

Sorg som potensial

Ved å gi rom for fosterbarnas sorg over det tapte, kan fosterforeldre fremme deres iboende potensial.

| Av Kristiane M. Hansson, forfatter

«That Discomfort You're Feeling Is Grief». Denne tittelen på en artikkel om koronapandemien i tidsskriftet Harvard Business Review (2020) synliggjør noe av bredden i fenomenet sorg. Vi kan kjenne sorg uten at noen nær oss er døde, og sorgen kan være forkledd i andre følelser og komme til uttrykk på mange ulike måter. Vi lever i usikre tider. Den verden vi kjente, ble plutselig snudd fullstendig på hodet. Vi er rammet av en pandemi, og mange kjenner for tiden på sterke følelser som for eksempel frykt, avmakt eller uvirkelighet. Men kan vi med rette kalle noe av det for sorg?, spør journalisten sorgeksperten som de har hanket inn til et intervju. Ja, svarer han, og legger til at vi føler en rekke ulike former for sorg i disse dager fordi vår grunnleggende trygghet rokkes ved og vi mister fysisk nærhet til menneskene rundt oss.

Hva har så dette med barn som bor i fosterhjem å gjøre? Jo, det er slik at mange fosterbarn også lever med sorg. Hadde artikkelen vært rettet mot dem, kunne tittelen vært formulert noe i denne retning: «Det sinnet eller avmakten eller tomheten du føler, er sorg». Er du med meg? Vi må snakke om den sorgen som barn og unge med foreldre som ikke kan ta seg av dem, føler på. Fordi det er ensomt å bære sorg alene. Og er det noe disse barna ikke trenger, så er det å bære mer alene. Fordi fosterbarnas sorg kan være godt skjult bak harde masker, likegyldige blikk, konflikter, fiendtlighet, sinne og uro. Og da trenger de gode voksne som ser gjennom disse filtrene og forstår hva raseriet eller likegyldigheten egentlig handler om. Fordi en pandemi kan trigge frykt og uro hos personer der frykt og uro allerede er en ingrediens i livet.

Fosterbarn flest har opplevd betydelige tap ved å måtte forlate sine familier, og i en pandemi kan de bli reddet for på nytt å miste det de har. Derfor er det viktig at man i fosterhjemsomsorgen har kunnskap og bevissthet om disse barnas sorg. Sist, men aller minst, må vi stimulere til sorgarbeid hos sårbare barn fordi det å tilrettelegge for heling av sårene de har fått, fremmer håp og mening. Eller som psykolog Tommy M. Sotkajærvi ved Modum Bad sier det: «Du er ikke ødelagt, selv om du er knust, du er potensial» (2016).

Alle barn har et iboende potensial

Alle barn har et iboende potensial for mestring, for å kunne bidra til et fellesskap. Denne muligheten ligger nedfelt i oss fra fødselen av. En dose indre gull av muligheter. Men så *skjer livet* oss på brutalt vis, slik at vi mister muligheten til å utvikle og leve ut potensialet, til å utnytte dette gullet. Det kan være vonde barndomserfaringer som blir barrierer for livsutfoldelse, som hindrer oss i å blomstre, å kaste oss utpå nye utfordringer, å kjenne glede, å tørre å knytte oss til andre mennesker. Barn som lever med rus- og psykiske lidelser tett på, har ofte mer enn nok med å håndtere hverdagen. Det indre gullet drukner i sykdom og lidelse. Og da er veien til sorgfølelsen forsvinnende kort.

Spaltist i RVTS Sør, Eva Dønnestad, skriver klokt i spalten PotensialJakt (2019): «Mange barn og unge som sliter, lengter etter at noen skal se alt det fine de er. All latteren de har inni seg. Den hemmelige styrken. Ønsket om å gjøre en forskjell. Alt de kan bidra med. *Samtidig* som de har det vondt og trenger hjelp». En avgjørende viktig oppgave for alle voksne som møter utsatte barn og unge, er å klare å se denne dobbeltheten. Se alt det fine de er. Samtidig se behovet for

- OM FORFATTEREN -

| KRISTIANE M. HANSSON, forfatter av boken «Å sørge. En bok om tap, sorg, kraft og håp» (Cappelen Damm, 2019) og har vært medredaktør på boken «Å endres gjennom smerte - historier om posttraumatisk vekst» (Abstrakt forlag, 2017). Hansson er doktorgradsstipendiat i medisin ved Senter for medisinsk etikk, UIO der hun forsker på pårørendesamarbeid ved alvorlige psykiske lidelser.





hjelp. Mange fosterbarn sørger i det stille over alt som gikk tapt i oppveksten deres. Du kan hjelpe dem ved å adressere og gi rom for sorgen de bærer på.

Sårbarhet som risiko - og mulighet

For noen år tilbake holdt jeg et foredrag om vekst og modning gjennom kriser på en konferanse med den overbyggende tittelen «Det skjelvende livet jeg har fått - om sårbarhet som livsvilkår, risiko og mulighet». En tittel som gir håp; sårbarhet innebærer risiko, det vet vi som opererer i fosteromsorgsfeltet, men kan det også innebære muligheter?

Mitt engasjement i sorg, traume- og pårørendefeltet springer ut av egne dyrekjøpte erfaringer. Jeg vokste opp med en mor som slet både fysisk og psykisk, og som døde da jeg var i tidlig 20-årene. Dette er livserfaringer jeg for alt i verden skulle vært foruten. Såpass vanskelig var det at jeg tidvis har undret meg over at det har gått så bra med meg som det har gjort. Det kunne fort tippet en annen vei. Barn i fosterhjem som er født inn i vanskelige og skadelige familieforhold, bærer også i seg en sårbarhet for selv å utvikle for eksempel psykisk sykdom. Dette er *sårbarhet som risiko*.

Samtidig forstod jeg etter som årene gikk, at dette, det verste som hadde skjedd meg, også brakte inn noen nye dimensjoner i livet. Gjorde det rikere på mange ulike vis. Noe ble veldig knust, men det var også noe nytt som kom inn. En kraft som har åpnet mange dører i mitt liv og som gjør at jeg i dette øyeblikk sitter og skriver på en artikkel om sorg for fosterforeldre og

føler dyp mening ved å gjøre det. Dette er *sårbarhet som mulighet*, som vi kan knytte til fagbegrepet «post-traumatisk vekst» (PTV). En definisjon på PTV er: «Positivt opplevde personlige endringer knyttet til det å ha opplevd en traumatisk hendelse eller betydningsfullt tap». Tanken er at store tap og traumer, i tillegg til alle vanskene det fører med seg, paradoksalt nok også kan gi grobunn for vekst og personlig utvikling.

En viktig grunn for at min sårbarhet også ble en mulighet, var at jeg var så heldig at alt annet var på plass. Jeg har hatt en varm og trygg barndom, selv med en mor som var syk. Men sånn er det ikke for alle. Livet kan være dønn urettferdig. Vonde og vanskelige hendelser skjer oss alle, men noen barn og ungdom rammes ekstra hardt. Dette kan vi ikke styre og vi skulle gjerne vært det foruten. Men, når det ble som det ble for disse barna som bor i fosterhjem, blir det ekstra viktig å snakke om håp, potensiale og mening.

Vekst og modning som følge av kriser springer ikke ut av selve hendelsen, som for eksempel at man mister en far i rus eller må flytte langt vekk fra sin biologiske familie. Nei, veksten er et resultat av de krevende prosessene man må gjennom *i etterkant* for å finne fotfestet i livet. Når man bearbeider sterke erfaringer kan det føre til en reorientering i livet, en endring. Man blir kjent med nye sider av seg selv. Kanskje dette er en innfallsvinkel du kan bruke i møtet med fosterbarnet ditt? At sorgen og sårbarheten også kan bli deres styrke, deres mulighet? Deres indre gull? Det ligger

der, men trenger en fasilitator som kan hjelpe dem å løfte det opp til overflaten. Kjære fostermor eller fosterfar; den fasilitatoren kan være deg. Du er uvurderlig viktig. Ved å se og anerkjenne tapene fosterbarnet ditt har lidd, kan du bidra til at barn som har opplevd svik og traumer, får et godt liv selv om de bærer tung bagasje.

Samtidig er det viktig å påpeke at langt fra alle opplever vekst som følge av store livsutfordringer, og at det er prosesser som vokser frem i vårt indre over lang tid. Det er også viktig å understreke at det å erfare PTV, ikke betyr at det vanskelige fordufter. Mange fosterbarn vil være mer eller mindre preget av sin fortid for resten av livet, men det betyr ikke at de ikke kan skape seg gode liv. Personlig vekst og modning kan eksistere side om side med sorg og vanskeligheter.

Fosterforeldre bør ha kunnskap om sorg

Norsk Fosterhjemsforening har i mange år prøvd å få frem at fosterhjem ikke er et vanlig hjem, men et hjem som skal gi spesialisert omsorg til barn med store sammensatte behov (Fosterhjemskontakt, 2019). Jeg mener at en viktig del av denne «spesialiserte omsorgen», innebærer å være oppmerksom på og klare å møte barnas sorg over de vonde livserfaringene de har gjort seg. Derfor bør fosterforeldre, som del av den særskilte veiledningen og opplæringen de skal igjennom som ledd i fosterhjemsoppdraget, få kunnskap om sorg. De bør vite litt om: Hva er sorg og hvordan kan det komme til uttrykk? Hva skjer i kropp og sinn når vi sørger? Hvordan kan jeg hjelpe fosterbarnet mitt til å bearbeide og leve godt med den sorgen det har blitt påført? Hva er komplisert sorg og når bør man skaffe profesjonell hjelp? Det er ikke rom i denne teksten til å dekke alle disse problemstillingene, men vi kan se litt nærmere på det som kanskje skiller fosterbarnas sorg fra vanlig sorg når noen dør.

Fosterbarns sorg

Å erfare sorg handler ikke om å være syk, det er en naturlig del av det å være menneske. Vi vil alle oppleve betydningsfulle tap i løpet av livet. Sånn sett er vi like. En definisjon på sorg er «en i hovedsak emosjonell respons på tap, med ulike fysiologiske og psykologiske reaksjoner» (Stroebe, Hansson, Stroebe og Schut, 2001). Vi sørger altså fordi vi har tapt noe som er viktig for oss. Hva som går tapt, hvordan disse tapene erfares og hvordan de fysiske og psykiske reaksjonene kommer til uttrykk, varierer fra person til person. Det finnes like mange sorgreaksjoner som det finnes mennesker. Tristhet, tårer og savn etter noen som er død, er kanskje det vi umiddelbart forbinder med sorg, men sorg kan være så mye mer. For eksempel kan fortrenning, sinne, traumereaksjoner og følelser av skyld og ansvar også være sentrale ingredienser i sorg. Og du kan føle sterk sorg selv om ingen er død. Synet av din egen far som slår mor, eller at man ikke kan bo sammen med

søsknene sine, kan også frembringe dype sorgreaksjoner.

Noen rammes av dypere og kanskje mer ødeleggende sorg enn andre. Og for noen er sorgen mer subtil, usynlig og vanskeligere å få tak på. Et barn kan sørge selv om det ikke ser trist ut. Mange fosterbarn legger lokk på de innerste, vanskelige følelsene fordi de er så redde for å ikke passe inn i den nye familien, for å miste det de har fått. De vil så gjerne tilhøre. Best å bare være snill og grei. Eller det motsatte kan komme til overflaten; sinneutbrudd, gråt, atferdsvansker og uro.

Sorgen kan altså ikle seg ulike forkledninger, men graver vi dypt nok er det i mange tilfeller sorg vi finner hos fosterbarna; sorg over å ha måttet forlate familien sin, sorg over en tapt barndom. Mange har fått skadet tilknytningen som det er så viktig at finner sted mellom små barn og deres omsorgspersoner, de har utallige skuffelser bak seg fra voksenpersoner som ikke har kunnet gi dem det de trengte, de har opplevd mye ustabilitet, utrygghet og traumatiske hendelser. Det er sorgen over å være annerledes enn kameratene sine, over å ikke kunne ha med venner hjem, sorgen over å se at sine foreldre ikke mestrer livet, sorgen over å ikke ha blitt tatt imot slik man trenger, sorg og skam som følge av psykiske og fysiske overgrep, skamsorg og sorgen over seg selv og sin egen skjebne – hvorfor akkurat meg? Det hele sauses sammen i et virvar av følelser. Påførte indre sår som barna bærer med seg videre i livet – også etter at de har kommet inn i trygge, ivaretagende fosterhjem. Et indre avtrykk som de trenger gode voksne for å klare å bearbeide og eventuelt viske ut igjen.

Hvit sorg

Se for deg et fotografi av en familie på tur i skogen. Tre barn og to voksne. Bildet er klart og tydelig, alle personene er klare i konturene, med unntak av mor. Mor er bare et omriss, en stiplet linje som danner konturene av en kropp, av det som skulle vært en tilstedeværende person i barnas liv. Omrisset av det som skulle ha vært, men som ikke ble. I boken «Å sørge» (Hansson, 2019:123) skriver jeg om *Den hvite sorgen*¹, beskrevet av psykoanalytikerne Winnicott og Green som «fraværets psykologi». Som barn savnet jeg moren min selv om vi var fysisk sammen. Man kan savne kun med et kjøkkenbords avstand. Jeg sørget den hvite sorgen uten å vite at det var det det var. Den hvite sorgen handler ikke om et dødsfall, det er en mer diffus sorg over en emosjonell tilknytning som du vet du skulle hatt, men som du ikke fikk. Eller som psykiater Finn Skårderud skriver i A-magasinet-spalten *Alfabet for sammensatte følelser* (2019): «Sorgen er forvirrende fordi det er ikke noe som er mistet, men noe man ikke har fått». Ja, den hvite sorgen kan være forvirrende, både å leve med og for de som står rundt. Dessverre er den høyaktuell for mange fosterbarn. Desto viktigere

at de voksne som omgås fosterbarn, kjenner til den hvite sorgens natur.

Fortids- og framtidssorg

Som voksen savner jeg mine barns mormor. Jeg husker tiden fra guttene var babyer, hvordan synet av en venninne på trilletter med moren sin plutselig kunne treffe meg som såre piler. Stående på terrassen var det nesten så jeg kunne se omrisset av henne, dyttende på barnevognen oppover den bratte bakken mot huset der vi bor, med håret ruskende i vinden og et stort smil om munnen inn i vognåpningen. *Det var sånn det skulle ha vært, hadde det ikke vært for...*

Fosterbarns sorg kan også handle om tapte minner og tapt framtid og frembringe tristhet og følelsen av urettferdighet. For når fostersønnen din har vunnet den store finalen i fotballcupen og står der tappert med medaljen rundt halsen omgitt av mammaer og pappaer som hoier og klapper, ja da er kanskje sorgen der, iblandet gleden. Kanskje er det omrisset av den biologiske moren som skulle stått der, også hun med smil og klapp og glede, som treffer ham som gnagende verk i brystet eller en dump følelse i magen. Sorg kan være tapet av en person som finnes fysisk i verden, i et annet hus, i en annen by, men som ikke er hos deg, der du er.

Hva kan fosterforeldre gjøre for å møte fosterbarnas sorg?

Hvordan kan så fosterforeldre kan gå fram for å støtte barna? Jeg har ingen fasitsvar, men jeg kan dele noen erfaringer jeg har gjort meg gjennom møter med mennesker i sorg og flere år i sorgfeltet. La oss bruke Petter (10) som ikke kan bo hjemme fordi far er psykisk syk og voldelig, som eksempel:

Frykt ikke

Ofte er det største hinderet for å gi sosial støtte, frykten



for å trå feil. Vi blir så fort hjelpeløse i møtet med sorg og smerte. Kompleksiteten i fosterbarns sorg gjør ikke oppgaven lettere. Da er det fint å minne seg selv på at det er ikke så vanskelig. Den største feilen du gjør, er å se en annen vei eller late som sorgen ikke er der. Strutsetaktikken, som jeg kaller det, kan du droppe, oppsøk heller sorgen. Bare ved å være der, vise at du tåler det smertefulle og at du ønsker å stå i det sammen med Petter, har du gjort mye. Og så må Petter, som Bjørn Eidsvåg så velkjent synger i låten «Eg ser»,«gå skritta sjø!». Men du kan gå de med ham, du kan gå de med ham.

Bruk anerkjennelse som lindring

Anerkjenn tristhet, savn og skuffelse og si til Petter at han gjør en fantastisk jobb med å tåle sin fortid og at jobben han legger ned ikke er forgjeves. Han er ikke traumene som har skjedd ham, han er bare et menneske som har fått revet grunnen vekk under seg og som trenger å finne nytt fotfeste. Du trenger ikke å være psykolog eller sorgterapeut for å anerkjenne et annet menneskes erfaringer og følelser. Men du må gi av deg selv med tid og rom.

Møt sorgen aktivt

Proaktivitet er stikkordet. «Bare ring om det er noe jeg kan gjøre», sier vi ofte til sørgende når noen er død, og føler med dette at vi har strukket ut en hånd. Problemet er at de færreste sørgende tar opp det røret og ringer, til det kan terskelen være for høy når man befinner seg i en krise. Derfor rådes det sosiale nettverket til aktivt å ta kontakt. Det samme gjelder møtet med den mer subtile sorgen. Ha en aktiv tilnærming, våg å spørre: «Det så ut som du var litt lei deg da du dro fra moren din i dag, vil du snakke om det?» «Jeg vet at mange barn kan bli motløse eller bli urolige når foreldrene deres ruser seg. Hvordan er det for deg?». Ved å være den aktive part, gir du Petter en åpning. Og så er det opp til ham om han vil og klarer å gripe muligheten du gir ham.

Hjelp med å ta eierskap til egen historie

Den amerikanske forskeren Brené Brown, som i en årrekke har forsket på menneskelige relasjoner, skam og sårbarhet, sier at *"Det å ta eierskap til egen historie, og elske deg selv mens du forteller den, er det modigste du noensinne kommer til å gjøre"*. Sitatet er fantastisk, men å gjøre det er lettere sagt enn gjort. Særlig for barn som har vokst opp i dysfunksjonelle hjem, som bærer i seg en sårbarhet for å utvikle skam, skyldfølelse og motstridende, komplekse følelser. Det er vanskelig å innse at ens eget liv innebærer sorg, skam, savn og frykt, dette gjelder for alle mennesker. Men, å skape en sannferdig livsfortelling som man kan fortelle seg selv og dele med sine omgivelser, kan være helende og åpne opp for en vei videre.

Stimulér til egenansvar

Uansett hvor tøft livet har vært for fosterbarna, har de, som alle andre, ansvar for sitt eget liv. Uten egeninnsats og hardt arbeid blir det vanskelig å bearbeide sorg og smerte. Mange etterlatte blir skuffet over sitt sosiale nettverk når de plutselig rammes av sorg; «Hvorfor ringer de ikke?», «De skjønner jo ikke hvordan jeg har det», «Ingen bryr seg om meg». Men, vi mennesker er ikke tankelesere, den sørgende må også ta ansvar for å si hva man trenger og hvordan livet føles nå. Sånn er det også for Petter. Han har et eget ansvar for å skape seg et godt liv, men du kan stå på sidelinjen og heie og drive potensialjakt sammen med ham.

Vis at han ikke er alene

Ved å være proaktiv og nær viser du at Petter ikke er alene med det vanskelige. Det er noen som ser han og han får et tydelig signal: du skal ikke bale med alt dette alene. Dette kan du gjøre både ved å hjelpe praktisk, emosjonelt og bidra til forståelse. Og ved å ikke vike med blikket.

Vis ydmykhet

Det finnes like mange måter å sørge på som det finnes mennesker på jorden. Vis ydmykhet for at det er Petter som eier erfaringen. Hva er det egentlig han har tapt og hvor trykker skoen mest? Det er ikke sikkert at skoen trykker der vi tror. Synet av den fulle pappaen i hjørnestolen i stuen var kanskje ikke det verste, men at han måtte lyve for vennene sine når de spurte om å få bli med hjem. Eller at ingen kunne følge ham på fotballtrening for mor hadde mer enn nok med å få hverdagen til å gå rundt.

Man må være tunet inn på barnet, det må skje på deres premisser. Men du kan prøve, du kan sette i gang, trykke på noen knapper. Og plutselig en dag griper han rommet du har skapt; «Nå er jeg klar».

Gi rom, gi tid

I dagens hastige samfunn er tid en dyrebar ressurs. Vis Petter at du har tid til å lytte. Aktiv lytting kan gi god heling. Vis at du er oppriktig interessert. Tenk selv på følelsen det gir deg når noen legger mobilen helt vekk og lener seg tilbake i stolen for å lytte til det du har på hjertet.

Lær om kroppslige uttrykk

«Kroppen forteller», sa en barnelege i et radiointervju jeg hørte på her forleden. Temaet var fagfolks bekymring over at antall barn som kommer inn til sykehusene med tegn på overgrep, har falt drastisk etter at koronarestriksjonene ble innført i landet. Ja, kroppen kan fortelle, og det den forteller er noe fosterbarn bør ha kunnskap om. Har man kunnskap og forståelse for hvorfor man reagerer og føler som man gjør, blir det lettere å takle ubehagelige kroppslige plager som angst,



uro og søvnvansker. Vår fysiske og psykiske helse (som selvfølgelig henger tett sammen) preges av vanskelige livserfaringer. Gjennom å snakke med og bevisstgjøre Petter på hans kroppslige reaksjoner og lære ham teknikker for å ta kontroll over bekymringer og grubling, søvnproblemer og smerter, kan det bli lettere å tåle sine egne reaksjoner. Hva skjer i kroppen min nå? Hvorfor får jeg hjertebank og vondt i magen? Hva skjer med pusten min når jeg er redd? Å snakke om kropp og sinn er å gi tilgang på verktøy for mestring for resten av livet.

Hjelp med å finne et uttrykk

Jeg tror vi har mye å hente på å hjelpe mennesker til å finne et uttrykk for det som er vanskelig. Ofte er det ikke så mye som skal til; om det er å skrive, utøve musikk, bruke naturen, snakke med en venn eller dele på andre måter. Terapeutisk skriving, for eksempel, er vist å ha god effekt. Du trenger kun et papir og en blyant eller en pc. Kanskje finnes det aktiviteter som Petter kan ha glede av som kan hjelpe ham til å bearbeide vonde livserfaringer.

Ha tålmodighet

Sorgbearbeidelse er ingen quick fix, det krever møysommelighet og hardt arbeid over lang tid. For noen blir bearbeidelsen over en tapt eller skadet barndom et livslangt prosjekt. Men, heling kan oppstå underveis. Barna trenger tålmodige voksne rundt seg som gir tid og aksepterer de vanskelige følelsene.

Tilrettelegg for tilknytning til foreldrene

De færreste foreldre er monstre, selv om de ikke klare

å ivareta barna sine. Pappa som drikker kan også være pappa som tok Petter med på fisketur, som fikk ham til å le eller som var nær på ulike måter. Det er det som gjør fosterbarnssorgen så kompleks: Jeg elsker deg og er rasende på deg. *Jeg savner deg og orker ikke å være sammen med deg*². Det er viktig at Petter får lov til å knytte seg til foreldrene sine selv om de ikke bor sammen. Det kan ligge sorgbearbeiding i det. Fosterforeldre bør også legge til rette for at barnet kan fortelle historier om sine familier som er gode for barnets identitet, og dermed gode å leve med.

Livet starter på nytt hver eneste morgen

Å holde håpet oppe, er viktig i møte med fosterbarna. Håpet er kanskje at mamma eller pappa skal få det bedre slik at man kan være enda mer sammen eller at kvaliteten på samværet blir bedre enn det det er nå. Men, hva med de fosterbarna som har mistet en eller begge foreldrene sine til rus eller psykisk lidelse? De kan ha en ekstra tung bær å bære. Hvor er håpet da?

I arbeidet med «Å sørge» intervjuet jeg en mor som gjorde dypt inntrykk på meg. Hun har jobbet som pedagog og gruppeleder i sorgfeltet i mange år og hadde selv mistet en sønn. Hun delte dette om håp med meg: «Håp er noe som både kan tapes og erverves. Min erfaring etter mange år i dette feltet og med et sykt barn selv, er at mens prosessen stiger frem, erverver vi stadig nye håp. Håp som også bærer oss. Først håper vi på å få barn, så håper vi på å få friske barn, så får man en beskjed om at barnet ditt er alvorlig sykt, da griper man etter håpet om at det ikke er en alvorlig sykdom. Hvis det viser seg at barnet ditt likevel er alvorlig sykt, håper man at det ikke vil dø av sykdommen. Og den dagen du får beskjed om at jo, barnet ditt skal dø, endrer håpet seg på nytt, med et annet fokus: At livet skal bli så godt som mulig så lenge det varer, og at døden skal få inntreffe på en rolig og god måte. Det er det som er så utrolig med følelser av håp, de kan forandre seg og de kan bære, selv når det vondeste skjer oss» (Hansson, 2019: 264).

Fosterbarns håp er også foranderlig og i endring. Håpet om at mamma eller pappa skal bli frisk eller slutte å ruse seg krakelerer når de dør. Men, heldigvis er håpet fasinerende tilpasningsdyktig: Hva annet godt finnes i livet hennes? Hva kan vi bygge videre på? Håp og mening henger tett sammen. Hvis man kjenner mening i en aktivitet, et prosjekt eller relasjoner, kjenner man også håp. Håpet om at man skal bli en del av en ny familie, at man skal klare å fullføre skolen, ta den utdannelsen man ønsker seg, at man skal gi ut en bok, starte et band eller få kontakt med en bror man ikke har sett på lenge.

Dere fosterforeldrene er håp. Disse barna fikk ikke et trygt og stabilt hjem, men det som skjer fremover er ikke hugget i stein. Livet starter på nytt hver eneste morgen – også for dem. Omrisset av moren som skulle

stått der klappende foran seierspallen, trenger ikke å være så smertefullt likevel, for der på første rad, der står jo du, og du er kraft og styrke. Det var også en retning livet kunne ta, ja dette kan bli et liv likevel. Samtidig har dere et ansvar for å legge til rette for kontakt med foreldrene der dette er mulig og til barnets beste. Barnets beste, er ofte at både foreldre og fosterforeldre kan være en del av barnets liv – og at de står sammen om å bidra til at barnet får et godt liv. Da kan det bygges en bro mellom tapte muligheter og håpet – og gi en følelse av helhet og sammenheng.

Ta eierskap til sin egen historie

I denne artikkelen har jeg forsøkt å dele noen tanker om hvordan fosterforeldre kan hjelpe sine fosterbarn til å skape seg et godt liv – ved å gå veien gjennom sorgen. Ved være nysgjerrige, ha et ønske om å forstå, ha vilje til å møte og ta det opp, og ved å gi rom for alle følelser av sorg og tap som barna måtte bære, kan dere oppnå noe uvurderlig: At det skal gå bra med fosterbarnet deres også med den ballasten det har med seg. At sårbarheten, som de uvilkårlig og ved ren og skjær uflaks har fått utdelt, ikke bare skal være en risiko, men også en mulighet. Du kan hjelpe dem til å ta eierskap til sin egen historie (enn så vond den er), og elske seg selv mens de forteller den. Det er sårtilheling av ypperste klasse.

Referanser

- Berinato, S. (2020). *That Discomfort You're Feeling Is Grief*. Harvard Business Review. Hentet fra: https://hbr.org/2020/03/that-discomfort-youre-feeling-is-grief?utm_source=Siste+nytt+om+koronaviruset&utm_campaign=f819fa894f-EMAIL_CAMPAIGN_2020_03_06_05_49_COPY_01&utm_medium=email&utm_term=0_4c668be100-f819fa894f-248868809
- Dønnestad, E. (2019). *PotensialJakt*. RVTS Sør. Hentet fra: <https://rvtssor.no/aktuelt/276/potensialjakt/>.
- Hansson, K. M., (2019). *Å sørge. En bok om tap, sorg, kraft og håp*. Oslo: Cappelen Damm.
- Larsen, Å. L. (2019). Normalitetens dilemma. Tidsskrift for Fosterhjemsarbeid 2/2019.
- Skårderud, F. (2019). *Forbyttet*. Alfabet for sammensatte følelser. A-magasinet. September 2019.
- Sotkajærvi, T. M. (2016). *Du er ikke ødelagt*. NRK Ytring. Hentet fra: <https://www.nrk.no/ytring/du-er-ikke-odelagt-1.13111270>
- Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W. og Schut, H. A.W. (2001). *Handbook of bereavement research: consequences, coping and care*. Washington DC: American Psychological Association

1) For utdypende lesning, se kapitelet Den hvite sorgen i boken Uro (Skårderud, 1999).
2) Du kan lese mer om kompleks sorg i Kapitelet «Sorg og skam» i Å sørge der jeg har intervjuet psykiater Finn Skårderud.