøre hus og hage så trygge som mulig. Fjerne gjenstander som barnet ikke kan røre slik at barnet kan utforske fritt, uten at voksne må gripe inn og «forstyrre».
- Skape anledninger for valg. For eksempel: gi barnet mulighet til å velge mellom ost og leverpostei på skiven, kornblanding i butikken, dessert til søndagsmiddagen, den ene eller andre buksen i butikken.
- Arbeide med ett eller to områder om gangen, og fokusere på disse til du ser tydelige tegn på framgang. Formidle bekræftelse og anerkjennelse.
- Bruke positive og samarbeidsorienterte formuleringer. For eksempel: «Når du er ferdig med tegningen din kan du komme hit og velge hva du vil ha på brødskiven» heller enn «Vask hendene dine før du spiser brødskiven».

Aktiviteter og leker

- Foreslå små oppgaver som barnet kan mestre. Vær nøye med å gi anerkjennelse og ros underveis og når målet er nådd. Hvis oppgaven blir vanskelig for barnet, gjør den sammen med barnet og hjelp barnet skritt for skritt til å mestre oppgaven. Dette er også en anledning til å vise at du er tilgjengelig.
- Introdusere leker der barnets aktivitet gir resultat som er belønnende for barnet. For eksempel: trykke på en tast, røre eller riste på noe.
- Finne aktiviteter dere kan være sammen om, som barnet liker og som gir tydelige resultater. For eksempel å bake en kake, dekke middagsbordet.
- Introdusere leker og spill som fremmer tur-taking og samarbeid.
- Søke etter anledninger for barnet til å samarbeide med andre barn – det kan være at du må være til stede og bistå til at samarbeidet lykkes.

- Hjelpe barnet/ungdommen med å identifisere noe det gjerne vil oppnå, gjøre, endre. Finn fram til et mål som kan bli nådd skrittvis, og gjennomfør forhandlinger om hva som kan være passende delmål. Når dere er enige om delmålene, tegner dere en enkel trapp og skriver ned et delmål på hvert trappetrinn. For eksempel: Hvis målet er å se Brann spille på hjemmebane, kan trinnene være: bruke internett for å finne datoer for hjemmekampene, velge en dato som passer, markere datoen på familiens aktivitetskalender, finne busstider osv. Bli enige om tid for å vurdere framgangen på prosjektet og finne ut om det trengs flere trinn for å nå målet.
- Huske at i valg av aktiviteter og leker kan utviklingsalder ha større betydning enn kronologisk alder.

Å FREMME MEDLEMSKAP I FAMILIEN – hjelper barnet til å føle tilhørighet



Familiemedlemskap er en viktig tråd i barns livsvev og hjelper dem til sunn følelsesmessig og psykososial utvikling. Et barn uten nære familierelasjoner bærer ofte med seg en følelse av å være i et tomrom, både psykologisk og sosialt. Motsatt gir vissheten om ubetinget familiemedlemskap et anker og en forvisning om praktisk og følelsesmessig støtte gjennom livet. Denne vissheten virker som en trygg base for utforskning, identitet og personlig utvikling.

Denne dimensjonen dreier seg om fosterforeldres kapasitet til å inkludere barnet, sosialt og personlig, som et fullverdig familiemedlem. Den dreier seg også om å hjelpe barnet til å opprettholde en adekvat følelse av å *være forbundet med sin opprinnelige familie*. Hvor sterk denne forbindelsen bør være må vurderes ut fra det enkelte barnets behov og ut fra plasseringens planlagte varighet. For barn som er planlagt tilbakeført, vil den primære kilden til familietilhørighet som regel være opprinnelsesfamilien. For barn som er planlagt å skulle vokse opp i fosterfamilien, vil den som regel bli fosterfamilien. Opprinnelsesfamiliens plass og rolle vil i stor grad bli påvirket av kvalitetene ved barnets relasjoner til medlemmene i denne familien, og av hyppigheten av samværene med dem. Uansett vil barnet trenge å oppleve at det har tilhørighet i minst én familie. Barnet vil også trenge hjelp til å utvikle et sammenhengende familienarrativ, som gir mening for barnet på det utviklingstrinnet det befinner seg på.

Barnets behov og atferd

Alle barn som blir plassert i fosterhjem bringer med seg sine unike erfaringer med familieliv. Erfaringene vil forme forventningene de har til det nye familielivet og til seg selv som familiemedlem.

Det er viktig å huske på at de fleste fosterbarn har hatt så vel gode som vonde opplevelser i familien sin. De vil ha gode minner så vel som triste eller skremmende minner. Alle vil møte utfordringer når de kommer til fosterhjemmet. Avhengig av alder og forståelser må de forholde seg til forskjellige former og grader av tap (av mennesker, steder, kjæledyr og venner). De er usikre (Hvor lenge skal jeg være her? Ønsker de egentlig å ha meg?) og de er bekymret (Er det trygt her? Kommer jeg til på passe inn her? Kommer jeg til å like meg?). Enkle gjøremål som å stå opp og spise frokost i ukjente omgivelser kan oppleves som å måtte klatre opp en høy fjelltopp. Påkjenningene med å flytte inn en ny familie kan neppe overvurderes. Det kan heller ikke utfordringene med å håndtere de komplekse følelsene tapet av sterke bånd har forårsaket.

De tidlige opplevelsene av å ha blitt ønsket velkommen inn i familien og de vedvarende budskapene om å være inkludert og satt pris på, kan trygge barnet. Også når det er usikkerhet om de framtidige planene for barnet, er full inkludering i familiens rutiner og aktiviteter et vesentlig bidrag til at barnet skal oppleve fosterforeldrene som en trygg base.

Fosterforeldrenes tanker og følelser

Fosterforeldrene trenger å vite at et barns opplevelse av sin plass i opprinnelsesfamilien og fosterfamilien vil være påvirket av hvilken *plan* som er lagt for barnets framtid, og av *kvalitetene* i relasjonene i opprinnelsesfamilien og i fosterfamilien.

For eksempel; Barn som er korttids-plassert og planlagt tilbakeført, vil vanligvis ha behov for å være involvert både med enkeltmedlemmer og i familiesammenkomster i opprinnelsesfamilien. Samtidig vil de sette pris på å bli behandlet som de andre barna i fosterfamilien. Barn som er oppvekst-plassert vil ha behov for fullt familiemedlemskap i fosterfamilien, gjennom barndom og ungdom og langt opp i voksen alder. Samtidig skal de fleste ha kontakt eller samvær med sin opprinnelige familie. Balansene kan være utfordrende og må håndteres så konstruktivt som mulig.

Uansett rammer for plasseringen er fosterfamiliens evne til å ønske barnet velkommen og å ta opp i seg et nytt familiemedlem helt sentral. Det er også dens kapasitet til å være omtenkst, reflektert og åpen overfor barnet og barnets opprinnelsesfamilie. Oppgaven er sammensatt og innebærer en balanse mellom to kraftfulle hensyn som kan være i strid med hverandre: **dette barnet er en del av vår familie og er samtidig forbundet med sin opprinnelsesfamilie.**

Omsorgsgivende atferd

Den primære oppgaven for fosterforeldre er å gi barnet et familieliv som er preget av følelsesmessig varme og støtte. Videre bør familielivet formidle klare og rimelige forventninger til hvordan medlemmene i familien skal forholde seg til hverandre. Variasjonene i hvordan familiemedlemskap blir kommunisert er store, og knyttet til forskjeller i kultur, sosial klasse, språk, sosiale normer og religiøs utøvelse. Det er her vi ser en klar forbindelse til tilknytningsteori: sensitive fosterforeldre tilbyr barnet et miljø som beskrevet ovenfor, samtidig som de har kapasitet til å være *refleksive* omkring barnets behov og følelser omkring sitt medlemskap i sin opprinnelige familie.

Sensitiv omsorg innen denne dimensjonen innebærer å søke anledninger til å gi **verbale og ikke-verbale budskap om at barnet kan ha relasjoner i begge familiene sine**. Budskapene må være sensitive for barnets/ungdommens skiftende behov og omstendigheter. Målet er å hjelpe barnet til å etablere en sammenhengende følelse av identitet.

Barnets tanker og følelser

Kombinasjonen av å inkludere barnet og samtidig anerkjenne det faktum at barnet er knyttet opp til mer enn en familie kan styrke barnets opplevelse av trygghet – «Jeg er trygg og sikker i denne familien, men jeg kan også tenke på og snakke om hvordan det føles å være en del av min andre familie». Over tid vil dette hjelpe barnet til å bearbeide sine sammensatte følelser. Barnet kan anerkjenne og uttrykke blandede følelser og håndtere sine doble og noen ganger mangfoldige familieforbindelser. Og barnet kan gjøre det på et nivå som kjennes å være i samsvar med barnets særlige forhold, ønsker og følelser. De kan bevege seg mot et nivå hvor deres tenkning og atferd avspeiler en sammenhengende opplevelse av hvem de er. De kan være bekvemme med å oppleve at «**Jeg hører til**» og at «**Jeg kan kjenne tilhørighet til mer enn én familie**».

OMSORGSTILNÆRMINGER FOR Å HJELPE BARNET TIL Å FØLE TILHØRIGHET

Å høre til i fosterfamilien

- Forklare barnet helt fra starten av hvordan familien lever og ordner seg – for eksempel dens rutiner og forventninger, dens valg av mat og TV-programmer – slik at barnet kan se hva som forventes og hvordan det kan passe inn.
- Tilpasse rutinene til barnets behov der det er mulig, for å gjøre det lettere for barnet å mestre, føle seg trygg og kjenne seg hjemme.

- Lage «rom» for barnet i familien. Dvs. knagg til å henge jakken på, fast plass ved bordet, seng og bilder/plakater på soveromsveggen som reflekterer barnets alder og interesser
- Legge vekt på familiemåltider og familieaktiviteter (for eksempel bowling, fotballkamp, søndagstur) hvor barnet kan oppleve seg som fullt ut akseptert som en del av familien.
- Være trygg på at utvidet familie og venner av familien ønsker barnet velkommen og behandler barnet som et familiemedlem.
- Henge opp bilder av barnet ved siden av bilder av familiens øvrige barn, og av barnet sammen med fosterfamiliens øvrige medlemmer.
- Lage et album med bilder av familieaktiviteter og markeringer som barnet har deltatt i. Albumet kan hjelpe barnet til å reflektere over sitt familieliv. Hvis barnet skal flytte hjem igjen eller videre, kan albumet følge barnet.
- Snakke med barnet om rutinemessige familieaktiviteter som vil inkludere barnet.

Å være forbundet med opprinnelsesfamilien

- Ha bilder av opprinnelsesfamiliens medlemmer der barnet selv ønsker å ha dem; på rommet, i en bok eller i stuen.
- Være påpasselig med at samtale omkring barnets opprinnelige familie er slik at barnet ikke må streve med å skape mening av negative, motstridende eller idealiserte oppfatninger av den.
- Snakke med barnets barnehage/lærer om familieforhold som kan skake opp barnet dersom de tas opp som tema i barnehagen/klassen.

Å håndtere familiemedlemskap i mer enn en familie

- Vise egen fleksibilitet omkring barnets doble familiemedlemskap, og om hva familiene kan bety for barnet.
- Hvis barnet er åpent for det, ha samtaler om gevinstene og utfordringene ved det å ha mer enn en familie, og hjelp barnet til å forstå og håndtere sine relasjoner.
- Finne modeller på barn og ungdommer som håndterer medlemskap i flere familier, for eksempel fra venners familie, TV eller bøker.
- Hjelp barnet til å tenke på/snakke om at det er uunngåelig å ikke ha blandete følelser.
- Være oppmerksom på potensielle vanskelige dager, som morsdag, farsdag, jul, og formidle (når det er passende) at det er greit å gi kort til mer enn en forelder, og også å bare gi til en – og også å endre mening om dette over tid.

4

Å bruke Trygg Base: Vurdere og følge opp fosterbarns utvikling

Alle fosterforeldre ønsker å arbeide for at fosterbarnet deres skal utvikle seg så godt som mulig. Arbeidet med å støtte barnets utvikling kan imidlertid være både sammensatt og vanskelig. Barn som er i fosterhjem har ofte vært utsatt for store påkjenninger og vonde erfaringer, også påkjenninger og erfaringer vi ikke vet om. Fosterbarn kan også ha arvet vansker eller funksjonshemninger som påvirker utviklingen deres. De fleste fosterforeldre ønsker å oppmuntre barnet til å sikte høyt, men ikke å presse det. De fleste ønsker for barnet at det skal engasjere seg i nære relasjoner og være åpen for nye erfaringer, men erkjenner at barnet kan trenge tid.

Å innhente og systematisere relevant informasjon om barnets utvikling ved bruk av *Trygg Base Sjekkliste* (se under), ofte med hjelp av en fagperson, kan bidra til å gjøre fosterforeldre og fagpersoner trygge på at barnet har en positiv utvikling. Informasjonen kan også identifisere behov for ytterligere støtte til barnet og/eller fosterforeldrene, innenfor en eller flere dimensjoner. For eksempel kan vansker knyttet til samvær eller skole føre til at det settes inn nye tiltak overfor barnet, fosterforeldrene, barnets biologiske familie og/eller skolen. Noen ganger kan vurderingen på en eller flere dimensjoner føre til mer alvorlig bekymring for barnets utvikling, og gi grunnlag for å søke mer omfattende hjelp til barnet og familien.

Drøftinger mellom fosterforeldre og fagpersoner om barnets framgang og utvikling gir retning for hvor innsatsen bør settes inn først. Selv om tillit til voksne er et åpenbart startpunkt for mange barn, kan det for noen barn være selvfølelse eller familiemedlemskap som peker seg ut.

Rammeverk for vurdering

Trygg Base dimensjonene kan brukes for å gi et rammeverk for å forstå barnets utviklingsmessige status og framgang. Her kan Trygg Base Sjekkliste kan være et godt hjelpemiddel. Sjekklisten er delt inn i fire aldersbestemte skalaer. Det er imidlertid viktig å huske at barns utviklingsalder ikke alltid stemmer overens med deres kronologiske alder. Spørsmål for en yngre aldersgruppe kan derfor være relevante også for eldre barn.

Sjekklisten inneholder spørsmål om spesifikke aspekter ved barnets atferd, og svarene må bygge på konkrete observasjoner. Mange av spørsmålene må også belyses og eksemplifiseres av flere informanter – av fosterforeldrenes egne observasjoner; av barnevernarbeideres eller andre fagpersoners observasjoner og arbeid med barnet; av nøkkelpersoner som førskolelærere, lærere og helsesøstre. For hvert spørsmål skal svarene bygge på konkrete eksempler.

Fosterforeldre og den aktuelle fagpersonen kan finne det nyttig å bruke en vurderingsskala for å evaluere barnets framgang innen den enkelte utviklingsdimensjon. For eksempel kan barnets kapasitet for å føle tillit vurderes på en skala fra 0-10. Dette gir et mer helhetlig bilde som kan revurderes over tid. For noen dimensjoner, og særlig for dimensjonen familiemedlemskap, kan det være nyttig å ha to skalaer: den ene for hvor godt barnet håndterer familiemedlemskap i fosterfamilien, og den andre for hvor godt barnet håndterer relasjonen til sin opprinnelige familie.

Den enkelte dimensjonen vil vektlegges noe ulikt ved ulike aldre. For eksempel har dimensjonen familiemedlemskap mindre betydning i spedbarnsalder, mens den for eldre barn kan ha stor betydning for deres identitetsopplevelse. Det kan også være rimelige og forventede variasjoner i barns behov for å høre til i fosterfamilien, blant annet ut fra plasseringens planlagte varighet og barnas alder ved plassering. Men også i korttidsplasseringer trenger alle barn, uansett alder, å føle at de blir behandlet og verdsatt som en del av familien.

Trygg Base Sjekkliste

SPEDBARN: 0 – 18 MÅNEDER

Nøkkeloppgaver for barn i denne alderen er utvikling av selektive og trygge tilknytningsrelasjoner, og å bruke trygg base relasjonene sine til å utvikle glede over utforskning, lek og læring.

Spørsmålene under har derfor fokus på det lille barnets kapasitet til å søke omsorg og støtte fra spesifikke omsorgspersoner ved utrygghet eller uro, dets kapasitet til å ta i mot trøst, og dets kapasitet til å erfare glede ved utforskning. I vurderingen av kvaliteten på tilknytningsrelasjoner og barnets utviklingsmessige framgang, er tegn på aktivitet og glede i lek og utforskning like viktig som tegn på å søke nærhet og omsorg.

Dette er en periode med raske endringer på flere områder. Det må derfor rettes oppmerksomhet mot barnets utvikling innenfor alle de fem dimensjonene, dvs. selektivitet i tilknytning, kompetanse til å kommunisere følelser osv. Når det gjelder det å kunne kommunisere følelser, har barn kapasitet til å kommunisere enkle følelser helt fra fødselen av. Men samtidig kan det helt fra fødselen av være forskjeller med hensyn til grad og utstrekning av aktivitet. Dette er forårsaket av ulikheter i temperament, og er normale variasjoner som det må tas hensyn til i vurderingen.

Tillit

- Søker barnet nærhet og støtte når det opplever ubehag, er lei seg eller urolig (for eksempel: gråter og ser etter/mot omsorgspersonen)?
- Aksepterer barnet trøst når det er urolig (for eksempel: roer seg når det blir tatt opp og trøstet)?

- Viser barnet noen grad av preferanse for en eller flere omsorgspersoner (for eksempel: ser på, foretrekker kos fra – utvikles de første 6-8 månedene)?
- Retter barnet sin tilknytningsatferd mot denne omsorgspersonen/disse omsorgspersonene (for eksempel: blikk, lyder, verbalisering, bevege seg mot)?
- Protesterer barnet på separasjon fra spesifikke omsorgspersoner (NB spekter av protestatferd – påvirket av temperament/tilknytningsmønster)?
- Roer barnet seg/engasjerer barnet seg i lek ved gjenforening?
- Bruker barnet omsorgspersonen som trygg base for utforskning (observerbar syklus av trøst og beroligelse/utforskning)?
- Viser barnet interesse for og glede over omgivelsene sine (ansiktsuttrykk, sensorisk utforskning)?
- Har barnet tur-taking med voksne – initierer og responderer på vokalisering, ansiktsbevegelser (dette kan starte timer etter fødsel)?

Håndtere følelser

- Viser barnet et spekter av følelser, både positive og negative (for eksempel: smiler, ler, er sint, gråter)?
- Kommuniserer barnet sine behov (for eksempel: for nærhet, mat, lek)?
- Reagerer barnet adekvat på sensoriske stimuli (for eksempel: viser interesse for/reagerer på lys, lyd, lukt, berøring, smak – uten å få panikk eller stivne)?
- Venter barnet på å få oppmerksomhet/håndterer barnet følelser – med støtte (for eksempel: stemmen til omsorgspersonen som indikerer at mat er på vei)?
- Har barnet et regelmessig søvnmønster og sover barnet på en avslappet måte (NB søvnmønstre varierer)?
- Virker barnet komfortabel i egen kropp (kan slappe av og også like å være aktiv)?
- Håndterer barnet et «nei» (protesterer, men uten å bli overveldet)?

Selvfølelse

- Uttrykker barnet glede over ting det får til (for eksempel: riste en rangle for å lage lyd, reise seg på egen hånd, bygge et tårn)?
- Viser barnet interesse for og entusiasme over interaktive leker (for eksempel: bøtitei)?
- Nærmer barnet seg nye personer/situasjoner på en positiv måte (balanserer nysgjerrighet, forsiktighet og positiv forventning)?
- Håndterer barnet motgang (for eksempel: når ranglen ikke virker, eller tårnet faller sammen)?

Føle seg effektiv og kompetent

- Tar barnet valg (for eksempel: mellom mat, mellom leker)?

- Hevder barnet seg selv (for eksempel: å få oppmerksomhet, spise i eget tempo)?
- Er barnet ivrig etter å prøve nye ting (NB Ulikheter i temperament kan spille inn)?
- Viser barnet at det har fokus og utholdenhet i lek?
- Samarbeider barnet ved bleieskift, mating, legging (dvs. er avslappet og aksepterer hendelser/overganger med støtte av omsorgspersonene)?
- Leker barnet på en samarbeidende måte (for eksempel: viser tur-taking, aksepterer støtte til å holde ranglen eller presse ned knappen for å lage lyd, kan lede an i samarbeidende lek)?

Tilhørighet

- Gjenkjenner barnet andre familiemedlemmer enn omsorgspersonene?
- Foretrekker barnet noen familiemedlemmer og/eller familievenner framfor andre (for eksempel: kommuniserer mer med, tar imot kos fra?)
- Viser barnet glede over familiesammenkomster (for eksempel: synes å passe inn som en del av familien, blir ikke overveldet)?

SMÅBARN: 18 MÅNEDER – 4 ÅR

Selvstendighet og avhengighet er viktige tema i denne perioden. I tråd med at barna blir mer mobile og etter hvert også mer sofistikerte og selvstendige i sin lek og sine relasjoner vil de i økende grad måtte håndtere separasjoner og mindre tilgjengelighet fra sin omsorgsgiver.

For 3-4 åringer er kapasiteten til å forstå at andre personer har følelser og mål som er forskjellige fra deres egne, et sentralt vendepunkt i utviklingen. Gradvis utvikles evne til å mentalisere og til å sette ord på og reflektere over egne følelser. Det gjør også evnen til å være empatisk overfor andres følelser, og til å ta hensyn til dem. Disse ferdighetene vil forme barnets samhandling og engasjement ikke bare med voksne omsorgsgivere, men også med jevnaldrende.

Barn som er utrygge som følge av insensitiv omsorg vil ha vansker med å forstå andres tanker og følelser, fordi de ikke har erfart omsorgspersoner som har vært lydhøre for følelsene deres, eller hjulpet dem til å forstå dem. For barn som også har opplevd skremmende eller skremt omsorg, kan denne svikten i sosial og følelsemessig intelligens være ledsaget av en mer rotfestet frykt som i denne alderen kan føre til at de utvikler kontrollerende strategier.

Vurderingen bør avklare om barnet kan formidle smertefulle følelser til sine omsorgsgivere, eller om barnet forsvarer seg mot følelsene ved tilbaketrekking eller aggressivitet. I senere vurderinger av barnets utvikling kan det da sees etter tegn på økende tillit, kapasitet til å uttrykke følelser, glede over aktiviteter og økt selvtillit.

Tillit

- Søker barnet adekvat støtte/omsorg når det er urolig (ved å signalisere sine behov verbalt eller fysisk i stedet for å stenge av; klenge, kreve eller motsette seg omsorg; framstå som hjelpeløs; prøve å kontrollere andre)?
- Aksepterer barnet omsorg og støtte når det er stresset? Når det er avslappet?
- Bruker barnet en omsorgsperson som en trygg base for utforskning (for eksempel: er det i stand til å utforske og leke etter å ha fått trøst og omsorg)?
- Viser barnet en selektiv tilknytning til en eller flere omsorgspersoner?
- Protesterer barnet på separasjon fra omsorgspersonen(e)?
- Begynner/fortsetter barnet med lek etter gjenforening?
- Viser barnet interesse for og glede over omgivelsene (for eksempel: gleder seg over sanseintrykk – farger, smak, berøring)?
- Gleder barnet seg over å leke med leker alene?
- Bruker barnet sin mobilitet og sitt språk til å utforske, ha det gøy, nærme seg andre, lære?

Håndtere følelser

- Uttrykker barnet et spekter av positive og negative følelser, uten å bli overveldet av dem? (NB småbarn svinger ofte i humør – det er graden av svingninger som har betydning)
- Setter barnet ord på enkle følelser?
- Bruker barnet språket til å kommunisere behov, følelser, ideer og mål åpent og nøyaktig (NB språkferdigheter vil variere)?
- Later barnet noen ganger som det føler noe det ikke føler – virker falsk (NB dette kan starte så tidlig som ved 18 måneders alder)?
- Forstår barnet at andre kan ha tanker, følelser og mål som er forskjellig fra deres egne?
- Viser barnet empati med andre?
- Viser barnet noe forståelse for hva som er akseptabel og uakseptabel atferd (moralsk utvikling)?

Positiv selvfølelse

- Viser barnet glede over lek og aktivitet?
- Har barnet glede over å få til ting?
- Liker barnet å få ros/anerkjennelse?
- Håndterer barnet å ikke mestre en oppgave/ikke alltid å vinne?
- Håndterer barnet å bli stoppet/sagt nei til uten å vise ekstreme reaksjoner?

Føle seg effektiv og kompetent

- Tar barnet enkle valg?
- Viser barnet utholdenhet i å fullføre oppgaver?
- Samarbeider og forhandler barnet?
- Håndterer barnet økt uavhengighet uten overdreven selvsikker/opposisjonell atferd?
- Nyter/håndterer barnet søvn, spising, å bli stelt/stelle seg på en aldersadekvat måte?
- Håndterer barnet relasjoner med jevnaldrende (er prososial, samarbeider i økende grad, får og beholder venner)?

Tilhørighet

- Gjenkjenner og viser barnet særlig interesse for medlemmene i fosterfamilien?
- Har barnet en følelse av å høre til i fosterfamilien?
- Gleder barnet seg over familiesammenkomster?
- Har barnet en følelse av forbindelse/tilhørighet til sin opprinnelsesfamilie (for eksempel: gjenkjenner det dem på bilder)?

BARN: 5 – 10 ÅR

En sentral oppgave i denne aldersperioden er utvikling av selvbylde i forhold til det å lære og i forhold til det å følge sosiale regler, spesielt sammen med jevnaldrende. Selvfølelse, samarbeid og opplevelse av å «få det til» blir viktig, men fremdeles i konteksten å ha en tilgjengelig trygg base når utfordringene i leken eller i klasserommet blir for store. For fosterbarn kan skolens forventning om at de er klare for skolefaglig læring stemme lite overens med deres evne til konsentrasjon og til å håndtere følelser, atferd og utfordringer med nye relasjoner.

Viktigheten av å *høre til* er stor i denne aldersperioden hvor barn lærer å posisjonere seg i familien og jevnaldningsgruppen, i fritidsaktiviteter og på skolen. Fosterbarn vil i denne aldersperioden ofte stille spørsmål om sin egen situasjon, og særlig om hvorfor deres familie er annerledes enn andre barns familier. Dette indikerer ikke nødvendigvis vansker i fosterfamilien, men er heller en normal og adekvat utvikling.

Tillit

- Søker barnet støtte/hjelp på passende måter (når det har behov for det, men ikke hele tiden – er det balanse mellom avhengighet og selvstendighet)?
- Har barnet selektive tilknytninger til bestemte omsorgspersoner?
- Bruker barnet en omsorgsperson som en trygg base?
- Viser barnet adekvat tillit til personer utenfor familien (for eksempel.: lærere, trenere, aktivitetsledere, jevnaldrende)?

- Søker barnet mot andre/fremmede på en ukritisk måte?
- Håndterer barnet vennskap med jevnaldrende på en god måte?

Håndtere følelser

- Viser barnet et spekter av følelser på aldersadekvate måter (for eksempel: glede, tristhet, sinne) uten å bli overveldet av dem?
- Kommuniserer barnet følelser presist og på måter som gjør at deres behov kan bli møtt?
- Snakker barnet om egne følelser, og trekker det forbindelser til atferd?
- Snakker barnet om andres følelser, og trekker det forbindelser til atferd?
- Viser barnet empati overfor andre barn?
- Viser barnet mer komplekse følelser av skyld, skam eller anger – og har det et ønske om å gjøre det godt igjen?
- Forstår og aksepterer barnet reglene hjemme og på skolen?
- Har barnet effektive strategier for å regulere og håndtere sine følelser og sin atferd?

Selvfølelse

- Har barnet en positiv selfølelse – tenker at det er god på noe og aksepterer å ikke være god på andre ting?
- Responderer barnet positivt på ros/anerkjennelse hjemme og på skolen?
- Viser barnet tilfredshet med utseendet sitt?
- Opplever barnet at det klarer seg bra på skolen?
- Deltar barnet i organiserte aktiviteter eller hobbyer?
- Har barnet glede av aktivitetene sine?
- Håndterer barnet presset ved å konkurrere med andre, på skolen og sosialt?
- Håndterer barnet å mislykkes og å bli skuffet?
- Håndterer barnet å bli tilsnakket - uten å bli fortvilet, stenge av eller bli aggressiv?

Føle seg effektiv og kompetent

- Tar barnet valg?
- Hevder barnet seg på adekvate måter og gleder det seg over samarbeid?
- Har barnet tiltro til seg selv og hva det kan få til – i familien og/eller i jevnaldningsgruppen?
- Følger barnet opp oppgaver og fullfører dem?
- Passer barnet på tingene sine?

Tilhørighet

- Er barnet komfortabel med å bruke tid sammen med fosterfamilien?
- Er barnet villig til/glad over å være involvert i familieaktiviteter/sammenkomster?
- Ser barnet seg som en del av fosterfamilien?
- Ser barnet seg som en del av/forbundet med sin opprinnelsesfamilie (avpasset omstendigheter og omsorgsplan)?
- Snakker barnet om sin opprinnelsesfamilie på en realistisk og balansert måte?
- Har barnet en sammenhengende historie om sin barndom og familieliv som gir barnet mening og som er realistisk?

UNGDOM: 11 – 18 ÅR

I vurderingen er det hensiktsmessig å skille mellom tidlig og sen ungdomsalder. På mange måter er overgangen mellom 11 og 15 år like kritisk som overgangene mellom spedbarnsalder, småbarnsalder og skolealder. Veien inn i tenårene handler om å håndtere puberteten og nye forventninger fra familie, jevnaldrende og skole. utfordringene kan være særlig store i 12-13 års alderen. I vurderingen bør det fokuseres på om barnet er robust nok til å håndtere skrittene mot voksenlivet uten tap av selvfølelse.

Det ytre miljøet for unge tenåringer er en kilde til spennende muligheter, men også til utfordringer og risiko. De møter forventninger om å oppnå gode skolerresultater, samtidig som forventninger fra jevnaldringsgruppen får økt betydning. Å sikre positiv selvfølelse og opplevelse av å være kompetent på flere arenaer er sentrale utviklingsoppgaver. For fosterbarn kan spørsmål knyttet til identitet, tilhørighet og familiemedlemskap være særlig utfordrende.

Eldre ungdom, i 16-18 års alder, har fortsatt behov for en trygg base som gir følelsesmessig og praktisk støtte og tilhørighet. De har behov for å vite at den trygge basen vil være der for dem inn i framtiden. Overgangen til voksenlivet krever et spekter av personlige, kognitive og følelsesmessige ferdigheter og ressurser, og også støtte fra familie og venner.

Tillit

- Søker ungdommen støtte/hjelp på passende måter – samtidig som han/hun i økende grad blir selvstendig?
- Har ungdommen en selektiv tilknytning til en bestemt omsorgsperson?
- Bruker ungdommen omsorgspersonen (eller en annen voksen) som en trygg base – (søker støtte, får sin uro redusert og blir så trygg til å utforske og lære)?
- Har ungdommen adekvat tillit til personer utenfor familien (for eksempel lærere, aktivitetsledere, jevnaldringsgruppen)?
- Diskriminerer ungdommen mellom kjente og ukjente når det gjelder å søke og å vise hengivenhet?

Håndtere følelser

- Gir ungdommen adekvate uttrykk for et spekter av følelser?
- Håndterer ungdommen vanskelige følelser uten å bli overveldet av dem eller benekte dem?
- Håndterer ungdommen følelser og relasjoner i jevnaldringsgruppen på adekvate måter?
- Har ungdommen en nær tillitsrelasjon til minst en venn?
- Reflekterer ungdommen over egne følelser og atferd?
- Reflekterer ungdommen over andre menneskers følelser og atferd?
- Har ungdommen konstruktive strategier for å håndtere følelser og atferd (bruke andre som støtte heller enn å ty til rus, selvskading osv.)?

Selvfølelse

- Har ungdommen positiv selvfølelse – tenker at hun er god i noe og aksepterer at hun ikke kan være god i alt?
- Engasjerer ungdommen seg i meningsfulle aktiviteter som kan gi opplevelse av identitet og positiv selvfølelse?
- Gleder ungdommen seg over læring og/eller nye aktiviteter?
- Er ungdommen tilfreds med utseendet sitt?
- Er ungdommen tilfreds med sin mestring av skolen?
- Deltar ungdommen i organiserte aktiviteter eller hobbyer?
- Finner ungdommen glede og tilfredsstillelse i aktiviteter?
- Håndterer ungdommen stresset ved å konkurrere med andre, på skolen og sosialt?
- Håndterer ungdommen nederlag og skuffelse (kan tenke gjennom det, og forbli positiv)?
- Håndterer ungdommen å bli tilsnakket (uten å bli fortvilet, stenge av eller bli aggressiv)?

Føle seg effektiv og kompetent

- Overveier ungdommen ulike alternativ og tar så hensiktsmessige valg?
- Føler ungdommen seg kompetent til å få sine behov ivaretatt?
- Er ungdommen adekvat selvhevdende?
- Samarbeider ungdommen med fosterforeldre og andre voksne?
- Samarbeider ungdommen med jevnaldrende – venner og søsken?

Føle tilhørighet

- Har ungdommen minst en støttende familie å høre til i?

- Ser ungdommen seg som en selvfølgelig del av fosterfamilien?
- Ser ungdommen seg som forbundet med/som en del av sin opprinnelige familie?
(Obs: i forhold til dette punktet vil ulike ungdommer, i ulike plasseringer og med ulike relasjoner ha ulike behov)
- Har ungdommen en balansert identitetsopplevelse i relasjonen til jevnaldrende (verdsetter deres meninger og er samtidig tro mot seg selv)?

Spørsmål som ofte blir stilt

Hvordan blir Trygg base brukt i praksis?

Barnevernet bruker Trygg Base som en støtte i alle faser av sitt arbeid med fosterhjem. Modellen brukes i kartlegging av barn og unge, i rekruttering og i matching av fosterforeldre og fosterbarn. Ikke minst brukes modellen for å støtte og veilede fosterforeldre.

Noen fosterforeldre har selv oppdaget modellen gjennom egen lesing, og funnet at den hjalp dem til å forstå barnets atferd og ga dem ideer for hvordan de kunne hjelpe det.

Kan jeg bruke kun én dimensjon av modellen? For eksempel, hvis et barn har lav selvfølelse, kan jeg fokusere bare på omsorgsdimensjonen «Å akseptere barnet»?

Det kan være nyttig å begynne med en spesifikk dimensjon, men vi har erfaring for at modellen fungerer best når alle de fem dimensjonene blir dekket. Alle dimensjonene henger sammen, og det å løsrive en enkelt av dem kan gjøre at utviklingsarbeidet rettet mot barnet blir mindre effektivt. For eksempel, å hjelpe barnet til å utvikle god selvfølelse involverer det å akseptere barnet slik det er, men det involverer også å være tilgjengelig for barnet, å være sensitive for hva barnet føler, og å samarbeide med barnet om å utvikle barnets mestring. Selvfølelse kan også bli utviklet gjennom å hjelpe barnet til å føle seg som «en del av familien», og gjennom en familiekultur som er preget av at både styrker og begrensninger blir akseptert. Så rettesnoren bør være det som Trygg Base som metode bygger på: at hver dimensjon samspiller med, og bidrar til de øvrige dimensjonene.

Kan modellen anvendes for å støtte utviklingen til eldre barn og tenåringer?

Ja. Noen vil se på tilknytningsteori som nyttig først og fremst i arbeidet med spedbarn og småbarn, men den er like viktig i arbeidet med eldre barn og ungdom. Mennesker i alle aldre trenger en trygg base som understøtter deres utforskning, og som er en trygg havn når stress og bekymring oppstår. Faktisk er det slik at en pålitelig trygg base er særlig viktig i overgangsfasen til voksenlivet, når unge mennesker stilles ovenfor nye utfordringer. Nøkkelen her er fosterforeldrenes kapasitet til å kommunisere budskap om tilgjengelighet, sensitivitet osv. på måter som er alderstilpasset og akseptable for den unge personen de har omsorg for.

Kan modellen anvendes overfor barn og unge som tilhører en etnisk minoritetsgruppe?

Ja. Konseptet trygg base er ikke basert på en spesifikk kultur, og alle barn vil kunne dra nytte av positiv omsorgsutøvelse i alle de fem dimensjonene i Trygg

Base. Bruken av modellen må imidlertid tilpasses den enkelte kulturs organisering av familielivet. Eksempelvis er familien i noen kulturer organisert som storfamilier hvor barnets slektninger er aktivt involvert i barnets omsorg og slik blir en aktiv del av barnets trygge base.

Fosterforeldre for barn og unge fra etniske minoritetsgrupper kan, innenfor alle dimensjonene, møte utfordringer knyttet til å støtte utvikling av en sterk og positiv bevissthet av etnisk og kulturell identitet. For eksempel kan det å håndtere ulike typer fordommer, inkludert rasisme, kreve en særlig emosjonell og fysisk tilgjengelighet fra fosterforeldrene. En særlig sensitivitet kan trenge for å kunne innstille seg på følelsene til et barn som har blitt avskåret fra sin kulturelle bakgrunn, eller som har lite kunnskap om sin egen herkomst. Fosterforeldre må være spesielt oppmerksomme på å hjelpe fosterbarn til å oppnå kunnskap om, og føle stolthet over, sin kultur og sin etnisitet. Begge deler er viktig for positiv selvfølelse og opplevelse av å ha en trygg base.

Kan modellen anvendes på barn som har blitt diagnostisert med en tilknytningsforstyrrelse?

Prinsippene i modellen kan anvendes også for å støtte utviklingen til barn som har erfart ekstreme vansker i sine nære relasjoner. Det er imidlertid slik at når man skal gi omsorg til barn som har erfart traumatisk omsorgssvikt og mishandling og/eller gjentatte atskillelser og tap, kan kapasiteten til å forbli tilgjengelig, være mind-minded, aksepterende og samarbeidende, stadig bli utfordret av barnet. Fosterforeldrene trenger da særlig støtte og veiledning fra en fagperson som ikke bare forstår Trygg Base dimensjonene, men også den utfordrende situasjonen fosterforeldrene befinner seg i over tid. Også barn som går jevnlig i terapi, trenger et dagligliv som gir dem grunnlag for å bygge opp tillit til sine omsorgspersoner. Slik tillit vil styrke deres kapasitet til å regulere sine følelser og atferdsmønstre.

Trygg Base kan hjelpe fosterforeldre til å se og forstå hvilke aspekter ved omsorgen deres som best hjelper barnet, og til å kunne fange opp selv små tegn på utvikling og framgang. Det er mulig at barn som finner det svært vanskelig å inngå i nære relasjoner vil ha utbytte av at målsettingen «å bygge en trygg tilknytning» ble begrenset til målsettingen «å tilby en trygg base». Perspektivet vil da bli utvidet fra en mer eksklusiv en-til-en relasjon til en «flere-til-flere» relasjon, hvor flere områder i barnets liv, som utvidet fosterfamilie, skole og fritidsaktiviteter, skal arbeide aktivt for å hjelpe barnet til større trygghet og styrket resiliens.

Referanser

- Ainsworth, M.D.S., Bell, S. & Stayton D. (1971): Individual differences in strange-situation behaviour of one-year-olds, in H. Schaffer (ed.): *The Origins of Human Social Relations*. New York, NY: Academic Press, pp. 17–52.
- Ainsworth M.D.S., Blehar, M., Waters, E. & Wall. S., (1978): *Patterns of Attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Beek, M. & Schofield, G. (2004): *Providing a Secure Base in Long-Term Foster Care*. London: BAAF.
- Bowlby, J. (1969/82): *Attachment and Loss: Vol I Attachment*, London: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1973): *Attachment and Loss: Vol II Separation, Anxiety and Anger*. London: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1980): *Attachment and Loss: Vol III Loss, Sadness and Depression*. London: Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1988): *A Secure Base: Clinical applications of attachment theory*. London: Routledge.
- Cairns, B. (2004): *Fostering Attachments*. London: BAAF.
- Crittenden. P.M. (1995): Attachment and psychopathology, in S. Goldberg, R. Muir & J. Kerr (eds.): *Attachment Theory: Social developmental and clinical perspectives*. Hillsdale, NJ: Analytical Press, pp. 367–406.
- Howe, D. (2005): *Child Abuse and Neglect: Attachment, development and intervention*. Basingstoke: Macmillan.
- Howe, D. (2011): *Attachment Across the Life Course: A brief introduction*. Basingstoke: Macmillan.
- Main, M. & Hesse, E. (1990): 'Parents' unresolved traumatic experiences are related to infant disorganised attachment status: is frightened and/or frightening the linking mechanism? In M.T. Greenberg & E.M. Cummings (eds.): *Attachment in the Preschool Years: Theory, research and intervention*. Chicago, IL: University of Chicago Press, pp. 161–182.
- Main, M. & Solomon, J. (1986): 'Discovery of an insecure/disorganised/disoriented attachment pattern'. In T.B. Brazelton & M.W. Yogwan (eds.): *Affective Development in Infancy*. Norwood, NJ: Ablex, pp. 95–124.
- Meins, E., Fernyhough, C., Wainwrigth, R., Clark-Carter, D., Das Gupta, M., Fradley, E. & Tuckey, M. (2003): Pathways to understanding mind: construct of maternal validity and predictive validity of natural mind-mindedness, *Child Development*, 14:4, pp. 637–648.

Schofield, G., Beek, M., Sargent, K. & Thoburn, J. (2000): *Growing up in Foster Care*. London: BAAF.

Schofield, G. & Beek, M. (2006): *Attachment Handbook for Foster Care and Adoption*. London: BAAF.

Schofield, G. & Beek, M. (2009): Growing up in foster care: providing a secure base through adolescence, *Child and Family Social Work*, 14:3, pp. 255–266.

Wilson, K., Sinclair, I. & Petrie, S. (2003): A kind of loving: a model of effective foster care, *British Journal of Social Work*, 33, pp. 991–1003.

Trygg Base – sammenfattet diagram

TILGJENGELIGHET	SENSITIVITET	AKSEPT	SAMARBEID	FAMILIE MEDLEMSKAP
hjelper barnet til å føle tillit	hjelper barnet til å regulere følelser	hjelper barnet til en positiv selvfølelse	hjelper barnet til å føle seg kompetent	hjelper barnet til å føle tilhørighet

OMSORGIVERS TANKER OG FØLELSER

Hva forventer dette barnet fra voksne? Hvordan kan jeg vise barnet at jeg ikke vil svikte det?	Hva kan dette barnet tenke og føle? Hva får barnet meg til å føle?	Jeg trenger å verdsette og godta meg selv	Dette barnet trenger å føle seg effektivt og kompetent Hvordan kan vi samarbeide?	Dette barnet er en del av min familie og samtidig en del av sin opprinnelsesfamilie
---	---	---	--	---

OMSORGSGIVENDE ATFERD

Oppmerksom på barnets behov/signaler Verbale og ikke verbale budskap om tilgjengelighet	Hjelp barnet til å forstå, uttrykke og regulere følelser på passende måter	Hjelp barnet til å føle godt om seg selv; ta sine muligheter i bruk og tåle ikke alltid å mestre	Fremme barnets evne til å velge Fremme glede over samarbeid og forhandlinger innen faste rammer	Verbale og ikke verbale budskap om å høre til/ha forbindelser til begge familier
--	--	--	--	--

BARNETS TANKER OG FØLELSER

Jeg betyr noe Jeg er trygg Jeg kan utforske og vende tilbake Andre mennesker er til å stole på	Følelsene mine gir mening Jeg håndterer de sterke følelsene mine Andre mennesker har tanker og følelser	Jeg er akseptert og blir satt pris på som den jeg er Jeg behøver ikke være perfekt	Jeg kan få ting til å skje innenfor trygge rammer Jeg kan inngå kompromisser og samarbeide med andre	Jeg opplever å høre til Jeg kan føle meg knyttet til mer enn en familie
---	---	---	---	--

BARNETS ATFERD

Bruker omsorgsgiver som trygg base for å utforske verden rundt seg	Reflekterer over egne og andres følelser Håndterer følelsene sine og viser empati	Har en positiv, men realistisk oppfatning av seg selv	Er passe selvhevdende Kan forhandle og samarbeide	Håndterer å ha medlemskap i mer enn en familie
--	--	---	--	--

Trygg base – utviklingsprotokoll

Barnets navn:

Fødselsdato:

1. Tilgjengelighet – hjelper barnet til å føle tillit

Dato	Atferd som viser barnets evne til/vansker med å føle tillit/ bruke omsorgspersonen(e) som en trygg base	Foreslåtte tilnærminger for å styrke mestring og hjelpe med vansker innen denne dimensjonen	Endring/utvikling

Trygg base – utviklingsprotokoll

Barnets navn:

Fødselsdato:

2. Sensitivitet – hjelper barnet til å håndtere følelser

Dato	Atferd som viser barnets evne til/vansker med å regulere og håndtere sine følelser og atferd	Foreslåtte tilnærminger for å styrke mestring og hjelpe med vansker innen denne dimensjonen	Endring/utvikling

Trygg base – utviklingsprotokoll

Barnets navn:

Fødselsdato:

3. Aksept – hjelper barnet til en positiv selvfølelse

Dato	Atferd som viser barnets evne til/vansker med å føle godt om seg selv, ta sine muligheter i bruk og å tåle ikke alltid å mestre	Foreslåtte tilnærminger for å styrke mestring og hjelpe med vansker innen denne dimensjonen	Endring/utvikling

Trygg base – utviklingsprotokoll

Barnets navn:

Fødselsdato:

4. Samarbeid – hjelper barnet til å kjenne seg effektiv og kompetent

Dato	Atferd som viser barnets evne til/vansker med å formidle sine meninger og behov, samarbeide og være effektiv	Foreslåtte tilnærminger for å styrke mestring og hjelpe med vansker innen denne dimensjonen	Endring/utvikling

Trygg base – utviklingsprotokoll

Barnets navn:

Fødselsdato:

5. Familiemedlemskap – hjelper barnet til å føle tilhørighet

Dato	Atferd som viser barnets grad av tilhørighet i fosterfamilien og i opprinnelsesfamilien	Foreslåtte tilnærminger for å styrke mestring og hjelpe med vansker innen denne dimensjonen	Endring/utvikling

Denne praksisguiden er en glede. Den forklarer og anvender den nyeste kunnskapen om hvor viktig familierelasjoner er for barns utvikling i fosterhjem og adopsjoner. Formidlingen er krystallklar, rådene varme og vise, og eksemplene relevante og virkelige. Gillian Schofield og Mary Beek har ikke bare utviklet en ekstremt elegant modell for virkningsfull omsorgsgiving, de har også anvendt den med stor dyktighet og forståelse for å styrke omsorgen for barn som har blitt plassert i fosterhjem. Enten du er en forelder eller en fagperson, vil denne guiden utvide din forståelse og nære ditt hjerte.

David Howe, *Emiritus Professor i sosialt arbeid, University of Anglia, Norwich*

Alle barn trenger å føle seg sikre i sine relasjoner til de voksne som tar vare på dem. Barn som ikke har erfart den typen sensitiv foreldreomsorg som fremmer trygghet og resiliens, vil finne det vanskelig å føle tillit og vil streve med å håndtere sine følelser og atferd.

Hvilke strategier kan da brukes for å gi sensitiv omsorg som utvikler trygge nære relasjoner? Hvordan kan barn hjelpes til å reparere tidligere skadelige erfaringer og til å føle seg kompetente til å møte utfordringer? Hvordan kan barn støttes til å utvikle positiv selvfølelse og kapasitet til å reflektere over egne og andres følelser? Og hvordan kan barnets daglige liv gi barnet tro på framtiden?

Trygg Base er en modell for omsorgsgiving i fosterhjem. Modellen er basert på teorier om tilknytning og resiliens og på forskning om fosterhjem. Å tilby en trygg base er selve hjertet i trygge familierelasjoner.

Å hjelpe sårbare barn til å bli mer trygge, stole mer på egen styrke og bli mer kompetente er både utfordrende og belønnende. Denne veilederen er utarbeidet for å hjelpe fosterforeldre til å oppleve seg trygge på sin kunnskap og sin kompetanse som omsorgsgivere.



RKBU Vest, Uni Research Helse
Telefon: +47 55 58 86 70
Web: uni.no/helse/rkbu
Epost: post.rkbu@uni.no