

Behöver relationer vara så komplicerat, det räcker väl med att tycka om varann?

Jag både pratar och skriver mycket om relationer; *"Relationer ger det bästa resultatet"* säger jag i varenda föreläsning och använder de lärare som vi haft under uppväxten som exempel eftersom jag hoppas att de allra flesta har haft åtminstone någon lärare som upplevdes som extrabra, och kan relatera till att vissa människor har förmågan att få dig att känna dig sedd, bekräftad och värdefull. Förhoppningsvis så har du också som familjehemsförälder en handläggare eller konsulent som är riktigt bra på att få dig att uppleva ert samarbete som jämnläk och att uppdraget med det placerade barnet att kännas begripligt, hanterbart och meningsfullt. För det är väl ingen orimlig önskan att lärare i skolan och uppdragsgivare inom familjehemsvården är bra på att bygga relationer, det är ju faktiskt den bästa förutsättningen för att få ett bra resultat.

Om vi tar ner det här med relationer till familjelivet, så kanske du tycker att relationer inte behöver vara så jäkla komplicerat. Räcker det inte med att tycka om varandra/älska varandra för att få ett gott liv tillsammans och bli ett bra familjehem?

Jo, det är en bra start, Du kommer långt, men det räcker inte bara med kärlek och god vilja för att åstadkomma en hållbar kärleksrelation som kännas tillfredställande både fysiskt, psykologiskt och känslomässigt. Livet tillsammans med andra är svårt. Det är en av de största utmaningar vi möter. Och ni som har valt att vara familjehem har en verklighet som kan innebära ännu mer påfrestningar för att få er relation att hålla, det är skrämmande lätt att gå från kärleksfullt samspel till att bara vara organisatörer som hanterar en turbulent vardag på bästa sätt. Jag vet av egen erfarenhet hur det kännas att upptäcka att "vi" har blivit mer likt ett "Familjen AB", våra år som familjehem avslutades med en skilsmässa...

Jag önskar att jag haft all min kunskap tidigare i livet. Teoretisk kunskap är ett maktmedel; det har gett mig möjlighet att hitta en förståelse för mina egna reaktioner, jag har lärt mig förstå mina önskningar och behov. Den teoretiska kunskapen har dessutom gett mig -aha upplevelser- när det gäller att bättre förstå de personer jag har relationer med och de barn som behöver min hjälp. Inom teorin går det att hitta begreppen som beskriver sambanden mellan uppväxt och vuxenlivet, det ökar möjligheterna att hantera svårigheter bättre. Du kan lära dig att bättre förstå, kommunicera och samarbeta med andra personer. Jag menar att det behövs mer än ett stort hjärta för att bli ett bra familjehem, det är också väldigt viktigt med kunskap om mänskligt beteende.

"Människor är inte på ett visst sätt, utan blir på ett visst sätt eftersom vi påverkas av dem som vi har i vår omgivning." Det här säger jag också på mina föreläsningar, enligt mig så ger just den här insikten lösningen på de flesta krångligheter i samspelet med andra personer, både vuxna och barn.

Om du känner att någonting inte fungerar, när det är svårt med det samspel som du försöker få till med en annan människa. Det blir helt enkelt konflikter och missförstånd på löpande band eftersom ni förmodligen har fastnat i ett negativt mönster. Då är det bra att ta till lite teoretisk kunskap och förstå att ni två gör samma sak om och om igen som leder till att det blir samma resultat - problem.

Vill du få till en förbättring så gäller det att du försöker hitta *"en skillnad som leder till en skillnad"* och att du försöker *"hitta undantagen"* vilket innebär tillfällena när problemet kunde ha visat sig, men inte gjorde det. Och du behöver förstå att du inte kan omvända en annan människa genom att ge kommandon, det allra bästa sättet att få till en hållbar förbättring är att förändra ditt sätt att bemöta honom / henne. Sluta tjata, gnälla och beklaga dig över alla hinder, i stället ska du börja fundera över hur DU kan hitta en skillnad i DITT sätt att

bemöta det som händer. Hitta tillfällena när det fungerar och utgå från det - bli en detektiv som letar efter VAD som gjorde att det fungerade bra då och hur kan du göra för att det som fungerar ska upprepas. Låt ditt fokus vara på att hitta styrkorna och resurserna hos de människor som du bör ha en relation med. Det är sånt här som jag önskar att alla föräldrar och handläggare / konsulenter har kunskap om och dessutom förmågan att använda i praktiken eftersom det bygger upp viktiga relationer och startar positiva processer.

Eva-Lena Edholm, föreläsare

Hemsida: www.evalenaedholm.se

Blogg: www.evalenaedholm.se/blogg

Instagram: Eva-Lena Edholm

twitter: @evalenaedholm

facebook: <https://www.facebook.com/EvaLenaEdholmForelasareHandledareOchKonsult>

Blogg på Sociala Nätet: <http://www.socialanetet.se/blogg/eva-lena/>