

# Gruppstödsmaterial



För biologiska barn i familjehem

# Syskonstödet Gruppstödsmaterial

## Vad är Syskonstödet?

Syskonstödet är ett stöd för biologiska barn i familjehem. Syftet är att skapa en känsla av sammanhang och delaktighet, och att erbjuda någon att prata med om de tankar och känslor som uppstår när ett nytt syskon kommer in i familjen. Syskonstödet är ett initiativ genom Räddningsmissionen med stöd från Allmänna Arvsfonden.



Räddningsmissionen

# Innehållsförteckning

## **Gruppträff #1** ..... 4

Vad är ett familjehem och varför behövs det? ..... 4

## **Gruppträff #2** ..... 8

Hur blir det för min familj? ..... 8

## **Gruppträff #3** ..... 11

Hur jobbar Socialtjänsten? ..... 11

## **Gruppträff #4** ..... 14

Hur är det att vara placerad? ..... 14

## **Gruppträff #5** ..... 17

Hur blir det för mig? ..... 17

## **Gruppträff #6** ..... 20

Avslut och framtid! ..... 20

# Guide för Gruppträff #1 – en del av Syskonstödet Gruppstödsmaterial

Syskonstödet är precis vad det låter som, ett stöd för biologiska syskon i familjehem. Detta Gruppstödsmaterial fungerar som en guide för dig som jobbar med familjehemsvård, och kommer förhoppningsvis hjälpa dig med upplägg och struktur så att du helt kan fokusera på innehållet och deltagarna på träffen.

Material finns för sammanlagt sex träffar, där man kan gå igenom dem i kronologisk ordning eller välja enskilda teman, beroende på vad som passar deltagarna på träffen. Lycka till!

## Dagens tema:

### **Vad är ett familjehem och varför behövs det?**

## Förberedelser

Fixa fika, gärna frukt, smörgåsar och något gott.

Glöm inte balansen mellan positivt och negativt under träffen. Syftet med detta material är att både förmedla hopp och glädje men också ge utrymme för det som känns svårt och motigt. Alla känslor är okej.



## Introduktion

- Hälsa alla välkomna och låt dem presentera sig kort. Börja med er själva.
- Berätta vad **Gruppstödet innebär** och vad deltagarna ska få vara med om.
- Läs gärna Manifestet ”*Du är inte ensam*”. Ett fint sätt att dela känslan av att man är ett av många barn som lever i liknande situation.

### Du är inte ensam

Att bli familjehem innebär att familjen växer, på flera sätt. Det kan vara svårt att föreställa sig hur det är att få ett familjehemsplacerat syskon. Det kan kännas spännande, jobbigt, ensamt, läskigt och roligt. Det kan kännas på ett sätt i början, och sen vända helt. Ibland kan det ta lång tid att vänja sig, ibland kan det gå supersnabbt. Oavsett så är alla känslor okej.

Som syskon i ett familjehem kommer du förmodligen ställas inför situationer och frågor som dina kompisar inte behöver tänka på. Din roll kanske blir annorlunda i familjen, och det är inte konstigt att känna sig ensam eller som att ingen annan förstår. Men det finns andra som upplever samma sak som du. Man kan behöva ha någon att prata med om allt från syskonbråk till syskonkärlek. Genom Syskonstödet kan du få veta mer om vad det kan innebära för dig när din familj är familjehem. Du kan få svar på vanliga frågor, och få praktiska tips på hur man får det att funka. Allt för att du och ditt nya syskon ska få det så bra tillsammans som möjligt. Ett syskonstöd, helt enkelt.

- Berätta om **dagens tema** – syftet är att deltagarna ska få veta mer om vad det innebär att vara familjehem och få lära känna andra barn och ungdomar som har ett placerat syskon
- Prata igenom vilka **gemensamma regler** som ska gälla under träffarna som t ex om sekretess – att man väljer själv om och när man vill prata – att allt som sägs stannar i rummet – att man respekterar varandra – och att alla känslor är okej.

## Lära känna

Dags för deltagarna att lära känna varandra för att skapa tillit och sammanhållning.



### Tips på övningar

Gör någon form av presentationslek.

Deltagarna intervjuar varandra, fritt eller utifrån ett par bestämda frågor och presenterar varandra för övriga deltagare. En mer kreativ övning är att deltagarna målar av varandra.

**Jobba med bilder;** om jag var ett djur då skulle jag vara...

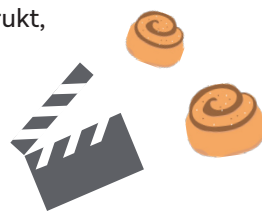
**Använd vykort/bilder.** Jag väljer den här bilden därför att...

**Tillitsövning.** Bygg en hinderbana och låt en leda när den andre blundar.

*Fler tips på lekar finns att hitta på internet.  
Hitta lekar/övningar som passar just den här gruppen!*

## Fikadags

En skön, avkopplande stund med fika och kravlös samvaro. Bjud på frukt, smörgåsar och gärna något gott.



## Filmdags

Titta på den första filmen "Vad är ett familjehem?" tillsammans.

## Öppet samtal

Öppet samtal om hur det var att bli familjehem.

- "Hur var det för dig då dina föräldrar berättade att ni skulle bli familjehem?"
- "Visste du vad ett familjehem var?"
- "Vad fick du för tankar?"
- "Hur kändes det?"
- "Under utredningen, var det någon av utredarna som pratade med dig då?"
- "Hur pratade ni i familjen?"
- "Vad hade du för förväntningar på att ni skulle bli familjehem?"
- "Hur blev det i verkligheten?"

## Tips!

## Frågestund/Hemliga lådan

Gör en "Hemlig låda" där deltagarna kan skriva ned anonyma frågor eller funderingar på lappar och lägga i lådan. Där kan man skriva saker som man inte vågar säga eller som man kanske skäms över. Ni som gruppleddare kan skriva några vanliga frågor som vi vet att många av de biologiska barnen funderar över, som till exempel:

- *"Jag får dåligt samvete över att jag är så irriterad över vår placerade unge, för jag vet ju att jag har det så mycket bättre"*
- *"Jag önskar att jag kunde få vara med mina föräldrar själv ibland, men jag ser ju att de inte riktigt har tid"*
- *"Jag är så rädd att min placerade syster ska behöva flytta från oss"*

Uppmuntra deltagarna att lägga lappar i lådan när som helst, och dra någon eller några emellanåt och samtala kring.

## Ett par positiva, avslutande punkter

**Avrunda** med ett samtal runt ett positivt ämne. Förslag: Vad är det bästa med att vara familjehem?

**Sammanfatta** träffen tillsammans med gruppen. Idag har vi jobbat med viktiga frågor. Ta en runda i gruppen och lyssna av. Vad har varit viktigast idag? Vad tar du med dig? Bekräfta och tacka alla för deras insatser.

Nästa träff:

**Då är temat: Hur blir det i min familj?**

Dagens tema:

### Hur blir det för min familj?

#### Förberedelser

Fixa fika, gärna frukt, smörgås och nåt gott. Kopiera upp fem frågor till musikleken samt nätverkskortor, och se till att ha pennor till hands.



#### Introduktion

- Hälsa alla deltagarna välkomna.
- Gör en runda: Hur är det idag? Bäst och sämst i veckan?
- Hemliga Lådan, uppmana deltagarna att skriva frågor och lägga i.
- Berätta om dagens tema: Vad är en Familj? Berätta hur din familj ser ut? Hur ser min familj ut? Rita! Är det viktigt att ha en familj? Varför? Vad är en lycklig familj?



#### Tips på övningar/lekar

1. "De tre musketörerna". Syftet är att upptäcka likheter och olikheter och lära känna varandra bättre. Låt gruppen komma på tre saker som alla i gruppen gillar, tre saker som de ogillar. Sedan ska var och en komma på något som bara hen gillar och ogillar, alltså som skiljer sig från gruppen (åsikter, erfarenheter). Gå igenom i liten resp. stor grupp.
2. "Musikfrågan". Syftet är att lära känna varandra. Deltagarna går runt i rummet till musik. Gör förslagsvis fem olika frågor som ni skriver upp på en whiteboard/blädderblock innan övningen börjar. Exempel på frågor kan vara vad skulle du göra om du vann en miljon, vart skulle du vilja resa, favoritmat, etc. När musiken tystnar får alla i tur och ordning svara på första frågan. Sedan startas musiken igen och leken fortsätter.

*Fler tips på lekar finns att hitta på internet.  
Hitta lekar/övningar som passar just den här gruppen!*



## Fikadags

En skön, avkopplande stund med fika och kravlös samvaro. Bjud på frukt, smörgåsar och gärna något gott.



## Filmdags

Titta på filmen *"Hur blir det för min familj?"* tillsammans.

## Öppet samtal

Här är målet att hitta lösningar kring olika situationer som kan uppstå; hur skulle man kunna göra? Introducera samtalet genom att läsa en vinjett/ beskriv ett dilemma eller gör ett rollspel kring någon specifik frågeställning, t ex:

*"Var sitter man vid köksbordet?" Det är middagsdags hemma hos er, och din pappa ropar att middagen är klar. När du kommer till köket har ditt nya syskon satt sig på din plats vid köksbordet. Vad gör du? Vad tänker du? Vad behöver du?*

Fler vinjetter hittar du på [syskonstodet.se](http://syskonstodet.se)

## Frågestund/Hemliga lådan

Tips!

Ge deltagarna en stund att lägga lappar i hemliga lådan. Där kan man skriva saker som man inte vågar säga eller som man kanske skäms över. Ni som gruppleddare kan skriva några vanliga frågor som vi vet att många av de biologiska barnen funderar över, som till exempel:

- *"Hur pratar man med sin förälder om man känner sig arg/ ledsen/utanför?"*
- *"Hur blir det med mina saker/mitt rum, måste jag dela med mig?"*
- *"Hur blir det med julfirandet?"*
- *"Ska det placerade syskonet få julklappar av mormor och morfar?"*
- *"Får man prata om gamla minnen eller skämt från innan?"*
- *"Hur påverkas familjens ekonomi?"*
- *"Hur blir det med våra roller i familjen, kommer de att ändras?"*

Försök gärna att även hitta lite positivt vinklade frågor för att kunna lyfta de fördelar det innebär att få ett nytt syskon, som *"Vad kommer att bli roligare/ bättre/finare i familjen?"* Uppmuntra deltagarna att lägga lappar i lådan när som helst, och dra någon eller några emellanåt och samtala kring.

### Nätverkskartan

Fler tips!

Låt deltagarna göra var sin nätverkskarta för att belysa vilka viktiga personer som finns i deras närhet och som de kan få kompletterande stöd av, om föräldrarna inte alltid har utrymme eller om det finns saker man faktiskt inte vill dela med dem.

#### Gör såhär:

Dela ut var sitt A4-ark där de ritar ett stort kors så att det blir fyra rutor som de kan fylla på med namn. Varje ruta får en rubrik:

**Familj:** Vilka ser jag som min familj?

**Släkt:** Viktiga personer för mig i min släkt

**Yrke/Stöd:** Lärare, kurator, familjehemssekreterare

**Övriga viktiga personer:** Kompisar, andra viktiga vuxna, grannar, tränare, ledare etc

Fråga om deltagarna vill dela med sig och berätta om sina nätverkskortor och om de blev medvetna om något de inte tänkt på tidigare.

### Brev till föräldrarna

Fler tips!

Be deltagarna att skriva ett brev till sina föräldrar om tankar, känslor och vad de längtar efter. Sedan kan de ge föräldrarna brevet – om de vill.

### Ett par positiva, avslutande punkter

**Avrunda** med ett samtal runt ett positivt ämne. Förslag: Berätta om en rolig händelse/situation från förra veckan med din familj!

**Sammanfatta** träffen tillsammans med gruppen. Idag har vi jobbat med viktiga frågor. Ta en runda i gruppen och lyssna av. Vad har varit viktigast idag? Vad tar du med dig? Bekräfta och tacka alla för deras insatser.

#### Nästa träff:

**Då är temat: Hur jobbar Socialtjänsten?**

Dagens tema:

## Hur jobbar Socialtjänsten?

### Förberedelser

Fixa fika, gärna frukt, smörgås och nåt gott. Bjud gärna in en socialsekreterare.



### Förberedelser

- Hälsa alla deltagarna välkomna
- Gör en runda: Hur är det idag? Bäst och sämst i veckan?
- Det här är jag bra på-runda.
- Hur har det gått med ert brev? Skrev ni något? Har ni lämnat det till era föräldrar? Hur blev det i så fall?
- Glöm inte hemliga lådan. Uppmana deltagarna att skriva frågor och lägga i. Berätta om dagens tema: Idag skall det handla om Socialtjänsten.



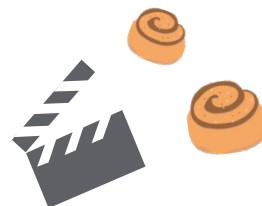
### Tips på övningar/lekar

Uppgifter: hämta nåt grönt, nåt på M, nåt runt, nåt av trä etc.  
Deltagarna får gå ut och röra på sig – en och en.

*Fler tips på lekar finns att hitta på internet.  
Hitta lekar/övningar som passar just den här gruppen!*

### Fikadags

En skön, avkopplande stund med fika och kravlös samvaro. Bjud på frukt, smörgåsar och gärna något gott.



### Filmdags

Titta på filmen "Hur jobbar socialtjänsten?" tillsammans.

### Öppet samtal

Diskutera utifrån frågeställningarna: Har ni några funderingar efter filmen? Känner ni igen något? Något som var nytt? Frågor? Ett sätt att få igång samtalet kan vara att utgå ifrån att beskriva en situation eller göra ett litet rollspel som belyser en viss situation, t ex:

*Du trivs väldigt bra med ditt nya syskon och familjen fungerar som en vanlig familj nu. Ändå kommer det hem socialsekreterare med jämna mellanrum för att följa upp. Du går med en gnagande oro över varför de kommer, och undrar vad de pratar om och vad som skall hända? Allt verkar ju bra nu?*

Alt:

*Ditt nya syskon berättar för dig i förtroende att hen varit utsatt för en hemsk sak, och säger att du absolut inte får berätta det för någon. Det känns som en svår sak att ha hemlig och du tror att någon vuxen egentligen skulle behöva veta detta. Men du vill ju inte svika ett förtroende. Vad gör du?*

### Gruppövning

Viskleken, eller någon liknande lek eller övning som passar gruppen.

## Frågestund/Hemliga lådan

Tips!

Ge deltagarna en stund att lägga lappar i hemliga lådan. Där kan man skriva saker som man inte vågar säga eller som man kanske skäms över. Ni som gruppleddare kan skriva några vanliga frågor som vi vet att många av de biologiska barnen funderar över, som till exempel:

- ”Hur mycket får man veta om det placerade barnet?”
- ”Vad får man säga till kompisar?”
- ”Vad är umgänge med föräldrarna?”
- ”Vad pratar mina föräldrar och socialsekreteraren om?”
- ”Jag är rädd för att socialtjänsten ska tycka att mina föräldrar inte är bra om de t ex bråkar. Kan jag behöva flytta då?”

Försök gärna att även hitta lite positivt vinklade frågor, till exempel: ”Vad skulle du vilja ha för kontakt med socialtjänsten, om du fick önska?” Uppmuntra deltagarna att lägga lappar i lådan när som helst, och dra någon eller några emellanåt och samtala kring.

### Positiv övning

Skriv ett brev till Socialsekreteraren. Frågor man vill ställa? Har man bjudit in en socialsekreterare, be hen berätta, ställa alla frågor. T ex om barnet inte skulle bo i familjehem, var skulle det ta vägen då? Hur länge tror de att hen ska bo kvar? Vad händer om mina föräldrar gör ”fel”? Måste jag flytta då också?

## Ett par positiva, avslutande punkter

**Sammanfatta** träffen tillsammans med gruppen. Idag har vi jobbat med viktiga frågor. Ta en runda i gruppen och lyssna av. Vad har varit viktigast idag? Vad tar du med dig?

Bekräfta och tacka alla för deras insatser.

Nästa träff:

**Då är temat: Hur är det att vara placerad?**

Dagens tema:

### Hur är det att vara placerad?

#### Förberedelser

Fixa fika, gärna frukt, smörgås och nåt gott.



#### Introduktion

- Hälsa alla deltagarna välkomna.
- Gör en runda: Hur är det idag? Bäst och sämst i veckan?
- Fråga alla i gruppen: Har du någon favoritplats att vara på?
- Följ upp: Är det någon som har använt sig av brevet vi skrev till socialsekreteraren förra gången?
- Glöm inte Hemliga lådan. Uppmana deltagarna att skriva frågor och lägga i.
- Berätta om dagens tema: Hur är det att vara placerad?



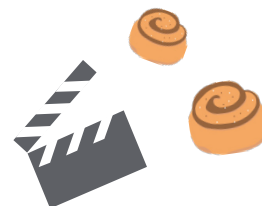
#### Tips på övningar/lekar

Vi skapar Vi-känsla. Be deltagarna ställa sig i ordning utifrån: längd, när man fyller år, skonummer, flest syskon, nummer på gatan etc

*Fler tips på lekar finns att hitta på internet.  
Hitta lekar/övningar som passar just den här gruppen!*

#### Fikadags

En skön, avkopplande stund med fika och kravlös samvaro. Bjud på frukt, smörgåsar och gärna någont gott.



#### Filmdags

Titta på filmen "Hur är det att vara placerad?" tillsammans.

## Öppet samtal

Diskutera utifrån frågeställningarna: Har ni några funderingar efter filmen? Känner ni igen något? Något som var nytt? Frågor? Ett sätt att få igång samtalet kan vara att utgå ifrån att beskriva en situation eller göra ett litet rollspel som belyser en viss situation, t ex:

*Det placerade barnet som bor hos er far ofta med osanningar, och skyller ifrån sig. Nu har hen sagt att du gjort sönder TV-kontrollen och att du skyller på hen. Dina föräldrar blir irriterade på dig, och tycker att du inte skulle skylla ifrån dig. Vad gör du? Varför tror du att barnet gör på det här viset?*

Alt:

*Du vet att det ska vara soc-möte om ditt nya syskon imorgon. Du känner en gnagande oro för vad soc skall bestämma denna gång. Du har tidigare varit med om att placerade barn fått flytta hem, fastän det inte känns som att det är riktigt bra där hemma. Vad gör du då? Tänk dig att du hade kommit till ett familjehem där allt känns nytt och annorlunda. Vilken typ av stöd hade du behövt då?*

Jobba med olika perspektiv; jag, syskonet, placerade barnet, dess förälder, min förälder etc.

## ..... Flera tips på övningar .....



Rita upp alla personer runt det placerade barnet på en white board. Diskutera och fundera tillsammans! Om det var du som var det placerade barnet, hur hade det varit för dig då? Vad hade du behövt då? (Påminn barnen om att det inte är deras ansvar utan att vi bara vill öka förståelsen för det placerade barnet.) Har du varit i någon situation där du kände dig utsatt, eller att allas blick var på dig?

- Man lever i samma situation, men har olika perspektiv. Det placerade barnet vill till en helt "vanlig familj" men de biologiska barnen tycker att deras familj har blivit en "ovanlig familj".
- Läs förslagsvis de fyra första sidorna i Morgan Allings bok "Kriget är slut". Här finns en fin beskrivning av den enorma kärlek ett barn känner till sin förälder, oavsett funktionsnivå samt en bild av den miljö man kan ha levt i. De första sidorna i boken finns att läsa på olika bokförlag på nätet.

### Frågestund/Hemliga lådan

Tips!

Ge deltagarna en stund att lägga lappar i hemliga lådan. Där kan man skriva saker som man inte vågar säga eller som man kanske skäms över. Ni som gruppledare kan skriva några vanliga frågor som vi vet att många av de biologiska barnen funderar över, som till exempel:

- *"Hur pratar man om det placerade syskonet?"*
- *"Får man bli arg på hen?" "Får man säga ifrån?"*
- *"Vad händer om man får reda på hemligheter som är svåra att hålla för sig själv?"*
- *"Hur blir det om det placerade syskonet inte får stanna?"*
- *"Vad kommer andra tänka/tycka om syskonet ser annorlunda ut/beter sig annorlunda?"*

Uppmuntra deltagarna att lägga lappar i lådan när som helst, och dra några eller några emellanåt och samtala kring.

### Ett par positiva, avslutande punkter

**Avrunda** med ett samtal runt ett positivt ämne. Förslag: Vad tror du att ditt placerade syskon drömmer om? Vilka tankar och känslor tror ni att hen bär på? Om du var placerad i ett familjehem vad hade du önskat att de biologiska barnen gjorde för dig eller med dig? Kan man fråga?

**Sammanfatta** träffen tillsammans med gruppen. Idag har vi jobbat med viktiga frågor. Ta en runda i gruppen och lyssna av. Vad har varit viktigast idag? Vad tar du med dig? Bekräfta och tacka alla för deras insatser.

Nästa träff:

**Då är temat: Hur blir det för mig?**



Dagens tema:

## Hur blir det för mig?

### Förberedelser

Fixa fika, gärna frukt, smörgås och nåt gott.



### Introduktion

- Hälsa alla deltagarna välkomna.
- Gör en runda: Hur är det idag? Bäst och sämst i veckan?
- Tips! Ta en favoritmusik-runda. Vad lyssnar du på när du är glad? Ledsen?
- Glöm inte Hemliga lådan. Uppmana deltagarna att skriva frågor och lägga i.
- Berätta om dagens tema: Idag skall det handla om Dig! Dina behov och vad du tycker, tänker och känner. En del kan känna sig åsidosatta eller att det är mycket fokus på det placerade barnet. Hur känns det för dig?



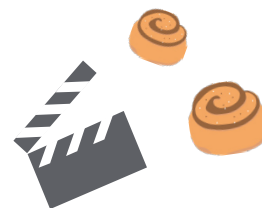
### Tips på övningar/lekar

Låt deltagarna komma på tre påståenden om sig själva där ett är falskt! Låt sedan övriga deltagare gissa vilket påstående som är falskt.

*Fler tips på lekar finns att hitta på internet.  
Hitta lekar/övningar som passar just den här gruppen!*

### Fikadags

En skön, avkopplande stund med fika och kravlös samvaro. Bjud på frukt, smörgåsar och gärna någont gott.



### Filmdags

Titta på filmen "Hur blir det för mig?" tillsammans.

## Öppet samtal

1

Diskutera utifrån frågeställningarna: vad tänker ni om filmen? Känner ni igen er? Andra barn/ungdomar har berättat om känslor som; Skuld och dåligt samvete. Det är inte ovanligt att man kan få dåligt samvete när man känner sig irriterad eller arg på det placerade barnet. Man vet ju om att man har det så bra och att det är mycket värre för det placerade barnet, att man inte borde klaga. Det är många som i vuxen ålder har berättat att de skämdes över att man tyckte det var jobbigt. En del beskriver att de känner avund/svartsjuka, bland annat beroende på att det placerade barnet får så mycket uppmärksamhet och tid av föräldrarna och andra. I perioder kan man känna sig stolt och glad och tycka att det är härligt att vara en stor, omsorgsfull familj. Alla dessa känslor är helt naturliga.

### Kom ihåg att alla känslor är okej!

Vilka känslor känner du oftast i samband med ditt placerade syskon? Använd känslkort/post it lappar med känslor ni kommit på, lägg ut massor av känslor på ett bord. Välj gärna flera!

2

Ett sätt att få igång samtalet kan vara att utgå ifrån en situation eller göra ett litet rollspel som belyser en viss situation, t ex:

*Förut åt vi bara tacos/glass/godis på fredagar, men nu när mitt nya syskon ville ha det en tisdag så sa föräldrarna ja till hen. Det hade de aldrig gjort om det var jag som frågade, och jag tycker att det känns orättvist. Det känns som att det är andra regler som gäller för hen. Vad ska jag göra?*

I början när ett barn flyttar in är det vanligt att föräldrarna gör allt för att barnet ska känna sig välkommet och de ska få en bra relation. Då kan man känna att det blir lite orättvist, men det brukar gå över med tiden. Hur hade ni önskat att det var? Hur skulle man kunna göra så att det blir som ni önskar? Alla känslor är okej!

Forskningen säger att de flesta bio-barn i vuxen ålder uttrycker att de övervägande känner sig stolta över att de var familjehem då de växte upp, och att det har berikat deras liv. Man har lärt sig mer om livet, blivit mer ödmjuk, förstått vikten av att hjälpa någon annan och dela med sig. Mognare än sina vänner. Läs berättelser från vuxna som vuxit som biobarn i familjehem. Berättelserna hittar du på [www.syskonstodet.se](http://www.syskonstodet.se). Bjud gärna in någon vuxen som har varit bio-barn och som kan berätta ur sitt perspektiv. Uppmuntra till frågor.

**Fakta!**

Tips!

## Frågestund/Hemliga lådan

Ge deltagarna en stund att lägga lappar i hemliga lådan. Nya frågor i lådan kan vara: Hur är det för dig att vara familjehem? Är det något som du behöver eller saknar? Något du längtar efter eller vill ändra på?

- ”Kan du få dåligt samvete över hur du känner för ditt syskon?”
- ”Vad skulle du säga till en kompis som berättar att deras familj ska bli familjehem?”
- ”När känner du dig glad över ditt nya syskon?”

Titta gärna tillsammans på illustrationerna på [syskonstodet.se](http://syskonstodet.se). Vilka känslor förmedlas? Känner ni igen er i bilderna?

## Positiv övning

Vad får mig att må bättre när jag känner mig ledsen eller arg? Gör en gemensam lista på saker man kan göra när man känner sig ledsen. T ex träffa en kompis, gosa med katten, ta en promenad, gå i skogen, dansa, ringa en moster etc! Var och en kan göra sin egen lista i telefonen. Uppmuntra deltagarna att kika på listan emellanåt, och att fylla på den när man kommer på något bra.

## Ett par positiva, avslutande punkter

**Sammanfatta** träffen tillsammans med gruppen. Idag har vi jobbat med viktiga frågor. Ta en runda i gruppen och lyssna av. Vad har varit viktigast idag? Vad tar du med dig? Bekräfta och tacka alla för deras insatser. Bekräfta och tacka alla för deras insatser.

Nästa träff:

**Då är temat: Avslut och framtiden!**

Dagens tema:

### Avslut och framtid!

#### Förberedelser

Idag blir det avslutning och fest. Fixa gärna tårta eller annat som känns festligt. Fika, gärna frukt, smörgås och nåt gott. Bjud gärna in en vuxen som varit bio-barn.



#### Introduktion

- Hälsa alla deltagarna välkomna.
- Gör en runda: Hur är det idag? Bäst och sämst i veckan?
- Förslag på ämne för att introducera dagens tema: Jag drömmer om....
- Glöm inte Hemliga Lådan. Uppmana deltagarna att skriva frågor och lägg i.
- Berätta om dagens tema: Idag ska vi prata om framtiden. Undra hur det kommer att se ut med min familj, det placerade barnet och vår kontakt?



#### Tips på övningar/lekar

Lek fruktsallad, Charader, Mäster, Blinkleken. Ha roligt!

*Fler tips på lekar finns att hitta på internet.  
Hitta lekar/övningar som passar just den här gruppen!*

#### Fikadags

En skön, avkopplande stund med fika och kravlös samvaro. Bjud på frukt, smörgåsar och gärna någont gott.



Forskningen säger att de flesta bio-barn i vuxen ålder uttrycker att de övervägande känner sig stolta över att de var familjehem då de växte upp, och att det har berikat deras liv. Man har lärt sig mer om livet, blivit mer ödmjuk, förstått vikten av att hjälpa någon annan och dela med sig. Blivit mognare än sina vänner.

**Fakta!**

## Öppet samtal

Ett sätt att få igång samtalet kan vara att utgå ifrån att beskriva en situation eller göra ett litet rollspel som belyser en viss situation, t ex:

*Ditt placerade syskon som bott hos er i flera år nu ska flytta hem till sin biologiska pappa. Du har blandade känslor inför det, bland annat finns en oro hos dig om vilken kontakt ni kommer att kunna ha framöver. Får du ringa hen när du vill eller hälsa på, eller vem bestämmer det? Kanske ni aldrig ses igen? Får jag ha kontakt fastän inte mina föräldrar har det? Låtsas nu att du är 40 år gammal. Vad skulle du säga till dig själv då, utifrån att din familj är familjehem? Några tips du vill ge dig själv?*

## Frågestund/Hemliga lådan

**Tips!**

Gör en "Hemlig låda" där deltagarna kan skriva ned anonyma frågor eller funderingar på lappar och lägga i lådan. Där kan man skriva saker som man inte vågar säga eller som man kanske skäms över. Ni som gruppleddare kan skriva några vanliga frågor som vi vet att många av de biologiska barnen funderar över, som till exempel:

- "Hur kommer det att bli nu?"
- "Vilken kontakt kommer vi att ha?"
- "Tillhör hen familjen efter att hen flyttar?"
- "Får jag ha kontakt själv?"
- "Kommer någon annan att flytta in, när jag eller någon annan flyttar ut?"
- "Sammanbrott, vad är det och vad händer då?"

Diskutera gärna utifrån följande frågeställningar: Känner du en oro för att det placerade syskonet ska behöva flytta? Eller att det måste stanna? Hur skulle du vilja att kontakten ser ut? Vad kan man få för stöd i framtiden om man behöver? (BRIS, familjehemskonsulent, kurator, viktiga vuxna).

### Guldorn

Be deltagarna ta fram sina telefoner. Låt var och en göra en lista på vad de har tyckt varit mest värdefullt med att ha gått på dessa gruppträffar. Vad har varit skönt att få veta och höra? Hur skulle de peppa en kompis som kämpar med att vara barn i familjehem? Tänk högt tillsammans! Uppmuntra barnen att titta på sin lista lite då och då, och gärna fylla på om de kommer på fler saker som känns viktiga och värdefulla.

### Ett par positiva, avslutande punkter

- Avrunda med en positiv övning: Önskestund med ljus. Alla får var sitt ljus. När man i tur och ordning tänder sitt ljus kan man önska sig någonting och gruppen någonting, tyst eller högt, som ett avslut. När rundan är klar, blåser alla ut ljusen samtidigt. Boosta varandra, säg något positivt om varandra, skriv på var sin lapp, så alla får en lapp med boost från varandra, hemligt, alternativt att ledarna lyfter styrkor de sett under gruppens gång.
- Sammanfatta träffen tillsammans med gruppen. Idag har vi jobbat med väldigt viktiga frågor. Ta en runda i gruppen och lyssna av. Vad har varit viktigast idag? Vad tar du med dig? Bekräfta och tacka alla för deras insatser. Understryk särskilt att "Det är okej att det är svårt" och att "Alla känslor är okej".
- Fråga om gruppen vill ha en uppföljningsträff om t ex ett halvår eller om de vill byta kontaktuppgifter med varandra och göra en gruppchat för fortsatt egen kontakt.
- Låt deltagarna göra en utvärdering; muntligt och/eller skriftligt och anonymt. Vad var bra och mindre bra? Har de tips på hur gruppträffarna kan bli ännu bättre?
- Avsluta och checka ut. Tacka alla deltagarna för deras värdefulla insats i denna gruppomgång och för allt viktigt de bidragit med och hjälpt varandra med.
- Påminn om att deltagarna alltid kan gå in och kika på [syskonstodet.se](https://syskonstodet.se).





För biologiska barn i familjehem



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN

Räddningsmissionen