



De viktiga samtalen med barn

Ett inspirationshäfte för vuxna som jobbar med eller träffar barn.

Häftet är skrivet av Svetlana Dudaitiene,
ledare för förebyggande arbetet JAG SER i Blå Kors Norge

Svensk översättning och bearbetning av Blå Bandet
i samarbete med LP-verksamheten

DE VIKTIGA SAMTALEN MED BARN

Ett inspirationshäfte för vuxna som jobbar med eller träffar barn.

INNEHÅLL

FÖRORD.....	2
PROJEKTET JAG SER.....	3
MÅLET MED DETTA INSPIRATIONSHÄFTE.....	4
MATERIALET FJÄRILAR I MAGEN.....	6
BERÄTTELSEN OCH BOKPROJEKTET.....	7
HUR MATERIALET KAN ANVÄNDAS	10
LÄSNING MED EN SKOLKLASS ELLER BARNGRUPP.....	11
FILMVISNINGSSUPPLÄGG.....	12
I ENSKILDA SAMTAL.....	13
MATERIALET ONT I MAGEN.....	15
KORT OM BOKEN.....	15
HUR MATERIALET KAN ANVÄNDAS.....	16
FILMVISNINGSSUPPLÄGG.....	17
ALKOHOL – ETT TABUBELAGT ÄMNE I SAMTAL MED BARN.....	19
MIN BARNDOM HAR TVÅ BERÄTTELSER	21
REFERENSER.....	23

Norsk sammanställning av Blå Kors 2019

Svensk sammanställning av Blå Bandet 2021 i samarbete med LP-verksamheten



www.jagser.se www.blabandet.se www.lp-verksamheten.se

FÖRORD

Att bli sedd är människans största psykiska behov och grundläggande för utvecklingen av en god självkänsla. Ett barn behöver därför omsorgspersoner som med kroppsspråk, tonläge och ord bekräftar barnets inre upplevelser genom så kallad spegling. Barnets omsorgspersoner spelar därmed stor roll för den självkänsla barnet utvecklar och bär med sig in i vuxenlivet.

Barn utvecklas hela tiden och hur de uttrycker sina behov varierar. Det kan därför vara svårt att veta vilka barn som behöver vår uppmärksamhet. Barn i utsatta situationer kan vara både synliga och osynliga. (Gjertsen, 2013) Vi ska därför inte vänta med att prata med ett barn för att vi inte ser tecken på kränkhet eller utsatthet. Vi behöver se alla barn och helst genom att ha direktkontakt med dem. Att vara medmänniska handlar främst om att behandla alla man möter med vänlighet och förståelse.

Smärtsamma hemligheter är osynliga och tunga att bära på. Inget barn är utrustat att bära det tunga i livet ensam. Vår vision med JAG SER-projektet är att alla barn ska få uppleva en trygg relation med minst en vuxen under sin barndom; genom samtal och omvårdnad riktat direkt till barnet. För att kunna samla in det viktigaste i sin «livsryggsäck» behöver alla barn ha en öppen och trygg syn på världen.

Jag vill rikta ett stort tack till alla som bidragit till utvecklingen av verktygen/hjälpmedlen med professionella inlägg och granskning. Tack även för all varm och vänlig uppmuntran.

Svetlana Dudaitiene, ledare för JEG SER-projektet, Blå Kors Norge

PROJEKTET JAG SER

«Människans mest grundläggande känslomässiga behov är att bli sedd»

Trond Haukedal, psykolog

Psykolog Trond Haukedal skriver: "Att bli sedd är att någon visar oss positiv uppmärksamhet. De ler mot oss, visar med ord och kroppsspråk att de tycker om oss, tror på oss, de har ett intresse av och fokus på våra positiva egenskaper och kvaliteter." (Haukedal 2014) När du tar dig tid att möta ett barn på barnets nivå, visar omsorg och pratar med det kan du göra stor skillnad för barnets upplevelse av världen. Ett samtal kan ge framtidshopp och påverka senare val i livet. Forskning om resiliens* visar att de barn som klarar sig bra i livet, trots riskfaktorer knutna till föräldrarnas bristande omvårdnad, ofta gör det för att de har blivit sedda av en vuxen i närmiljön. Därför är det viktigt att stärka den allmänna känslö- och relationskompetensen i samhället.

I maj 2014 lanserade Blå Kors i Norge projektet JEG SER. Projektet bygger på siffror från Folkhälsoinstitutet 2011, som visar att minst 135 000 barn i Norge lider av föräldrarnas alkoholvanor och/eller annat missbruk och psykisk ohälsa. Under vintern 2014 genomförde Blå Kors på eget initiativ en statistisk undersökning; "Barn i sårbara familjer." Undersökningen visade att 64% av de tillfrågade hade varit eller var bekymrade för ett barn, men att bara 18 % av dessa själva tagit kontakt med barnet ifråga. Samma undersökning genomfördes igen 2018 med liknande resultat: 54 % har varit bekymrade för ett barn men endast 10% har valt att själv kontakta barnet de var oroliga för. (Blå Kors, IPOS, 2013, 2016, 2018) Detta leder oss till den viktiga slutsatsen att det i ett förebyggande syfte och sett ur generationsperspektiv är avgörande att barn i utsatthet, verkligen får omsorg från trygga vuxna i sin närmiljö.

En anonym orosanmälan upplevs inte alltid som omsorg av barnet självt. Det är viktigt att omsorgen ges på barnets nivå och riktas direkt till den unga personen.

I Sverige visar siffror från CAN, Centralförbundet för alkohol och narkotikaupplysning, (www.can.se) att 320.000 barn påverkas negativt av att växa upp med en eller två vårdnadshavare som dricker för mycket. Dessutom finns det många barn som växer upp i annan social utsatthet som psykisk ohälsa, kriminalitet och/eller våld i hemmet m.m.

Målet med JAG SER är att så många som möjligt ska få kunskap om och bli trygga med på vilket sätt de kan göra något, när de är oroliga för ett barn. Det är värt att lägga tid på och jobba för att så många som möjligt inser hur viktigt det är att ta sig tid att prata med ett barn och genom sina ord och handlingar visa att barnet är värdefullt. JAG SER är inte en kampanj som enbart vill påverka våra attityder, utan en kampanj som vill få oss att agera! Vi vet att många vuxna är osäkra på hur de ska agera när de är oroliga för ett barn. Vi vet också att många tyvärr väljer att inte göra något alls.

JAG SER har utformat material som kan hjälpa vuxna i mötet med barn:

- 5-stegsguide med konkreta förslag på vad du kan säga och göra om du är orolig för ett barn, www.jagser.se
- Broschyren JAG BEHÖVER BLI SEDD - även om jag följer det som är svårt.
- Affischer.
- Samtalsupplägg för föräldramöten och personalmöten.
- Böckerna och de tecknade filmerna «Ont i magen» och «Fjärilar i magen».
- Detta inspirationshäfte, färgläggningsbilder och andra material som kan vara till hjälp för alla som möter barn i sitt jobb eller i sin närmiljö.

*Resiliens: definieras som motståndskraft mot miljöbetingat riskbeteende. Processer som gör det möjligt för utvecklingen hos ett barn att nå ett tillfredsställande resultat, trots att barnet är i eller varit utsatta situationer som innebär en relativt hög risk att utveckla problem eller avvikelser (Rutter, 2012), (Gjertsen, 2013).

MÅLET MED DETTA INSPIRATIONSHÄFTE

Med detta häfte så vill vi bidra till att:

- Inspirera och motivera vuxna att samtala med barn och unga.
- Skapa trygghet för hur samtal med barn kan utformas.
- Förstärka barnsamtal med kunskap och hjälpmedel som böcker och filmer.
- Visa att samtal kan bidra till och ge barn förståelse i olika livssituationer, ge bättre förståelse för hur olika relationer och känslor påverkar oss och på så sätt bidra till bättre psykisk hälsa.
- Påminna om att barn såsom ägare av sina egna tankar, åsikter, upplevelser, erfarenheter, föreställningar, känslor och behov – är experter på den egna situationen.
- Understryka att det är den vuxnes ansvar att förstå barns budskap och behov av spegling, inlärning och omsorg.
- Ge tips och exempel på hur materialen «Ont i magen» och «Fjärilar i magen» kan användas i förskola och skola.

Vårt övergripande mål med detta inspirationshäfte är att ge vuxna mer kunskap om att samtala med barn, men vi vill också öka kompetensen i befolkningen generellt så att barnperspektivet i högre grad blir grunden i mötet med barn. Vi tror att inspiration och motivation ofta är viktigare än att få vägledning eller råd från andra. I häftet kommer vi med idéer och tankar om hur man på olika sätt kan ha meningsfulla samtal mellan barn och vuxna.

Inspirationshäftet är uppdelat i tre delar. De två första delarna beskriver materialen «Fjärilar i magen» och «Ont i magen» och ger exempel på hur man kan använda dessa i skola och på förskola, för att skapa goda individuella samtal eller gruppsamtal med barn om hemligheter och känslor. Båda materialen är tänkta som samtalsskapande, relationsbyggande och känslokompetenshöjande verktyg inom skola och förskola. Samtidigt utesluter vi inte att materialen eller delar av dem kan användas av barn själva eller av andra institutioner som berör barn såsom exempelvis socialtjänsten eller fritidsaktiviteter.

I den sista delen av häftet lyfts vikten av att samtala med barn om vilka sociala effekter alkohol kan få. Den ger professionella råd och inspirerar till att använda materialet.

**VÅRT VIKTIGASTE RÅD ÄR:
TA DIN MAGKÄNSLA PÅ ALLVAR OCH VISA ATT DU SER
BARNET GENOM DET DU SÄGER OCH TIDEN DU GER.**



MATERIALET FJÄRILAR I MAGEN

«Grunden för psykisk hälsa läggs när vi vågar prata lika högt om smärtsamma tankar som smärtsamma knän. För det finns ju ingen anledning till att viska.»

Norska Regeringen, «Mestre hele livet»

Materialet «Fjärilar i magen» är utarbetat för dem som möter barn i låg- och mellanstadiet och består av:

- Boken «Fjärilar i magen»
- En kort tecknad film
- Färgläggningsbilder, samtalsbilder och en Powerpoint presentation med illustrationer
- Detta inspirationshäfte

Här kommer vi att presentera boken, tecknade filmen samt komma med förslag och idéer för hur dessa kan användas individuellt, i en klass eller som ett samtalsupplägg i en barngrupp.

Relationskompetens, förmågan till ett gott socialt samspel, ingår i skolans värdegrund, som beskrivs i första delen av skolans läroplan (www.skolverket.se). Värdegrunden genomsyrar skolans hela verksamhet. Materialet «Fjärilar i magen» är anpassat för kunskapskrav i grundskolan. I läroplanen för svenska i grundskolan står att eleverna ska ges förutsättningar att utveckla förmågan att anpassa språket efter olika syften, mottagare och sammanhang. Genom användandet av «Fjärilar i magen» får eleven utveckla sin förmåga att berätta om vardagliga händelser samt att uttrycka känslor, kunskaper, åsikter och samtala om elevnära frågor, tex om hur eleven mår eller känner sig.

Materialet «Fjärilar i magen» kan också användas i andra ämnen där fokus ligger på förebyggande av våld, bristande omvårdnad, berusning och psykisk ohälsa. I boken och i den tecknade filmen ligger fokus på den viktiga relationen mellan en trygg vuxen och ett barn, hur man kan lyssna på och prata med ett barn om barnets känslor. Berättelsen visar hur betydelsefull och viktig en enkel liten handling kan vara när man är orolig för ett barn. Den är tänkt som en inbjudan för barnet att prata om vad barnet själv är intresserat av. Samtidigt är det en känslomässigt utvecklande och spännande historia att läsa eller titta på. Vi vill att barn ska koppla ihop både boken och filmen med en bra stund tillsammans med en trygg vuxen. Boken växte fram ur den tidigare publicerade boken «Ont i magen» för förskolebarn.

Båda böckerna och de tecknade filmerna har publicerats med stöd av norska Hälsodirektoratet.

Materialet är översatt och anpassat till svenska förhållanden av Blå Bandet och LP-verksamheten med stöd från SAFF (Stiftelsen ansvar för framtiden) www.ansvarforframtiden.se med tillåtelse av Blå Kors Norge.

BERÄTTELSEN OM BOKPROJEKTET

Berättelsen i boken handlar om björnen Alex, som har ont i magen. Alex har länge kämpat med många känslor och har inte fått tillräckligt med bekräftelse och beröm. Detta gör att det knyter sig mer och mer i magen och han kämpar även socialt i skolan. En trygg vuxen, en giraff, ser Alex och försöker hjälpa honom att lösa upp knuten i magen. Giraffen tittar på magen genom ett symboliskt förstoringsglas och upptäcker att knuten är ett garntassel i olika färger.

De olika garntådarerna symboliserar olika känslor hos Alex. Giraffen uppmuntrar Alex att berätta om de olika trådarna i magen, och medan de pratar, sticker giraffen en halsduk till Alex i alla regnbågens färger. Alex berättar om olika situationer

när han känt sig ledsen, glad, arg, rädd och när han känt skam och skuld. Giraffen lyssnar och förklarar/normaliserar känslorna med hjälp av vädersymboler: *«Till exempel när det åskar och blixtrar, då är många rädda. Det kan vara farligt att vara ute när det blixtrar. Men det hjälper om du är tillsammans med någon du känner dig trygg med.»*

När Alex har avslutat berättelsen fryser han; det är tomt i magen, larverna som gjorde trådarna har spunnit kokonger och somnat. Giraffen är färdig med halsduken. När Alex tar på sig den blir det plötsligt varmt i magen och han känner att något rör sig inuti magen igen, men det känns annorlunda.

Giraffen tar förstoringsglasen och säger: *«Åh! Alex, vet du vad jag ser? Du har fjärilar i magen!»* Alex är lättad och glad, han känner plötsligt för att leka med de andra igen. Giraffen vågar ta upp situationen med föräldrarna tillsammans med Alex och äntligen får de den hjälp de behöver.



Sammanfattningsvis kan vi säga att boken «Fjärilar i magen»:

- ✓ Är en spännande och fantasitriggande berättelse.
- ✓ Är lättläst för dem som har börjat lära sig läsa.
- ✓ Kan ge förståelse för olika kroppssignaler och det symboliska språk som smärtsamma och positiva känslor ofta skapar.
- ✓ Kan stärka barns och vuxnas känslomässiga kompetens.
- ✓ Kan motivera barn att prata om smärtsamma känslor med en vuxen de litar på.
- ✓ Visar att samtal kan hjälpa till att ge barnet förståelse i olika livssituationer, ge bättre känslomässig kompetens och relationskompetens och på så sätt bidra till bättre psykisk hälsa.
- ✓ Kan motivera vuxna att agera när man är orolig för ett barn.
- ✓ Kan inspirera och motivera vuxna att samtala med barn och ungdomar.
- ✓ Är ett hjälpmedel i samtal med barn om känsliga ämnen.
- ✓ Påminner om att barnet - som ägare av sina egna tankar, åsikter, upplevelser, erfarenheter, uppfattningar, känslor och behov - är expert på sin egen situation, men ändå i behov av en trygg vuxen för att kunna komma ur svåra situationer.
- ✓ Betonar att det är de vuxnas ansvar att förstå barnets budskap och behov av spegling, eftertanke och information.
- ✓ Kan ge barnet en känsla av att vara lättad och uppspelt, "fjärilar i magen", att det finns hopp och lösningar i alla livets situationer.

Berättelsen om Alex är ett inspirerande exempel på hur värdefull och användbar känslomässig kompetens hos vuxna kan vara i möten med barn, särskilt i mötet med dem som befinner sig i en utsatt situation. Den visar också hur vuxna kan stödja ett barn genom handling, hur även en ny trygg relation kan bli en vändpunkt i livet och stärka barnets både emotionella och relationella kompetens. Med boken vill vi ge möjligheter för både barn och vuxna att använda olika symboler i samtal om svåra ämnen - ämnen som kan vara svåra att sätta ord på. Samtidigt får barn som läser boken en grundläggande kunskap om olika känslor och några idéer om hur känslor fungerar och kan hanteras. Boken visar dem hur nyttigt ett bra samtal om känslor med en trygg vuxen kan vara.

«Fjärilar i magen» har ett metaforiskt bildspråk som är detsamma som när vi säger att det «kittlar i magen» när något är spännande och när vi med «skräckblandad förtjusning» ser fram emot något. I boken använder vi detta bildspråk för att beskriva lätnad eller känslan av att sväva eller flyga för att förklara att man återfår intresset för något, får förnyad motivation och vill återuppta en aktivitet. Det kan också ses från ett flödesperspektiv - först var det en utmaning för Alex att leka med de andra, men efter att han fick hjälp och blev av med den stora knuten i magen fanns det inte längre några hinder att vara med de andra. Han fick en inre motivation och blev övertygad om att han själv ville ha kontakt med andra och att det inte fanns något som stod i vägen för honom att lyckas med det. Förutom boken och den här inspirationshäftet har vi gjort färgläggningbilder och en tecknad film som kan användas som ett hjälpmedel för att göra reflektionen över berättelsen mer visuell och lättillgänglig.

I samband med att barnen börjar i skolan börjar de behärska symboliskt språk och dess överförbara betydelse. Detta betyder att när barn kan koppla ihop egenskaperna hos olika föremål och se likheter och skillnader i ett fenomen, så kan de också förstå det individuella «jaget» och se likheter och skillnader mellan «jag» och «de andra». De har förståelse för vad som bygger upp och vad som förstör, inte bara i lek utan också i relationer och att allt hänger ihop. Denna förmåga är grundläggande för att lära sig att förstå hur människan och samhället fungerar. Det är viktigt att använda det symboliska språket så att denna förmåga tränas. I «Fjärilar i magen» har vi använt metaforer, som i sig har en symbolisk betydelse, och vi försöker förklara svåra inre mekanismer och processer i det mänskliga psyket med symboler som former, väder, färger och djur.

Trådarna är en symbol för känslor och relationer. De olika färgerna symboliserar olika innehåll i varje känsla. Känslor visar oss de behov vi har och kommunicerar dessa till oss själva och till andra. När vi använder dessa symboler i boken vill vi visa hur viktigt det är för barn med trygga relationer. När vi delar våra känslor med andra knyter vi nära band. Trygga och balanserade vuxna har ofta bra kontakt med sin inre värld och behöver inte alltid någon annan för att tillgodose sina inre eller yttre behov, men för barn är det helt avgörande att ha ett sådant band till en trygg vuxen, för att kunna klara sig bättre i framtiden.

Vi jämför känslorna med vädret. På samma sätt som varje känsla har en betydelse har varje väderfenomen sitt ursprung och anledning: Utan regn skulle det inte finnas balans och liv på jorden. Barn får förståelse för att tårar är som regn; de har en betydelse och en funktion. På så sätt kan jag kommunicera till mig själv och till andra att jag vill ha tröst, att jag behöver få veta att jag inte är ensam. När jag har fått gråta ut och fått tröst återställs balansen och jag kan gå vidare.

Regnbågen är en symbol för trygghet och de vuxnas ansvar. I Bibeln står det att Gud skapade regnbågen och gjorde den till något speciellt: «Min båge sätter jag i skyn, och den ska vara tecknet på förbundet mellan mig och jorden,» säger Herren (Svenska Folkbibeln). Regnbågen påminner människan om Guds löften, det ansvar som han har lagt på sig själv. När en pålitlig person har gett oss ett löfte kan vi vara trygga. I boken får regnbågen symbolisera trygghet och lyfter fram den skyldighet vi vuxna har att ta hand om barn.

Larverna i boken symboliserar behov. Det är inte bara angenämt att känna behov och om du inte gör något åt behovet kan det skapa smärtsamma känslor. Larverna genomgår en process och när de upplever omgivningen tillräckligt trygg och har fått alla sina behov omhändertagna, somnar de i kokonger och återuppstår till ett nytt liv.

Fjärilen är en symbol för hopp. För kristna människor kan fjärilen ses som en symbol för människans existens: att vi lever här en tid, dör och återuppstår till nytt och bättre liv. Larven är då en symbol för det vanliga jordiska livet, kokongen symboliserar graven och fjärilen uppståndelsen. Fjärilens stadier kan också ses som en allmänmännisklig bild för att det finns hopp om förändring till det bättre. Lika skör som fjärilen är, är också livet. Om vi har tro på att det finns trygga och bra människor runt omkring oss, har vi också hopp om en bättre framtid.

Giraffen symboliserar en trygg vuxen som ser, lyssnar och pratar med barn. Giraffspråk (se Wikipedia) är ett smeknamn för ickevåldskommunikation; kommunikation som inte uppfattas som stötande eller sårande. På det här språket använder man sin egen uppfattning, men utan att tolka och låta sig provoceras av den andres intentioner. «Giraffspråket» är en teknik eller metod som ursprungligen beskrivits av psykologen Marshall B. Rosenberg. Bilden av giraffen används för att den har ett stort hjärta och den sticker fram halsen och lyssnar. Avsikten med giraffspråk är att skapa kontakt, finna empati och förståelse. Giraffspråket försöker bryta tystnaden kring psykiskt våld genom kontakt och öppenhet om känslor och behov.

Våfflor och choklad är en symbol för omsorg men också en konkret bild av hur omsorg kan se ut. Barn behöver uppleva att vi visar omsorg inte bara genom ord, utan också genom handlingar. Att bli bjuden på en bulle, våffla eller att någon med ett leende delar med sig av sin lunch kan betyda mer än tusen ord för ett barn. Paketet som skickas hem till Alex symboliserar hjälp för familjen.

Björnen är en symbol för barndomen visat genom björnens sårbarhet och mjukhet. Du kan leka med en nallebjörn och göra vad du vill med den, men den förblir mjuk, tyst och lojal. Vi lär våra barn att ta hand om sina nallar (gosedjur), att inte glömma dem, att inte förstöra dem – på så sätt förbereder vi dem på att ta hand om barn när de själva blir vuxna.

Människor som lever med psykisk ohälsa kämpar ofta med en eller flera av tre saker: antingen balansen i livet (mat, trygghet, berusning, känslor), relationer (för intensiv, för lite, frånvarande, utan gränser osv.) eller brottas med eller saknar mening med livet (värdelöshet, brist på motivation, likgiltighet osv.). Vi menar att boken handlar om alla dessa tre dimensioner och att den visar oss hur vi kan ge våra barn en grundläggande balans, trygga relationer och mening i livet.

«Fjärilar i magen» är skriven av Svetlana Dudaitiene som har en magisterexamen i psykologi, med vidareutbildning i psykoanalytisk psykoterapi. Anknypningspsykologi är hennes största professionella intresse. Hon har också erfarenhet av att arbeta med barn som lever i riskfyllda och bristfälliga omsorgssituationer. Författaren arbetar på Blå Kors Norge som rådgivare på avdelningen för förebyggande omvårdnad och är också ledare för Blå Kors-kampanjen JEG SER. Hilde Jeanette Løberg, som är programansvarig för barn i missbruksfamiljer på behandlingshemmet KoRus Sør, har varit en viktig handledare under utvecklingen av boken.

Hösten 2018 genomfördes ett pilotprojekt med boken. Sammanfattningsvis visar resultaten att de flesta barnen tyckte om berättelsen, den skapade intresse och texten var begriplig även om vissa delar av texten var svåra att förstå. De flesta vuxna värdesatte boken som ett bra verktyg för att motivera barn att prata om smärtsamma känslor med en trygg vuxen och de flesta svarade att de skulle fortsätta använda boken i sitt arbete.

HUR MATERIALET KAN ANVÄNDAS

Boken kan vara en resurs för alla vuxna som arbetar med eller är tillsammans med barn. Vi har inte gjort boken enbart för att den ska vara ett hjälpmedel eller ett material för skolan. Barn kan också läsa boken själva. Vi hoppas att boken ska ge barn en bra läsupplevelse och skapa en förståelse för att det är bra och nyttigt att prata om känslor. Det är naturligt att känna olika känslor och alla har bra och dåliga dagar.

Vårt mål är inte att komma med råd och vägledning om hur varje lärare ska använda materialet utan vi vet att det finns stor kompetens bland lärare. Förslagen vi kommer med är i huvudsak baserade på pilotprojektet där materialet testats på ett fåtal skolor samt erfarenhet från några få yrkesverksamma personer.

Berättelsen i «Fjärilar i magen» är så pass lång och till viss grad för komplicerad för att förvänta sig att alla barn ska kunna förstå alla ord och betydelsen i berättelsen. Högläsning i en stor grupp kan påverkas av barn som inte kan koncentrera sig under längre stunder, rastlösa barn eller barn med språksvårigheter. Samtidigt kan läsning i stora grupper ge en möjlighet att fånga upp barn som behöver individuellt stöd - en extra stund med boken tillsammans med en vuxen de litar på. Detta kan utgöra grunden för ett närmare samtal med barnet, kanske med olika hjälpmedel, såsom färgläggning, förkortning av berättelsen eller mer reflekterande kommunikation med användning av bilder och frågor.

Vi rekommenderar att dela upp berättelsen genom att läsa högt men stanna upp ibland för att låta barnen ställa frågor. Ställ även gärna frågor till barnen, som klass eller individuellt, och ha ett pågående samtal. Exempel på frågor finns i molnen bredvid illustrationerna.

Vi vill betona att syftet med boken inte är att visa på brist i omsorg utan att ge ökad kunskap om känslor och vad det är som kan skapa svåra/smärtsamma känslor. Barn kan reagera genom att spontant ställa frågor under tiden man läser, eller de kan behöva tid för att bearbeta informationen. Att använda färgläggningsbilderna med illustrationer från boken efter att ha läst den kan väcka fler tankar och frågor om boken eller väcka önskan att vilja dela sina känslor med någon.

När vi berör ett svårt ämne behöver vi också avsätta tid för att kunna följa upp det. Om ett barn visar tecken på att kämpa med något eller har känslor/något som de vill dela, måste man vara närvarande och tillgänglig. Ge barnet tid, utrymme och möjlighet att berätta om sina känslor. Läs mer på sidan 13: «I enskilda samtal»

Vi vill betona att böckerna och filmerna är verktyg som inte endast är begränsade till att ta upp som ett specifikt skolämne. Det är viktigt att få fram att detta arbete bör ske kontinuerligt och att personalen har en viktig och värdefull roll som sekundär vårdgivare.

Till sist: Du ska veta att du och det du gör för ett barn är viktigare än du tror!

Boken speglar temat för JAG SER och kampanjens huvudbudskap:
«Det är viktigt att prata med barn, inte om barn»

«Många barn har försökt berätta. Vissa har berättat lite, andra mer och några har berättat allt. Vuxna har bemött dem olika, men många delar upplevelsen att de vuxna inte tagit det de sagt på fullt allvar. För många barn har det handlat om att vuxna inte reagerat på ett sätt som bekräftat att det de berättat om var något som var konstigt eller fel. De vuxna har kanske reagerat lite sval, och därför har många trots att det de upplevt har varit normalt. Många har berättat om vuxna som haft neutrala ansiktsuttryck och visat lite känslor. För de flesta har detta inneburit en känsla av otrygghet och bidragit till att de blivit osäkra och slutat berätta.»
(Rapporten «Rett og sikkert»
Forandringsfabrikken, 2019)

LÄSNING MED EN SKOLKLASS ELLER BARNGRUPP

- Läs gärna detta inspirationshäfte innan du använder boken. Bekanta dig med berättelsens ämne. Reflektera gärna över dina tankar och känslor relaterade till den roll du har när du möter barn. Är du en hjälte? Är det du som ser? Är du lärare? Är du en trygg vuxen som ger barnen utrymme att prata med dig?
 - Tänk på förhand igenom vem som kan finnas på plats tillsammans med dig om några barn reagerar negativt och till exempel behöver stöd, förstör, gråter, berättar något eller ställer frågor som måste följas upp individuellt. Det är alltid klokt att vara två när ett känsligt ämne tas upp.
 - Boken fungerar bäst för lite äldre barn (8-9 år).
 - Dela gärna upp berättelsen. Du kan till exempel ha en temavecka baserad på texten och läsa en del av berättelsen varje dag i veckan. Genomförs det på detta sätt kan texten också fungera bra för lite yngre barn (6-7 år).
 - Läs med inlevelse, det håller intresset uppe och stimulerar barnen att koppla till sina egna minnen och känslor.
 - Stanna gärna upp i berättelsen och be barnen reflektera över det som lästs. Pratabb-lorna i boken kan hjälpa dig att ställa bra frågor.
 - Använd gärna Powerpointbilder med illustrationer (hämta på www.jagser.se) för att visa medan du läser.
 - Använd gärna samtalsbilder. Illustrationer kan skrivas ut som kort/ark (hämta på www.jagser.se) att ha som kommunikationsverktyg efter läsningen. Skriv ner frågor som barnen ställer. Reflektera över frågorna efteråt. Finns det något du behöver följa upp? Tänk på vad som fångade de enskilda barnens uppmärksamhet.
 - Använd gärna den tecknade filmen (finns på www.jagser.se) som hjälpmedel eller som en inbjudan att starta temaveckan. (se nästa sida)
- Kontakta **Blå Bandet** om du har frågor eller vill diskutera/reflektera över din erfarenhet av materialet.

FILMUPPVISNINGSUPPLÄGG

Presentera dagens tema för klassen och säg till exempel.:

«Alla människor, både vuxna och barn, bär på många känslor. Känslor är lika naturliga som regn, solsken eller vind. På samma sätt som vädret förändras kan våra känslor förändras. Ibland är vi glada, ibland är vi ledsna eller arga. Ibland kan vi känna våra känslor i kroppen t.ex. i magen, bröstet eller i huvudet. Ibland känner vi att vi är så lätta att vi nästan kan flyga, det känns som att vi kan göra vad som helst och vi är väldigt glada. Andra gånger känner vi oss tunga och ledsna, det är svårt att leka, koncentrera sig eller komma i gång. Vi kan känna som att vi har en stor klump i magen, vi kan ha huvudvärk och det kan bli svårt att andas.»

Visa den tecknade filmen

För barn som redan kan läsa: Dela upp klassen i grupper, tre till fyra barn per grupp räcker. Visa filmen och dela ut samtalsbilder till varje grupp, antingen bara bilder om känslor eller också om olika situationer. Låt barnen läsa frågan på bilden högt för gruppen och låt varje barn svara på frågan. Grupperna kan arbeta i ungefär 10 minuter. Fråga om några av barnen vill presentera sina svar för klassen när grupparbetet är klart. Reflektera gärna över vad barnet säger: «Så att äta glass gör dig glad. Tack, det finns nog många andra som också blir glada av det.» (Detta kan också ta 10–15 minuter.)

För yngre barn som lär sig läsa: Efter filmvisningen, visa samtalsbilder på en tavla/whiteboard och läs frågorna. Låt var och en som vill svara på frågorna.

Fortsätt med en gemensam diskussionsrunda. Exempel på frågor du kan ställa:

- Vad kan klassen göra för att elever ska må bra i skolan?
- Hur kan du som klasskamrat se att någon är lite ledsen - vad kan du göra åt det?
- Hur kan du som klasskamrat hjälpa om någon är ledsen, arg eller inte har någon att leka med?
- Om någon av dina klasskamrater berättar en jobbig hemlighet för dig, vad kan du göra för att hjälpa till?
- Vad kan du göra om du har en hemlighet som gör ont och är svår att tänka på?
- Vilka vuxna kan du prata med i skolan?

Avsluta med att säga till exempel följande:

«När vi har det svårt är det bra att prata med någon om hur vi har det. När vi delar känslor med någon, som Alex delade sina känslor med giraffen, kan vi få hjälp och vi mår bättre eftersom vi inte längre bär den jobbiga känslan ensam.»

En del vuxna vet mycket om hur våra kroppar hänger ihop med våra tankar och känslor och kan berätta vad som händer inuti oss när vi har det svårt. De kan lära dig vad som är bäst för dig att göra när du inte mår bra. Ibland behöver vuxna också någon som kan hjälpa dem att förstå sina egna känslor och vad de ska göra med dem.

Du kan berätta om dina tankar för alla vuxna du litar på; dina föräldrar och mor- eller farföräldrar, en granne eller en lärare. Du kan också komma till mig och berätta för mig hur du har det och jag ska göra allt jag kan för att du ska må bättre.»

I ENSKILDA SAMTAL

En lärare, personal på fritidshem eller behandlingshem kan ofta hamna i ett enskilt samtal med ett barn, då kan det bli naturligt att ta upp ett samtal om en svår livssituation, känslor eller reaktioner som har uppstått. Materialet «Fjärilar i magen» kan också användas i en sådan situation. Ibland är det svårt att börja ett samtal om vad magkänslan eller oron handlar om.

Då kan man bjuda in barnet genom att till exempel färglägga illustrationerna «Fjärilar i magen», titta på filmen eller läsa boken tillsammans. Fråga vad barnet föredrar. Nedan hittar du några bra frågor och tillvägagångssätt.

Om barnet väljer färgläggning, visa olika bilder att välja på (finns på www.jagser.se). Hitta ett bra ställe ni kan sitta på och välj gärna en bild till dig själv också så att ni kan rita en stund tillsammans. Så småningom kan du fråga:

- Varför valde du den här bilden?
- Hur tror du att björnen känner sig?
- Vad tror du har hänt björnen?
- Så fina färger du väljer. Du har ritat magen mörkblått.
Finns det något speciellt som händer i magen (öronen, huvudet, bröstet)?
- Känner du också något i magen ibland (huvudet, bröstet, etc)?
Om du vill kan du berätta det för mig.

Om barnet väljer att se på filmen, kan du fråga efter att ni titta på den tillsammans:

- Vad tyckte du om filmen?
- Vad tror du filmen handlar om?
- Björnen har haft en jobbig vecka. Händer det att du också har det jobbigt ibland?
- Vem pratar du med då?
- När hade du det jobbigt senast?
- Vilka känslor kan du känna inuti kroppen?
- Känner du andra känslor också?

Om barnet föredrar att läsa tillsammans, sätt er bekvämt och se till att barnet också kan se bilderna. Stanna upp vid varje bild och läs tillhörande frågor. Låt barnet svara. Utveckla frågorna eller samtalet om du känner att barnet behöver det och visar intresse. Kom ihåg att berättelsen kan vara för lång för vissa barn, att de kan sluta lyssna. Sluta i så fall att läsa och fråga istället vad som gör att barnet inte vill höra mer. Det kan hända att barn får känslor eller minnen som gör att de kopplar ifrån och drar sig bort från läsningen. Tänk i så fall på vad i texten som kan ha påverkat barnet på detta sätt.

Du kan också fråga:

- Finns det något i berättelsen som du tycker är lite jobbigt att lyssna på?
- Vill du prata med mig om något annat?
- Vad tänker du på just nu?

Berätta gärna hur du kommer att följa upp vad barnet har berättat. Du kan till exempel säga:

«Tack för att du berättade om vad som hänt och hur det känns för dig. Inget barn ska bära tunga saker ensam. Jag föreslår att vi pratar oftare (eller föreslå när). Tror du att du kan komma till mig när du behöver någon att prata med?» Eller, om detta rör ett problem: «Nu ska vi tillsammans ta reda på hur du kan få hjälp så att du kan vara trygg.»

Målet med materialet är inte att barn ska avslöja en massa hemligheter, utan att som vuxen vara närvarande och öppen och följa upp det som barnen säger. Det viktigaste är att barnen får en bra känsla, att de får berätta och att någon lyssnar på dem. Om du känner ökad oro efter ett sådant samtal, sök råd om hur du kan gå vidare med din oro. Om ett barn berättar om allvarlig försummelse eller utsatthet bör du berätta för barnet hur du kommer hjälpa vidare.

Du kan säga: «Det du har berättat för mig ska vuxna inte göra. Det är inte tillåtet. Du och de vuxna kan behöva någon som hjälper er i den här situationen. Håller du med mig?»

Barn kan vägra att ta emot hjälp eller be om att hemligheten inte förmedlas vidare, eller så kan barnet känna sig lättat och själv be om hjälp. Barnet behöver få veta vad som kommer att hända, vem du kommer berätta för, när ni kan prata med varandra nästa gång, vem som ska hjälpa och så vidare.

Ge oss gärna återkoppling

Om du har sett filmen, använt boken tillsammans med barn eller läst inspirationshäftet, uppskattar vi om du vill ge oss återkoppling, så vi kan fortsätta att utvecklas och förbättra materialet. kansliet@blabandet.se

**DET ÄR VIKTIGT ATT PRATA MED BARNEN OM ALLT SOM BERÖR DEM.
DELAD SMÄRTA ÄR HALV SMÄRTA. DELAD GLÄDJE ÄR DUBBEL GLÄDJE.**



MATERIALET ONT I MAGEN

«Om jag hade fått veta att det inte är så barn ska ha det, hade jag kanske vågat säga ifrån eller börjat tänka att jag borde berätta.»

Anonymt barn. (Thorkildsen, 2015)

Materialet «Ont i magen» har utarbetats för förskolan och till andra vuxna som träffar barn i förskoleåldern och består av:

- boken
- en kort tecknad film
- färgläggningsbilder
- detta inspirationshäfte

I detta kapitel presenterar vi boken, den tecknade filmen, samt ger förslag och idéer om hur dessa kan användas både individuellt och som samtalsunderlag i en barngrupp.

Materialet «Ont i magen» är utarbetat för och anpassat till Skolverkets läroplan för förskolan, till exempel: «Utbildningen i förskolan ska bidra till att barnet utvecklar en förståelse för sig själv och sin omvärld... Den ska präglas av att omsorg, utveckling och lärande bildar en helhet... Utbildningen i förskolan ska ta sin utgångspunkt i läroplanen samt barnens behov, erfarenheter och det de visar intresse för.» (www.skolverket.se)

Många barn som lever i svåra situationer visar inga tydliga tecken på att de utsatts för våld eller övergrepp, men de kan klaga på diffusa symtom som att de har ont i magen. Samtidigt kan barn i förskolan inte veta att ont i magen kan vara ett tecken på något annat. Vi hoppas att boken och filmen ska hjälpa barn att lära sig att det onda i magen kan handla om smärtsamma hemligheter eller känslor som gör ont, som de inte har fått tillåtelse att berätta om eller inte klarat av att uttrycka eller dela med någon. Trygga vuxna och deras samtal med barn är nödvändiga för att nå denna vision. Filmen och boken är därför strukturerade på ett noggrant sätt, vilket vi hoppas kommer att fungera som en ingång till samtal. Med det här materialet vill vi erbjuda en möjlighet för förskolepersonal (eller andra som är tillsammans med barn i förskoleåldern) att hjälpa barn att börja en resa mot en större förståelse för sin situation och sina känslor och mot en trygg relation med en vuxen.



Kort om boken

I bokens första del är fokus riktat mot barn; hur kan man lyssna på och prata med barn om de olika känslor de har? Boken är upplagd som ett samtal med öppna frågor om ämnen som ilska, glädje, sorg och om bra och svåra hemligheter. Boken är en inbjudan till barn att prata om vad han eller hon är intresserad av. Vår önskan är att boken ska förknippas med en bra stund i gemenskap med en vuxen. Boken växte fram från en idé av Erle Sellevåg, som brinner för sitt arbete med barn i förskolan och särskilt arbetet med barn i utsatta situationer. Hon började skriva en barnbok, men vände sig sedan till Blå Kors Norge för att få en mer professionell tyngd i utformningen. Utbildningsprogrammet "Barn i missbrukarfamiljer" (BIR), vid Blå Kors Norges Behandlingshem KoRus Sør, har utvecklat material som ger dig som personal konkreta exempel, tips och utbildning om hur man går från oro till handling i ett tidigt skede.

Gå in på: www.blakors.no och www.korus-sor.no

Tillsammans med materialet i kampanjen JAG SER får du råd om hur du som vuxen kan göra skillnad. Boken «Ont i magen» hjälper den vuxna att börja samtala med ett barn. Om man känner oro för hur ett barn har det hemma ger del två i boken vägledning om vad man kan göra. Här beskrivs vilka tecken du ska vara uppmärksam på, du får råd om hur du kan dokumentera observationer, samt vägledning för samtal med barnet och barnets föräldrar. Boken skapades till att vara ett verktyg och hjälpmedel på förskolor. Den kan användas av alla anställda, finnas till hands i verksamheten och kan vara ett stöd i arbetet närhelst det behövs. På detta sätt gör vi det möjligt för alla anställda att vara uppmärksamma och ha en modell för hur man ska gå vidare om man är orolig för ett barn.

Hur materialet kan användas

Filmen och boken «Ont i magen» är bra att använda i projektarbete relaterat till förskolans läroplan. Du kan arbeta över tid med barngruppen och lägga en bra grund för att skapa en miljö där du har öppenhet och bra samtal om teman som livskunskap, sårbarhet och tidiga insatser.

Använd gärna boken först med personalen och sedan med barnen. Detta är ett verktyg för att arbeta konkret med sårbarhet och tidiga insatser, och du som vuxen är en viktig person för att skapa trygghet omkring och i detta arbete. Filmen kan presenteras efter att du har pratat med barnen om ämnet, och de känner sig trygga i att de vet skillnaden mellan bra och dåliga hemligheter och vikten av att prata om sina känslor.

Prata gärna med barnen innan filmvisningen om vad det innebär att känna en klump i magen om man till exempel är arg eller ledsen över något. Detta gör det lättare för dem att relatera till Maja i filmen och förstå fokus kring den jobbiga känslan i magen.

Genom att arbeta på detta sätt kombinerar man arbete med social kompetens med relationer mellan barn och mellan barn och vuxna på avdelningen, samt ett förebyggande arbete när det gäller att upptäcka och följa upp barn som lever i någon form av försummelse eller utsatthet.

Frågor vid förberedelse med personal, innan ni använder materialet.

- Vilken kompetens har vi i förskolan? Har någon tidigare erfarenhet av barn i utsatthet? Vad var svårt i de situationerna? Vad var viktigt? Var kan du få råd och vägledning som anställd på förskola? Kom gärna med exempel som jourtelefon och rådgivningstjänster.
- Hur kan vi bäst planera «Ont i magen» i ett gruppsamarbete? Adressera följande: Bör föräldrar informeras och i så fall hur (till exempel brev hem, föräldramöte, arrangemang för föräldrar)? Vem ska vara närvarande under programmet (kanske en erfaren anställd ska vara med, någon som barnen känner sig trygga med)? Vad gör vi om t.ex. en smärtsam magkänsla uppkommer hos ett barn? Vem kan samtala med barn vi är oroliga för?
- Kom ihåg att barn behöver veta att det finns olika hemligheter. Alla hemligheter är inte dåliga och alla hemligheter ska inte heller delas med en vuxen. Men visa att du är en vuxen de kan lita på.

FILMVISNINGSSUPPLÄGG

Läs gärna detta inspirationshäfte och boken «Ont i magen» innan du visar filmen för att bekanta dig med berättelsen. Reflektera gärna över dina tankar och känslor relaterade till den roll du är i när du träffar barn. Är du en hjälte? Är det du som ser? Är du lärare? Är du en trygg vuxen som ger utrymme till att prata?

Filmen finns på hemsidan www.jagser.se

Här är några frågor som du kan ställa till barnen inför filmen:

- Vad är en hemlighet?
- Vad är en bra hemlighet och en smärtsam/dålig hemlighet?
- Har du någon gång haft ont i magen, huvudet, bröstet eller andra ställen?
- Vad betyder «Att ha en klump i magen»? Ge gärna några exempel på smärtsamma känslor speciellt om barnen nämner mer konkret vad en klump består av, som bajs, larver eller dålig mat.
- Kan det som gör ont vara en hemlighet?

Sedan kan du presentera filmen: Nu ska vi se en film om en kanin som heter Maja. Maja har ont i magen. Ibland kan vi få ont i magen om vi har en smärtsam hemlighet. En bra hemlighet är om du till exempel inte berättar om vad du ska ge mamma i födelsedagspresent. Det är en hemlighet som kan få dig att känna dig glad och förväntansfull. Medan en smärtsam hemlighet är något som får dig att känna dig rädd, ledsen eller må dåligt. Om någon skadar dig och ber dig hålla det hemligt är det en smärtsam hemlighet. De smärtsamma hemligheterna kan du berätta för en vuxen du tycker om.

När filmen slutar kan du ge barnen möjlighet att komma med sina svar på frågan «Har du en hemlighet?» Eller ställa följande frågor:

- I filmen såg ni att Maja hade ont i magen eftersom hon hade en smärtsam hemlighet, vad kan en smärtsam hemlighet vara?
- Har du haft ont i magen någon gång?

Om du anar eller får en magkänsla om att något inte stämmer och är orolig för ett av barnen, följ våra råd från www.jagser.se

Ge oss gärna återkoppling, om du har sett filmen, använt boken med barn i förskolan eller har läst inspirationshäftet, till kansliet@blabandet.se

**ALLA BARN BEHÖVER VETA ATT ONT I MAGEN KAN KOMMA FRÅN SMÄRTSAMMA
HEMLIGHETER OCH KÄNSLOR SOM GÖR ONT.**



ALKOHOL - ETT TABUBELAGT ÄMNE I SAMTAL MED BARN

«Det finns alldeles för många barn som känner att de måste ta hand om sina föräldrar och tar ett stort ansvar.»

Hagen Eriksrud, generalsekreterare i Av og Til

320.000 barn i Sverige påverkas negativt av att växa upp i ett hem där en eller båda föräldrarna dricker för mycket. Det motsvarar 15% av alla barn (CAN). Dessa barn är som alla andra, men många har också en orolig klump i magen. Klumpen kan bestå av en blandning av dåliga minnen och oro över situationer relaterade till föräldrarnas drickande.

Under de senaste åren har det blivit vanligt att ta upp ”svårpratade” ämnen, såsom sexualitet, kropp och våld, i samtal med vuxna och gradvis även i samtal med barn. Däremot är alkohol fortfarande ett ämne som är svårt att ta upp i ett samtal.

«Det finns ett stort fokus i vårt samhälle på att våra barn ska ha det så bra som möjligt. Vi diskuterar högljutt allt från kost till digitala vanor, men när det gäller hur vi relaterar till alkohol är det konstigt tyst. Det kan vara svårt att prata om alkohol och det är olyckligt» säger Randi Hagen Eriksrud, generalsekreterare för Av-og-til.

En enkätundersökning bland barn i åldrarna 8 till 19 år som genomfördes av Blå Kors Norge 2019 visade att bland de barn som har vårdnadshavare som dricker alkohol tycker 17 procent av dem att vårdnadshavarna ska dricka mindre. Detta innebär att nästan två av tio av dessa barn upplever att deras vårdnadshavares drickande påverkar familjen negativt på ett eller annat sätt.

Våld har blivit olagligt och är straffbart, vi kan säga *«det är inte tillåtet att slå eller på andra sätt skada andra»*, *«du äger din kropp och ingen annan kan kyssa eller röra dig utan ditt samtycke»* osv. Vi kan säga det högt och visa bilder och berätta om olika situationer som barn kan lära av, utan att vi tvivlar på om det är rätt eller om vi går över en gräns för privatlivet. Så är det inte med ämnet alkohol. *«Vågar vi prata med barn om vuxnas alkoholanvändning?»* frågar KoRus-Sør i sitt blogginlägg 2019:

Barn känner till tabun runt sig. De tar inte initiativet till att prata om något som är skamligt eller onämnt. Om barn ska våga måste vuxna först våga och visa hur det kan göras. Vi måste visa sätt att prata på och visa att «vi vet att dåliga saker händer,» «barn har rättigheter» och att «det finns saker barn kan göra i sådana situationer». ... Få barn lever med våld, men det är fortfarande viktigt att lära dem om ämnet. Många fler barn har erfarenhet av effekterna av alkohol. Varför vill vi inte undervisa om något som många barn har erfarenhet av?

Alkohol är lagligt och därför bör det inte vara svårare att prata om alkohol än om andra aspekter av vårt samhälle. Men är det så? Pratar vi ofta med barn om alkohol? Det som är vanligt att säga är: *«Det är inte okej»*, *«Det är okej med ett eller två glas»*, *«Stora mängder är skadligt för hälsan.»* På ett sätt har vi lättare för att lära barn om de eventuella skadliga effekterna av att använda alkohol än att prata om hur barn mår när vuxna dricker eller blir fulla. Vågar vi fråga barnen hur de upplever det? När det har blivit okej att prata om våld med barn har upptäckten av våld i nära relationer ökat kraftigt. Vi vet från forskning att alkohol och berusning ofta går hand i hand med psykisk ohälsa och våld. Ibland är berusning orsaken, ibland är det konsekvensen. Därför måste vi se djupare på vad som ligger till grund för bristande omsorg och inte glömma att prata om alla möjliga faktorer, inklusive alkohol.

I berättelserna om Alex och Maja kan det handla om allt från föräldrars gräl om vardagliga rutiner och förväntningar till våld eller berusning i hemmet. Därför bör böckerna möjliggöra samtal om alla möjliga ämnen enskilt eller i grupp. Om barnet i ett av samtalen nämner alkohol som en möjlig orsak till magbesvär, bör vi våga ta upp detta som ett ämne med barnet eller klassen/gruppen. Det är viktigt att vara öppen, ärlig och inkännande inför vad barnet tar upp med dig i samtal. Det är viktigt att tänka i förväg på vad du vill förmedla och hur du vill göra det.

Hur man kan ta upp ämnet «Alkohol och onykterhet» i ett enskilt samtal eller grupp

- Gör alkohol till ett «ofarligt» och naturligt ämne att prata om. Men undvik att ofarliggöra alkohol som ett fenomen, vilket ofta görs bland vuxna som accepterar att dricka framför barn. Var specifik, ta barnet på allvar och avvisa inte det barnet säger. Du behöver vara öppen och intresserad av det du får veta och undvika ledande frågor.
- Barn behöver raka svar när de undrar, till exempel «*Varför ser pappa konstig ut?*», «*Varför måste vi sova över hos andra?*» Det är viktigt att ge tydliga svar: «*Det är inte tillåtet att köra bil när man har druckit alkohol.*», «*Det bör alltid finnas en nykter vuxen i närheten.*», «*Barn kan berätta för andra vuxna när de känner sig rädda när föräldrarna dricker.*», «*Barn kan ringa och be om hjälp.*»
- När du presenterar ämnet eller när barn reflekterar över smärtsamma känslor i magen kan du säga följande: «*Barn kan känna smärtsamma känslor på grund av att andra runt dem inte mår bra. Till exempel, när vuxna dricker alkohol kan de bli arga, upprörda eller frånvarande och de kan se konstiga eller skrämmande ut. Vuxna som dricker mycket alkohol behöver ofta hjälp från andra vuxna. Barn kan prata om det med vuxna de litar på.*»
- «*Fjärilar i magen.*» Under reflektionsrundan kan du fråga följande: «*Vad tror du kan ha hänt i Alex familj? Varför grälade föräldrarna?*» Vissa barn kanske säger att de grälar för att pappa eller mamma dricker för mycket. Om inget barn nämner alkohol som en möjlig orsak kan följande också sägas: «*Kan föräldrar gräla mer om de eller en av dem dricker för mycket alkohol?*» Om ingen svarar jakande på denna fråga kan du bekräfta att det också kan vara så.
- «*Ont i magen.*» När barn har sett filmen eller du har läst boken kan du säga följande: «*Ibland får Maja ont i magen när hon är hemma. Hon blir ledsen när vuxna runt henne grälar. Hon kan också bli rädd. Det finns många olika saker som kan få vuxna att gräla eller se annorlunda ut. Ibland när vuxna dricker alkohol kan de se annorlunda ut - de kan bli trötta, ledsna, arga, grälsjuka eller vill gosa mer. Barn kan bli rädda om de inte känner igen sina föräldrar eller när vuxna dricker alkohol, skrämmer dem, slår dem eller gör saker som barn inte gillar. Detta är saker som inte ska hållas hemliga. Barn kan prata med en vuxen de tycker om och berätta vad som gör dem rädda eller ledsna.*»
- Det är också viktigt att prata om alkohol i föräldragrupper. Se gärna norska kampanjen "Av-og-til": «*Hur många glas tål ditt barn?*» (www.avogtil.no)
- Häftet «*Det nödvändiga samtalet*» är också ett bra material i samtal med föräldrar kring alkoholkonsumtion. (www.jagser.se)

MIN BARNDOM HAR TVÅ BERÄTTELSE

«Jag kan inte berätta om inte personen jag pratar med visar mycket värme. Det fungerar inte.»

Anonym beroendekonsult, Förändringsfabrikken

Min barndom har två berättelser: En sorglig och tragisk historia och en helt annan historia. Jag hade en kärleksfull pappa som lyssnade och var närvarande. Men jag hade också en pappa som drack.

När jag tänker tillbaka på min barndom är det känslan av rädsla som slår mig först. Jag var rädd att pappa skulle dö, att han skulle köra full och att folk inte skulle tycka om mig eftersom han var som han var. När pappa reste iväg visste jag att det dracks. Jag undrade var han var, hur mycket han hade druckit, när han skulle komma hem, hur hans humör skulle vara när han kom och om han hade hamnat i slagsmål.

«Mamma försökte skydda oss, men till slut fungerade det inte.»

Mamma arbetade hårt för att hålla fasaden och familjen uppe. När pappa fick sluta på jobbet arbetade mamma dygnet runt för oss två barn och en man som inte fungerade och till och med kunde sabotera. Jag förstår inte hur hon hade energi att baka bullar, pyssla med oss och ta hand om oss.

Jag var äldst och försökte hjälpa till. När pappa drack gjorde jag extra mycket hushållsarbete och sa att det var han som hade gjort det. Det kunde avvärja ett gräl. Jag kunde också göra saker som fick honom att skjuta upp drickandet, eller provocera fram drickandet en dag tidigare, för att få en nykter julafton.

Jag försökte länge skydda min syster, men när jag inte längre klarade av det delade vi de praktiska uppgifterna. Vi var ibland vakna i skift eller gick var sin gång in i vardagsrummet för att kontrollera. Skillnaden mellan att sova fyra timmar eller inget alls på natten är stor.

Hade du någon du kunde prata med? Jag var länge förvirrad över situationen hemma. Om telefonen ringde och pappa var full sa mamma att han inte var hemma. Är det jag som ser fel då, tänkte jag. Som barn tror du inte att dina föräldrar ljuger. Men så småningom började min mamma prata med mig, jag förstod att jag såg rätt. Men detta var något vi skulle fixa och vi ville inte att andra skulle se det under tiden. Det gav en mening till det hela. Vi stod tillsammans och jag såg vad mamma gjorde för att fixa till allt.

Så småningom pratade jag också med pappa. När han var nykter kunde han lova att den specifika situationen aldrig skulle hända igen, men själva drickandet pratade vi inte om. Jag hade hela tiden ett hopp om att saker skulle bli annorlunda. Men jag blev så besviken. Det var fruktansvärt smärtsamt. När jag ser tillbaka inser jag att han aldrig lovade att sluta.

Jag kunde också prata med min bästa vän men det var mer fokus på olika händelser. Jag kunde säga att mina föräldrar grälar, att pappa var dum eller inte förstod utan att beröra vad problemet var.

Upplevde du att du blev sedd? På förskolan fanns det två snälla «fröknar» och särskilt den ena fick jag extra uppmärksamhet av, för att hennes son som också gick på förskolan gillade mig. Jag följde med honom in på hennes kontor och fick lite extra omsorg precis som han fick. Det var inga stora åtgärder men hon såg mig bara lite extra och var lite extra tillgänglig. Jag vet inte om hon visste att jag behövde det, men jag minns att det betydde något.

«I efterhand ser jag att det fanns många som hjälpt mig på vägen. Jag hade inte klarat mig ensam!»

På lågstadiet hade jag en lärare som frågade mig om allt var bra. Jag kommer inte ihåg hur jag svarade, men bara det faktum att hon frågade fick mig att känna mig väldigt sedd. Efter det kunde jag gå in på hennes kontor och fråga om alla möjliga saker, för jag kände att vi hade någon form av «kontakt.» Jag behövde försäkra mig om att omsorgen fortfarande var där och om jag bestämde mig för att säga något så var hon där. Det var hon som gjorde ett litet hål i bubblan genom att bekräfta att något var fel. Hon såg ju det. Efter det fick jag faktiskt en önskan om att berätta för någon.

Det fanns också vänner till mamma och pappa som försökte säga något, men de lyckades inte få till det, men jag såg att de försökte.

Gjorde du något för att bli sedd? Jag försökte stirra på både min lärare och min läkare, så att de skulle se att något var fel, men det gjorde de inte. Det fungerade inte att stirra på dem, och det var för svårt att prata om det, så jag gav upp.

Vad skulle du önska att vuxna hade gjort för dig? Även om jag har blivit sedd av många har jag inte alltid känt mig sedd. Som vuxen måste du prata direkt med barnet, säga vad du tänker, känner och tror.

*«Barn behöver få veta att det är okej att både älska och hata sina föräldrar samtidigt.
Det fungerar faktiskt.»*

Jag hoppas att människor som ser barn idag gör ännu lite mer.
Att de tar ansvar och orosanmäler till socialtjänsten om de är oroliga.

www.blakors.no/jeg-ser

Läs gärna: Norska Hemligheter om alkohol och beroende
www.blakors.no/norske-hemmeligheter-om-rus-og-avhengighet

REFERENSER

- Ask, H., & Kjeldsen, A. (2015). *Samtale med barn*. Oslo: Folkehelseinstituttet.
- Av og Til. (u.d.). *Når barn må ta ansvar for de voksne*. <https://avogtil.no/artikler/nar-barn-ma-ta-ansvar-de-voksne/>.
- Barnas Beste. (u.d.). *Snakketøyet. Samtale guide. Andre voksne og barn*.
http://snakketoyet.no/print_views/samtaleguide_annen_voksen_og_barn.pdf.
- Barne og Likestillingsdepartementet, B. (2009). *Snakk med meg! En veileder om å snakke med barn i barnevernet*.
https://www.regjeringen.no/contentassets/2240b330760646f5a03b254837e73919/snakk-med-meg_web.pdf.
- Barneombudet. (u.d.). *FNs konvensjon om barnets rettigheter*. <https://barneombudet.no/for-voksne/barnekonvensjonen/ hele-barnekonvensjonen/#12>.
- Blå Kors Borgestadklinikken, KoRus-Sør. (2019). *Tor vi snakke med barn om voksnes alkoholbruk?* Blogg om rus og avhengighet: <https://www.blogg-borgestadklinikken.com/2019/08/07/tor-vi-snakke-med-barn-om-voksnes-alkoholbruk/>.
- Blå Kors, IPSOS. (2013, 2016, 2018). *Barn i sårbare familier. En oppfølgingsstudie i forbindelse med Blå Kors Kampanje JEG SER*. IPSOS Public Affairs.
- Bufdir. (2019). *Barnevernsstatistikk*. https://www.bufdir.no/Statistikk_og_analyse/Barnevern/.
- Bufdir. (u.d.). *Er du bekymret for et barn eller en ungdom?*.
https://www.bufdir.no/Nedsatt_funksjonsevne/Vern_mot_overgrep/Vold_og_overgrep_mot_barn_og_unge_med_funksjonsnedsettelse/Er_du_bekymret_for_et_barn_eller_en_ungdom1/.
- Drugli, M. B. (2012). *Relasjonen lærer og elev*. Oslo: Cappelen Damm Akasdemisk.
- Drugli, M. B. (2017). *Relasjoner i oppveksten, -like viktig som mat og drikke!* Trondheim: Faglig Forum, Oppvekst kongress.
- Drugli, M. B., & Enger, M. (2004). *Spør barn. Få svar. Samtaler med barn om sosiale relasjoner*. Damm.
- Fallmyr, Ø. (2017). *Følelseshåndtering og relasjonsbygging i skolen. En emosjonsfokuset tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Folkehelseinstituttet. (2011). *Barn av foreldre med psykiske lidelser eller alkoholmisbruk*.
<https://www.fhi.no/publ/2011/barn-av-foreldre-med-psykiske-lidel/>.
- Folkehelseinstituttet. (2018). *Forebygging blant barn og unge. Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelseiltak. En kunnskapsoversikt*.
<http://handling.forebygging.no/Kunnskapsoppsummeringer/Barn-og-unges-psykiske-helse-Forebyggende-og-helsefremmende-folkehelseiltak-En-kunnskapsoversikt/>: FHI.
- Forandringsfabrikken. (2019). *Rett og sikkert. Om anmeldelse, avhør i barnehus og rettsak fra unge som har opplevd vold eller overgrep*. <http://forandringsfabrikken.no/article/ny-rapport-rett-og-sikkert-2019>.
- Gamst, K. M. (2017). *Profesjonelle barnesamtaler. Å ta barn på alvor. 2 utgave*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Gjertsen, P. Å. (2013). *De usynlige barna*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Hansen, F. (2018). *Opplæringsdager i programmet: «Barn i rusfamilier – tidlig intervensjon»*. Kurs i Kongsberg. v. Kompetansesenter rus - region sør. Borgestadklinikken - BlåKors region Sør. Barn i Rusfamilier. .

- Haukedal, T. (2014). *Å bli sett*. BT Magasinet, <https://www.bt.no/btmagasinet/i/J6KwJ/A-bli-sett>.
- Helsedirektoratet. (2017). *Psykisk helse og livsmestring i skolen*. <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/psykisk-helse-og-rus/psykisk-helse-i-skolen/psykisk-helse-og-livsmestring-i-skolen>.
- Holmsen, M. (2007). *Samtalebilder: en vei til kommunikasjon med barn*. Oslo: NKS forl.
- Kinge, E. (2016). *Barnesamtaler. Det anerkjennende samværet og samtalens betydning for barn med samspillsvansker*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Milde, A., & Ugland Albæk, A. (2017). *Avdekking av vold og overgrep – som å løse barn gjennom et minefelt*. <https://psykologisk.no/2017/10/avdekking-av-vold-og-overgrep-som-a-lose-barn-gjennom-et-minefelt/>.
- Møller, G. (2018). *Kunnskapsgrunnlag – Metoder for tidlig identifisering av risiko hos barn og unge*. Oslo: Helsedirektorat.
- Raundalen, M. (2017). *Magne på en søndag*. Oslo: Pedagogisk Forum.
- Redd Barna. (u.d.). *Hvordan møte og følge opp et barn som forteller?* <https://www.reddbarna.no/jegerher/verktoy/undervisning-til-barn-og-unge?id=1097524&pid=RB-BaseContentRB-Files.Native-InnerFile-File&attach=1>.
- Regjeringen. (2017). *Strategi for god psykisk helse (2017-2022)*. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/mestre-hele-livet/id2568354/>.
- Regjeringen. (Meld.St. 19 2014-2015). *Folkehelsemeldingen - Mestring og muligheter*. Oslo: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-2014-2015/id2402807/sec1>.
- Rutter, M. (2012). *Resilience as a dynamic concept*. Cambridge University Press, *Development and Psychopathology* 24 (2012), 335–344, <https://ba.viu.ca/sites/default/files/resilience-as-dynamic-concept.pdf>.
- Sellevåg, E. (2016). *Vondt i magen*. Kolofon.
- Trøften Gamst, K. M. (2017). *Profesjonelle barnesamtaler*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Utdanningsdirektoratet. (u.d.). *Læreplan i norsk (NOR1-05)*. <https://www.udir.no/kl06/NOR1-05/Hele/Kompetansemaal/kompetansemal-etter-2.-arstrinn>.
- Utdanningsdirektoratet. (u.d.). *Rammeplanen for barnehagen. Livsmestring og helse*. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan/verdigrunnlag/livsmestring-og-helse/>.
- Voksne for Barn. (2018). *Barn i Norge 2018. Ung og psykisk syk*. Oslo: Voksne for Barn.