

Syskonkärlek eller i skuggan av ett syskon

ett idéhäfte om grupper för små syskon med parallell föräldragrupp



Syskonkärlek eller i skuggan av ett syskon

ett idéhäfte om grupper för små syskon med parallell föräldragrupp

Innehåll

Bakgrund	3
<hr/>	
Inledning	3
Att vara syskon	4
Barnets behov av samtal och kunskap	4
Små barn som målgrupp	6
Vanliga frågeställningar	6
Planering	8
<hr/>	
Vilka familjer ska bjudas in?	8
Gruppstorlek, ålder och kön	8
När och hur länge ska grupperna träffas?	8
Gruppledare	9
Kontakt med familjerna före gruppstart	9
Lokal	9
Fikapaus	9
Ska samma förälder delta varje gång?	10
Information om vad som sker i gruppen	10
Samverkan mellan gruppledarna	10
Genomförande	12
<hr/>	
Barngruppen	12
Föräldragruppen	13
Att arbeta med teman	14
Tips på aktiviteter och övningar i barngruppen	16
Material i barngruppen	20
Tips på aktiviteter och övningar i föräldragruppen	21
Utvärdering	22
Uppföljning	22
Avslutande reflektion	23
<hr/>	
Bilagor	
<hr/>	
1. Inbjudan	24
2. Små syskon	25
3. Utvärdering syskonprojektet	26
4. Utvärdering syskonprojektet	27
Referenslitteratur	28
<hr/>	
Böcker för barn	28
Böcker för tonåringar och vuxna	28
Filmer	28

Bakgrund

Inledning

Det här idéhäftet om syskongrupper för små barn och parallell föräldragrupp har tagits fram inom projektet Syskonkärlek – eller i skuggan av ett syskon.

Projektets övergripande mål är att på olika sätt stärka och stödja syskon till barn med funktionsnedsättning och deras familjer. Det handlar om att lyfta fram syskons situation och att skapa verktyg för att syskonet både i sin familj och i syskonsamtal med professionella ska kunna prata om sina tankar, känslor och frågor. Ett sätt att stärka syskon är att skapa möjligheter till kunskap. Projektet har även som mål att öka föräldrars kompetens att prata med sitt barn när barnet är i förskole- och skolålder.

Syskonprojektet är ett samarbete mellan AMC-föreningen i Sverige (AMC=Arthrogryposis Multiplex Congenita), Habilitering och Hälsa, Stockholms läns landsting, Ågrenska Stiftelsen i Göteborg samt leg. psykolog och psykoterapeut Christina Renlund. Det har pågått 2009 – 2012 och är finansierat av Allmänna Arvsfonden. Framtagen kunskap ska spridas till syskon själva, till föräldrar och anhöriga samt till professionella. Viktiga delar i denna kunskaps-spridning är detta idéhäfte och webbplatsen www.syskonkompetens.se.

Habilitering & Hälsas uppgift har varit att starta grupper för syskon i förskoleåldern med parallell föräldragrupp. Samordnare har varit Kristina Gustafsson Bonnier, konsulent på informationsenheten. Upplägget och strukturen med barngrupp och parallell föräldragrupp har skapats av handledarna leg psykolog och psykoterapeut Christina Renlund och socionom, leg psykoterapeut Evi Sikell. Gruppernas teman, innehåll och arbetssätt har vuxit fram i samarbetet mellan barn- respektive föräldragrupperna och gruppledarna samt i handledningsprocessen. När arbetet är avslutat kommer samtliga 13 habiliteringscenter för barn i Stockholms läns landsting att ha erbjudits att med handledning starta syskongrupper med små barn och parallella föräldragrupper. Verksamheten kommer också att finnas med i Habilitering & Hälsas utbud.

Erfarenheterna från våra grupper är positiva med goda omdömen från barn och föräldrar. Många efterfrågar en fortsättning och nya möjligheter att träffa andra familjer i liknande situation.

Detta idéhäfte bygger i huvudsak på erfarenheter från de första nio syskongrupperna för barn i förskoleåldern med parallell föräldragrupp i Stockholms läns landsting och är framtaget i syfte att ge inspiration och hjälp till dem som vill starta grupp för små syskon. Flertalet metoder och samtalsverktyg är inspirerade av Christina Renlunds bok *Litet syskon*.

Kristina Gustafsson Bonnier

Att vara syskon

Det finns idag inga säkra uppgifter på hur många barn i Sverige som har en syster eller bror med funktionsnedsättning. Men vi vet att det är många barn. Många syskon har också bristfällig kunskap om sin systers eller brors funktionsnedsättning och vad den innebär.

Vi kan bli bättre på att stärka syskon och när det gäller yngre barn är det nödvändigt att det sker i ett familjeperspektiv och med föräldrar som bas. För de professionella innebär det att utveckla sätt att arbeta med familjen som helhet och att samtidigt kunna rikta särskilda insatser till syskon.

Det finns självklart inte något entydigt svar på hur mycket man ska eller kan säga till barn om svåra frågor eller i särskilda situationer, men vad vi däremot vet är att det är viktigt att vi pratar med barn för att hjälpa dem att göra verkligheten mer begriplig.

Den israeliske professorn Aron Antonovsky som skrivit boken *Hälsans mysterium* (Natur och Kultur 1991) har med sitt begrepp KASAM, känsla av sammanhang – visat hur viktigt det är för vår hälsa att vi upplever tillvaron som begriplig, hanterbar och meningsfull. Genom att prata med barn om stora frågor och berätta för barn kan vi hjälpa dem att bättre förstå och handskas med sin värld. Att kunna prata om stora frågor i familjen har visat sig vara en stark skyddsfaktor för barnet.

Projektet vill förmedla ett aktivt och förebyggande synsätt som syftar till att skapa många möjligheter till samtal och dialog. Att ”vänta och se tiden an” när det gäller samtal med barn om svåra frågor, är en inställning som kan medföra risker. Den kan innebära att det aldrig blir några samtal eller att barnet får information från andra istället för från närstående eller från professionella med särskild kunskap.

Det är vuxnas ansvar att hjälpa barn till ökad förståelse. Magne Raundalen, barnpsykolog och Jon-Håkon Schultz, lärare i specialpedagogik, båda verksamma i Norge, använder i sin bok *Kan vi prata med barn om allt: de svåra samtalen* (Studentlitteratur 2010) begreppet generationsplikt som uttryck för vuxnas ansvar att hjälpa barn att göra det som är svårt att förstå, mer begripligt och hanterbart.

Det är viktigt att vi pratar med barn för att hjälpa dem att göra verkligheten mer begriplig.

Barnets behov av samtal och kunskap

Barn behöver kunskap om sig själva och sin syskonsituation

Barn med en syster eller bror med funktionsnedsättning behöver en sammanhängande berättelse om sig själva och sin syskonsituation.

De behöver ord och ett namn på syskonets funktionsnedsättning och de behöver prata om varför det är som det är och om sina tankar på framtiden. De behöver ha ord och förståelse för att kunna svara på kompisars frågor och rustas med kunskap och svar.

Barn som har kunskap blir tryggare och får en bättre syskonsituation

Barn ska inte behöva vara rädda, bära skuld eller vara ensamma med sina tankar och frågor därför att vuxna inget har sagt eller inte har pratat med dem. Därför är det viktigt att tidigt prata med barn och vi pratar med barn för att göra dem tryggare.

Barn vill vara delaktiga och vi vet att delaktighet är viktigt för självkänsla och psykisk hälsa. Att ha kunskap och få möjlighet att uttrycka både sina positiva och negativa tankar och känslor kring syskonet och sin egen syskonsituation är ett starkt skydd.

Barn uppfattar mer och ibland också annorlunda än vad vuxna tror

All nuvarande kunskap och erfarenhet visar att barn tidigt skapar sig egna förklaringar och föreställningar kring sin egen och sin familjs situation. Ibland vet barn saker som föräldrar och andra vuxna inte tror att de vet, och ibland har barn inte kunskap om det som vuxna tror att de känner till.

För att som vuxen få veta mer och bättre kunna förstå hur barnet upplever sin situation är

det därför viktigt att ge barn möjligheter att prata, berätta och reflektera. Om vi får veta mer om barnets tankar och frågor har vi också möjlighet att hjälpa barnet bättre, till exempel om barnet har felaktiga förklaringar.

Barn behöver hjälp att prata om det som är svårt

Barn behöver hjälp att uttrycka sina tankar och känslor och behöver också känna att det är tillåtet att prata och ges möjligheter till det. Samtal och kunskap rustar barnet och gör verkligheten mer begriplig.

Det kan också vara så att barnet har en uppfattning om att samtal om funktionsnedsättningen och alla tankar, känslor och funderingar runt den är något man inte kan prata om i familjen, att det är för svårt. Och precis som föräldrar vill skydda sina barn så skyddar barn sina föräldrar från känslor och tankar som man tror är för svåra. Det kan leda till att barnet inget säger men i hemlighet skapar en egen berättelse om sitt syskons funktionsnedsättning, om varför det blev så här och hur det kommer att gå. Ibland är den berättelsen värre än verkligheten.

Att prata om funktionsnedsättningen och syskonsituationen är något man behöver återkomma till vid flera tillfällen under barnets uppväxt. Barnet har i olika åldrar och på olika sätt behov av att förstå sin syskonsituation utifrån just de livsfrågor som den utvecklingsfasen väcker. De särskilda livsfrågorna om syskonsituationen finns med hela livet.

Barn behöver samtala med förberedda vuxna

Barn behöver i första hand prata i sin familj. Samtidigt behöver det också finnas ökad kunskap och konkreta arbetssätt för hur man pratar med barn om syskonsituationen inom förskola, skola och vård. Förberedda vuxna som har kunskap blir bättre på att fånga upp och verkligen lyssna till barns berättelser och frågor. Förberedda vuxna ger också bättre och mer genomtänkta svar. Barn som blir lyssnade på känner sig sedda och respekterade, och lär sig att prata om sina tankar, känslor och svåra frågor.

Deltagande i barngrupp och parallell föräldragrupp kan bli en start på samtal i familjen om hur det är att växa upp med en syster eller bror som har en funktionsnedsättning.

Christina Renlund

Små barn som målgrupp

Barngrupp och parallell föräldragrupp

Tanken med att ha grupper för små syskon med parallell föräldragrupp är att det sker en parallell process hos barn och föräldrar när man närmar sig de här frågorna - en process som förhoppningsvis leder till vidare samtal i familjen.

Ett viktigt syfte med grupperna är därmed att ge både barn och föräldrar de redskap som behövs för vidare samtal i familjen.

Barnen får också hjälp att hitta ord och uttryckssätt för sina funderingar kring sig själv och sin situation men också kring sitt syskon. Fokus är att stärka barnet som individ och som gruppmedlem.

I föräldragruppen får föräldrarna ta del av vad som händer i barngruppen och samtala och utbyta erfarenheter kring samma frågor. De får också möjlighet att prata om sin föräldraroll och hur de uppfattar barnets situation tillsammans med sitt syskon.

Att ha grupp för syskon i förskoleåldern

Små barn känner tidigt att det är något med syskonet. De kan beskriva det som är annorlunda om de får hjälp att sätta ord på sin verklighet. Även små barn har behov av att prata om känslor och upplevelser på sitt vis och att få träffa andra barn med liknande erfarenheter.

Vanliga frågeställningar

Gruppledarna inom projektet har i gruppamtalen kunnat urskilja en rad centrala och viktiga frågeställningar. Dessa frågor, tankar och erfarenheter verkar vara vanligt förekommande i familjer som har barn med funktionsnedsättningar.

Att prata om funktionsnedsättningar

Hur benämner föräldrar sitt barns funktionsnedsättning? Hur kan man som förälder hjälpa sitt barn att förstå sitt syskons funktionsnedsättning och få ord och begrepp som hjälper till att begripliggöra både för sig själv och för andra?

En del föräldrar väljer att inte benämna barnets funktionsnedsättning med sitt rätta namn, utan försöker istället konkretisera dess svårigheter. Andra använder vedertagna termer för diagnoser och tillstånd. Några kanske väljer att inte alls prata öppet i familjen om sitt barns funktionsnedsättning.

Föräldrar behöver själva bli klara över vilka ord de tycker är verksamma och möjliga att använda innan de kan tala om funktionsnedsättningen med sina barn. Man behöver också tala om vilka begrepp och benämningar som känns bra att använda när man pratar med utomstående om barnets funktionsnedsättning.

Syskonskap

Vad innebär det för syskonskapet när det ena syskonet har en funktionsnedsättning? Hur kan barnet få en förebild i det äldre syskonet fast det har en funktionsnedsättning? Det kan ibland upplevas svårt för föräldrarna när det äldre barnet som skulle ha varit en förebild inte kan vara det på det sätt de förväntat sig.

Hur blir det när ett yngre syskon kommer "ikapp" sitt storasyskon som har en funktionsnedsättning? Småsyskon kan också uppleva att det känns konstigt när de kommer ikapp eller till och med går om sitt stora syskon, när de själva och omgivningen kan förvänta sig att det borde vara tvärtom. Hur förhåller man sig då för att inte sära sitt syskon och varför kan inte syskonet göra det som "jag" kan?

Att tycka synd om sitt syskon? Det kan vara smärtsamt att känna medlidande med sitt syskon och det kan ibland ge upphov till en känsla av skuld. Hur ska man kunna glädjas av sådant som ens syskon inte kan göra eller vara med på?

Har man ett ansvar för sitt syskon med funktionsnedsättning, fast man kanske är yngre själv?

Hur blir det när man kommer "ikapp" sitt syskon?

Familjelivet

Hur ser vårt familjeliv ut jämfört med andras? Hur påverkas familjelivet av syskonet med funktionsnedsättning?

Detta är ett centralt tema för många föräldrar som upplever att de inte är som andra familjer och att de inte kan göra sådant med sina barn som andra familjer kan. Det kan ge ett dåligt samvete och en oro att inte kunna tillfredsställa alla barnens behov och önskningar.

Barn kan också känna att de skiljer sig från sina kamraters familjer på olika sätt. Det kan handla om att ha assistenter i hemmet, begränsningar vad gäller möjligheter att göra saker som att resa, göra utflykter och att ha ett socialt liv.

Det kan också upplevas som berikande att leva med ett barn som har en funktionsnedsättning. Barnen lär sig att människor är olika, att visa hänsyn och känna respekt för alla människor. Att det lilla i vardagen kan vara det som gör en allra mest glad och lycklig.

Familjen annorlunda

Hur hanterar vi att bli uttittade? Ska vi behöva stå ut med att människor stirrar och hur förhåller vi oss till det? Hur svarar jag på kompisarnas frågor? Det är viktigt att ha ord för att förklara och berätta för kompisar och andra som undrar. Hur är det att ta hem kompisar, kan det vara så att kompisar inte vill komma hem till mig för att jag har ett syskon med funktionsnedsättning?

Känslor

Det är normalt att känna motstridiga känslor. Kärlek, irritation, sorg och ilska kan höra ihop. Barnen behöver få hjälp med att sätta ord på eller hitta uttryckssätt för sina känslor. Föräldrar kan behöva prata om hur man kan tolka barns beteenden.

Att känna sig utsatt av sitt syskon

Hur hanterar man en situation där ett barn är rädd för sitt syskon? Det kan också handla om att inte få vara ifred eller att inte få ha sina saker för sig själv. Vad gör man när kompisar känner rädsla eller obehag inför ens syskon?

Vad är föräldrarnas roll här? Det kan vara en balansakt att hitta ett förhållningssätt som inte sårar, men som samtidigt skapar utrymme för alla barn i familjen.

Framtiden

Hur blev det så här och hur kommer det att bli i framtiden? Att som barn kunna se fram emot saker och tänka på hur det är att bli stor, tonåring, vuxen. Vad ska jag bli när jag blir stor? Kommer jag att gifta mig, få egna barn? Kommer mitt barn att ha en funktionsnedsättning? Hur blir det med mitt syskon när han/hon blir vuxen, kommer han/hon att fortsätta att vara funktionsnedsatt? Vem ska ta hand om mitt syskon när våra föräldrar inte finns längre? Kommer mitt syskon att dö före mig? Vem kommer att dö först i vår familj?

För föräldrar handlar oron inför framtiden ofta om att de inte vet av vem och hur barnet med funktionshinder kommer att tas om hand. De är ofta oroliga för hur detta kommer att drabba det friska barnet.

Planering

Vilka familjer ska bjudas in?

Oavsett om man avser att skicka en öppen inbjudan till alla familjer som kan vara aktuella eller bestämmer sig för att bjuda in en mindre grupp från början är det viktigt att ägna tid åt hur urvalet ska gå till. Det kan vara en fördel för gruppen om det finns någon gemensam nämnare som till exempel:

Berätta om syftet med grupperna redan i inbjudan.

- samma typ av funktionsnedsättning.
- att syskonen använder tecken.
- att det finns, alternativt inte finns inslag av beteendestörning.

Om inte detta är möjligt, finns naturligtvis en mängd andra gemensamma faktorer att arbeta utifrån, oavsett vilken funktionsnedsättning syskonet har.

Det är en fördel om familjerna har en etablerad kontakt med habiliteringen, det vill säga att allt inte är helt nytt för barn och föräldrar. Det är oftast lättare för föräldrarna att fokusera på syskonets behov en tid efter att barnet med funktionsnedsättning fått diagnos och insatser från habiliteringen.

Erfarenheter från vårt projekt visar att lindriga funktionsnedsättningar, som mindre synbara rörelsehinder eller lindrig utvecklingsstörning inte alltid uppmärksammas av det lilla syskonet. Gruppen kan ändå få en viktig jag-stärkande funktion för syskonet. Det centrala kan ibland vara att ta upp frågan om att börja prata om det som är speciellt i familjen.

Någon av gruppledarna kanske redan har en kontakt med familjen, som till exempel en samtalskontakt eller en pågående utvecklingsbedömning. I dessa fall är det bra att diskutera situationen med barnets föräldrar och klargöra hur personalens olika roller kan se ut.

Familjer som behöver tolk ska självklart ha möjlighet att delta i en grupp. Här behöver man noggrant förklara för tolkförmedlingen hur uppgiften ser ut och ställa krav på tolkens kompetens att utföra simultantolkning.

I inbjudan bör syftet med gruppen framgå samt gärna en beskrivning av upplägget, antal gånger, hur länge man träffas och så vidare. Kanske kan barnet få en egen inbjudan.

Alla gruppledares namn och professioner kan också finnas med i inbjudan. Exempel på hur en inbjudan kan se ut finns i bilaga 1.

Gruppstorlek, ålder och kön

Våra grupper har vänt sig till barn i åldern 3-6 år. Eftersom barnen är små rekommenderas 4-6 barn i gruppen. Det är svårt att hinna möta varje barn individuellt om gruppen är för stor.

De yngsta barnen har ett stort lek- och rörelsebehov, vilket man bör ta hänsyn till i planeringen av gruppträffarna och i valet av aktiviteter.

När och hur länge ska grupperna träffas?

Våra grupper har träffats under fem tillfällen. För små barn är det bra om det inte går för lång tid mellan träffarna. En kort och väl sammanhållen period kan till exempel vara fem veckor i rad. Man ses då fem gånger, gärna på samma veckodag.

Lagom längd för träffarna är 60–90 minuter. Enligt våra erfarenheter behövs längre tid då det är fler barn i gruppen. Vilken tidpunkt på dagen som är lämpligast att förlägga träffarna är en avvägning. För små barn är det bäst med en tid på förmiddagen eftersom de ofta är trötta på eftermiddagen, men för föräldrarna kan det ibland vara svårt att ta ledigt från arbetet. Möjligen kan tidig eftermiddag vara ett alternativ. Om man har lokaler som möjliggör det, är det ett bra tips att be familjerna komma lite tidigare än starttiden för gruppen. Då hinner barnen "landa" och vågar lättare släppa föräldrarna.

Det finns ofta önskemål om återträff i gruppen. Kanske kan det vara möjligt att upplåta lokal men att låta gruppen själva bjuda in?

Gruppledare

För att kunna leda föräldragruppen krävs kunskap om grupprocesser, krisreaktioner och samtalsmetodik. Man måste vara beredd att följa föräldrarna i samtal om, och känslor kring många svåra existentiella frågor i kombination med mycket stora praktiska svårigheter, som också är en del av föräldrarnas vardag.

I barngruppen behöver ledarna kunskap om och erfarenhet av att tala med små barn om svåra frågor och av att arbeta med små barn i grupp. Därmed har de flesta gruppledarna för såväl föräldra- som barngrupp varit kuratorer, psykologer och specialpedagoger. I enstaka fall har gruppledarna haft annan yrkesgruppsstillhörighet som till exempel sjukgymnast eller arbetsterapeut.

Kontakt med familjerna före gruppstart

Det kan vara bra om det finns möjlighet för gruppledarna att träffa familjen innan gruppstart och då gärna i hemmiljö. Besöket har då till syfte att kartlägga förkunskaper hos barnen och förväntningar hos föräldrarna samt ge en bild av hur man pratar i familjen om syskonets funktionsnedsättning. Vid mötet finns det också möjlighet att berätta lite mer om syftet för och innehållet i grupperna samt för föräldrarna att ställa klargörande frågor.

Det är viktigt att låta syskonet berätta om sig själv vid det här tillfället så att mötet inte bara handlar om barnet med funktionsnedsättning.

Besöket kan sammantaget ge en möjlighet för gruppledarna till kompletterande planering och reflektion.

Som hjälpmedel finns ett formulär för barn och föräldrar som delvis använts inom vårt projekt. Formuläret är utvecklat av Debra Lobato, Brown University, Rhode Island, USA och sedan anpassat till svenska förhållanden. Formuläret kan också fungera som en utgångspunkt för ett eget intervjuformulär

Formuläret finns att ladda ner på www.syskonkompetens.se.

Det är viktigt att låta syskonet berätta om sig själv.

Lokal

Lokalerna för barn- och föräldragrupp kan gärna ligga nära varandra, det känns tryggt för alla. Rummet för barngruppen ska vara anpassat för små barn, med leksaker och en lockande miljö som erbjuder möjlighet till både lek och samtal.



Fikapaus

I träffarna bör det ingå en paus med mellanmål för både föräldrar och barn, och då i respektive grupp för sig. Det har visat sig vara ett bra tillfälle att samtala, fånga upp frågor och för barn och föräldrar att knyta kontakter i sina respektive grupper.

Ska samma förälder delta varje gång?

Det är önskvärt att samma förälder deltar i alla gruppträffar. När föräldrar turas om att närvara är vår erfarenhet att processen i gruppen bromsas, eftersom den nya föräldern behöver bli informerad om de andras situation och få en plats i gruppen. Med den utgångspunkten är det bra om gruppledaren i förväg har bestämt vad som gäller om någon vuxen är sjuk. Kan då den andre föräldern komma istället? Tillåter man att barnet vid något tillfälle kommer utan förälder, exempelvis med någon annan vuxen som sitter i väntrummet under tiden? Det kan också uppstå situationer där barnet med funktionsnedsättning behöver vara med när gruppen träffas, exempelvis att det saknas annan tillsyn. Det är bra att diskutera hur man ska hantera en sådan situation, innan den uppstår.

Information om vad som sker i gruppen

Det kan vara bra att redan innan förbereda föräldrarna på vilka teman som är planerade att tas upp i barngruppen. Vad man sedan slutligen arbetar med i barngruppen, beror också på vilka frågor som aktualiserats under träffen.

I många av våra grupper har barngruppsledarna besökt föräldragruppen under sista delen av mötet för att informera om vad man pratat om i barngruppen. Det ger föräldrarna möjlighet att följa upp samtalet med sitt barn hemma.

En bra tumregel kan vara att man återberättar det som är generellt till hela föräldragruppen, men inte vad enskilda barn har sagt.

Ett alternativ till att en barngruppsledare kommer till föräldragruppen kan vara att allmänt informera föräldrarna om dagens tema i barngruppen. Då kan föräldrarna ta emot barnen i väntrummet efter gruppens slut och då få möjlighet att ställa frågor till barngruppsledarna om vad det egna barnet sagt i gruppen.

Vår erfarenhet är att man behöver betona vikten för föräldrarna av att möta barnet efter gruppen och låta fokus få vara där. Flera föräldrar har velat ta tillfället i akt när de är på habiliteringen och prata med habiliteringspersonal eller boka en tid för barnet som har en funktionsnedsättning.

Även kollegorna på arbetsplatsen behöver påminnas om att föräldern vid det här besöket har syskonet i fokus!

Det som är mera personligt för varje barn bör man bara tala om med den berörda föräldern. Boka ett särskilt tillfälle för det, kanske efter att gruppen träffats sista gången. När detta förhållningssätt klargörs från början blir det tryggt för de vuxna.

Föräldrarna behöver också få veta att man startar en process både hos barnet och föräldrarna och att de kommer att få redskap som gör det lättare att fortsätta samtalet i familjen när det blir aktuellt.

Samverkan mellan gruppledarna

Gruppledarna behöver avsätta rejält med tid för att göra en planering för grupperna, men också för att göra en avstämning och utvärdering före och efter varje grupp-tillfälle. Här ska det finnas tid för reflektion tillsammans med alla gruppledare och för detaljplanering av nästa tillfälle.

Dokumentation, dagbok eller liknande bör göras direkt i anslutning till grupp-tillfället för att så mycket som möjligt ska finnas färskt i minnet.

Dokumentation bör göras direkt i anslutning till träffen.

Hantera oförutsedda händelser

Det kan vara klokt att redan innan gruppstart prata igenom hur man ska hantera oförutsedda händelser i gruppen

Om ett barn slutar i gruppen kommer det att väcka många frågor hos de andra barnen, man måste ägna tid åt den frågan och ändra planeringen. Barnen blir snabbt betydelsefulla för var-

andra. Diskutera då med familjen och erbjud om möjligt en individuell kontakt.

Det kan hända att barnet med funktionsnedsättning blir inlagt på sjukhus eller avlider under grupperioden. Föreslå att barnet om möjligt fortsätter i gruppen även om något hänt syskonet.

Vid misstanke om att ett barn far illa, följs den normala anmälningskyldigheten till socialtjänsten och de rutiner man har för detta på sin enhet.

Genomförande

En erfarenhet från projektet är behovet av en tydlig planering för både barn- och föräldragrupperna. För att uppnå en parallellitet i grupperna, bör strävan vara att ta upp samma eller liknande frågeställningar/teman i föräldragruppen och barngruppen. Samtidigt kan det som är planerat förändras efter hand beroende på vad som händer i barngruppen. Det är en utmaning att hitta den flexibiliteten, att både ta upp planerade teman och det som uppkommer under gruppträffarna.

I barngruppen är behovet av en tydlig struktur med återkommande inslag stort, men även i föräldragruppen är det viktigt att ha en struktur för samtalet för att uppnå en trygg stämning i gruppen.

I föräldragruppen kan föreläsande inslag, till exempel med psykolog vara till god hjälp om föräldrarna inte har så lätt att samtala i grupp. En sådan föreläsning skulle exempelvis kunna handla om små barns utveckling och sätt att ställa frågor.

Nedan finns förslag till struktur i barn- respektive föräldragrupper och även exempel på teman att samtala och arbeta kring i båda grupperna. Vilka dessa teman sedan blir beror givetvis på gruppledarnas egna erfarenheter och hur gruppen ser ut med avseende på ålder och funktionsnedsättningar. Läsaren kommer att få förslag på hur man kan arbeta med olika teman med både barn och föräldrar.

Ett sätt att stimulera till samtal mellan barn och föräldrar i hemmet kan vara att ge hemuppgifter som barn och föräldrar gemensamt ska arbeta med. Hur detta kan gå till kan du läsa mer om längre fram.

Gemensamma hemuppgifter är ett sätt att stimulera till samtal mellan barn och föräldrar.

Barngruppen

Det behövs en gedigen planering inför gruppstart, men också en beredskap för flexibilitet i form av reservaktiviteter, om det planerade upplägget inte faller väl ut eller om det tillkommer teman från föräldragruppen. Om gruppen blir för bunden till det planerade innehållet kan det verka hämmande på arbetet och gruppdynamiken kan bli en annan än man förväntat sig.

Struktur

Genom att ha en struktur för träffarna, som barnen lär sig känna igen, bidrar man till att barnen känner sig trygga när de ungefär vet vad som ska hända. Här är ett exempel på hur strukturen kan se ut:

1. Presentation.

Det är bra att både barn och föräldrar träffar alla gruppledarna, exempelvis i början av varje träff innan man går till respektive rum, så att det inte blir något mystiskt eller hemligt.

Vid första tillfället hälsas alla välkomna och presenterar sig. Man kan leka ett par namnlekar och barnen får berätta något om sig själva om de vill. Det är trevligt att ha en maskot för barngruppen. Maskoten blir en sammanhållande symbol och kan användas i samtalet och rollspelen med barnen (se "Material i barngruppen").

Vi påföljande träffar kan man börja med att prata lite om föregående träff och tema samt gå igenom eventuell hemuppgift. Uppföljning och reflektioner är väsentliga delar i processen.

Tydliggör gärna för barnen hur strukturen ser ut. Det kan till exempel göras genom bilder uppsatta i ett händelseschema.



2. Vad ska hända idag?

Vid första tillfället presenteras också syftet med syskongruppen tydligt för barnen. Att få prata om sig själv, om sin familj och om att vara syster eller bror till någon med funktionsnedsättning, men också att träffa andra syskon. Berätta för barnen hur många gånger gruppen ska träffas, vilket kan konkretiseras med ett bildschema eller exempelvis med hjälp av fem tråkolor på ett snöre. Berätta något om vad man kan göra varje gång, prata, rita, leka och så vidare.

För att de små barnen ska orka får varje moment inte bli för långt. Variation och rörelse är nyckelord.

3. Tema

Tema planeras för varje gång. Ge barn konkreta hållpunkter att utgå från. Man kan använda leksaksdjur, samtalsbilder, teckningar och berättelsebok som form i arbetet kring temat.

4. Fika/paus

5. Fri lek

Den fria leken har stor betydelse för barnens möjligheter att känna sig trygga och hitta sin plats i gruppen. Ibland kommer viktiga frågor och tankar upp under den fria leken som gruppledarna bör vara uppmärksamma på. Teman som kommer upp under den fria leken kan också vara intressanta att ta upp i föräldragruppen.

6. Planerad lek eller aktivitet

Lek eller aktivitet under kortare tid. (Se Tips på aktiviteter och övningar i barngruppen)
Genomgång av dagens hemuppgift om det finns en sådan.

7. Utvärdering

Utvärdering kan till exempel ske med hjälp av kort som visar olika känslolägen, exempelvis Nallekorterna (se "Material i barngruppen"). Man kan också konkretisera detta genom små stenar, gruskorn och guldkorn, som förvaras i en liten "skattkista". Då får barnen berätta något som har varit bra i gruppen och något som varit mindre bra.



8. Avslutning

Gärna med en återkommande avslutningssång eller avslutningsramsa.

Föräldragruppen

Syftet med den parallella föräldragruppen bör presenteras för föräldrarna från början:

- Gruppen ska ge föräldrarna möjlighet att fokusera på syskonet tillsammans med de andra föräldrarna.
- Gruppledarna ska ge stöd och kunskap som underlättar föräldrarnas uppgift att stödja syskonen.
- Den planerade strukturen vägs och anpassas mot föräldrarnas förväntningar och vad som händer i barngruppen.
- Träffarna ska ge möjlighet för föräldrarna att utbyta erfarenheter med varandra.
- Det som sägs i gruppen stannar där.

Det som sägs i gruppen stannar där.

För att hålla fokus på det lilla syskonet och inte falla in på samtal om barnet med funktionsnedsättning, kan det vara bra att ha en "syskonflagga" eller något annat som blir en påminnelse om vad som är syftet med gruppen.

Struktur

1. Presentation

Vid första tillfället får föräldrarna berätta om sina familjer för de andra. Eftersom man, trots goda föresatser inte kan vara helt säker på att samma föräldrar kommer alla gånger kan det vara bra att samla dessa presentationer på ett blädderblock att ta fram vid behov av en ny sammanfattande genomgång för nya föräldrar.

Vid första tillfället får föräldrarna information om kommande teman och om hur planeringen ser ut.

Vid följande träffar kan man börja med att samtala om tankar och reflektioner kring föregående träff, gå igenom eventuella hemuppgifter och prata om "guldkorn respektive gruskorn," det vill säga vad som har varit bra och vad som varit mindre bra sedan sist eller som det finns funderingar kring, med avseende på syskonet.

2. Dagens tema

Temat presenteras och illustreras med frågeställningar, övningar, exempel, en film eller på annat sätt.

3. Fika/paus

4. Sammanfattning och avslutning av dagens träff.

Information om dagens träff i barngruppen, antingen med en barngruppsledare som i generella termer berättar om träffen eller genom att föräldrarna får tillfälle att ställa frågor kring sitt barn direkt till barngruppsledarna. Genomgång av ny hemuppgift om det finns en sådan.

Att arbeta med teman

Antingen planeras alla teman före gruppstart eller också läggs varje träff upp med utgångspunkt i den föregående träffen och vilka frågeställningar som väcktes då. Det är en fördel om barnen får konkreta hållpunkter att utgå från. Man kan exempelvis använda förtydligande rollspel med leksaksdjur, bildstöd, teckningar eller berättelsebok som form.

Nedan finns några exempel på teman att arbeta utifrån och också förslag på hur man kan arbeta med temat i barn- respektive föräldragrupp. Här finns också förslag på en hemuppgift som passar ihop med temat, ett sätt att stötta föräldrarna och barnen att ta sig tid tillsammans hemma för att närma sig frågan. Beroende på gruppen kan det räcka med en enda hemuppgift under perioden som gruppen träffats eller att ha "barnets egen stund" som man kan berätta om i gruppen om man vill.

Vilka teman som passar att arbeta med beror mycket på barnen i gruppen och om de är medvetna om sitt syskons funktionsnedsättning eller inte. Låt barnen styra. Ett viktigt syfte med gruppen är att stärka barnet och att ge det redskap eller ord för att kunna uttrycka sig om det som kan vara svårt. Det kan vara nog så verksamt att få träffa andra barn i en liknande situation som en själv och att bara få ha det trevligt tillsammans. Våra erfarenheter visar att det är viktigt att anpassa nivån både i teman och i hemuppgifterna till barngruppen så att de inte blir för krävande.

Senare i detta avsnitt finns fler tips på aktiviteter och övningar att använda i barn- och föräldragruppen.

Likheter och olikheter

Syftet med detta tema är att få uttrycka och samtala om det man upplever som skillnader och olikheter mellan den egna familjen och andras. På så sätt får man syn på att alla människor är unika, men att vi trots detta har mycket gemensamt.

Barn

Likheter och skillnader

- mellan mig och mina kompisar.
- mellan mig och mitt syskon.
- mellan mitt syskon och andras syskon.
- mellan vår familj och andras.

Kring detta tema kan man arbeta med olika påståendeövningar. Ett exempel är att man gör en ring och sedan kommer man med påstående exempelvis: Jag tycker om glass, jag tycker om att leka med lego, jag har ett syskon som inte kan prata, och så vidare. Alla som håller med om påståendet ställer sig i ringen. Övningar skapar gemenskap och visar också att vi människor är olika på fler än ett sätt.

Föräldrar

Ett förslag är att titta på hela eller kortare avsnitt av filmen *Så himla annorlunda* och samtala om den. Hur ser man på sin egen familj i förhållande till andras? Skillnader och likheter mellan barnen? Hur tror man att syskonet uppfattar sin situation? Det är inte alltid som föräldrar själva är färdiga med hur de ser på och förhåller sig till sitt barns funktionsnedsättning.

Hemuppgift att göra tillsammans: Ta reda på tre saker som alla i familjen tycker om och tre saker som alla inte tycker om.

Hemuppgift att göra tillsammans: Ta reda på tre saker som alla i familjen tycker om och tre saker som alla inte tycker om.

Rättvisa och orättvisa

Detta tema syftar till att barnen för sig själva kan reda ut vad som är rättvist och orättvist och varför det kan kännas så. Föräldrar kan med hjälp av temat få syn på hur barnet kan uppleva situationen hemma och hur man kan tydliggöra varför det ibland blir orättvist.

Barn

Exempel på frågeställningar

- Finns det något som är orättvist i min familj?
- Är det orättvist att vissa barn har funktionsnedsättningar?
- Varför kan inte mitt syskon göra det jag kan?
- Varför får mitt syskon göra mycket mer än jag?

Gruppledarna kan spela upp ett rollspel med en djurfamilj, som speglar en situation som kan upplevas orättvist av ett litet barn. Det kan handla om att syskonet med funktionsnedsättningen inte behöver sitta kvar vid matbordet till alla är klara, eller att syskonet med funktionsnedsättning får titta på tv mer än det lilla barnet. Diskutera sedan situationen med barnet och kom tillsammans fram till förklaringar.

Föräldrar

Exempel på frågeställningar

- Vad är rättvisa och orättvisa?
- Hur ska jag som förälder skapa rättvisa mellan barnen?
- Varför har min familj drabbats av funktionsnedsättning?

Diskutera utifrån rättvisa och orättvisa. Vad kan upplevas som rättvist och orättvist i livet och för barnen i familjen?

Hemuppgift att göra tillsammans: Hur är det med dig och ditt syskon – finns det några orättvisor eller rättvisor?

”Vi köpte två sparkcyklar för att det skulle vara rättvist. Det blev inte rättvist. Det blev bråk och jobbigt för alla, eftersom X inte kan sparka på sin sparkcykel. Det blev orättvist. Och jobbigt för mig.”

Mod och rädslor

Genom att uttrycka mod och rädslor får barnet syn på sina egna styrkor och rädslorna konkretiseras och blir mindre skrämmande.

Barn

Exempel på frågeställningar

- Jag är stolt över mig själv därför att jag...
- Jag är stolt över min familj därför att...
- Jag är stolt över mitt syskon därför att.
- Brukar jag skydda mitt syskon när det behövs?
- Jag är orolig att jag också ska bli funktionshindrad.
- Jag är rädd att jag eller mitt syskon ska dö.

Närma er området exempelvis genom att låta barnen rita en teckning över "någon gång när du var rädd och någon gång då du var modig". Samtala och resonera.

GÄLLER ALLA TEMAN

Låt barnen fundera över frågor till sina föräldrar som de kan få hjälp med att skriva och lägga i ett kuvert. Alternativt får de i uppgift att bara fundera över ett par frågor som de kan ställa till sina föräldrar hemma. Detta blir veckans hemuppgift.

Frågor och svar ska ske i hemmet, kan vara en svår övning för de små barnen

Föräldrar

Exempel på frågeställningar

- Hur ska det bli med mitt barn (som inte har funktionsnedsättning i framtiden)?
- Vad händer med mina barn när jag dör?
- Hur ska livet bli i framtiden för mina barn?
- Hur påverkas barnet i framtiden när inte jag är kvar?

Samtal och reflektioner kring ordens betydelse och vilka värderingar vi lägger in. Är barnet modig eller duktig som vågar olika saker? Vad är barn rädda för och vad är vuxna rädda för? Är det barnets rädsla eller vår egen? Hur förhindrar vi att föra över våra egna rädslor på våra barn? Använd cirkeln (finns med under aktiviteter) och låt föräldrarna rita in möjligheter och farhågor för framtiden som de tänker sig syskonets perspektiv.

Hemuppgift att göra tillsammans:

Föräldrarna får svara på barnens frågor som de formulerat under gruppträffen.

Föräldrarna får svara på barnens frågor som de formulerat under gruppträffen.

Tips på aktiviteter och övningar i barngruppen

Här nedan hittar du en rad exempel på aktiviteter och övningar att använda i barngruppen. Övningarna kan användas för att illustrera förutbestämda teman eller frågeställningar som kommit upp i barngruppen, men också för att lära känna varandra och ha trevligt tillsammans i gruppen.

Känslor i kroppen

Genom att uttrycka sina upplevda känslor får man i bästa fall syn på vad de beror på och att alla känslor är tillåtna och helt naturliga.

Barn

Exempel på frågeställningar

- Vad gör mig arg?
- Ibland är jag jättearg på mitt syskon och på mina föräldrar, men samtidigt älskar jag dem jättemycket.
- Ibland blir man arg eller ledsen utan anledning.

Låt barnen rita känslorna som de känns i kroppen. Vilken färg har glädje, ilska och rädsla, och var i kroppen sitter de?

Föräldrar

Exempel på frågeställningar

- Hur kan jag tolka mitt barns känslor?
- Hur visar barn känslor?
- Hur hanterar jag mitt barns känslor?
- Hur väl visar jag mina egna känslor?

Samtal och reflektion kring olika frågeställningar. Vad känner mitt barn och hur visar det sina känslor? Vad står olika beteenden för och hur kan jag som förälder bli bättre på att läsa in vad barnet förmedlar i sitt sätt att vara, prata och fråga?

Hemuppgift att göra tillsammans: Hur märks det om man är arg, glad eller ledsen?

Guldkorn i vardagen

Det är bra att sortera vad som gör en glad och vad som känns ledsamt i vardagen. Barnet får lättare att förhålla sig till det som är negativt om det förstår vad det beror på och också blir medveten om att det finns positiva saker med familjen, syskonet och den vardag man delar.

Barn

Exempel på frågeställningar

- Bra saker med att vara jag.
- Bra saker med mitt syskon.
- Bra saker med min familj.
- Vad är det roligaste jag vet?
- Vad är roligt att göra med mitt syskon?
- Vad är jobbigt med mitt syskon.
- Vad är det bästa med mitt syskon?

Låt barnen göra övningen cirkeln (se stycket Tips på aktiviteter och övningar i barngruppen). Låt dem rita och berätta om det värsta, det bästa och det roligaste med sitt syskon.

Föräldrar

Exempel på frågeställningar

- Fundera över bra och mindre bra stunder med syskonet och med familjen.
- Att hitta utrymme för bra stunder i vardagen.

Låt föräldrarna fundera över; En bra situation eller stund mellan syskonen, en situation mellan barnen som blir svår för syskonet och hur man som förälder kan stötta eller hjälpa barnen.

Hemuppgift att göra tillsammans: Rita och berätta om ett tillfälle när du och din mamma eller pappa har en bra och mysig stund tillsammans.

Namnlekar

Namnkedja Första barnet säger sitt eget namn "Ida". Nästa säger "Ida" och sitt eget namn "Kalle". Nästa säger "Ida", "Kalle" samt sitt eget namn "Sara". Fortsätt tills alla sagt sitt eget namn.

Vad heter du?

Ledaren säger sitt namn exempelvis till gruppens maskot, som han/hon håller i handen. "Jag heter Maja", och ger därefter maskoten till någon av deltagarna med orden "Vad heter du?" Mottagaren säger sitt namn till maskoten och lämnar sedan över den till nästa.

Bollek

Barnen rullar en boll mellan sig i ringen. Den som tar bollen säger sitt namn och rullar vidare till någon annan i ringen.

Tecken

Använd tecken eller andra alternativa kommunikationsmetoder som kanske förekommer hemma. Sjung gärna enkla sånger eller ramsor med tecken.

Använd bildschema

Det är ett bra sätt att synliggöra planeringen för små barn. Det kan exempelvis illustreras med bilder på tavla, med stora träkuler på ett snöre eller med märken på maskoten hur många gånger gruppen ska träffas sammanlagt och hur många gånger som är kvar.

Barnets egen bok

Samla barnets teckningar och annan dokumentation från gruppen i en bok eller mapp som barnet får efter att gruppen avslutats. En sådan dokumentation kan göras mer eller mindre ambitiös utifrån tid och förutsättningar. En tanke med en sådan bok är att den sedan ska kunna tas fram och användas i samtalet mellan barn och förälder.

Barnet kan rita och den vuxne kan skriva vad barnet berättar om sina bilder. Barnet kan få dekorera sin egen bok/mapp och ge den ett namn.



Ett bildschema kan vara ett sätt att tydliggöra planeringen för små barn.

Rollspel med djurfamiljer eller fingerdockor

Spela upp rollspel med exempelvis djurfamiljer (läs mer under Material i barngruppen), som visar situationer som ofta uppkommer i familjer som har barn med funktionsnedsättningar. I rollspelen kan man också illustrera de olika teman man har för träffarna. Rollspelen kan exempelvis spegla hur det är att vara en annorlunda familj, vad som händer om syskonet med funktionsnedsättningar springer bort eller vad man måste tänka på när man ska resa bort.



Djurfamiljer kan användas vid rollspel.

Frågelådan

En övning kan vara att låta barnen ställa frågor till sina föräldrar. Barnen får då hjälp av gruppledarna att skriva ner frågor på lappar, som läggs i kuvert till föräldrarna. Föräldrarna får sedan svara på frågorna till nästa gång. Frågorna kan också graderas från lätt till svår och ges en färg beroende på svårighetsgrad. Lätta frågor skrivs t.ex. på blått papper, mellansvåra frågor på gult och svåra frågor på rött papper.

Även föräldragruppen kan arbeta med frågelådan och då utifrån vilka frågor de tror att barnen har kring sina syskon med funktionsnedsättning. Om det är möjligt kan man bjuda in en läkare till gruppen, som man låter barnen skriva frågor om syskonets funktionsnedsättning till.

Rita och berätta

Att rita, måla och berätta om sina tankar, upplevelser och känslor kan varieras på många sätt. Man kan exempelvis arbeta utifrån följande frågor och områden:

Jag och min familj när vi gör något tillsammans

Låt barnen rita sin familj när de gör något tillsammans. Sedan får barnet berätta om bilden och därmed sätta ord på ett sammanhang.



Mitt syskon nu och i framtiden

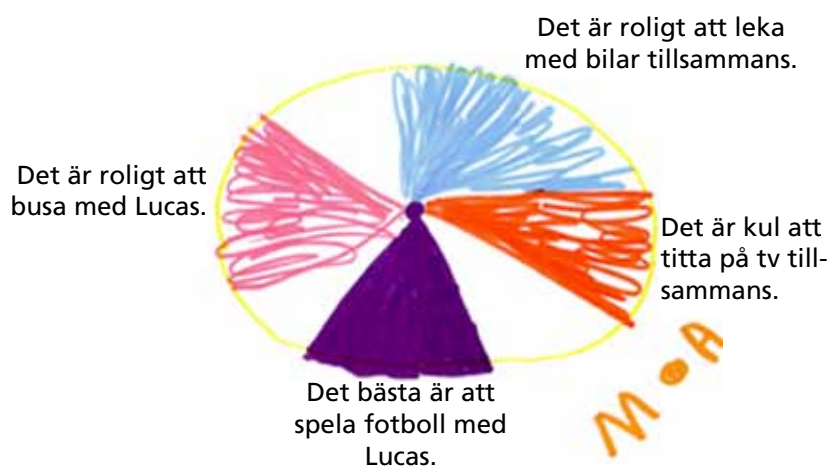
Dela in ett papper i fyra rutor. I rutorna får barnet rita sig själv och sitt syskon i nutid och i framtid när de blivit stora. Sedan får barnet berätta vad bilderna visar.

Påståendeövningar

Man kan komma med påståenden inom olika områden och sedan låta barnen fundera över om de håller med. Även dessa övningar kan varieras. Barnen kan sätta sig i en ring, ställa sig upp eller räcka upp handen. Dessa övningar ger gemenskap och visar också på likheter och olikheter.

Cirkeln

Barnen får rita och klippa ut en cirkel, som delas upp i tårtbitar. Här kan man prata om olika saker; exempelvis vad är bäst, sämst och roligast med att vara jag, bra och dåliga saker med mitt syskon, sådant jag tänker på och så vidare. Tårtbitarnas storlek visar hur viktiga de är för barnet.



Collage

Collage kan göras på många olika sätt. Varje barn i gruppen kan göra sitt personliga collage eller man kan göra ett stort gemensamt collage. Collage kan göras till olika teman till exempel till temat känslor, temat om funktionsnedsättningen eller temat om andras reaktioner.

Ett sätt att göra collage är att gruppledaren ritar stora konturbilder av barn och så får barnet välja en som är barnet själv och en som är syskonet med funktionsnedsättning. Därefter börjar själva arbetet med collage och barnet kan rita, klippa bilder ur tidningar eller välja bland bilder som gruppledarna förberett innan och klistra in dem i sitt collage. Barnet väljer bilder som stämmer in på barnet själv och bilder till sin syster eller bror med funktionsnedsättning. Denna övning kräver mycket förberedelse och att gruppledarna innan har tagit fram material och bilder som syskonen kan använda. Om man vill prata om funktionsnedsättningen behövs bilder som på olika sätt illustrerar den. Vår erfarenhet är att detta är en uppgift som fångar barnen och som de tar sig an med stor intensitet. Erfarenheten är också att uppgiften tar mer tid än man kanske i förstone tror och att det är viktigt att ge uppgiften rejält med tid.



Sånger och lekar

Det ger trygghet och knyter samman gruppen om man använder sig av återkommande lekar och sånger i gruppen. Man kan exempelvis ha välkomst- och avslutningssånger eller alltid leka en viss lek före fiket.

Se filmer och samtala om innehållet

Läsa böcker eller sagor och samtala om innehållet

Dramatisera sagor och berättelser

I materiallistan i slutet av manualen hittar du tips på filmer och böcker som kan användas.

Material i barngruppen

I barngruppen bör det finnas för åldern anpassat lekmaterial och även material att skapa med.

Maskot

En maskot är positivt att använda i småbarnsgrupper. Det kan vara ett gosedjur som får ett eget namn. Våra erfarenheter talar för att maskoten får en stor betydelse i gruppen. Den får en sammanhållande roll för gruppen, kan vara den som hälsar välkommen och avslutar, leder sånger och ställer frågor och den kan ha funktionen att fånga barnets egna känslor och att behålla dem i rummet.



Sylvanian families

Sylvanian families och/eller andra dockor, plastdjur eller figurer att använda i lek och rollspel.



Hjälpmedel för dockor

Rullstol och andra hjälpmedel för dockor som kan användas i leken kring funktionsnedsättningar



Pojk- och flickdockor

Det är bra om det finns lekmaterial som både pojkar och flickor känner igen sig i.

Känslkort

Känslkort att använda för utvärdering. Nallekorterna som används inom vårt projekt har fungerat utmärkt.

Kamera

Digitalkamera för dokumentation till barnets egen bok.

Maskot, Sylvanian families, docka med hjälpmedel och Nallekorterna kan vara bra att använda i barnverksamhet.

Tips på aktiviteter och övningar i föräldragruppen

Titta på film tillsammans och samtala om innehållet

Förbered gärna frågeställningar.

Gör Joharifönster med föräldrarna och samtala om resultatet

Ett Joharifönster är ett bildschema över vad jag och andra vet, respektive inte vet, och om öppet fält, dolt fält, blint fält och okänt fält (se bild på nästa sida). Samtala om att det är önskvärt att öka det öppna fältet och att det som är okänt är svårt för både föräldrar och barn.

Cirkeln

Föräldrarna får rita en cirkel, som delas upp i olika delar. Med hjälp av cirkeln kan man samtala om en mängd olika frågor exempelvis vad man som förälder tror att syskonet uppfattar som värst, bäst och roligast med sitt syskon.

Känslkort

Låt föräldrarna bekanta sig med känslkortet (exempelvis Nallekort). Diskutera med föräldrarna kring hur man kan använda sig av olika material, både bilder och leksaker för att samtala med barnen.

Joharifönster		
	Vad jag vet om mig själv	Vad jag inte vet om mig själv
Vad andra vet om mig	<u>Det öppna fältet</u> Vad jag vet om mig och andra vet	<u>Det blinda fältet</u> Vad jag inte vet om mig men andra vet om mig
Vad andra inte vet om mig	<u>Fasaden</u> Vad jag vet om mig men andra inte vet	<u>Det okända fältet</u> Vad jag inte vet om mig och andra inte vet

Cirkeln

Bra och svåra stunder mellan barnen

Dela cirkeln i tre fält och skriv exempel på:

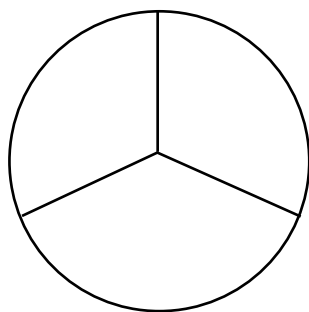
1. En bra situation eller stund mellan syskonen.
2. En situation mellan barnen som blir svår.
3. Hur kan man som förälder hjälpa och stötta barnen?

Värsta farhågor – bästa förhoppningar

Dela cirkeln i tre fält och skriv dina tankar om nedanstående frågor:

När du tänker på ditt barn som inte har funktionsnedsättningar...

1. ... vilka är dina värsta farhågor?
2. ... vilka är dina bästa förväntningar?
3. Vad behöver du för att komma vidare?
4. Vad blir nästa steg?
5. Vad syskonet uppfattar som värst, bäst och roligast med sitt syskon.



Utvärdering

Utvärdering bör ske kontinuerligt efter varje gruppträff och det gäller både barn och föräldragruppen.

I barngruppen kan man efter varje grupptillfälle låta barnen välja ett Nallekort för att visa hur de tycker att dagens träff har varit och hur de känner sig efteråt.

I föräldragruppen kan man avsluta varje gång med att samtala om frågeställningarna "Har vi pratat om rätt saker idag?" samt "Vad kan vi tänka på till nästa gång?".

Man kan även börja varje träff med att samtala om hur veckan varit och om något nytt kommit upp vad gäller syskonet eller någon frågeställning som föräldrarna vill ta upp i gruppen.

Uppföljning

Träffarna bör inom ett par veckor följas upp med ett hembesök av den gruppleddare som gjorde det inledande besöket. Vid detta tillfälle kan barnet få sin egen bok/mapp och gruppleddaren får tillfälle att samtala både med barnet och föräldern om deras tankar kring grupperna. Det är också värdefullt att antingen i form av en intervju eller ett frågeformulär kunna ställa frågor om föräldrarnas tankar och observationer effekterna av gruppträffarna både för barnet och sin egen föräldraroll. Ett exempel på ett sådant frågeformulär finns i bilaga 3.

Uppföljningen är självklart viktig för gruppleddarna att få feedback på sina insatser och för föräldrar och barn att få ge synpunkter.

Uppföljningen är också en del i den egna arbetsplatsens metodutveckling av hur man på bästa sätt anordnar grupper för små barn med syskon som har funktionsnedsättningar med parallell föräldragrupp.

Avslutande reflektion

Erfarenheterna från grupperna visar att de satt igång en process hos både barn och föräldrar. Många föräldrar beskriver hur barnens förhållningssätt gentemot syskonet förändrats, exempelvis genom att syskonet blivit mer uppmärksam och kontaktsökande gentemot sitt syskon.

Det finns flera tydliga exempel på hur barnen på väg hem från gruppen tagit upp frågor man pratat om under gruppträffen. Några barn har pratat mycket om de andra barnens syskons funktionsnedsättningar i jämförelse med hur det egna syskonet har det. Andra har ställt frågor kring funktionsnedsättningen, framtiden och sig själva i förhållande till syskonet.

”Det blir bättre när han inte är autistisk längre.” En sådan kommentar öppnar upp för ett samtal både om diagnosen och om framtiden.

Det finns också exempel på att barn verkar mera känsligt, sover oroligt som reaktion på den process som inletts i familjen.

Några föräldrar berättar om att det kommer frågor många månader efter att gruppen avslutats, vilket visar att barn ibland behöver reflektera och bearbeta tankar och känslor under lång tid för att kunna formulera dem i ord. Några barn har också visat upp en ny lite grubblande sida, exempelvis på förskolan som visar att barnet har mycket att fundera kring. Det finns också exempel på barn som efter gruppen kommit till habiliteringscentret för enskilda kontakter med kurator eller psykolog.

Flera av gruppledarna säger att barnen ofta förhåller sig på ett okomplicerat och direkt sätt till sitt syskons funktionsnedsättning och till sin situation. De kanske inte ställer så många frågor eller visar så stort intresse för att prata om syskonets funktionsnedsättning, varken i gruppen eller med sina föräldrar efter gruppen. Vissa barn är också tystlåtna och tar inte så stor plats i gruppsammanhang. Ett råd är därför att ha rimliga förväntningar på direkt återkoppling och att vara lyhörd för att barnet kan uttrycka sina tankar på ett subtilt sätt. Det kan också vara så att syskonets funktionsnedsättning, inte är så central för det lilla barnet, men att gruppen ändå haft en jag-stärkande betydelse för barnet. Genom att skapa förutsättningar för barnet att prata, rita och reflektera har man startat en process som barnet kommer att återkomma till när och om det behöver.

Inbjudan till syskongruppen ”Litet syskon”



För barn som är 4 - 6 år och deras föräldrar

Till hösten startar en grupp på Habiliteringen för barn som är 4-6 år och har ett syskon med funktionsnedsättning.

Barnen kommer att träffas i en liten grupp med ca 5 barn, som leds av psykolog och specialpedagog.

Föräldrarna kommer att träffas i en grupp som leds av två kuratorer, medan barnen är i sin grupp.

Tider:

Fredagen den _____

Fredagen den _____

Fredagen den _____

Fredagen den _____

Fredagen den _____

Innehåll:

Barnen kommer på olika sätt, utifrån olika teman, att prata om hur det är att ha ett syskon med funktionsnedsättning. Det kommer också att vara lek och fika.

Samtidigt träffas föräldrarna och samtalaf utifrån samma tema.

Föräldrar kommer att få återkoppling från barngruppen.

Välkommen med din anmälan senast den _____.

Obs! Begränsat antal platser!

(Plats för namn, e-postadress samt telefonnummer till gruppledare)



Små syskon

Vi vet av erfarenhet av att även små barn har tankar och frågor och att de påverkas av att leva i familjer där ett syskon har funktionsnedsättning.

För barn som lever med ett syskon som har funktionsnedsättning finns både en vanlig syskonrelation och även en annorlunda syskonsituation. Det behöver inte vara problematiskt, men de små barnen behöver uttrycka det som de upplever. Det är vi vuxna som behöver hjälpa barnen att få uppleva att det finns andra i liknande situation. De kommer också att på olika sätt få möjlighet att uttrycka sig kring sitt annorlunda syskonskap.

I föräldragruppen får föräldrarna dela tankar och erfarenheter med andra föräldrar om hur man kan stötta barnet och hur situationen kan vara hemma för syskonen. Vi går igenom olika teman och får del av vad som händer i barngruppen, och kan prata vidare utifrån det.

Bra att tänka på inför syskongruppen:

- Syskongruppen innebär en grupp för barnet och samtidigt en grupp för föräldrar.
- Det är viktigt att samma förälder kommer till gruppen varje gång, eftersom föräldragruppen följer en process, där samma personer behöver delta varje gång för att kunna följa processen.
- Innan grupperna startar kommer en ledare från föräldragruppen och en ledare från barngruppen att göra en kort intervju med förälder och barn, gärna vid hembesök.
- Efter att grupperna är avslutade kommer vi att göra ett uppföljande möte med var och en.

Utvärdering syskonprojekt - föräldragrupp

Hur tycker du att träffarna varit? Sätt ett kryss för den gubbe du tycker stämmer in bäst.



Vad har varit bra?

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

Vad har varit mindre bra?

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

Om vi ordnar syskon/föräldragrupp igen, vad tycker du vi ska tänka på då? Har du några tips till oss?

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

Utvärdering av syskon-föräldragruppen

Introduktion om syskonprojektet	😊	—	😐	—	😞
Presentationsrunda (namn och syskon mm)	😊	—	😐	—	😞
Info om vad syskon skulle göra i barngruppen	😊	—	😐	—	😞
Tema: Vad säger syskonen om syskonet med funktionshinder	😊	—	😐	—	😞
Info från barnledarna om vad barngruppen gjort	😊	—	😐	—	😞
Hemuppgift: Reflektera över barnets sätt att kommunicera	😊	—	😐	—	😞
Tema: Rättvist - orättvist	😊	—	😐	—	😞
Hemuppgift: Barnets stund	😊	—	😐	—	😞
Tema: Kommunikation (hemligt/pratbart, beteende som kommunikation)	😊	—	😐	—	😞
Hemuppgift: Bästa stunden hemma	😊	—	😐	—	😞
Brev med frågor från barnen	😊	—	😐	—	😞
Tema: Känslor	😊	—	😐	—	😞
Hemuppgift: något bra ni gjort	😊	—	😐	—	😞
Tema: Skuld-känslor	😊	—	😐	—	😞
Tema: Omgivningens reaktioner	😊	—	😐	—	😞
Övrig punkt	😊	—	😐	—	😞

Referenslitteratur

- Antonovsky, Aaron: Hålsans mysterium, (Natur & Kultur, nyutgåva 2005)
- Bischofberger, Erwin mfl: Barnet i vården, (Liber 2004)
- Ekbom, Landberg: Gemensamma teman i traumafokuserade korttidsterapi-grupper för förskolebarn
- Holmsen, Merete: Samtalsbilder – en väg till kommunikation med barn, (Student litteratur, 2005)
- Lobato, Kao : Integrated Sibling-Parent Group Intervention to Improve Sibling Knowledge and Adjustment to Chronic Illness and Disability, *Journal of Pediatric Psychology*, Vol 27, No 8, 2002, pp. 711–716
- Lobato, Kao, Plante: Latino Sibling Knowledge and adjustment to chronic disability, *Journal of family psychology* 2005, Vol. 19, No. 4, 625–632
- Nordgren, Granat, Andersson, Persson, Persson: *Att ge syskon utrymme*, manual för syskonprogrammet Barn och vuxenhabiliteringen Landstinget i Uppsala län
- Raundalen, Magne, Schultz, Jon-Håkon: *Kan vi prata med barn om allt: de svåra samtalen* (Studentlitteratur, 2010)
- Renlund, Christina: *Litet syskon* (Gothia, 2009)
- Renlund, Christina: *Doktorn kunde inte riktigt laga mej* (Gothia, 2007)
- Stoneman: *Supporting positive sibling relationships during childhood*, *Mental retardation and developmental disabilities research reviews* 7: 134–142(2001)

Böcker för barn

- Ahlbom, Jens: *Jonatan på Måsberget* (Penndraget, 2008)
- Band, Eve: *Att växa upp med en bror med autism- en lillasysters berättelse* (Autism- och Aspergerförbundet, 2005)
- Bergström, Gunilla: *Stora boken om Bill och Bolla: han så klok och hon en stolla*, (Rabén&Sjögren, 2007)
- Gorrod, Louis: *Min bror är annorlunda* (Riksföreningen autism, 2003)
- Khayati, Anneli: *Kärlek med Vilma och Loppan, Modigt med Vilma och Loppan, Tillsammans med Vilma och Loppan* (Olika förlag, 2011)
- Kullberg, Tove: *Tove va-va*, (Eriksson & Lindgren, 2007)
- Lidbeck, Petter: *En dag i prinsessan Victorias liv* (Libris, 2004)
- Morell, Inga-Lill: *Tänk om* (Rädda Barnen, 1994)
- Polleryd, Kicki: *Rut och Randi* (Norlén & Slottner, 2006)
- Rey, Margaret: *Pricken* (Rabén & Sjögren, 1945)
- Stark, Ulf och Höglund, Anna: *Pojken, flickan och muren* (Berghs, 2011)
- Sindt, Ulf och Tollerup, Mimi: *Lillbrorsan och jag*, (Alfabeta, 2004)
- Kruusval, Catarina : *Fia och djuren, alla ska vara med*, (Eriksson & Lindgren, 2008)

Böcker för tonåringar och vuxna

- Alwin, Ann-Marie: *Ensam på insidan; syskon berättar* (Studentlitteratur, 2008)
- Blomgren, Frida: *Annorlunda syskon* (ICA Bokförlag 2010)
- Blomgren, Frida: *Syster sällsynt och jag och livet* (Atremi, 2007)
- Jag finns också*, Stiftelsen Allmänna Barnhuset, 2005
- Simon, Rachel: *Åka buss med min syster* (Bokförlaget Forum 2004)

Filmer

- Så himla annorlunda*, 2009
- När 12-åriga Rebecka får klart för sig att mamma inte tänker ge sig – klassfesten blir hemma i deras hus – då rasar världen samman. Tänk om de retar hennes gravt funktionshindrade lillebror Jonathan bror för att han låter konstigt, eller skrattar åt hans viftande armar?
- I rymden finns inga känslor*, 2010
- 18-åriga Simon lever i en lägenhet med sin bror Sam och dennes flickvän Frida. Simon har Aspergers syndrom och kräver ett inrutat schema varje dag för att må bra. När Sams förhållande med Frida tar slut raseras ordningen för Simon som beslutar sig för att hitta en ny flickvän till Sam.
- Bill och hemliga Bolla*, 1985 (*Bästa knattefilmerna 3*)
- Med tiden märker man att något är på tok med Bolla – hon lever i sin egen värld och kommer aldrig att bli som andra barn. Bill och föräldrarna blir väldigt sorgsna – men hur är det med Bolla själv?

Små barn vars syskon har en funktionsnedsättning känner tidigt att det är något speciellt med syskonet. De har behov av att prata om känslor och upplevelser på sitt vis och i första hand i sin familj. Barn har också glädje av att få träffa andra barn med liknande erfarenheter. När små syskon träffas samtidigt som föräldrarna samtalar i grupp sker en parallell process hos barn och föräldrar. Det är en process som förhoppningsvis leder till vidare samtal i familjen.

Habilitering & Hälsa har inom ramen för projektet Syskonkärlek – eller i skuggan av ett syskon startat grupper för små syskon med parallell föräldragrupp. Utifrån våra erfarenheter har vi tagit fram det här materialet i syfte att ge inspiration och praktiska tips till dem som vill starta en grupp för små syskon med parallell föräldragrupp.

Syskonprojektet har varit ett samarbete mellan AMC-föreningen i Sverige, Habilitering och Hälsa, Stockholms läns landsting, Ågrenska Stiftelsen i Göteborg samt leg. psykolog och psykoterapeut Christina Renlund. Projektet som pågick 2009-2012 finansierades av Allmänna Arvsfonden. Kunskap och erfarenheter från projektet ska spridas bland annat i skriftlig form som detta material och via webbplatsen www.syskonkompetens.se.

Idéhäftet Syskonkärlek – eller i skuggan av ett syskon kan laddas ner utan kostnad på www.publicerat.habilitering.se

Idéhäftet Syskonkärlek – eller i skuggan av ett syskon kan laddas ner utan kostnad på www.publicerat.habilitering.se

