

# TIL DEG SOM SKAL FÅ ETTERVERN

## FORBEREDELSE

---

Den viktigste jobben du skal gjøre for å sikre deg at du får en bra overgang til et selvstendig liv, er å begynne allerede mens du er 15–16 år å tenke på hvordan du vil ha det når du flytter ut. De fleste ungdommer begynner å planlegge framtiden rundt denne alderen – de må for eksempel velge hvilken videregående skole de skal søke. Samtidig er det mange ungdommer som synes det er vanskelig å bestemme seg for noe særlig mer enn det, de synes ofte det er lenge til de blir voksne, og føler at de kan utsette hele spørsmålet. Mange ungdommer i barnevernet har dessuten nok med å tenke på hvordan de har det nå, og hvordan de har hatt det før. Å tenke på framtiden blir for fjernt for noen. Likevel kan det være lurt å snakke med en voksen du stoler på om den tiden når du skal flytte for deg selv. Hvis du får vite noe om hva som venter deg, kan det være lettere å bestemme seg for hva som må gjøres for at det skal gå bra.

Her er noen spørsmål du kan stille deg selv, og diskutere med en venn eller en voksen du synes du kan snakke med om framtiden din:

- Vil du flytte hjem til familien din eller i nærheten av dem når du blir voksen?
- Har du noen i familien din som kan støtte deg når du flytter for deg selv, eller trenger du noen andre voksne (eller kanskje begge deler)?
- Vil du helst bo alene eller sammen med noen?
- Hva er du flink til når det gjelder slike ting som kan komme til nytte når du flytter for deg selv: styre din egen økonomi, oppsøke venner, skille mellom gode og dårlige venner, holde på en jobb eller skoleplass, gjøre det rent og koselig rundt deg, snakke med fremmede mennesker på et offentlig kontor, ha en god døgnrytme, ha din egen mening, osv. osv. Alle disse tingene er viktige for deg fordi de hjelper deg til å få tro på at du skal klare deg godt. Derfor kan det være lurt å tenke over hvilke av disse områdene du er god på, og kanskje skrive dem ned.
- Hvilke ting er du ikke så god til? Det er viktig å tenke på disse tingene også, fordi du da kan finne ut hva du skal jobbe med og hva du skal lære fram til den dagen når du skal stå på egne bein.

Når du vet mer om hva du ønsker for voksenlivet ditt og hva du trenger å lære, er det lurt å snakke med noen som kan hjelpe deg med forberedelsen til å bli selvstendig. Hvis du har et godt forhold til fosterforeldrene dine eller miljøarbeiderne på institusjonen der du bor, er det lurt å bruke dem som hjelpere. De har sannsynligvis kjent deg gjennom lang tid, og dere har kanskje opplevd mye sammen. Som oftest er de også ivrige på å hjelpe deg videre i livet.

Men så kan det altså dukke opp et problem. Etter hvert som du nærmer deg 18-årsdagen din, blir du mer og mer opptatt av den friheten du skal få. Kanskje er det viktigere for deg å løsrive deg fra de voksne, og kanskje det betyr at du ikke klarer å ta imot hjelp fra dem. Noen ungdommer får også det problemet at de ikke føler seg klar til å flytte ut på det tidspunktet de voksne bestemmer, for eksempel når de fyller 18 år – det kan for eksempel hende man er redd for å ha alt ansvaret for seg selv alene. Kanskje føler man det som negativt at fosterforeldrene begynner å snakke om dette – vi vet at noen ungdommer som har bodd i fosterhjem, har følt seg avvist av fosterforeldrene i denne perioden. Det samme kan skje med ungdom som bor på institusjon. Man kan føle at personalet ikke lenger bryr seg om en når man ser at en ny ungdom flytter inn på det rommet man er vant til å tenke på som sitt rom – kanskje bare noen dager etter at man selv flyttet ut.

Det er lurt å snakke med noen du stoler på om alle de forskjellige følelsene og tankene som kommer fram når du skal flytte for deg selv. Hvis du føler at du ikke har noen å snakke med, er det iallfall en saksbehandler i barneverntjenesten som har plikt til å lytte til deg og gi deg råd. En del ungdommer har et godt forhold til sin saksbehandler, og det kan komme godt med når du skal planlegge utflytting.

Når du begynner å nærme deg 18-årsdagen, absolutt senest rundt den tiden når du fyller 17 1/2, er det på tide å se nærmere på hva som skal skje. Barneverntjenesten har plikt til å vurdere ditt behov for oppfølging etter at du er myndig, og loven sier at dette skal gjøres i god tid før du fyller 18 år. Du kan få hjelp og støtte fram til du fyller 23 år, men ingen kan tvinge deg til å motta hjelp; det er helt frivillig. For første gang har du altså mulighet til å bestemme selv om du vil ha hjelp fra barnevernet, og hva slags hjelp du ønsker. Sannsynligvis vil saksbehandleren i barneverntjenesten kontakte deg og kanskje be deg komme på et møte om dette. Hvis det ikke skjer, kan du ringe og be om et møte. Det kan være lurt å ha med en person du stoler på som kan hjelpe deg med å få fram ditt syn når du er på et slikt møte. Det kan være fosterforeldrene dine, en miljøarbeider på institusjonen eller foreldrene dine, men dette er kanskje personer du vil invitere på møtet uansett? Så kanskje du har en annen slektning eller en lærer som du gjerne vil ha med for å støtte deg?

Husk å høre godt etter på møtet og tenk over det som sies før du hopper på eller forkaster de forslagene som kommer fram. Prøv å få fram din egen mening på best mulig måte. Det kan være lurt å skrive ned det du vil si på forhånd. Når du og de voksne som har ansvar for deg skal planlegge tiden etter at du har flyttet, er det mange ting å tenke på.

## Her er en liste over en del ting dere må planlegge

### **Bolig**

Skal du bo alene eller sammen med noen? Forskjellige alternativer kan være: hybel, hybel med tilsyn, leie hybel hos en slektning, skoleinternat, dele leilighet sammen med andre unge, osv.

Hvem skal skaffe boligen?

### **Skole/arbeid**

Det er viktig å ha noe å stå opp til om morgenen når du skal klare deg selv. Hvis du har en skikkelig plan for utdannelse, er det bra. Hvis du vil jobbe, eller hvis du vil søke på en skole du ikke allerede har plass ved, må du planlegge hva som skal til for at du får den jobben eller skoleplassen. Be om hjelp fra de voksne.

### **Økonomi idet du flytter**

Du trenger penger til depositum til hybel eller leilighet og til møbler, komfyr og kjøleskap. Du må finne ut om barneverntjenesten gir deg et etableringstilskudd. Samtidig kan det være lurt å spare på egenhånd hvis du har anledning til det.

### **Økonomi etter at du har flyttet**

Sammen med de voksne som har ansvar for deg må du planlegge hvordan du skal få inntekt. Hvis du har jobb, er inntekten sikret. Hvis du skal utdanne deg, er du som regel avhengig av studielån og stipend. Eller kanskje du er avhengig av å få støtte til livsopphold på NAV.

### **Budsjett**

Når du skal klare deg selv må du lære deg å disponere penger på en slik måte at du har råd til å betale alle de utgiftene du får, og samtidig har noe igjen til lommepenger. Mange ungdommer trenger hjelp til å sette opp en oversikt over hvilke utgifter de får i den nye boligen, og til å sette av penger både til disse utgiftene og til lommepenger.

### **Fritid/venner**

Det kan være lurt å tenke på hva du skal bruke fritiden til. Kanskje opplever du å bli ensom i din nye tilværelse, og da kan det være bra å ha en fast aktivitet du går til en eller flere ganger i uka. Tenk over hvilke venner du ønsker å ha kontakt med. Tenk på at de bør kunne være en positiv støtte for deg.

### **Støtte fra voksne**

Planlegg hva du tror du trenger av støtte fra voksne. Er det slik at du helst ønsker å kunne komme på besøk til de tidligere fosterforeldrene dine så ofte du vil, bør du snakke med dem om det. Hvis du bor på institusjon, kan du også spørre om du kan komme på besøk. Mange som jobber på institusjonene synes det er hyggelig å få besøk av «gamle» ungdommer. Kanskje er det lurt å avtale faste samtaler

med saksbehandleren din i barneverntjenesten? Eller bør du be om å få oppnevnt en støttekontakt? Det viktigste er at du føler at du har noen å gå til når du vil snakke med en voksen, og at du føler at noen voksne du kjenner godt, er opptatt av hvordan det går med deg.

## Flytting

Når du nærmer deg tiden for flytting til en egen bolig er det viktig at du er klar for det som skal skje.

En måte å forberede seg på kan være å bo sammen en venn av deg noen dager for å kjenne etter hvordan det er å klare seg selv. Hvis du er så heldig å ha en hybel klar, og dessuten kan fortsette å bo litt i fosterhjemmet eller institusjonen, kan du kanskje "pendle" litt fram og tilbake de første ukene. Da kan du kjenne på friheten og ansvarsfølelsen - og du kan komme hjem og få en skikkelig middag eller hjelp til å vaske klær. Eller rett og slett en prat om hvordan du har det i din nye tilværelse.

Selv om du kanskje føler at du klarer alt fra første dag, er det viktig at du ikke kutter kontakten med de du har fått hjelp av for fort. Du kommer til å oppleve dager da det er tungt å bo alene, eller dager der du trenger en prat eller et godt råd fra en voksen. Mange ungdommer som har bodd i institusjon får et nytt problem når de flytter for seg selv; de blir svært ensomme. Da de bodde i institusjon vendte de seg til at det var mennesker rundt dem hele tiden - både andre ungdommer og voksne som hadde tid og var der for ungdommenes skyld. Da er det lett å få "sjokk" når man flytter for seg selv. Du kan "høre" stillheten og det kommer ingen inn for å slå av en prat eller høre hvordan du har det uten at du har bedt dem.

En viktig del av selve flyttingen er å innrede - og kanskje pusse opp - det stedet du skal bo. Nå kan du prege boligen din med egne ting, farger, blomster osv. Men det kan være lurt å lytte til råd fra andre som har innredet eller pusset opp før. Du bør legge en del krefter i å få det fint i den nye boligen din. Det er ikke sikkert at det betyr at du skal ha dyre møbler og flotte fliser på badet. Det er viktigere at du får et sted du trives og som er preget av at det er nettopp du som bor der. En god måte å ta vare på seg selv når man flytter ut, er nettopp å gjøre det hyggelig i den nye boligen.

## Bo for deg selv

---

Når du har flyttet for deg selv og etablert deg i egen bolig, er det du selv som skal styre hverdagen din og livet ditt.

Det er fint å være "sin egen herre", men det er også lurt å ha andre mennesker som kan støtte og hjelpe. Hvis du har planlagt disse tingene godt, kan det være at alt er "på plass" og det fungerer bra. Kanskje du stortrives i din nye rolle som voksen og selvstendig.

Men det kan også hende at du føler at ansvaret ble for stort. Kanskje har du behov for å flytte tilbake til det trygge igjen for en kortere periode. En del unge som er vokst opp hjemme hos sine biologiske foreldre gjør nettopp dette. Men ungdom som har bodd i institusjon eller fosterhjem har ikke alltid samme muligheten, og det kan hende at de føler at det blir feil å gjøre det, selv om de får tilbud om det.

### **De viktigste tingene ungdom som har vært under barnevernsomsorg trekker fram når det gjelder oppfølging, er blant annet dette:**

Det er viktig å ha et sted å kunne komme til på besøk, hvor man føler seg velkommen og hvor noen voksne man kjenner godt har tid til å sette seg ned og ta en prat, sette på vaffeljernet, spørre hvordan det går, hjelpe til med praktiske ting, gi råd osv.

Hvis man opplever en vanskelig periode er det viktig å ha noen å snakke med det om, kanskje noen å flytte inn hos for en kort periode.

Hvis man vet at man har støtte hos noen man stoler på, er det ikke sikkert man benytter den så ofte. For mange ungdommer er det viktigst å være trygg på at noen bryr seg om en og en kan gå til dem hvis det er noe; lite eller stort.

Når man trenger å ta noen viktige avgjørelser i livet sitt, er det bra å ha en voksen med livserfaring å snakke med på forhånd. Det kan for eksempel være: Skal jeg søke på skole? Skal jeg bytte hybel for å få et bedre sted å bo? Skal jeg forsøke å finne faren min som jeg ikke har kontakt med?

Du som er ungdom og jobber med å forberede deg til å klare deg selv, kan kanskje tenke at det er altfor mange kjedelige og vanskelige sider ved voksenlivet. Du spør kanskje; hvorfor kan jeg ikke bare ta det som det kommer. Eller du sier kanskje: Hvis det er så kjedelig å være voksen, kan det være det samme for meg! Da skal du vite at mange andre ungdommer også tenker sånn. For noen kan det være at de synes overgangen til å ta hele ansvaret for seg selv er for stor. Men, samtidig bør du huske på at de fleste av de ungdommene som har gått gjennom denne fasen, klarer å håndtere den og trives med både de utfordringene og de vanskelighetene voksenlivet byr på. Etter en tid synes de fleste at det er den mest naturlige ting i verden å bo for seg selv og klare opp i sin egen hverdag.