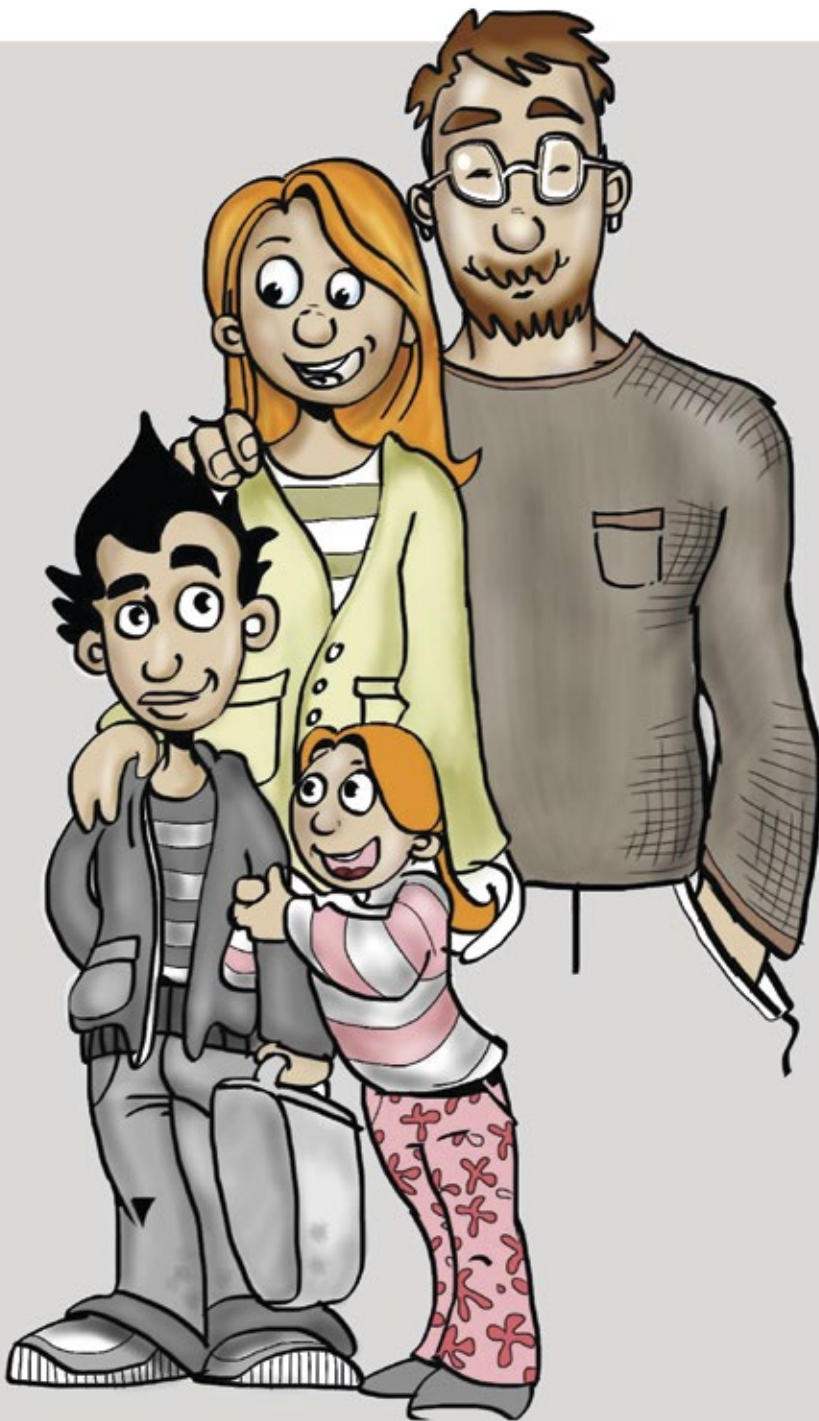


# Når man bor i en anden familie

*Tanker og gode råd fra unge,  
der selv har været i pleje*



EGMONT  
Fonden



Denne bog er udarbejdet af en gruppe unge, som er eller har været i pleje. Emnerne i bogen er udvalgt af de unge. Carsten Kirk Alstrup og Inge Loua har samlet trådene og hjulpet de unge med at skrive bogen. De unge har deltaget i en ungegruppe, som var en del af et forsknings- og metodeudviklingsprojekt fra 2011-2012. Projektet "Plejefamilier til teenagere" var forankret i Videnscenter for Familiepleje i Københavns kommune, og blev støttet med midler fra Egmont Fonden. Bogen er illustreret med private fotos samt tegninger af arkitekt Sebastian Soelberg, som selv har været i pleje i en periode af sin barndom. Nikolaj Nielsen, PhD i Social ret og advokatfuldmægtig hos Elmer & Partnere, har læst korrektur på rettighedsafsnit.


Hvis du vil høre mere om ungegruppen og vores bogprojekt, kan du i Videnscenter for Familiepleje kontakte:

Carsten Kirk Alstrup  
Cand.pæd. i pæd. psyk. og  
Projektleder  
Telefon 33 17 22 14

Inge Loua  
Psykolog og projektleder  
Telefon 33 17 22 51

Bogens 2. oplag er med støtte fra Egmont Fonden i 2013 uddelt til alle plejebørn over 12 år i Danmark.

Har du ris/ros til bogen, så send os en mail på [videnscenter.cff@sof.kk.dk](mailto:videnscenter.cff@sof.kk.dk)  
ISBN: xxxxxxxx



Vi er en gruppe unge, der selv er og har været i pleje. Vi har lavet denne bog til andre børn og unge, som står foran at skulle i pleje, eller som allerede bor hos en anden familie. Du kan også læse bogen, hvis du har det svært derhjemme, og tænker på om det måske ville være bedre at bo et andet sted.

Vi har lavet bogen for at hjælpe andre børn og unge med de spørgsmål og tanker, som vi selv har haft gennem årene. Vi vil fortælle om, hvordan det er at bo hos en anden familie. Både det svære og det rare. For det er anderledes at bo i en anden familie. Men det er ikke så slemt, som det lyder, og du er ikke det eneste barn, der bor et andet sted.

I bogen kan du læse om nogle af vores egne oplevelser og erfaringer som plejebørn. Du kan blandt andet læse om dine lovmæssige rettigheder som plejebarn, om forholdet til din familie og dit netværk, mens du bor et andet sted, og om hvordan du kan få hjælp til de ting, du går og tænker på. Eller du kan læse om, hvordan du kan møde andre børn og unge, der bor hos en anden familie end den, de er født i. Der kan være nogle ord, som du måske ikke kender. Dem kan du muligvis slå op i "plejepedia", som er en gloseliste bagerst i bogen.

Vi håber, at der også er andre end børn og unge, der vil have glæde af vores bog. Især håber vi, at plejeforældre, kommende plejeforældre, pårørende, forældre, sagsbehandlere, familieplejekonsulenter og lærere vil kunne lære mere om, hvordan det er at være plejebarn.

Ungegruppen, april 2012



# Når det bliver for svært at være hjemme

**N**år børn vokser op i en familie med problemer derhjemme, er kommunen forpligtet til at hjælpe. Kommunen træder til, hvis de får besked om, at de voksne i familien har svært ved at passe børnene og gøre de ting, som voksne skal tage sig af. De voksne i familien har måske problemer med at drikke for meget, lider af en sygdom eller har andre problemer, der gør, at de har svært ved at være forældre hele tiden. Det er altså en hjælp til både børnene og deres forældre, når kommunen bestemmer, at børnene ikke kan bo derhjemme lige nu. Nogle børn kommer til at bo på en døgninstitution eller et opholdssted, hvor andre børn kommer til at bo hos en plejefamilie.



## GODE RÅD

- Tal med nogen, som du stoler på. Det kan måske være din skolelærer, en pædagog i klubben, en nabo eller en nær ven. Det er altid rart at få talt med nogen, der måske kan hjælpe dig med at finde en løsning, når det er svært derhjemme.
- Hvis du ikke lige synes du kender nogen, der ville være gode at tale med, kan du ringe til Børne Telefonen på telefonnummer 116 111 og få anonym rådgivning.



## Hvad er en plejefamilie?

Et plejebarn er et barn eller en ung, som ikke kan være hjemme, og som får mulighed for at få en ekstra familie, som de kan føle sig hjemme i. Det kan enten være ved at bo i plejefamilien hele tiden, og så besøge sin gamle familie en gang imellem, eller det kan være i en aflastningsfamilie, hvor barnet kommer en gang imellem, men bor hjemme det meste af tiden. Der findes 3 forskellige slags plejefamilier:

### Døgnplejefamilier

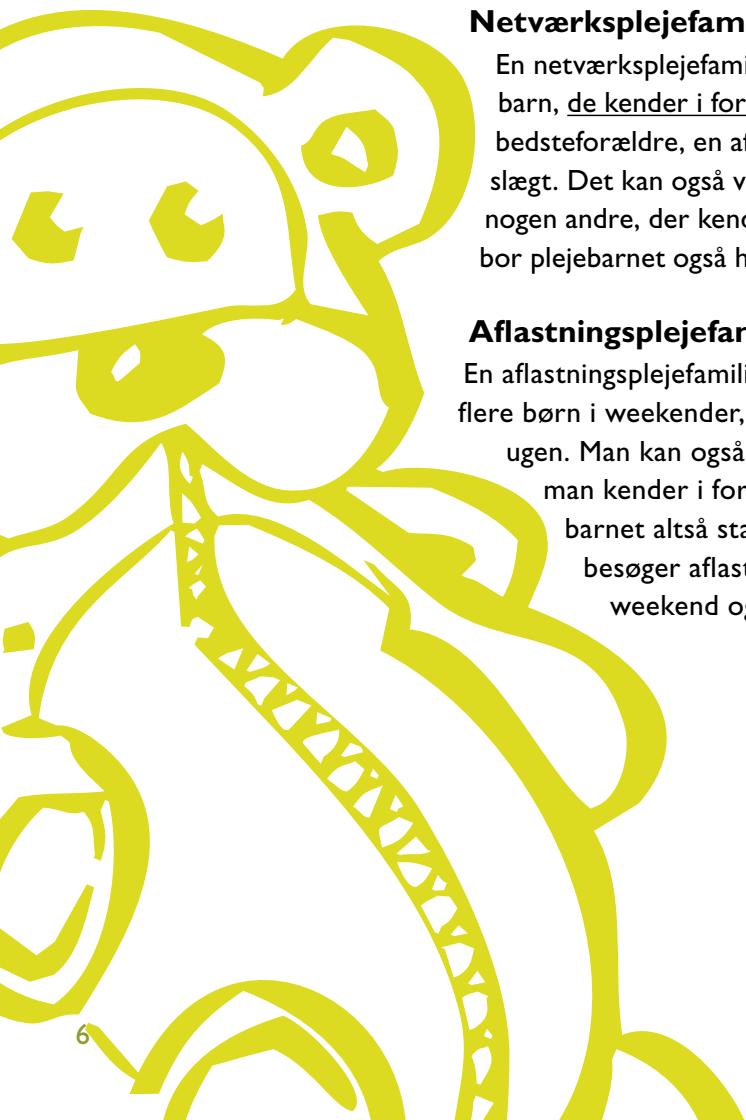
En døgnplejefamilie er en familie, hvor plejebarnet kan bo hele tiden, både weekender og hverdage. Døgnplejefamilier har meldt sig til at tage et barn, de ikke kender på forhånd ind i deres familie, fordi de synes, de har overskud til et eller flere børn.

### Netværksplejefamilier

En netværksplejefamilie er en familie, som har meldt sig til at tage et barn, de kender i forvejen ind i deres familie. Det kan være barnets bedsteforældre, en af forældrenes søskende, eller en anden i barnets slægt. Det kan også være en kammerats familie, en skolelærer eller nogen andre, der kender barnet i forvejen. I netværksplejefamilien bor plejebarnet også hele tiden.

### Aflastningsplejefamilier

En aflastningsplejefamilie er en plejefamilie, der tager imod et eller flere børn i weekender, ferier og tit også på nogle hverdage i løbet af ugen. Man kan også komme i netværksaflastning hos nogle voksne, man kender i forvejen. Når der er tale om aflastning, bor barnet altså stadig, der hvor han eller hun plejer at bo, men besøger aflastningsplejefamilien for eksempel hver anden weekend og en hverdag i løbet af ugen.



## Får plejefamilier penge?

Alle plejefamilier får penge fra kommunen til at tage sig af det barn eller de børn, de har i pleje.

### **Døgnplejefamilier**

Døgnplejefamilier får penge til barnets mad, tøj og almindelige behov fra den kommune barnet kommer fra. Desuden får familien vederlag (en slags løn) for at have barnet hos sig. Hvis barnet er meget lille eller har nogle særlige problemer, sådan at den ene plejeforælder skal være hjemme i en periode, får familien mere i vederlag, end hvis barnet er stort og selv kan passe sin skole og fritidsaktiviteter.

### **Netværksplejefamilier**

Netværksplejefamilier får også penge til barnets mad, tøj og almindelige behov fra den kommune barnet kommer fra. Desuden kan familien få ekstra støtte så plejebarnet kan komme med på ferie, få en cykel eller lignende, så der ikke bliver gjort forskel på familiens egne børn og plejebarnet. Netværksplejefamilier får som regel ikke vederlag for at have barnet hos sig.

### **Aflastningsplejefamilier**

Aflastningsfamilier får penge til mad og barnets almindelige behov for de dage, hvor barnet er i familien. Familien kan også søge kommunen om penge til ture, ferier og lignende. Desuden får familien et lille beløb for at have barnet hos sig.





## Hvordan bor plejefamilier?

Plejefamilier bor på mange forskellige måder. Nogle bor i lejlighed, nogle bor i hus og andre bor på en gård. Der findes plejefamilier i store byer, i små byer og ude på landet. Her kan du se nogle billeder af forskellige plejefamiliers hjem.







# GODE RÅD

- Du tænker måske, at det nok er dig, der er noget i vejen med. Men du skal huske på, at det ikke er din skyld, at du ikke kan bo derhjemme mere!
- Tal med en, du stoler på omkring dine bekymringer. Det plejer at hjælpe.

Kommer jeg til at se min familie mere?

Får jeg mit eget værelse?

Hvordan skal min mor klare sig uden mig?

Er det et rart sted?  
Mon plejefamilien er søde?

Hvad nu med min lillebror? Hvem tager sig af ham?

## Skal jeg i pleje?

Nogle børn beder selv kommunen om at komme i pleje, fordi de ikke kan holde ud at være derhjemme. For andre børn kommer det meget uventet, når voksne fra kommunen fortæller dem, at de skal i pleje eller aflastning. For nogle børn er det en lettelse at komme væk hjemmefra, for andre er det svært. Mange savner deres forældre og søskende, også selvom de kan lide at være i plejefamilien.

Det kan være meget forvirrende at tænke på, at man ikke længere skal bo hjemme.

Hovedet bliver fyldt med tanker både om, hvordan det bliver i plejefamilien, og hvordan det bliver derhjemme, når man er væk.



Da jeg var 8 år gammel, og min lillebror var 1 år, havde min mor ikke overskud til at tage sig af os på grund af et misbrug, som hun fik, da hun mødte min lillebrors far. Så vi begyndte i en aflastningsfamilie, som jeg ikke var glad for. Efter cirka et halvt år blev vi fjernet hjemmefra og flyttede på børnehjem, som jeg på ingen måder ville. Lidt efter blev jeg taget ind af min mormor og morfar, og min lillebror kom i plejefamilie, hvor vi er til den dag i dag, og får det bedste ud af det.

Jeg kom i plejefamilie, da jeg var 15 måneder. Dengang vidste jeg selvfølgelig ikke hvorfor, men det fandt jeg ud af senere. Min mor led af en sygdom i hjernen, som hun skulle opereres for. Dengang var det kun meningen, jeg skulle være i en plejefamilie i 3 måneder, men det er nu blevet til 16 år (2012), og det er jeg rigtig glad for stadig.

Jeg kom i pleje, da jeg var 8 måneder, så jeg kan ikke huske det. Jeg har fået at vide, at jeg kom i pleje, fordi min mor og far var narkomaner, og derfor kunne de ikke passe på mig. Jeg har kun set mine forældre på nogle billeder, så jeg kender dem slet ikke.

I ungegruppen har vi talt om, hvorfor vi kom i plejefamilie. Vores historier er meget forskellige, men alligevel ens. Vi er alle kommet i pleje, fordi vores forældre ikke kunne tage sig af os, men grunden til, at de ikke kunne, er forskellig fra familie til familie.

Allerede da jeg gik i børnehaven, var jeg i aflastning hos en anden familie hver anden weekend. I de små klasser i folkeskolen fik min mor et ultimatum om enten at få fjernet mig fra sit hjem eller flytte ind hos en familie sammen med mig. Så min mor og jeg boede hos en familie, der skulle fungere som "støtte".

Jeg blev officielt plejebarn da jeg efter 9. klasse flyttede ind til min søster og hendes mand. Tidligere havde jeg boet der et år, da jeg gik i 4. klasse. Men på daværende tidspunkt var kommunen ikke rigtig med i "projektet", eftersom min søster og hendes mand ikke vidste, at de kunne fungere som netværksplejefamilie.

Jeg kunne ikke længere bo hos min mor, fordi vores tilværelse var for rodet. Min mor har et psykisk handicap, der gør det svært at holde øje med et barn. Hun kunne derfor ikke sætte grænser for mig, og jeg gjorde, som det passede mig. Det var både min søster og hendes mands og min idé at flytte permanent ind til dem, da jeg skulle begynde i gymnasiet.

# At bo i en plejefamilie



**D**er kan godt gå noget tid, når du har talt med din sagsbehandler om at komme i pleje, inden kommunen finder en god plejefamilie til dig. Når der er fundet en god plejefamilie, som kommunen tænker passer til dig, har du mulighed for at besøge dem sammen med din sagsbehandler og andre, som du tænker kan være gode at have med. Det er altid vigtigt, at du bliver hørt omkring, hvad du tænker om plejefamilien. Det er blandt andet skrevet ind i loven, at alle børn skal spørges, inden de anbringes i en plejefamilie.

## Ret til inddragelse

*Du har ret til en samtale (såkaldt børnesamtale) med en sagsbehandler fra kommunen, inden kommunen træffer beslutninger om, hvor du skal bo, hvor tit du skal se dine forældre eller søskende, eller andre beslutninger, der har stor betydning for dig. Du har ret til at tale med sagsbehandleren alene, men kan også medbringe en person du kender, til at støtte dig under samtalen, hvis du hellere vil det. Du kan ikke bestemme resultatet af kommunens beslutning. Hvis du er uenig med kommunens beslutning, har du krav på at få en forklaring på, hvorfor kommunen ikke har fulgt din mening.*

Serviceoven § 48

Når du bor hos en plejefamilie, vil du sikkert også møde flere personer, der arbejder for kommunen. Det kan være en familieplejekonsulent, børne- og ungekonsulent eller kurator, som du og din plejefamilie kan tale med. De hedder noget forskelligt afhængigt af, hvilken kommune du bor i, men de laver stort set det samme arbejde. De skal være med til at sikre, at du har det godt i din plejefamilie.

Hvis du ikke er enig i kommunens beslutninger, har du ret til at fortælle det til eksempelvis din sagsbehandler, din plejefamilie eller familieplejekonsulent. Det er dog først, når du er fyldt 12 år, at du har mulighed for at klage. Hvis du klager, betyder det, at nogle andre end din sagsbehandler, skal undersøge, om din mening skal betyde noget mere for beslutningen.

## Ret til at klage

**Du har ret til at klage over afgørelser, som kommunen har truffet, når du er fyldt 12 år.**

*Du kan eksempelvis klage:*

- *hvis du er utilfreds med, at kommunen har bestemt, at du ikke må bo hos dine forældre,*
- *hvis du er utilfreds med, at kommunen har bestemt, at du skal flytte tilbage til dine forældre*
- *hvis du er utilfreds med, hvor meget eller lidt du er sammen med eksempelvis dine bedsteforældre eller søskende.*

Serviceoven § 167

## GODE RÅD

- Du kan også selv ringe til din sagsbehandler, hvis du har noget vigtigt, du gerne vil fortælle eller tale om. Det er din sagsbehandler, der bestemmer, hvordan dine vilkår skal være, mens du er i pleje, så det er vigtigt, at han eller hun ved, hvordan du har det.
- Hvis du ikke kender din sagsbehandler, kan du ringe til din kommune, som ud fra dit CPR-nr. kan finde ud af, hvem det er.

## GODE RÅD

- Gør opmærksom på, at du skal høres om alt det vigtige, der vedrører dig.
- Har du svært ved at forstå, hvorfor kommunen træffer nogle bestemte beslutninger, så bed om en forklaring.

## Tanker om plejefamilien

I ungegruppen har vi talt om, hvilke oplevelser vi har haft i plejefamilien. Der er mange forskellige bud på, hvad der er godt og svært, når man bor i en anden familie. Her kan du læse om nogle af de ting, som vi synes, er vigtige at fortælle:

Min plejefamilie viste mig rundt i starten, og de fik mig hurtigt til at føle, at jeg var velkommen i deres hjem. De var meget søde og udadvendte. Det hjalp meget i forhold til, at jeg fik en god oplevelse, da jeg flyttede ind.

Jeg ville ønske, at min plejefamilie havde været bedre til at fokusere på mine styrker, frem for at tale om mine problemer.

Da jeg skulle flytte ind hos min søster og hendes mand, havde de brugt tid og kræfter på at indrette mit værelse. De havde lavet det så fint og tænkt på, hvad de mente, ville passe til mig. Det betød meget for mig. Jeg blev så glad for deres lyst til, at jeg skulle bo hos dem. Jeg kunne selv løbende tilpasse mit værelse, som jeg ville have det, men udgangspunktet var perfekt.

Det har været rart, at jeg har haft mulighed for at tale med mine plejeforældre om, hvorfor jeg er i pleje. Til kommende plejeforældre vil jeg sige, at det er vigtigt, at man kan det, men de skal være opmærksomme på, om man er klar og har lyst til at tale om det.

Nogle gange har jeg tænkt, at mine plejeforældre satte strammere regler for mig, end mine kammerater havde. Jeg ved ikke, om det var sådan, men jeg synes, at det er vigtigt, at man som plejebarn har samme regler som andre jævnaldrende børn. Plejebørn skal som andre børn også behandles efter deres alder.

# GODE RÅD

- Er der ting, som du ikke forstår eller bryder dig om i din plejefamilie, så husk at fortælle det til dem eller til din sagsbehandler.
- Er der ting, som du er glad for og sætter stor pris på i din plejefamilie, så husk også at fortælle dette til din plejefamilie og sagsbehandler.
- Jo mere man kender til hinandens interesser, holdninger og meninger, jo mere kan man tage hensyn og imødekomme hinandens ønsker.

Jeg synes, at det var rigtig svært, når mine forældre og plejeforældre talte grimt om hinanden. Det gjorde rigtig ondt. Jeg ville ønske, at de ikke havde gjort det. Det var derfor også svært, når jeg havde haft samvær med mine forældre og skulle tilbage til plejefamilien.

Da jeg var mindre, turde jeg faktisk næsten ikke sætte foden uden for døren. Jeg havde svært ved at møde nye mennesker. Da jeg begyndte at interessere mig for kung fu, bakkede min plejefamilie mig op. Denne fritidsaktivitet fik mig til at turde gøre noget mere og tro på mig selv. Min plejefamilie har altid bakket mig op i mine interesser. Jeg må gå til lige, hvad jeg vil, men hvis det ikke interesserer mig, så kan jeg bare lade være. Det er vigtigt, at en plejefamilie bakker en op i ens interesser. Det har min gjort, og det er jeg glad for. Hvis man kommer i en plejefamilie, der har svært ved at forstå ens interesser, så kan man sige: Det er mit liv, og det er min drøm. Hvad der er vigtigt for dig, er ikke vigtigt for mig.

Jeg betragter min plejefamilie som min nærmeste familie i dag. De er der for mig, og jeg ved, at de altid vil hjælpe mig.



## Skole og kammerater

Hvis du ikke kan bo hjemme længere, og skal flytte ind hos en plejefamilie, så skal du som regel også skifte skole. Det kan være særlig svært i begyndelsen, hvor du skal til at lære flere nye mennesker at kende. Selv om du ikke længere skal gå i klasse med dine nære venner, så kan du godt holde kontakten til dem alligevel. Vi har i ungegruppen talt om, hvordan skoletiden kan være som plejebarn. Som du kan læse i vores historier, har nogen haft det godt og andre haft det svært i skolen.

Jeg blev mobbet på min gamle skole, og ville derfor gerne skifte skole. Jeg forsøgte mange gange, men min mor sagde altid, at jeg ikke måtte. Det var rigtig hårdt for mig, og jeg blev faktisk rigtig sur over, at det var min mor, der stod med den beslutning, for hun kendte intet til min skolegang. Da jeg endelig fik lov til at skifte skole i 9. klasse, blev jeg rigtig glad. Det var en privatskole kun for skilsmissebørn, plejebørn og børn med enlige forældre. Her oplevede jeg en følelse af at blive forstået og accepteret på en måde, som jeg aldrig havde prøvet før.

Fordi min mor tog stoffer, imens hun var gravid, så er jeg blevet født med indlæringsvanskeligheder. Derfor har jeg altid gået i specialskole. Da jeg fandt ud af, at min mor havde taget stoffer, imens hun var gravid, og at det er derfor, at jeg har indlæringsvanskeligheder, blev jeg både skuffet og vred på hende. Jeg vil jo også gerne kunne læse, skrive og regne ordentligt som andre. Jeg er glad for at gå i specialklasse, hvor jeg får en god hjælp, men jeg er ikke glad for årsagen til, at jeg går i specialklasse.

Da jeg endelig flyttede hjem hos min mormor og morfar, var jeg allerede nået så langt bag ud i min skolegang, at jeg mere eller mindre opgav at være med i timerne. I skolen valgte jeg derfor, at gøre mig selv til klassens klovn, som jeg så var til og med 7. klasse. Da jeg kom i 8. klasse, hvor jeg kom på efterskole, begyndte jeg først at lære noget i dansktimerne. Min fritid derimod har været meget plaget af min frygt for at vise mine venner, at jeg bor hos min mormor og morfar. Så jeg har mere eller mindre aldrig haft venner med hjem. Ligeså var det et problem at gå til forældremøder eller blive hentet efter en skoletur.



# GODE RÅD

- Når du begynder i en ny skole, så aftal med din lærer, hvordan og hvornår de andre i klassen skal vide, at du bor i en anden familie. Få din plejefamilie til at hjælpe dig med det.
- Du kan eksempelvis tage et billede med af din plejefamilie. På den måde kan du fortælle om dem, og at de hjælper dig lige nu, hvor dine forældre har det svært.
- Nogen vil gerne have, at alle ved det fra begyndelsen, hvor andre gerne vil have, at der skal gå noget tid. Det er helt op til dig!
- Du skal huske, at du er i skolen for din egen fremtids skyld. Det er derfor vigtigt, at du fortæller nogen, hvad du har brug for at lære og have det godt i skolen.

Da jeg var lille, var jeg meget bange for at blive voksen, fordi jeg ikke var så god til at læse og skrive. Det kan jeg bedre nu, så jeg er ikke så bange for fremtiden mere.

Da jeg boede hos min mor, har jeg kun én gang holdt børnefødselsdag. Det var min søster og hendes mand, der arrangerede festen, og den foregik hos min mormor. Jeg har aldrig kunnet invitere til børnefødselsdag, eftersom der altid var utrolig mange ting i vores hjem og dermed rigtig rodet.

Kun få venner og veninder har været i mit hjem, dengang jeg boede hos min mor. Jeg var meget flov over, hvordan der så ud, men ligeså snart en ven havde set, hvordan vi boede, var det ligesom om, det ikke var så pinligt længere. Mine venner kom jo alligevel, og var (måske) ligeglade med, hvordan vores hus var indrettet. Det var mig, de ville lege med. På trods af al rodet i mit barndomshjem, har jeg aldrig haft problemer med at få venner. Sådan som jeg ser mig selv, har jeg altid været ret populær i folkeskolen.

I folkeskolen og gymnasiet har jeg altid været blandt de bedste rent fagligt. Jeg har altid engageret mig i elevråd og diverse udvalg. Det har altid været vigtigt for mig at have medbestemmelse i de ting, der foregår omkring mig.

Selvom jeg udadtil, i hvert fald i gymnasietiden, har fremstået som en helt almindelig teenager, har jeg ofte følt mig anderledes på familiefrenten. Og bare anderledes generelt, men det tror jeg alle teenagere oplever.

# GODE RÅD

- Alle er gode til noget. Det er vigtigt, at du finder frem til, hvad du er god til, og bruger din fritid på det.
- Man får en skøn fornemmelse inden i, når man bruger tid på noget, som man godt kan lide. Og det er særligt godt, når man gør det sammen med andre, som har samme interesse.

## Fritid

Det er vigtigt, at du bevæger dig og laver noget i din fritid, som du synes, er sjovt eller spændende. Fritidsaktiviteter er også gode steder at møde andre end dem, man går i skole med, og måske får du nye venner. Nogen går til fodbold, andre går til rollespil eller lærer at sy.

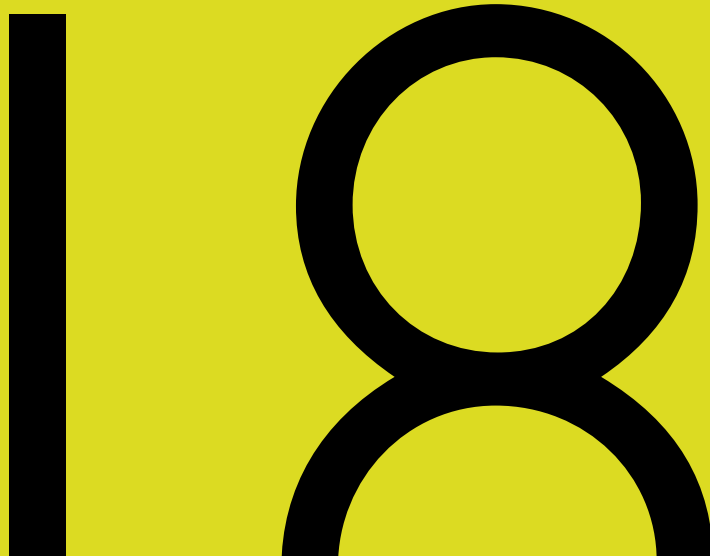
## Ret til fritidsaktiviteter

*Sammen med din plejefamilie kan du vælge nogle fritidsaktiviteter, der passer til dig, som plejefamilien skal betale for. Det kan være sport, ungdomsskole, syning, dans eller noget helt andet.*

*Hvis du har brug for større ting, kan du eller din plejefamilie søge din sagsbehandler om tilskud. Det kan eksempelvis være tilskud til en computer, en cykel eller en ferie.*

*Det er meget forskelligt fra kommune til kommune, hvad man kan få tilskud til. Spørg din sagsbehandler, hvad der er muligt i din kommune.*

Socialministeriets vejledning om særlig støtte til børn og unge og deres familier pkt. 506



## Lommepenge og tøjpenge

Hvis du bor hos en døgnplejefamilie eller hos en netværksplejefamilie, skal de give dig lommepenge og sørge for, at du har det tøj og de ting, du har brug for til dit almindelige liv.

## Ret til dine egne penge

*Hver måned udbetaler kommunen lommepenge og tøjpenge til dig eventuelt gennem din plejefamilie. Beløbet afhænger af din alder, store børn får mere end små børn. Plejefamilien skal give dig lommepengene og købe tøj og sko sammen med dig.*

Socialministeriets vejledning om særlig støtte til børn og unge og deres familier pkt. 515

## GODE RÅD

- Oplever du, at du ikke får lommepenge eller penge til tøj, kan du kontakte din sagsbehandler eller familieplejekonsulenten.
- Det er en god ide at spare nogle af dine lommepenge eller penge til tøj op. Det kan være, at du får brug for nogle af dine lommepenge på en ferie. Det kan også være, at du gerne vil købe noget, som koster en del penge.





## Samvær

For mange plejebørn er samværet og kontakten til deres forældre noget, der fylder vældig meget. For nogle, fordi de savner deres forældre og søskende, bedsteforældre eller gamle venner, og gerne ville se dem mere. For andre, fordi de ikke har lyst til at se deres gamle familie så meget, som kommunen har bestemt, de skal. Samvær kan altså både være for lidt og for meget eller slet ikke. Se hvad vi i ungegruppen kan fortælle om samvær:

Da jeg var lille, skulle jeg på weekend hos min mor hver anden weekend. Efterhånden som jeg blev ældre, blev jeg mere knyttet til min plejefamilie, og ville derfor kun overnatte hos min mor den første weekend i måneden. Da jeg var omkring de 15 år gammel, startede jeg hos en psykolog, fordi jeg havde svært ved at sige fra over for min mor. Det hjalp mig meget, og jeg har nu lært at sige fra. Jeg er lige fyldt 17 år, og mit behov for at se min mor er blevet mindre, og jeg ser hende kun 1 lørdag om måneden. Hun blev sur og ked af det, da hun læste brevet fra kommunen om mit ønske, men det var jeg forberedt på. Til gengæld er mit forhold til min biologiske mormor og morfar, blevet stærkere. Jeg besøger dem stadig sammen med min mor, men jeg er nu også begyndt at besøge dem alene, hvilket jeg er rigtig glad for.

Min mor kan have et hidsigt temperament, og derfor er jeg altid på vagt, når jeg er sammen med hende. Jeg har aldrig nogensinde mødt min far. Jeg har fået at vide, at han er død i 2005, hvilket er rigtig ærgerligt, for jeg ville gerne have mødt ham.

Jeg har været i pleje siden, jeg var helt lille. Jeg har aldrig set nogle af mine forældre. Der var engang, hvor jeg skulle have mødt min mor, men hun dukkede aldrig op. Hvis mine forældre ville se mig i dag, vil jeg have, at det er mig, der bestemmer, hvor, hvor meget og hvordan.

De første fire år af den tid, som jeg har boet hos min mormor og morfar, så jeg kun min mor én til to gange på grund af, at jeg holdt hende skyldig for, at mig og min lillebror skulle i aflastningsfamilie og på børnehjem. Derefter så jeg kun min mor hver anden måned, indtil hun døde, da jeg var 18 år gammel. Samvær med min lillebror har været meget mindre end med min mor, da han boede i pleje cirka tre timer i bil fra København, hvor jeg boede. De eneste gange vi har set hinanden, har enten været til hans fødselsdag eller jul, hvilket har gjort, at vi ikke har et broderligt forhold den dag i dag. Det synes jeg, er rigtig ærgerligt.

Jeg ved, min mor tænker på mig hver dag. Jeg ved, hun elsker mig uanset, hvad der sker. Jeg ved, hun altid vil gøre alt, hvad hun kan for mig. Men hun ringer stort set aldrig til mig. Hun besøger mig kun sjældent. Det sker ved højtider, eller hvis jeg virkelig plager. Min mor har mange ting om ørene, og hun ved også, at hver gang hun besøger mig, vil jeg udpege alle de ting, hun burde gøre eller have gjort. Jeg forestiller mig, at det må være svært for hende hele tiden at blive konfronteret med, hvad hun gør forkert. Hun har sikkert konstant dårlig samvittighed over ikke at gøre tingene godt nok. Men når vi så endelig er sammen, gør hun alt for mig. Gør rent, laver virkelig lækker mad, hjælper med at male, læser mine opgaver igennem. Mange af de ting vi laver sammen, er helt sikkert på mine vilkår, men det er selvfølgelig også her, min mor kan mærke, at hun kan hjælpe mig og gøre en forskel. Jeg ville dog ønske, hun ringede oftere.

Når børn og unge i pleje er sammen med deres forældre eller netværk kaldes det samvær. Det er det samme, som hvis dine forældre er skilt, og du er sammen med den forælder, du ikke bor sammen med.

Det er sagsbehandleren, der bestemmer hvor meget samvær, der skal være mellem dig, og de personer, som betyder noget for dig. Derfor er det også vigtigt, at din sagsbehandler ved hvilke personer, som du gerne vil beholde kontakten til.

Hvis sagsbehandleren ikke spørger dig, kan du selv fortælle hende eller ham, hvem du ønsker at have kontakt med, og hvem du helst vil have så lidt kontakt med som muligt.

## Ret til samvær

*Når du bor i en plejefamilie, har du stadig ret til at se de personer, som betyder meget for dig. Det kan være dine forældre, søskende, bedsteforældre, venner/veninder eller naboer.*

*Du har ret til at blive hørt, og din mening vejer tungt i forhold til, hvem du vil se og bevare forbindelsen med. Det er altså først og fremmest med udgangspunkt i DIG, at sagsbehandleren skal afgøre, hvem du har behov for at holde kontakten med, og hvor ofte I skal ses.*

Serviceoven § 71

## GODE RÅD

- Hvis du synes, at du ser dine forældre og søskende for lidt, er det vigtigt, at du fortæller sagsbehandleren, at du gerne vil se dem mere.
- På samme måde er det vigtigt, at du melder ud, hvis du synes, du ser nogle af dem for meget.
- Husk at du har ret til at have kontakt med personer fra dit netværk, og at sagsbehandleren skal hjælpe dig med at få og holde kontakten med dem, der betyder noget for dig.
- Du kan godt se andre familiemedlemmer, for eksempel dine bedsteforældre, uden at din mor eller far er med. Det skal bare aftales med dem og din sagsbehandler.
- Hvis dine forældre er skilt, og du har mistet kontakten til din far eller mor, kan din sagsbehandler måske finde frem til den forælder, du har mistet kontakten til, ud fra dine sagsakter.

## Ferie og højtider

Det kan både være skønt og trist at fejre højtider og have ferie, når du ikke længere kan bo hjemme hos dine forældre. Det kan være skønt, fordi du laver noget sammen med din plejefamilie, når du har ferie. Det kan også være svært, hvis du ikke er sammen med dine forældre juleaften eller på din fødselsdag. Vi har i ungegruppen talt om, hvordan det kan være for et plejebarn at holde ferie og fejre højtider, når man bor i en anden familie.



Min plejefamilie har taget mig med på mange rejser til udlandet, så jeg har oplevet meget af denne verden. Man skulle egentlig tro, at det var godt, men det har faktisk været meget svært for mig. Jeg fik altid dårlig samvittighed over, at jeg nu oplevede så mange ting, som mine søskende ikke fik mulighed for.

Jeg har været på mange ferier med min plejefamilie, og det er altid rigtig hyggeligt. Jeg har mange gode ferieminder sammen med min plejefamilie, og jeg ved, at der kommer flere.

Jeg har før i tiden også været på ferie med min mor, både hjemme og i udlandet, men det er jeg nu holdt op med. Jeg har ikke længere faste ferietider hos min mor. Jeg kommer, hvis jeg har lyst, og så laver vi noget hyggeligt.

Jeg kan godt lide at holde ferie. Jeg holder altid ferie sammen med min plejefamilie. Jeg holder også altid jul sammen med min plejefamilie. Vi har også holdt jul sammen med min plejesøster, som er blevet voksen, og er flyttet hjemmefra.

Et af de ”dilemmaer”, der er begyndt at presse sig på for mit vedkommende, er min 18 års fødselsdag. Skal jeg holde den hos min biologiske familie eller hos min plejefamilie? Jeg ville nok godt kunne holde en stor ”fest” med dem alle sammen, men samtidig er jeg bange for, at det skal ”gå galt”. I den forstand, at de bliver uvenner, eller en af dem siger noget, der måske gør mig ked af det, og ”ødelægger” min store dag. Men dybt inde i mig selv ved jeg godt, det ikke sker, men jeg er alligevel i tvivl om, hvad jeg skal gøre. Jeg søger hjælp hos min plejefamilie, og lytter til deres råd.

Jeg har aldrig været på ferie med min mor. Men jeg har været på ferier med både mine morforældre, med min moster og med min storesøster. Det har været det samme med juleaften. Den blev altid holdt hos min moster eller min morbror. I de første år var min mor ikke med, men efterhånden gik det bedre, og så var hun også med til juleaften.

Højtider som jul og nytår har aldrig været et problem for mig. Vi fandt også en god løsning meget tidligt. Faktisk kan jeg ikke huske, det har været anderledes. Det ene år holder jeg jul hos min biologiske familie og nytår med min plejefamilie, og det næste år bytter vi, så det hedder jul hos plejefamilien og nytår hos min biologiske familie. Det har altid fungeret for mig.

Til mine børnefødselsdage kom min mor, hvis hun var rask nok til at være med.

## GODE RÅD

- Fortæl altid de voksne, hvad du selv ønsker. Det kan være svært at tage hensyn til alle, så her skal du lære at tage hensyn til dig selv.
- Du kan lave to forskellige ønskesedler til din fødselsdag og til jul. Den ene giver du til dine forældre og den anden til din plejefamilie. På den måde er du fri for at skulle bytte nogle af gaverne bagefter.





## Hvordan kan man hjælpe sig selv?

Når du tidligere har oplevet problemer i din familie, kan du måske bruge mange timer på at spekulere. Det kan også være, at der er nogle ting eller situationer, du har svært ved. Det er vigtigt at du – sammen med din plejefamilie – finder ud af, hvad der kan hjælpe dig, når du bliver stresset, ked af det, vred eller nervøs. Nogle børn og unge har brug for at være alene, andre har brug for at tale med nogen.



Roser er røde,  
Violer er blå,  
ligesom tåren på min kind,  
du aldrig så ♥

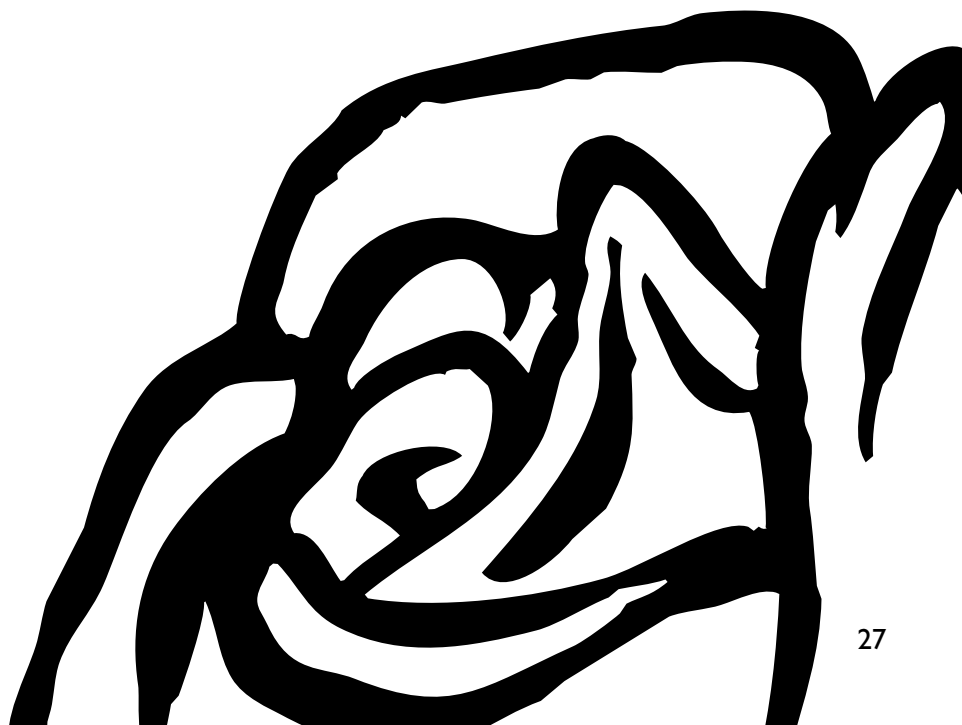
Musik har altid været en stor del af mit liv. Jeg kan huske, da jeg var helt lille, at musikken fik mig til at falde til ro. Hvis jeg var stresset, eller ked af det, så har musikken altid hjulpet. Da jeg var mindre, var det klassisk musik, som var beroligende. I dag hører jeg mere pop, rock, techno og så videre. I dag kan det både være musikken og teksten, der kan gøre mig glad og får bestemte følelser frem. Jeg synes, at Michael Jackson har lavet noget godt musik og nogle gode tekster. Blandt andet "Man in the Mirror" hvor det handler om, at man ikke skal dømme andre, før end man har kigget på sig selv. Eller "Will You Be There", der får mig til at tænke på forholdet til andre, og hvordan andre kan have det. Den får en til at tænke på andre, end kun sig selv. Særlig den sidste del af teksten, hvor der bliver sunget "You are always in my heart" (Du vil altid være i mit hjerte). Her tænker jeg, at mange plejebørn har et ønske om, at de altid vil være i plejefamiliens hjerte eller, at man altid vil være i ens mors og fars hjerte.

Nogle gange kan man få rigtig ondt af sig selv på grund af sine problemer. Jo mere man tænker over, hvor dårligt man har det, jo værre kan man synes, ens problemer er. Det er som om, at det er en negativ spiral hvor alt virker værre og værre. En ting, der har hjulpet for mig til at "bryde den negative tankegang", er at sammenligne mit liv med andres. Det kan eksempelvis være at tænke på, hvor heldige vi i er Danmark med vores velfærdssystem. I nogle lande er det ikke alle, der har mulighed for at gå i skole, få tilstrækkelig mad og et varmt sted at sove. Disse mennesker synes måske, at vi lever som konger og dronninger, og de ville ønske, at de var ligeså heldige som os. Det betyder selvfølgelig ikke, at man skal undertrykke sine negative følelser, for der er en reel grund til, at de kommer. Men nogle gange bliver det bare værre at tænke i negative baner. Så ender man med at have det meget dårligere end, hvis man i stedet fokuserede på nogle positive ting i sit liv. I forhold til de negative tanker er det selvfølgelig også vigtigt, at man kan få hjælp til at løse sine problemer ved at få talt om dem med en voksen, som man stoler på.

Den måde, som jeg har klaret mig gennem hårde tider med min mor, har været ved, at jeg har tegnet, malet og skrevet digte om, hvordan jeg havde det. Mine plejeforældre har også fortalt, at da jeg var lille, og når jeg kom hjem fra min mor, så gik jeg altid ind på mit værelse, lukkede døren og dansede i 2 timer, før jeg kom ud og snakkede om, hvordan weekenden var gået. På den måde fik jeg skubbet alle de tanker lidt væk, som havde fløjet rundt i mit hoved. På den måde kunne jeg trække vejret igen. Selv den dag i dag danser jeg stadig inde på mit værelse, når jeg har brug for at slappe af og få en pause fra alle tankerne i hovedet, og det har jeg gjort i rigtig mange år nu.

# GODE RÅD

- Hvis du har det svært, så find en du stoler på, som du kan tale med.
- Det er okay at græde, hvis du er ked af det. Du får det som regel bedre bagefter.
- Er du trist, så gør noget sjovt. Se eksempelvis nogle sjove videoer på Internettet.
- Nogle finder ro med musik eller med at lave noget kreativt. Andre bruger musik og sport til at bevæge sig og få følelserne ud af kroppen. Du skal finde ud af, hvad der hjælper dig!



## Hvad siger man til andre?

Rigtig mange børn eller unge kan have svært ved at fortælle andre, hvorfor de ikke bor hjemme hos deres forældre længere. Det kan virke skræmmende, for man ved heller ikke, hvordan andre reagerer, når de har fået det at vide. I ungegruppen har vi talt om, hvordan vi har oplevet det.

*Jeg er meget åben omkring det at være i plejefamilie. Hvis jeg føler, at det er vigtigt, at folk ved, at jeg bor i plejefamilie, så fortæller jeg dem det. Hvis jeg ikke føler, at de behøver at vide det, fortæller jeg det ikke.*

Jeg har kun fortalt til mine rigtig gode venner, at jeg er plejebarn. Jeg ved, at de kan holde på en hemmelighed, og at jeg kan stole på dem. Det er egentlig ikke en hemmelighed, at jeg er plejebarn. Det er bare ikke alle, der behøver at vide det. Hvis der er nogen, der spørger mig, fortæller jeg altid sandheden. Men det er kun mine rigtig gode venner, jeg fortæller om årsagen. Til andre som jeg ikke kender, tænker jeg, at det er en del af mit liv, som de ikke behøver at vide noget om.

*Som regel fortæller jeg bare, at jeg boede hos min søster og hendes mand, fordi at jeg ikke gad bo på landet længere. Det gør, at jeg ikke behøver fortælle om min ”dystre” historie, og jeg er dermed ikke bange for at blive dømt. Selvom jeg med fornuften ved, at de fleste mennesker godt kan skille min mor og mig ad.*

Jeg havde en oplevelse for en måneds tid siden, hvor jeg fortalte om min opvækst til en, som jeg var på date med. Hans reaktion var først, at han troede, at jeg kom fra den mest velbalancerede kernefamilie. Derefter sagde han, at han fandt historien ”fin”. Jeg blev først glad og tænkte ”yes, mission accomplished”. Jeg havde formået, at fremstå som et helt almindeligt menneske. Det har længe, og er stadig, et slags middel for mig til ”det gode liv”. Jeg prøver at stå ved de ting, jeg ved jeg kan lide, ikke tage alting så seriøst og bare være glad. Lidt efter episoden, hvor jeg havde fortalt om min barndom, blev jeg også gal. Jeg blev sur over, at den gængse opfattelse af, at når et menneske hviler i sig selv, kommer vedkommende fra ”den perfekte familie”. Men jeg kan alligevel godt forstå hans udsagn. Jeg ville nok selv have reageret på samme måde.

For mig er det rigtig vigtigt, at mine venner og veninder forstår, at jeg måske kan have nogle problemer, som andre ikke har. Det er også vigtigt, at de forstår og ved, at jeg nogle gange kan være i dårligt humør, når jeg kommer hjem fra et besøg hos min mor.

En anden ting man skal være forberedt på: Ens venner eller veninder kan ikke altid følge med, når man snakker om sin mor. For det kan jo både være ens biologiske mor eller ens plejemor. Så du kan få spørgsmålet: ”Hvem af dem? Din biologiske/rigtige mor eller din anden mor/plejemor?” Men bare rolig, man vænner sig hurtigt til det.

## GODE RÅD

- Tal med en, som du stoler på. Det kan gøre det lettere, hvis du har svært ved at sige, at du bor i en anden familie.
- Husk at man er så meget andet end et plejebarn. Det er kun en side af dig. Du har mange andre sider, som også er vigtige, at dine kammerater ser.

## Hvordan finder jeg andre, der kender til at være plejebarn?

Der findes flere steder, hvor du kan møde andre børn og unge, som bor eller har boet i en anden familie. På hjemmesiden [www.boerndetnet.dk](http://www.boerndetnet.dk) er det muligt at skrive, læse blogs, stille spørgsmål og lignende til andre plejebørn. Børndetnet er et åbent debatforum, hvor voksne kan læse med. På den måde kan voksne også få et billede af, hvordan plejebørn har det og gerne vil have det.

Hvis du ikke har lyst til, at voksne (eksempelvis forældre, plejeforældre, lærere og pædagoger) skal kunne læse, hvad du skriver til andre børn og unge, så er der hjemmesiden [www.snakk.nu](http://www.snakk.nu), som er et lukket chatforum kun for nuværende og tidligere anbragte børn og unge. De eneste andre, der har adgang, er dem, der passer siden og sørger for, at der eksempelvis ikke bliver mobbet derinde. Du kan tilmelde dig på hjemmesiden [www.snakk.nu](http://www.snakk.nu), hvorefter du får udleveret et brugernavn og password.



I flere kommuner i Danmark findes der også væresteder eller netværksgrupper for børn og unge, som bor i en anden familie. I København findes blandt andet De 4 Årstider, som er et sted, hvor nuværende og tidligere plejebørn mødes. Du kan læse mere om stedet på [www.de4aarstider.com](http://www.de4aarstider.com). Har du lyst til at deltage i en sådan netværksgruppe, så spørg din plejefamilie eller sagsbehandler om, hvordan du kommer med.

I vores ungegruppe har vi været fra fire til syv deltagere hen over året. Alle har haft forskellige oplevelser af, hvordan en sådan gruppe er. Her kan du læse om vores oplevelser:

At tale om sine oplevelser med andre har en terapeutisk effekt på mig. Det giver mig mulighed for at tænke over mit forhold til min mor. Tankerne giver både afklaring og en slags accept af, hvordan tingene er, og har været. På den måde får jeg det bedre med min opvækst og mig selv. Når jeg hører andres historier, føler jeg ikke længere, at jeg er den eneste, der har de samme tanker og følelser. Det er rigtig fedt at sidde og genkende andres erfaringer. Det kan selvfølgelig rippe op i fortrængte hændelser, men det er som om, at jeg får det lidt bedre for hver historie, jeg deler.

Jeg fortæller altid mine veninder i skolen, at jeg bare glæder mig til hver anden tirsdag, hvor jeg skal i ungegruppen. De er nok ved at være lidt trætte af at høre om det. Men det er fedt at være i en ungegruppe, hvor andre måske har oplevet det samme.

Jeg har kun fortalt min historie til nære veninder, og de har altid sagt, at de godt vil lytte til mig, men de har nok svært ved at forstå mig. Derfor var det meget overvældende den første gang i ungegruppen, hvor jeg mødte andre unge, som virkelig forstår, hvad jeg har oplevet, da de har været i mere eller mindre samme situation som mig.

## GODE RÅD

- Meld dig ind som bruger på børnetinget og [snakk.nu](http://snakk.nu)
- Spørg din plejefamilie eller sagsbehandler, om du kan deltage i en gruppe for andre børn og unge, som også bor i en anden familie.



Fortællingen om Rosa

Vi håber selvfølgelig, at vores bog ”Når man bor i en anden familie” kan være med til at give dig viden om det at være plejebarn. Børnetinget har også lavet en folder, der hedder ”Til dig, der skal bo i en plejefamilie”, der kort fortæller om nogle af de samme emner, som du har læst om her i bogen. Hvis du har lyst til at læse andre historier om at være plejebarn, kan du finde disse bøger på biblioteket:

- ”Hasse” af Siv Widerberg (Bagsværd, Carlsen, cop. 1987). En roman om 8-årige Hasse, der fortæller om sin opvækst hos sine alkoholiserede forældre, og dernæst på børnehjem og i en plejefamilie. Fra 10 år og opefter.
- ”Historien om Tracy Beaker” af Jacqueline Wilson (Bagsværd, Carlsen, cop. 2001). En roman om en 10-årig piges liv før og efter et ophold på et børnehjem. Fra 10 år og opefter. Del 2 hedder ”Tracey Beaker vinder altid” (Bagsværd, Carlsen, cop. 2002).
- ”Men jeg er ligeglad!” af Vibeke Marx (Ålørkke 1984). En roman om Marlene på 12 år, der savner sin mor. Fra 10 år og opefter.
- ”En ven er en ven” af Gunnel Linde (Gyldendal 1982). En roman om et plejebarns svære oplevelser af at være i pleje. Fra 11 år og opefter.
- ”Vi ka’ selv” af Betsy Byars (Sommer og Sørensen 1985). En roman om tre forskellige børn og deres oplevelser i en plejefamilie. Fra 11 år og opefter.



- ”En pose blandet slik – Fortællinger om livet som plejebarn” af Hanne Warming (Frydenlund 2005). En fagbog til børn og unge om plejebørns fortællinger. Fra 12 år og opefter.
- ”En ø i havet” af Annika Thor (Fremad 1998). En roman om nogle jødiske børn, der i 1930erne bliver sendt i sikkerhed hos en plejefamilie. Fra 12 år og opefter.
- ”En ny chance” af John Hartung Nielsen (Malling, Tommeliden, cop. 1983). En roman om en 16-årig kriminel dreng, der har det svært i en plejefamilie. Fra 13 år og opefter.
- ”Et sted at være” af Kevin Major (Munksgaard 1982). En roman om en dreng, der kommer i pleje efter at forældrene har været i en trafikulykke. Fra 13 år og opefter.
- ”Så kommer du til et bedre sted” af Henrik Egelund Nielsen (Børn og Unge 2000). En bog, der beskriver unges oplevelser af at være på institution eller i plejefamilie. Fra 13 år og opefter.

Der findes også film om at være plejebarn. I ungegruppen har vi blandt andet set en dansk dokumentarfilm fra 2011. Filmen hedder ”Fortællingen om Rosa”.

Her fortæller fem plejebørn om de gode og svære sider af livet som plejebarn. Du kan læse mere om filmen på [www.fortaellingenomrosa.dk](http://www.fortaellingenomrosa.dk) eller [www.boerninget.dk](http://www.boerninget.dk). Du kan også låne filmen på biblioteket.



## At kende sig selv og sin fortid

Nogle gange kan du måske have boet i en plejefamilie så længe, at du ikke kan huske, hvordan det var, da du boede hos dine forældre. Du kan måske spekulere på hvordan det egentlig kan være, at du ikke kunne være derhjemme eller der kan være ting omkring din barndom, som du ikke helt forstår.

Når du er fyldt 12 år, har du mulighed for at se alle de papirer, som kommunen har skrevet om, hvorfor du er kommet til at bo hos en anden familie. På den måde kan du få et overblik over, hvordan og hvorfor kommunen har handlet, som de har gjort. Der kan være mange papirer, så du kan nøjes med at se bare lidt. Det kan eksempelvis være papirer om, hvorfor du ikke måtte se dine forældre så meget, eller hvordan din skoletid har været.

## Ret til aktindsigt

*Når du er fyldt 12 år, har du ret til at se samtlige papirer, undersøgelser og udtalelser vedrørende din anbringelse. Selvom du ikke er fyldt 12 år kan du godt ansøge om at få aktindsigt. Kommunen skal så vurdere, om du er moden nok til at få aktindsigt.*

Forvaltningsloven Kap. 4

## Få ekstra hjælp

Livet for plejebørn er tit lidt mere svært end for børn, der er vokset op hos sin mor og far. Mange plejebørn kan have brug for at få noget ekstra hjælp for at blive bedre til at finde ud af livet.

Du kan have brug for:

- at snakke med nogen om din barndom og få bedre overblik over din egen livshistorie
- få talt med nogen om bestemte oplevelser, som bliver ved at vende tilbage til dig
- at tale med nogen om, hvordan det er at være i pleje

Du kan fortælle din plejefamilie og din sagsbehandler, at du har brug for ekstra hjælp, så I sammen kan finde ud af hvilke tilbud, der kan hjælpe dig. For nogle vil det være bedst at gå til samtaler hos en psykolog, for nogle vil fast kontakt med en støtteperson være det rigtige, og for andre vil det være bedst at komme i en gruppe med andre børn eller unge.

# GODE RÅD

- Inden du beslutter dig for at få aktindsigt, skal du tænke på, om du har lyst til at vide alle detaljer omkring din anbringelse.
- Tal eventuelt med din plejefamilie, forældre eller sagsbehandler, inden du beslutter dig for at se nærmere på din fortid.
- Husk at de papirer du læser, handler om de professionelle i kommunens syn på din familie. Det er ikke nødvendigvis den virkelighed, du selv oplevede eller dine forældres oplevelse.

Jeg har fået rigtig meget ud af at gå til psykolog. Det er selvfølgelig valgfrit, om man vil fortælle sine venner og veninder, at man går til psykolog.

Da jeg blev spurgt, om jeg ville være med i Ungegruppen, som skriver denne bog, var jeg lidt usikker på, hvad det var, og om det var noget for mig. Det har jeg nu fundet ud af, at det var det. Jeg er rigtig glad for, jeg valgte at deltage. Mest af alt fordi, at jeg nu kan snakke med andre, der havde det lige som mig, og forstår, hvad jeg snakker om.

Jeg har gået til to forskellige psykologer i to perioder på hvert cirka 1 år. Hos psykologen har jeg talt om mine problemer og min opvækst og om, hvordan jeg kan løse de problemer. Det har givet mig indsigt i, hvorfor jeg har handlet, som jeg har, og hvorfor jeg er, som jeg er. Selvfølgelig har jeg ikke fuldstændig regnet mig selv ud, men det har givet mig et indblik i mig selv. Jeg har fået værktøjer til at håndtere nogle af de problemer, jeg føler, jeg har, hvilket har givet mig styrke og mod. Nu ser jeg det som en fordel at have gennemgået mange af de ting, jeg har oplevet. Det er ikke mange, der får den mulighed! Det har gjort mig stærk, og jeg har fået en god indlevelsesevne i forhold til andre. Jeg er også blevet god til at reflektere og forstå, hvorfor man handler, som man gør. Det er en styrke i mange af livets sammenhænge - både i forhold til mig selv og andre.

Jeg har fået en kontaktperson, som jeg er rigtig glad for. Vi er sammen en gang imellem, og jeg kan altid ringe til hende. Hun hjælper mig med praktiske ting, og så taler vi om, hvordan jeg skal tackle forholdet til min mor, og hvordan jeg kommer videre i mit liv.

Jeg har tidligere været med i en gruppe for unge, der ikke boede hos deres forældre. Vi skulle både snakke med rådgiveren alene og være med til fællesmøder med de andre unge. Vi var også på en tur til London sammen. Men da min rådgiver fik noget andet arbejde, stoppede gruppen også. Det synes jeg var ærgerligt, så da jeg fik tilbud om at være med i den her ungegruppe, sagde jeg ja med det samme.

## Ret til rådgivning

*Du har ret til at ringe til eller bede om et møde med din sagsbehandler og få hjælp til at løse dine problemer. Du behøver ikke at sige dit navn for at få rådgivning. Du skal bare starte med at sige, at du gerne vil være anonym. De fleste kommuner har en børne- eller ungerådgivning, hvor du kan ringe eller møde op på bestemte tidspunkter.*

ServiceLOVEN § 11

## GODE RÅD

- Du skal ikke være flov over at bede om ekstra hjælp. Det viser sig, at langt de fleste plejebørn, som har fået ekstra hjælp, klarer sig godt bagefter.
- Er du i tvivl om, hvem der kan hjælpe dig, så spørg din plejefamilie eller sagsbehandler. Husk også, at du altid kan ringe anonymt til Børne Telefonen på telefonnummer 116 111

# LIVET efter plejefamilien



Mange unge, der bor i døgnpleje- eller netværksplejefamilie spekulerer på, hvad der skal ske, når de fylder 18 år:

Kan jeg stadig bo hos min plejefamilie?

Hvor skal jeg bo?

Kan jeg finde ud af at klare mig?

Har de stadig lyst til at have mig?

Hvad skal der ske nu?

Kan min plejefamilie klare sig uden mig?

Hvordan får vi det sammen, når jeg fylder 18 år?



Mange kommuner vil gerne hjælpe unge med overgangen fra barn til voksen, især hvis den unge har haft en svær barndom. Hvis du har været anbragt uden for hjemmet som barn eller ung, har du også mulighed for at få støtte, når du er mellem 18 – 23 år. Denne støtte kaldes efterværn.

## Efterværn

Efterværn er den hjælp og støtte, du kan få fra kommunen, efter du er fyldt 18 år. Fra du er 16 år gammel, skal din sagsbehandler begynde at tale med dig om, hvordan det skal være, når du bliver 18 år. I skal tale om, hvad du skal kunne for at klare dig som voksen, og hvordan du skal lære det. Senest når du er 17½ år, skal der være taget en beslutning om, hvad der skal ske, når du fylder 18 år. Der er flere muligheder:

- Du kan blive i din plejefamilie i en aftalt periode (eksempelvis til du er færdig med din ungdomsuddannelse).
- Du kan få hjælp til egen bolig, men fortsat komme på weekends og ferier i din plejefamilie i en periode.
- Du kan få hjælp til at få en ungdomsbolig, hybel eller et kollegieværelse.
- Du kan få en kontaktperson, der hjælper dig med praktiske ting, og snakker med dig, når du har brug for en voksen at tale med.
- Du kan blive tilknyttet et efterværnstilbud, hvor der også kommer andre unge, der har boet væk fra deres forældre.
- Din sagsbehandler og dig kan også sammen finde på noget andet, der virker for dig.

I ungegruppen har vi også talt om, hvad det vil sige at fylde atten år som plejebarn. Her er nogle af vores historier:

Jeg nåede ikke rigtig at tænke over, hvad der skulle ske, når jeg fyldte 18. Men min sagsbehandler kom på besøg, da jeg var 17½ år, og vi blev enige om, at jeg skulle blive boende. Jeg valgte at købe en andelslejlighed, da jeg blev 21 år, og nu bor jeg der med en ven. Jeg har fået hjælp fra min søster og hendes mand til at finde lejligheden og med selve flytningen. Min mor har hjulpet med at sætte lejligheden i stand. Jeg ville ikke kunne have klaret det uden al den hjælp.

Da jeg var 17½ år gammel fik min mormor og jeg en både god og dårlig nyhed: Jeg stod med valget mellem at flytte eller blive boende. Jeg ville gerne flytte, men så kunne min mormor og morfar ikke længere få pengene for at have mig. Så det var en svær beslutning.



Om det har været godt at flytte hjemmefra? Altså... både ja og nej. Det var vel meget rart at have sit privatliv, men samtidig har man da også tænkt lidt, ”at jeg kunne da godt have boet hjemme lidt endnu”. Udover det elsker jeg min lejlighed.

Jeg har altid troet, at den dag jeg fylder 18, bliver jeg smidt ud af min plejefamilie. Jeg ved ikke, hvorfor jeg har troet det, for det har de aldrig sagt. Jeg har nu fundet ud af, at det ikke sker. Langt fra. Jeg har nu søgt kommunen om, at jeg kan få lov at blive boende i min plejefamilie, og det har jeg også snakket med min plejefamilie om, og de vil rigtig gerne have, at jeg bliver boende. Det er en stor lettelse for mig at vide, at jeg ikke behøver skynde mig med at blive voksen og lære at klare mig selv. Det er jeg i gang med, men jeg har nu tid til at gøre det i mit eget tempo.

## Mulighed for efterværn

*Når du har været anbragt udenfor hjemmet, indtil du fylder 18 år, har du ret til at få efterværn. Det vil sige støtte, så du kan klare dig selv uddannelsesmæssigt og socialt på vej til at blive voksen.*

*Du kan få efterværn, frem til du fylder 23 år, hvis kommunen skønner, at det vil hjælpe dig til at klare dig bedre som voksen.*

*Selvom du har sagt nej til støtte på et tidligere tidspunkt, skal kommunen altid behandle din ansøgning, hvis du fortryder og beder om støtte senere (inden du fylder 23 år).*

ServiceLOVEN § 68 og § 76

## GODE RÅD

- Begynd at tænke på, hvad du selv vil i god tid. Så kan du bedre tage stilling til de forslag, som andre kommer med.
- Hent Socialstyrelsens startsat til tidligere anbragte unge på [www.socialstyrelsen.dk](http://www.socialstyrelsen.dk) – søg på startsat
- Hvis du er nervøs for, om din plejefamilie kan klare sig, uden at du bor i familien, eller hvad din plejefamilie vil sige til dine tanker om fremtiden, kan du bede om en samtale alene med din sagsbehandler. Så kan du roligt spørge om alle de tanker, som du har om økonomi eller andre ting.

INDDRAGELSE

FRITIDSINTERESSER

RÅDGIVNING

SAMVÆR

LOMMEPENGE

KLAGE

AKTINDSIGT





## Husk dine rettigheder

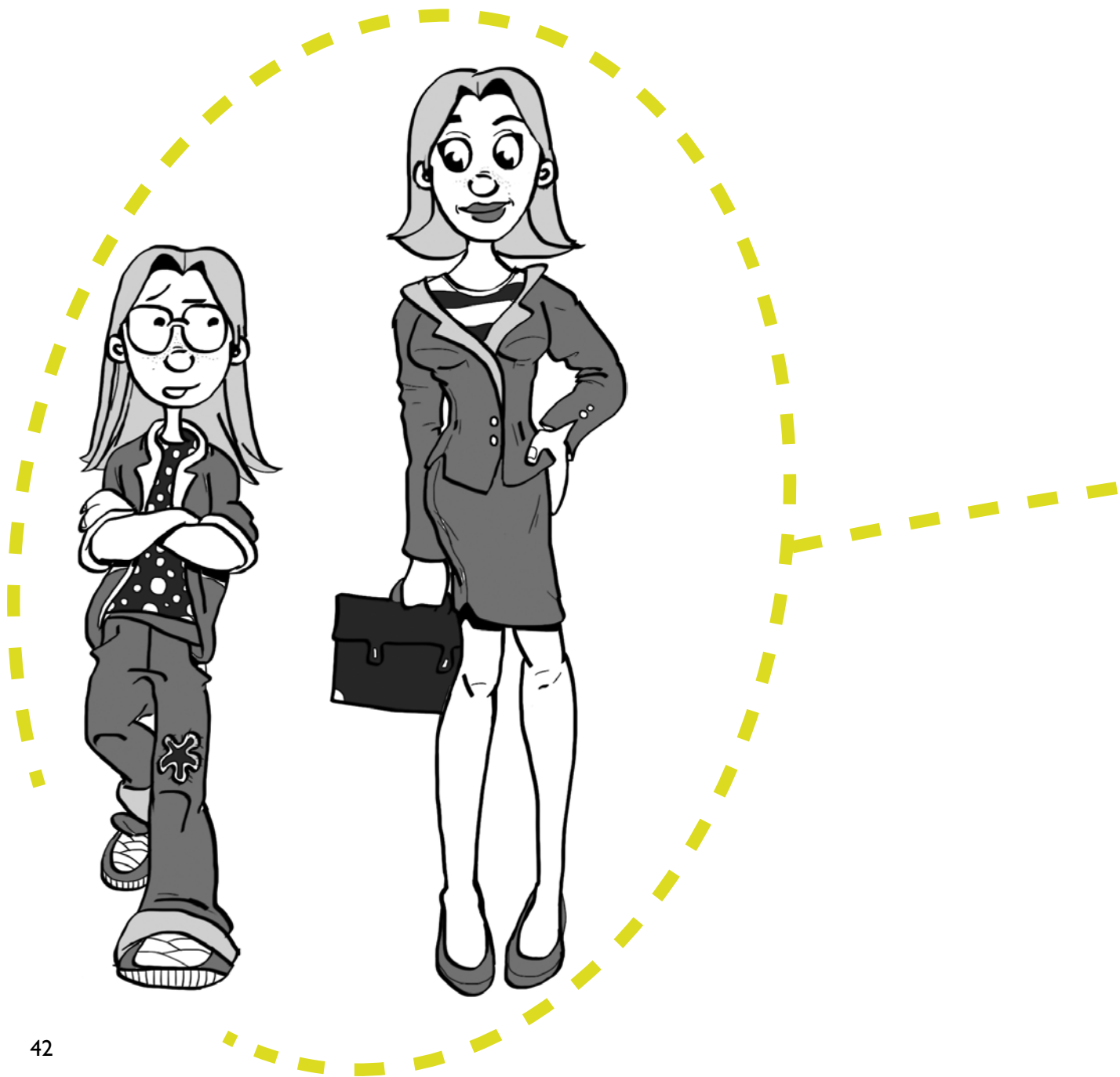
Vi har i denne bog nævnt dine rettigheder som plejebarn. Vi har skrevet, at du har ret til medindflydelse på de beslutninger, kommunen finder frem til, og du har ret til at klage over afgørelserne, når du er fyldt 12 år. Du har ret til at få rådgivning, når du har problemer. Du har som plejebarn ret til dine egne penge, og ret til at gå til fritidsaktiviteter. Du har ret til at have samvær med de personer, der betyder meget for dig. Du har ret til aktindsigt, når du fylder 12 år, og inden du er fyldt 17½ år, skal du og din sagsbehandler finde ud af, hvad der skal ske, når du bliver 18 år. Du har nemlig ret til at få vurderet dit behov for efterværn. Hvis du har været tvangsanbragt, umiddelbart op til du fylder 18 år, har du ret til en kontaktperson efter, du er blevet 18 år.

Du skal huske på, at du har særlige rettigheder, når du bor i en anden familie end den, du er født i. Det vigtigste er, at du skal være med i de beslutninger, der bliver taget om dit liv. Det er ikke sikkert, du kan få lov at bestemme, men der skal være talt med dig om dine ønsker og tanker om, hvad der er bedst for dig. Det er jo din fremtid, som du skal være med til at bestemme over.



## Hvad med fremtiden?

I ungegruppen har vi også talt omkring vores fremtid, og vi har alle noget vi glæder os til, men også ting, som vi kan være bekymrede for. Både små og større ting.



Jeg har før været bekymret på mine fremtidige børns vegne, for de bliver måske forvirrede, når jeg siger: "Så skal vi hjem til mormor". Det har min plejefamilie hjulpet mig med at finde en løsning på: De kan hedde bedstemor og bedstefar, og min biologiske mor kan hedde mormor. Jeg håber, at det kan gøre det nemmere for dem.

Jeg ved, at jeg aldrig vil gøre som min mor. Nogle gange har jeg dog været bekymret for, om jeg alligevel vil komme til at gøre, som hun gjorde.

Jeg har været bekymret for, om jeg vil miste kontakten til min plejefamilie, efter jeg er flyttet, men det kommer aldrig til at ske. Lige meget, hvor gammel jeg bliver, så er de jo min familie. Jeg vil besøge dem, og de vil besøge mig, ligesom de allerede gør med deres egne børn. Det er en stor lettelse for mig, at de fortæller mig det, og at jeg ved, at jeg kan regne med dem.

Jeg har ofte tænkt over, da jeg var mindre, hvordan jeg ville være, når jeg bliver voksen. Hvordan kommer jeg til at se ud? Bliver jeg høj eller lav? Hvilket arbejde får jeg? Bliver jeg den forretningskvinde, jeg drømte om eller kommer jeg til at ligne min mor?

Vi har alle en fortid, og den indeholder både noget godt og noget dårligt. Når vi tænker tilbage på fortiden, har det indflydelse på, hvordan vi tænker om og føler i det liv, som vi lever lige nu. De oplevelser vi har haft i fortiden, har selvfølgelig været med til at gøre os til de mennesker, som vi er i dag. Men vores fortid skal ikke styre, hvordan vores egen fremtid bliver. Derfor skal du huske, at du ikke bliver et dårligt menneske, fordi du har oplevet noget dårligt i din fortid. Det har alle mennesker! Du skal bare sørge for at være dig selv og tage imod den hjælp, som du kan få.

Det kan være svært, når man bor i en anden familie. Vi håber dog, at vi med denne bog, vil gøre det lettere for dig, hvis du gerne vil i pleje, er på vej til at flytte ind i eller allerede bor i en plejefamilie.

# Plejepedia

Liste over ord, som vi synes, trænger til en nærmere forklaring.

**afgørelse:** en lovgivningsmæssig beslutning, der bliver truffet på baggrund af en uenighed eller tvivl i din sag.

**anbragt:** betyder, at du skal bo et andet sted end derhjemme lige nu. Det er kommunen, der anbringer dig et andet sted, mens der er problemer derhjemme. Så længe du er anbragt er det kommunen, som har ansvaret for dig, din udvikling og trivsel.

**anonym:** betyder navnløs. Det vil sige, at du ikke behøver at fortælle, hvem du er, hvor du bor og så videre. På den måde kan den du taler med, ikke vide, hvem du er.

**børne- og ungekonsulent:** se familieplejekonsulent.

**døgninstitution:** er et sted, hvor der bor en gruppe børn eller unge. På døgninstitutioner er de voksne for det meste pædagoger.

**familieplejekonsulent:** er en person ansat af kommunen, der skal være med til at sikre, at du har det godt i din plejefamilie. Familieplejekonsulenter finder plejefamilierne, godkender dem, og giver dem vejledning, når plejebarnet er flyttet ind hos dem.

**handleplan:** kommunens plan for, hvad der skal gøres i fremtiden for at sikre, at du har det godt.

**hybel:** er et værelse eller en mindre lejlighed, hvor en ung kan bo, f.eks. mens de gør deres uddannelse færdig.

<b>kommune:</b>	en arbejdsplads, hvor blandt andet sagsbehandlere, familieplejekonsulenter og psykologer arbejder i en afdeling kaldet socialforvaltningen. De ansatte i denne afdeling skal sørge for at børn og unge, som oplever problemer i hjemmet, får det bedre.
<b>kontaktperson:</b>	en person, kommunen har ansat til at støtte dig, mens du bor i pleje eller i din egen bolig.
<b>kurator:</b>	se familieplejekonsulent.
<b>misbrug:</b>	når man bliver afhængig af stoffer eller drikker for meget alkohol. Når man gør dette, tager kroppen skade, og man har svært ved at bedømme, hvad der er rigtig og forkert.
<b>netværk:</b>	nogen man har en forbindelse med. Det kan være personer i din familie, dine venner eller andre børn og unge i en gruppe, som du har noget til fælles med.
<b>opholdssted:</b>	er en mindre døgninstitution for børn og unge med højst 10 beboere. På opholdssteder er de voksne for det meste pædagoger.
<b>psykiater:</b>	er en læge, der har en speciel viden, og kan gennem kortere samtaler finde frem til hvilken medicin, der kan hjælpe med eksempelvis psykiske lidelser som angst.
<b>psykolog:</b>	en person med en særlig uddannelse, der gennem længere samtaler kan være med til at hjælpe dig med at løse dine problemer.
<b>rettighed:</b>	et krav eller en ret man har, og som er skrevet ind i loven.
<b>sagsakter:</b>	alle kommunens papirer om dig, som er skrevet før, under og efter, du har været i pleje.
<b>sagsbehandler:</b>	den person, som er ansat i kommunen til at tage sig af og bestemme, hvad der skal ske med dig, imens du er i pleje.

<b>samvær:</b>	aftalte møder med personer, som du kender.
<b>serviceloven:</b>	en lov, som blandt andet er med til at sikre, at børn og unge har det godt, når de bor i pleje.
<b>tilskud:</b>	et ekstra bidrag.
<b>tvangsanbragt:</b>	når dine forældre er uenige med kommunen om, at du skal i pleje.
<b>ungdomsbolig:</b>	en lille lejlighed på et eller to små værelser, som er billig at bo i på grund af særlige tilskud fra staten. Beregnet til unge under uddannelse.
<b>vederlag:</b>	en slags løn, som plejefamilien får, når du bor i pleje hos dem.

Her kan du skrive, hvem der er de vigtige voksne i dit liv lige nu, for eksempel din mor, din far, din plejefamilie, din kontaktpædagog, din støtteperson, din sagsbehandler, din familieplejekonsulent osv.

Min \_\_\_\_\_

Navn \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_

Min \_\_\_\_\_

Navn \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_

Min \_\_\_\_\_

Navn \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_

Min \_\_\_\_\_

Navn \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_

Min \_\_\_\_\_

Navn \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_



Københavns Kommune  
Socialforvaltningen  
Center for Familiepleje/Videnscenter for Familiepleje  
Griffenfeldsgade 44, 1. sal, opgang 6  
2200 København N  
[www.centerforfamiliepleje.dk](http://www.centerforfamiliepleje.dk)

Materialet er udarbejdet med støtte fra:

**EGMONT**  
Fonden