

Referat 11.03.2024

Til stede:	Borte:
Maj Tonje Fredbo, fra Berge barneskole David Hellås, Å barneskole Ane Tesaker Belland, Kvås skole Grethe Stulien Lauen, Byremo ungdomskole Ingrid Alden, Virksomhetsleder oppvekst Camilla Tollefsen, Byremo barneskole	Anne-Marit Verdal, Lyngdal ungdomsskole Petter Løwenhamn, Konsmo barneskole Michelle Kristiansen, Årnes skole



1. Evaluere kvelden med «Helsesista»
 - Bra jobba med kvelden alle sammen.
 - Vil noen ta opp tråden og skrive litt fra kvelden som vi kan legge ut på hjemmesiden?
 - Hva skal skje etter dette? Hva var det vi satt igjen med som vi vil ta med oss videre? Hva var det hun sa som var viktig?
 - **Alle tar opp disse punktene i FAU og finner fire punkter de vil ha fokus på videre. Hvordan kan vi i FAU jobbe med noen av disse med «vår» flokk?**
 - **«IT DOES TAKE A VILLAGE» Hvordan inkludere de som er, tenker, lever, tror annerledes enn deg?**
 - Si ting ærlig og direkte, det er ok å gråte
 - Livet er godt og livet er vondt
 - Små valg kunne ha store konsekvenser. Barn må tåle å stå i også ubehagelige følelser.
 - Vi kunne pushe barn ut i utenforskap. Foreldre vil kanskje ikke at barn skal være med enkelte barn. Fellesskap er viktig.
 - Husk å ikke døm ut fra et rykte du ikke vet om er sant? Hvem skal jeg være venn med hvis ingen vil være venn med han som tagga... Det er kanskje bare de som tagger igjen da..
 - **Ikke vær så rask med å dømme andre ut fra det du ser eller små ting du hører. Alle kjemper en kamp andre ikke kan se.**
 - De rundt deg er din flokk. Ta vare på flokken din.
 - **Vi må tåle dem som ikke er så lette å tåle.**
 - Vi foreldre må støtte hverandre.
 - Et tips er «kodeord».
Foreldre og barn kan ha et kodeord som skal gis hvis barnet f.eks. vil hjem.
 - Alle er et forbilde.
 - Barn forandrer seg hele tiden, så det er viktig å tørre og spørre. Vi må tåle dem når de er på sitt verste.
 - Forsøke å forstå og støtte andre sine opplevelser er mye viktigere enn å prøve å fikse dem eller komme med råd de ikke har bedt om.
 - Huske når noen deler noe som er vanskelig så trenger de kanskje bare bekreftelse på at det er vanskelig, de har ikke bedt om råd.
 - **«Hvem vil du være når du blir stor?» i stedet for hva vil du bli når du blir stor.**
 - Hva med å droppe små kommentarer om kropp og utseende og personlighet?

- Husk å snakke om det når det har vært dårlig stemning
 - Hvor ofte har barn timer som omhandler sex og ting som omhandler helse? Uke 6?
 - Snakk med ungene om avgjørelser som omhandler sosiale media. Ta avgjørelser sammen. Snakk om hva vi deler.
 - Forstå at en krise om en genser som ikke er vaska egentlig kan være noe helt annet..
 - Å være sterk og modig er også å være sårbar
 - Foreldre må tørre å være litt mer åpne om det som er litt vanskelige, diagnose, skilsmisse
 - Ønske at barnet hadde fått kreft i stedet for å bli psykisk syk?
 - Husk å stille spørsmål.. hva tenker du om det? Tenke høyt?
 - Rusinfo.no
 - Finn ut grunnen til at vi ruser oss?
 - Avtal med oss før noe fortelles videre.? Skal alt deles videre med andre foreldre?
 - Snakk om følelser.
 - Verdsett tilliten du klare å etablere til barna dine.
 - «Tåle de urolige guttene!»
 - Tåle barnet slik at det lærer å tåle seg selv.
 - La barna få en sjanse til å prøve selv før man fikser.
 - Avklare forventninger og sette klare grenser.
 - Støtt hverandre som foreldre! Kanskje det er noen av de som ikke er her i dag
 - **Uansett hva du velger. Velg hvem du vil bli husket for!**
 - **Inkludering er viktig. Let etter ting de mestrer. Vis dem at det er verd å mestre og bli voksen. – Alle trenger å bli sett**
 - **Vær en som heier på andre, ikke en som trækker på folk.**
- Vi vurderer å lage plakater som kan henge på skolene. Passer det at noen av plakatene henger i klasserommet eller fellesrom? Viser på skjermer i fellesrom for dem som har det?
- **Uansett hva du velger. Velg hvem du vil bli husket for!**
 - **Inkludering er viktig. Let etter ting de mestrer. Vis dem at det er verd å mestre og bli voksen. – Alle trenger å bli sett**
 - **«Hvem vil du være når du blir stor?» i stedet for hva vil du bli når du blir stor.**

- **Vi må tåle dem som ikke er så lette å tåle.**
- **Ikke vær så rask med å dømme andre ut fra det du ser eller små ting du hører. Alle kjemper en kamp andre ikke kan se.**
- **Vær en som heier på andre, ikke en som trækker på folk.**
- **Forsøke å forstå og støtte andre sine opplevelser er mye viktigere enn å prøve å fikse dem eller komme med råd de ikke har bedt om. Tørre å ta de vonde pratene.**

Mailadresser:

Maj Tonje Fredbo; m.fredbo@outlook.com

David Hellås; dhellaas@gmail.com

Petter Løwenhamn; Petter Løwenhamn lowenpetter@hotmail.com

Anne Marit Verdal: Annemarit Verdal arnemarit@hotmail.com

Ane Tesaker Belland; ane.tesaker@lyngdal.kommune.no

Camilla Tollefsen; camilla_odegaard@hotmail.com

Grethe Stulien Lauen; grethe.stulien.lauen@lyngdal.kommune.no

Ingrid Alden; ingrid.alden@lyngdal.kommune.no

Michelle Krisitansen Aas; michellejaas95@gmail.com

Neste møte: Nytt Komfug blir konstituert til høsten 2024 og innkalling vil da komme til medlemmene for neste års Komfug.

Virksomhetsleder for Oppvekst takker for samarbeidet i året som har gått og oppfordrer foresatte om å stå i Komfug i to år dersom mulig. Det gir god forutsigbarhet og flyt i arbeidet når noen av medlemmene står over to år.

Referent: Ane Tesaker Belland