



- LOGGBOKEN
FÖR SERVICEFÄLTET –
ETT VERKTYG FÖR
SAMARBETE MED
FÖRÄLDRAR

TEMAN FÖR FAMILJEN SOM VÄNTAR BARN
2020

INNEHÅLL

FÖRA BARNEN PÅ TAL-ARBETET	2
HUR METODEN GENOMFÖRS I OLIKA SITUATIONER.....	2
DE TRE TEMATISKA HELHETERNA I METODEN FÖRA BARNEN PÅ TAL.....	2
GEMENSAM FÖRSTÅELSE OCH SAMARBETE	2
FÖRA BARNEN Å TAL: INBJUDAN	4
FÖRA BARNEN PÅ TAL -SAMTALET: ALTERNATIV A.....	6
FÖRA BARNEN PÅ TAL -SAMTALET: ALTERNATIV B	8
ANDRA FÖRA BARNEN PÅ TAL-TRÄFFEN.....	9
FÖRBEREDA RÅDSLAG	10
FÖRA BARNEN PÅ TAL-RÅDSLAG	11
FAMILJEN VÄNTAR BARN	13
BILAGA 1: GEMENSAM FÖRSTÅELSE OCH SAMARBETE I FAMILJEN.....	15
BILAGA 2: ATT PRATA MED BARN OM SVÅRIGHETER I FAMILJEN	16
BILAGA 3: BENÄMNINGAR FÖR OLIKA FAMILJEBAND	18

Föra barnen på tal-samtalet© Tytti Solantaus
Föra barnen på tal-rådslaget © Mika Niemelä och Tytti Solantaus

Augusti 2019

FÖRA BARNEN PÅ TAL-ARBETET

Föra barnen på tal (FBT)-arbete erbjuds åt föräldrar och familjer¹ som en naturlig del av den service de använder. Samma görs inom småbarnspedagogiken och i skolan. **FBT-metoden är ett stöd för föräldrar och andra vuxna som är viktiga i ett barn eller en ungdoms liv och som hjälper dem att bättre stöda barnet och ungdomen i hens² olika utvecklingsfaser och livssituationer. Tanken med metoden är att underbygga barnets och ungdomens utveckling och att förebygga problem. Detta gör man genom att skraddarsy barnets och ungdomens vardag till att stöda just hen på bästa möjliga sätt.** Metoden utgör inte vård eller behandling. Om ett behov av vård eller behandling konstateras ska man hjälpa familjen att ordna det.

Hur metoden genomförs i olika situationer

Typerna av service och familjesituationer där metoden Föra barnen på tal används är många. Familjer som besöker rådgivningar har allt som oftast vanliga frågor som gäller barnets utveckling. Inom den specialiserad sjukvården, på flyktingförläggningar och i brottspåföljdsarbete är familjernas situationer däremot mycket annorlunda. Föra barnen på tal-samtalet har en rad teman som gäller barnets vardag och som är de samma för alla, men olika familjer har olika behov när det gäller hur omfattande samtalet kommer att bli. Hur mycket tid och hur många träffar som behövs kan variera. En tumregel är dock att **alla tre tematiska helheter ska ingå.**

I allmänhet behövs det 1–3 träffar. Loggboken utgår från att man sätter in två FBT-samtal och ett FBT-rådslag. Man kan givetvis fortsätta med såväl samtalen som rådslagen inom ramen för den normala serviceprocessen.

De tre tematiska helheterna i metoden Föra barnen på tal

1. En genomgång av barnets livssituation. Görs genom en FBT-kartläggning.
2. En handlingsplan, vid behov genom ett FBT-rådslag
3. Att skapa grunden för gemensam förståelse, dialog och samarbete i familjen. Den gemensamma förståelsen bygger på båda helheterna ovan.

Gemensam förståelse och samarbete

Gemensam förståelse betyder att föräldrarnas och barnets uppfattning om familjens situation är i samklang. Föräldrarna förstår barnens erfarenheter, beteenden och känsloreaktioner och barnen får en förklaring på det som händer i familjen, på varför föräldern beter sig och gör som hen gör. Detta **skapar en känsla av samhörighet och lägger en god grund för samarbete och en vardag som fungerar.**

Gemensam förståelse är viktigt i alla familjer, men det är speciellt viktigt när man har utmaningar som det är svårt att prata om. Det kan vara fråga om utbrända föräldrar, spänningar som beror på stress, sjukdom,

¹ Se bilaga 3 för terminologin

² Ordet hen/hens etc. används i här betydelsen hon/han etc. för att underlätta läsbarheten. Det kan initial kännas ovan och obekvämt

missbruk, arbetslöshet, ekonomiska problem, straff som föräldrarna avtjänar osv. Dessa är saker som förändrar föräldrarnas beteende och familjelivet på ett sätt som gör barnen osäkra, kanske till och med rädda, och gör det svårt för dem att veta hur de ska vara. **Gemensam förståelse och samarbete är mycket viktiga för att familjen ska klara sig igenom svårigheter.**

Exempel. Föräldrarna är stressade över familjens försörjning och grälar mycket. Barnen är oroliga för att familjen ska splittras och vakar långt in på nätterna. Oron och sömnbristen gör dem gnälliga på dagarna. Föräldrarna har inga som helst tankar om skilsmässa men de blir arga på sina gnälliga barn, delvis därför att de själva är så stressade. En ond cirkel uppstår.

Att reda ut saken och få en gemensam förståelse över situationen hjälper alla och sätter stopp på den onda cirkeln av irritation och konflikter. Föräldrarna förstår varför deras barn beter sig som de gör, lovar att diskutera mer konstruktivt och talar om för barnen att det kommer att ordna sig. Barnen får en förklaring på varför föräldrarna grälar och kan sova lugnt.

Hur man bygger upp gemensam förståelse och samarbete via FBT

1. FBT-kartläggningen är en inventering av barnets situation som ger föräldrarna en bredare förståelse för sitt barn. För samtalsledaren innebär kartläggningen en inblick i familjens och barnets situation.
2. En fördjupande diskussion om förståelse och dess betydelse kan hållas efter tycke och behov under samtalets gång, till exempel som upptakt till handlingsplanen.
3. FBT-samtalet om betydelsen av förståelse och om principerna för samtal med barn hjälper föräldrarna att bygga upp den gemensamma förståelsen och samarbetet med sina barn och att underbygga dialogen i familjen. Genom att prata om saker och ting gör man det möjligt att hitta lösningar på vardagliga situationer.
4. I handlingsplanen omsätts det som diskuterats i konkreta handlingar. Samarbetet hemma växer fram genom att föräldrarna gör barnen delaktiga i planeringen och genomförandet av planen.

Anteckningar

FÖRA BARNEN Å TAL: INBJUDAN

Presentation av arbetsättet

- Syftet med Föra barnen på tal-arbetet och processen** förklaras för föräldrarna. Den andra föräldern eller en stödperson inbjuds att delta, beroende på vad som är lämpligt.
 - Föra barnen på tal (FBT)-metoden erbjuds åt föräldrar och familjer när de använder service av olika slag, som en naturlig del av denna. Samma görs inom småbarnspedagogiken och i skolan. Metoden är avsedd som ett stöd för föräldrar och andra viktiga vuxna i barns/ungdomars liv, för att dessa bättre ska kunna stöda barnet/ungdomen i hans olika utvecklingsfaser och livssituationer.
 - Det är frivilligt att delta i ett Föra barnen på tal-samtal.
- FBT-kartläggning.** Här tar man en titt på barnets livssituation mot bakgrund av den ålderssida som beskriver barnets åldersfas och teman som är typiska för dem (hålls framme). För föräldrarna är det till stöd för processen att bekanta sig med temana och diskutera dem hemma före FBT-samtalet, både på egen hand och med barnen. Barnens synpunkter är välkomna i FBT-samtalet. Sidan om barnets åldersfas är ett underlag för samtalet, det är inte någon blankett som ska fyllas i. Samtalet är fullt möjligt även om föräldrarna inte har haft tid att bekanta sig med temana i förväg.
 - I samtalet om barnets och familjens livssituation ingår att prata lite om **gemensam förståelse och samarbete i familjen** (Bilaga 1 och 2). Samtalet utgör utgångspunkten för handlingsplanen. Vid behov kan man i detta skede även gå in lite närmare på vad förståelse innebär och vilken betydelse det har, till exempel som upptakt till handlingsplanen.
 - Styrkor och sårbarheter** i barnets och familjens vardag.
 - Styrkor är saker som fungerar som vanligt.** Att lägga fokus på barnets styrkor är stärkande för familjens vardag. Märk väl att styrkor inte bara avser särskilda färdigheter, framgång osv.
 - Sårbarheter är både saker som redan är ett problem och saker som kan bli ett problem om inget görs. I dessa fall handlar det om att agera förebyggande.
 - Styrkor och sårbarheter är ett resultat av samspelet mellan barnet och hans omgivning.** De är starkt bundna till hur familjen och viktiga personer utanför familjen handlar i samspel med barnet, vilket även betyder att vi vuxna har möjlighet att påverka dem.
- Plan för handling.** Deltagarna funderar ut hur de kan stärka och värna om de styrkor som är viktiga för barnet. Deltagarna går även igenom de främsta sårbarheterna och försöker hitta lösningar.
- FBT-rådslag.** Om det behövs fler människor för att genomföra planen för handling sammankallas ett rådslag. Rådslaget skapar ett bredare nätverk runt barnet och familjen.

5. Material till föräldrarna

- a. Sidorna om barnets åldersfas, metodens webbadress (www.mieli.fi) samt loggboken, om lämpligt. Informationen där hjälper även föräldrarna att fatta beslutet att delta i samtalet.
- b. **Bilagorna 1, 2 och 3** om gemensam förståelse, dialog med barnen och benämningar för familjerelationer.
- c. Om en förälder lider av utbrändhet, depression, ångest, alkohol- eller drogmissbruk eller psykiska problem: uppmana föräldrarna att läsa handboken Solantau & Ringbom, **Hur hjälper jag mitt barn?** och **Vad är det med våra föräldrar?** som är skriven för ungdomars. (www.mieli.fi). Om en förälder missbrukar alkohol eller droger rekommenderas dessutom handboken **Hur tar jag hand om mina barn?** (samma webbadress). Handböckerna ger bl.a. råd om hur man kan prata med sina barn.

Tidpunkten för det första FBT-samtalet avtalas.

FBT-samtalet kan genomföras på två olika sätt, beroende på familjens behov.

Alternativ A

Samtalet går vidare till hemuppgiften och träffen avslutas (punkterna 4–5 nedan). En paus med hemuppgift ger familjen tillfälle att fundera tillsammans med barnen hur de vill gå vidare. Det gör det även möjligt att få med barnens synpunkter och önskemål i den handlingsplan som upprättas under följande träff.

Alternativ B

Genast efter kartläggningen väljer föräldrarna de viktigaste styrkorna och sårbarheterna, och som nästa steg gör man upp en handlingsplan. Under den andra FBT-träffen diskuteras de avtalade handlingarna och hur förståelsen och samarbetet hemma med barnen håller på att byggas upp.

Anteckningar

FÖRA BARNEN PÅ TAL -SAMTALET: ALTERNATIV A

FÖRSTA FÖRA BARNEN PÅ TAL-TRÄFFEN

1. **Samtalet öppnas.** Välkomstord, presentationsrunda, genomgång av metodens syfte, processen och begreppen enligt behov. Förklara hur loggboken används och hur FBT-arbetet dokumenteras inom servicen i fråga. Föräldrarna får ta med sig den ålderssida som gäller barnet, med anteckningarna
2. **Hur går det i familjen? Inledande samtal om betydelsen av gemensam förståelse.**
3. **Samtal om barnets/ungdomens vardag** Ta fram sidan som beskriver barnets åldersfas.
4. **Hemuppgift.**
 - a. Be föräldrarna att hemma välja de viktigaste styrkorna och sårbarheterna samt diskutera och bolla idéer kring dem, både på tu man hand och med barnen.
 - b. Som stöd kan de använda bilagorna 1 och 2 samt handboken Solantau & Ringbom, *Hur hjälper jag mitt barn?* (www.mieli.fi).
5. **Avslutning**
 - a. Föräldrarnas och samtalsledarens tankar om diskussionen.
 - b. Vad nästa träff ska handla om och när den ska hållas.

ANDRA FÖRA BARNEN PÅ TAL-TRÄFFEN

1. **Tankar efter förra träffen?** – föräldrarna och samtalsledaren
2. Diskussion om **hemuppgiften**.

Fanns det tillfälle att samtala med barnen där hemma? Vilka tankar och förslag kom det fram om styrkorna och sårbarheterna? Känns det som om ni har lärt er att förstå ert barn bättre, och att barnet har lärt sig att förstå hemmatillvaron bättre? Bilaga 1 och 2.
3. **Handlingsplan** (se nästa sida)

HANDLINGSPLAN

Föräldrarna väljer de viktigaste styrkorna och sårbarheterna som ni vill rikta er in på. Planera konkreta handlingar i relation till dem. Använd listan med positiva faktorer som referens och hjälp.

Fundera även på om det behövs extra resurser på något område och om det behövs ett rådslag.

- a. Börja med styrkorna. Diskutera dem och vilka handlingar som ska sättas in, och skriv ner.

Behövs det hjälp av andra – vem och med vad?

- b. Fortsätt med sårbarheterna och handlingarna i fråga om dem.

Behövs det hjälp av andra – vem och med vad?

4. Om det behövs hjälp av utomstående med att genomföra planen går ni här till **"Förbereda rådslag"** (se nedan). Om ett rådslag inte är möjligt ska föräldrarna få information om den service som behövs och en remiss enligt överenskommelse.

5. Avslutning

- a. Föräldrarnas och samtalsledarens tankar om samarbetet och FBT.
- b. Om familjen eller föräldern fortsätter att använda servicen: **uppmanna dem att prata om sina barn** när som helst, i glädje som sorg. Kom också överens om det är okej att samtalsledaren frågar om barnen ifall familjens situation förändras.

6. Tack!

Anteckningar

FÖRA BARNEN PÅ TAL -SAMTALET: ALTERNATIV B

FÖRSTA FÖRA BARNEN PÅ TAL-TRÄFFEN

1. **Diskussionen öppnas.** Välkomstord, presentationsrunda, genomgång av metodens syfte, processen och begreppen enligt behov. Förklara hur loggboken används och hur FBT-arbetet dokumenteras inom servicen i fråga. Föräldrarna får med sig den ålderssida som gäller barnet, med de anteckningar de har gjort.
2. **Hur går det i familjen? Inledande samtal om betydelsen av gemensam förståelse.**
3. **Samtal om barnets / ungdomens vardag.** Ta fram sidan som beskriver barnets åldersfas.
4. **Handlingsplan**

HANDLINGSPLAN

Föräldrarna väljer de viktigaste styrkorna och sårbarheterna som ni vill rikta er in på. Planera konkreta handlingar i relation till dem. Använd listan med positiva faktorer som referens och hjälp. Fundera även på om det behövs extra resurser på något område och om det behövs ett rådslag.

- a. Börja med styrkorna. Diskutera dem och vilka handlingar som ska sättas in, och skriv ner.

Behövs det hjälp av andra – vem och med vad?

- b. Fortsätt med sårbarheterna och handlingarna i fråga om dem.

Behövs det hjälp av andra – vem och med vad?

5. Om det behövs hjälp av utomstående med att genomföra planen går ni här till "Förbereda rådslaget" (se nedan). Om ett rådslag inte är möjligt ska föräldrarna få information om den service som behövs och en remiss enligt överenskommelse.

ANDRA FÖRA BARNEN PÅ TAL-TRÄFFEN

1. **Läget i familjen?**
2. **Gå igenom de handlingar som ni kom överens om senast.** Diskutera hur det har gått att genomföra dem, på vilket sätt barnen har varit delaktiga och vilka barnens och föräldrarnas erfarenheter har varit.
3. **Repetera det som behövs**, särskilt betydelsen av förståelse och samarbete för familjens bästa och för barns/ungdomars utveckling.
4. Gör upp en **ny handlingsplan** om det behövs. Om ni bestämmer att ordna ett rådslag går ni **till punkten där rådslaget planeras** (Förbereda rådslag). Om ett rådslag inte är möjligt ska föräldrarna få information om den service som behövs och en remiss enligt överenskommelse.
5. **Avslutning**
Föräldrarnas och samtalsledarens tankar om arbetet.

Om familjen eller föräldern fortsätter att använda servicen: **uppmåna dem att ta barnen till tals** när som helst, i glädje som sorg. Kom också överens om det är okej att samtalsledaren frågar om barnen ifall familjens situation förändras.

6. Tack!

Anteckningar

FÖRBEREDA RÅDSLAG

1. Syftet med ett FBT-rådslag är att få med fler aktörer i de insatser som överenskommit i handlingsplanen. Man s.a.s. gör det aktiva nätverket kring barnet bredare.
2. Hur träffen går till
3. Kom överens om vilka styrkor och sårbarheter som ska ligga i fokus, välj styrkor och sårbarheter. Kom också överens om vad familjen inte vill prata om.

Valda styrkor och sårbarheter, andra teman?

Bestäm vem som ska bjudas med, och vem som bjuder vem.

4. Barnet får gärna vara med, men det är viktigt att principerna för FBT iakttas. Träffen ska vara stärkande för barnet. Barnet ska ses som en fullvärdig deltagare (barnets utvecklingsålder beaktad). Man kan inte heller tvinga barnet att vara med.
5. Be föräldrarna att **prata med barnet/barnen där hemma** om styrkor och sårbarheter utifrån anteckningarna i FBT-loggboken, och att tillsammans bolla idéer och fundera på vad man vill göra. Barnet/barnen kan föreslå personer och saker som är viktiga för dem till träffen. Om de själva inte deltar kan de förmedla sina önskemål till träffen via föräldrarna eller t.ex. i ett brev eller med hjälp av en teckning eller något liknande.
6. Kom överens om när rådslaget ska hållas.
7. Avslutning
Föräldrarnas och samtalsledarens erfarenheter
8. Tack!

FÖRA BARNEN PÅ TAL-RÅDSLAG

1. Föräldrarna eller samtalsledaren (ordförande) hälsar alla välkomna. **Presentationsrunda**
2. Ordförande berättar **hur rådslaget kommer att gå till och hur det har förberetts.**
3. Familjemedlemmarna eller samtalsledaren, enligt överenskommelse, berättar om **orsakerna till rådslaget och om vilka saker man vill samtala kring.**
4. **Diskussion mellan föräldrar och inbjudna deltagare**
 - a. Preciserande frågor och synpunkter
 - b. Idéer för hur fortsättningen ska se ut för de olika temana
 - c. Att omsätta idéerna i planer och komma överens om konkreta handlingar.
5. Skriv ner de avtalade handlingarna på whiteboard/blädderblock eller projicera dem på väggen. **Varje deltagare får detta memo med sig** i slutet av rådslaget.
 - a. Yrkespersonal står i allmänhet högst upp på listan. Efter dem kommer familjens sociala nätverk och familjemedlemmarna. På det här sättet kan familjen passa in sina handlingar i den helhet som de andra har lagt fram. Det går att göra annorlunda efter behov.
6. Ett **uppföljande rådslag** börjar med en kort genomgång av barnets/familjens situation och av hur de planerade handlingarna har genomförts. Sedan diskuterar man vilka lärdomarna har varit av genomförandet av planen. Om ytterligare handlingar behövs antecknar man i ett nytt memo vad man vill fortsätta med och vad annat man vill göra. **Vi rekommenderar åtminstone en uppföljande träff** så att man tillsammans kan konstatera vad som har uppnåtts och om fortsatta handlingar behövs. Tiden mellan uppföljande träffar och hur många nya träffar som behövs beror på barnets och familjens situation.
7. Kom överens om **när** nästa rådslag ska hållas och **vem** som ska delta.
8. Ordföranden gör en sammanfattning, tackar deltagarna och avslutar träffen.
9. Rådslaget träffas _____ (datum).

Rådslaget träffas _____ (datum).

Memo

Teman (t.ex. 1-4)	Tema 1: Tema 2: Tema 3: Tema 4:	
Deltagare	Vilken konkret handling, när (t.ex. datum, klo)	Datum för uppföljande träff

FAMILJEN VÄNTAR BARN

Hur går det i familjen?

Familjen presenterar sig om den inte är bekant från tidigare. Vad vill föräldrarna berätta om familjen?

Hur går det i familjen? Om familjen har uppsökt service därför att det finns ett konkret problem pratar ni här lite om vilken betydelse saken har för graviditeten och för familjen.

Har ni två pratat om saken? Och med barnen? Diskutera vad gemensam förståelse och samtal med ett eventuellt äldre barn innebär.

Finns det några andra bekymmer eller stressfaktorer som tär på krafterna? Meningen i detta skede är inte att diskutera dem på djupet, endast att förstå familjen och familjens vardag bättre.

Livet som familj är komplext och mångfacetterat, och faktorerna som kan orsaka stress är många. Det kan t.ex. handla om problem i parrelationen, om en ombildad familj, om boende, ekonomi eller arbetsliv, om bristande energi eller utbrändhet hos en förälder, om sjukdom, psykiska problem eller missbruksproblem i familjen, om att en förälder påförts brottspåföljder, eller om andra omständigheter.

Gå till ålderstemana. Diskutera vilka förändringar som skett. Fråga när förändringarna har inträffat och vilka föräldrarna tror att är orsakerna bakom dem.

Åldersfas, teman

1.	Mammans erfarenheter av graviditeten	styrka	sårbarhet
	Den andra föräldrarnas erfarenheter	styrka	sårbarhet
2.	Hur graviditeten förlöper	styrka	sårbarhet
3.	Mammans tankar om att bli förälder	styrka	sårbarhet
	Den andra föräldrarnas tankar	styrka	sårbarhet
4.	De äldre barnen (om aktuellt)		
	Hur barnen mår fysiskt och psykiskt	styrka	sårbarhet
	Humör, beteende	styrka	sårbarhet
	Hur det är för dem att vänta syskon	styrka	sårbarhet
	Förhållandet mellan barnen, lek, samspel	styrka	sårbarhet
	Familjens gemensamma stunder och rutiner	styrka	sårbarhet
5.	Att sköta hemmet och barnen		
	Att vara förälder (om aktuellt)	styrka	sårbarhet
	Arbetsfördelningen	styrka	sårbarhet
	Tillräcklig vila	styrka	sårbarhet

6. Hur räcker krafterna till? Den gravida föräldern	styrka	sårbarhet
Hur räcker krafterna till? Den andra föräldern	styrka	sårbarhet
7. Parrelationen	styrka	sårbarhet
Glädje och trivsam samvaro	styrka	sårbarhet
Ömsesidigt stöd	styrka	sårbarhet
8. Socialt umgänge, vänner, släktingar	styrka	sårbarhet
Glädje och samvaro	styrka	sårbarhet
Finns det tillgång till konkret stöd och hjälp?	styrka	sårbarhet
9. Har det funnits situationer där ni behöver hjälp?		
Har ni fått hjälp?	styrka	sårbarhet
Hjälp av det egna nätverket och/eller via service		
Styrka: Familjen har sökt och fått hjälp.		
Sårbarhet: Det behövs fortfarande hjälp.		
10. Finns det något annat ni skulle vilja samtala om?		

Frågor som är av särskilt intresse för FBT-planen för handling

När en ny familjemedlem är på kommande är båda föräldrarna extra känsliga. För den gravida mamman är väntetiden fysiskt krävande. Eventuella bekymmer i familjen känns extra tunga och gör familjen sårbar. Det kan handla om osäkerhet i arbetet eller ekonomin, om utbrändhet, psykiska problem eller missbruk som drabbar föräldrarna, om sjuka barn eller om problem som gäller barnen. Följande saker är visserligen viktiga för alla, men de är extra viktiga för en familj med svårigheter:

1. Gemensam förståelse och handling
2. Små stunder av glädje och trivsam samvaro, både mellan makarna och med hela familjen samlad
3. Tillräcklig vila
4. Att makarna delar på hemsysslorna
5. Att de dagliga rutinerna utförs i en positiv stämning
6. Att föräldrarna kan diskutera konstruktivt om svåra saker
7. Vänner och släktingar vars sällskap ger glädje
8. Vänner och släktingar som ger stöd och hjälp med konkreta saker
9. Att man vågar och kan söka hjälp
10. Service som är förstående och hjälpsam och sätter sig in i familjens behov

Anteckningar

- Loggboken för servicefältet –
ett verktyg för samarbete med föräldrar

Bilaga 1: Gemensam förståelse och samarbete i familjen

Synpunkter för föräldrarna

En gemensam förståelse betyder att föräldrar och barn har liknande uppfattningar om familjens situation. Föräldrarna förstår barnens erfarenheter, känslor och beteenden, och barnen får en förklaring på det som händer i familjen, på varför föräldern beter sig och gör som hen gör. **Denna förståelse skapar en känsla av samhörighet och lägger grunden till samarbete och en fungerande vardag.**

Det är viktigt med gemensam förståelse i alla familjer, men det är speciellt viktigt när familjen har utmaningar som det är svårt att prata om. Det kan handla om utbrändhet, stress och irritation, sjukdomar, missbruk, arbetslöshet, ekonomiska problem eller andra problem. Det gör att föräldrarnas beteende och familjetillvaron förändras på ett sätt som väcker osäkerhet hos barnen, kanske till och med rädsla, och gör att de har svårt att veta hur de ska vara. **Gemensam förståelse och samarbete är mycket viktiga för att familjen ska klara sig igenom svårigheterna.**

Exempel. Föräldrarna är stressade över familjens försörjning och grälar mycket. Barnen är oroliga för att familjen ska splittras och vakar långt in på nätterna. Oron och sömnbristen gör dem gnälliga på dagarna. Föräldrarna har inga som helst tankar om skilsmässa men de blir arga på sina gnälliga barn, delvis därför att de själva är så stressade. En ond cirkel uppstår.

Att reda ut saken och få en gemensam förståelse över situationen hjälper alla och sätter stopp på den onda cirkeln av irritation och konflikter. Föräldrarna lär sig att förstå barnens rädslor och beteende, lovar att diskutera mer konstruktivt och talar om för barnen att det kommer att ordna sig, även om det just nu är svårt. Barnen får en förklaring på varför föräldrarna grälar och får höra att familjen inte kommer att splittras, varpå de kan sova lugnt.

© Tytti Solantaus

- Loggboken för servicefältet –
ett verktyg för samarbete med föräldrar

Bilaga 2: Att prata med barn om svårigheter i familjen

Tips till föräldrar

Ett öppet och konstruktivt samtal

1. hjälper föräldrar att förstå sitt barn, hur barnet upplever saker och ting och varför barnet betar sig som det gör.
2. hjälper barnet att förstå familjens situation, sina föräldrar och deras beteende.
 - a. Olika situationer, till och med sådana som känns skrämmande, får sin förklaring.
3. hjälper barn och föräldrar att söka lösningar tillsammans.
 - a. Barnet känner att hen är en viktig familjemedlem och får verktyg för att hantera olika situationer.
4. öppnar möjligheten för barnet att fråga om saker och ting och att söka stöd hos föräldrarna när hen vill.
5. gör det lättare för föräldrarna och gör familjerelationerna mer avspända, då man inte längre behöver dölja saker för barnen.

Genom en öppen, konstruktiv dialog hittar man lösningar i det dagliga livet som skapar samhörighet i familjen och ger krafter och hopp i svåra skeden av livet.

Principer för samtal

1. **En dialog kan inledas** till exempel genom att man hänvisar till en situation som inträffat nyligen eller beskriver hur ett problem som föräldern har syns i hens beteende och ger en förklaring på problemet. "Jag blev jättearg på dig i morse, men det berodde inte på dig, det berodde på mig. Jag mådde dåligt...". Eller "Har du märkt att jag har varit ganska tyst på sistone, jag har knappt öppnat munnen?" "Har du hört talas om något som heter depression?" Föräldern eller föräldrarna kan först tillsammans gå igenom olika situationer som barnet varit delaktigt i och sedan välja en sak som de vill börja med.
2. **Det är fråga om en dialog**, det handlar inte bara om att informera. **Fråga barnet vilka tankar hen har haft om dessa saker.** Avfärda inte det barnet säger som "barnsligt" eller fel. Det är barnets sätt att beskriva hur hen uppfattar det som hänt. Det kan också hända att barnet inte vill säga något, och det är bra så. **Ta saker till tals så att barnet förstår.** Om möjligt så använd ord och uttryck som barnet är bekant med. Med små barn kan man till exempel kalla den trötthet som hänger ihop med utbrändhet för tröttsjuka, och irritationen för grälsjuka.
3. **Barnet behöver en förklaring på det som hen har hört, sett, upplevt, tänkt, varit rädd för.** Om föräldern är gråtig om dagarna men nekar till att ha gråtit och säger: "Det är inget" blir det mycket

som barnet själv fyller i med fantasin. Barnet blir oroligt och får svårt att koncentrera sig på läxorna. Om föräldern istället berättar att mormor är allvarligt sjuk känns det visserligen tungt för barnet, men då är oron en delad oro, och barnet får samtidigt tröst. Dessutom får barnet höra att mormor ligger på sjukhus och att det går att besöka henne.

4. **När man pratar om svåra saker med ett barn ska man också alltid berätta vad som är nästa steg.** Berätta gärna hur man hanterar situationen: "Jag är sjuk men jag får vård och tar medicin". Man kan också prata ömt med en baby: "Mamma känner sig nere nu, jag ler inte som förr, men jag får hjälp". Det är också en god idé att fundera på lösningar i familjen. Ta gärna barnen med och fundera på de situationer som berör dem. "Du skulle vilja ha de där fina träningskorna – jag förstår det, men vi har inte råd. Vad skulle vi kunna göra, har du några idéer?" Om det går att skapa talkoanda i familjen fördjupas känslan av samhörighet och ingen blir ensam.
5. **Att skapa gemensam förståelse är en lång process som sker varje dag** Det första samtalet är bara början. Varje gång saker förändras eller barnet verkar fundera på något öppnas ett tillfälle för samtal. Tala om för barnet att hen kan komma och prata med dig när som helst.
6. I handboken **Hur hjälper jag mitt barn?** (Solantaus, illustrationer av Ringbom, www.mieli.fi) hittar du mer tips och råd om hur du kan prata med dina barn.

© Tytti Solantaus

- Loggboken för servicefältet –
ett verktyg för samarbete med föräldrar

Bilaga 3: Benämningar för olika familjeband

Familjer kan se ut på många olika sätt, och det är inte alltid lätt att veta vad man ska kalla de olika familjerelationerna. I loggboken har vi varit tvungna att förenkla. Vårdnadshavaren kallas för förälder, mamma och pappa, oberoende av släktskapsbanden. Ordet barn betyder både mindre barn och ungdomar.

Istället för ordet mamma använder vi mamma/pappa, eftersom det finns pappor som på egen hand ansvarar för barnen och pappor som har bildat familj tillsammans med en annan man. Begreppet Den andra föräldern kan avse pappan, den andra mamman eller den andra pappan i familjen. Föräldrarna väljer själva vem som är mamma/pappa och vem som är den andra föräldern. Benämningarna innebär ingen särskild värdering eller rangordning.

Vi har inte kunnat beakta alla familjerelationer som finns, men föräldrarna kan beskriva sin familj och vad de olika familjerelationerna betyder för dem i FBT-samtalet.