



*Kjære medlem/støttemedlem!*

Vi går nå mot slutten av enda et år som har vært spesielt, med plutselig nedstengning og like plutselig åpning av samfunnet. Så skulle vi altså leve som normalt igjen, som om ingenting hadde skjedd. Nok en gang blir livene våre satt litt på pause, rett før jul kom den nedslående beskjeden mange hadde fryktet, restriksjoner som 1 meteren og munnbind påbud nok en gang!

Og dette er dessverre svært vanlig for barnevernsforeldre å oppleve. Å bli etterlatt til seg selv, med forventninger om å fortsette å leve livet som normalt etter en omsorgsovertakelse. Forventninger de færreste av oss klarer å møte.

Mange av oss kjenner også på forventninger om å glede seg til jul. Forventninger om å være lykkelig. Å kjenne på glede midt oppi en sorg de færreste utenfor klarer å forestille seg. Men vet du hva, kjære venn. Det er ingen som har større forventninger til deg enn deg selv. Vi mennesker er våre egne verste kritikere. Vi forventer mye mer av oss selv, enn omgivelsene forventer av oss. Det aller viktigste er derfor å senke egne forventninger til oss, og ta vare på oss selv.

Når venner og kjente forteller om forberedelser til jul, som baking, julefotografering, juleavslutninger og så videre, som mange av oss bare kan drømme å få dele med våre barn, føles det selvfølgelig sårt og urettferdig – men du er ikke alene. Vi vet at mange foreldre føler seg svært ensomme, noe vi tar på største alvor.

Og når tunge tanker melder seg, er vi her. Det er kanskje ikke all verden vi kan bidra med på avstand, men vi skal gjøre vårt aller ytterste for å stille opp og støtte dere som tar kontakt med oss nå i desember.



Vi i OBF ønsker som tidligere år å stille opp for dere som strever ekstra mye nå i juletiden.

Terskelen for å ta kontakt skal være lav og den du møter hos oss, skal være varm og imøtekommende.

**Tilbud i desember:**

**Nettverksmøter:**

16. desember kl 18-20,

23. desember kl 18-21,

30. desember kl 18-21.

**zoom**

ID: 93736944822

Støttesamtaler med styre/ressurspersoner:

- Renate Egebakken (medlemspleier) 99677400
- Tore Klippenberg (styremedlem) 47502361 (etter kl 16.00)
- Ann-Kristin Hepsø (styremedlem) 99309804



Vi har også nettverksgrupper på facebook, som er delt opp etter fylker eller regioner, der dere kan møte andre foreldre i liknende situasjon som dere selv. Ta kontakt dersom du ønsker å bli med i et av våre nettverk.

Selv om mange forbinder jul nærmest utelukkende med familietid, så finnes det mange måter å feire jul på også uten barn. Det er ikke det man drømmer om, men man bør likevel gjøre det beste ut av den situasjonen man befinner seg i.

Med de beste hilsener fra hele styret og ressurspersonene i OBF ønsker vi dere alle sammen, en riktig god jul og et godt nyttår!

Måtte 2022 bli et godt og spennende år!

