

JAG BEHÖVER BLI SEDD

- Även om jag döljer det som är svårt



Blå Bandet 

PRATA **MED** MIG
- INTE **OM** MIG.



Det är lätt att vi pratar om de barn som vi är extra oroliga för, mer sällan pratar vi med dem. Alla barn behöver vuxna som tar sig tid att sitta ner, se dem i ögonen och visa äkta omsorg.

De barn som klarar sig bäst trots föräldrarnas omständigheter, gör det för att de blivit sedda av en vuxen i sin närhet. Det innebär att också det lilla du gör, kan ha stor betydelse för barnets liv och framtid.

64%

64% säger sig ha varit oroliga för ett barn, men bara 18 % av dessa har verkligen gjort något som av barnet upplevts som en omsorgshandling.

**Siffrorna kommer från Blå Kors Norges undersökning våren 2014.*



VAD BEHÖVER JAG SE?

SÅRBARA BARN ÄR SOM ANDRA BARN - väldigt olika!

Siffror från CAN* visar att minst 320 000 barn i Sverige påverkas negativt av att föräldrarna dricker för mycket alkohol. Därtill finns också en mängd barn som växer upp i andra former av social utsatthet, psykisk ohälsa, kriminalitet eller våld i hemmet.

Det är högst troligt att du har flera barn i din närhet som har en tuff vardag. Dessa barn är ofta bra på att visa upp en fasad som döljer hur de mår. De anpassar sig till omgivningen och talar inte om hur det står till hemma. Utsatta barn finns i alla samhällsklasser, i städer, på landet och i alla typer av familjer.

Ett barn som har det svårt hemma kan vara:

- Snällt, lugnt och ansvarstagande så att vi nästan inte lägger märke till honom eller henne.
- Utåtagerande, rastlöst och testar gränser så att vi kan ha svårt att ha tålamod med honom eller henne.
- Glad, skämtsam och får andra att skratta och må bra.

Det går inte att veta hur ett barn har det hemma bara genom att se hur barnet betar sig. Därför är det viktigt att inte endast utgå från barnets agerande när du bedömer situationen. Om du är orolig för ett barn bör du göra något, ändå.

*CAN, Centralförbundet för Alkohol- och Narkotikaupplysning



NÅGRA VANLIGA TECKEN PÅ ATT ETT BARN INTE HAR DET BRA:

- Nedstämdhet, svårtydd ansiktsmimik, svårt att sitta stilla, rastlöshet, ojämnt humör, och svårt att koncentrera sig.
- Dåliga och smutsiga kläder, saknar matsäck på skolutflykten, är ofta hungrig och föräldrarna visar svalt eller litet intresse för barnets skola och fritid.
- Bristande samspel mellan föräldrar och barn kan tyda på svårigheter hemma.

VAD KAN JAG GÖRA? – fem råd!

1

TA DIN MAGKÄNSLA PÅ ALLVAR

Om du känner oro för ett barn är det viktigt att du agerar. Det är lätt att utgå från att någon annan gör något. Så är det oftast inte.

Låt inte rädslan att göra fel stoppa dig.


VISA ATT DU SER BARNET – genom det du säger och tiden du tar dig

Att bli sedd och bekräftad av vuxna är viktigt för alla barn, men ännu mer för barn som får för lite uppmärksamhet hemma. Det behövs inte så mycket för att man ska känna sig sedd, ofta kan det räcka med ett leende eller att du använder barnets namn.

2

Ställ öppna och intresserade frågor om vardagliga händelser när du möter barnet.





VISA ATT DU SER BARNET - Genom handling

3

Låt barnet vara hemma hos dig en stund efter skolan, eller bjud med på din egen familjs utflykter. Berätta om de aktiviteter som finns i närmiljön, erbjud att följa med om han eller hon är blyg. Erbjud läxhjälp, middag eller fika efter skolan. Det viktiga är inte vad du gör, utan att du gör.

4

OM DIN MAGKÄNSLA FÖRSTÄRKS - Sök hjälp

Om din oro förstärks behöver du förmedla till barnet att han eller hon kan vara trygg och får prata med dig. Var en god lyssnare och visa att du tål att höra och klara av att lyssna oavsett vad som berättas. Säg inget elakt om föräldrarna. Visa respekt, lyssna uppmärksamt.

Om du är osäker på vad som är rätt att göra kan det vara bra att kontakta och rådfråga lärare, skolsköterskan eller socialkontoret.

NÄR SKA MAN GÖRA EN OROSANMÄLAN TILL SOCIALTJÄNSTEN?

- Om du tror att barnet blir slaget hemma.
- När det finns tecken på stora brister i omsorgen i hemmet.
- Om du observerat allvarliga beteendesvårigheter.



5

VET ATT DU GÖR SKILLNAD

Det bästa du kan få vara med om är att det barn du har oroat dig för har det bra, men du kanske aldrig får veta hur situationen utvecklats.

Oavsett hur det gått är det bra att du fortsätter att välkomna barnet i ditt liv och att du är lyhörd för förändringar. Alla barn behöver bra relationer med vuxna och du betyder mer än du tror.

”Det jag längtade efter var att vuxna i min närhet visade att jag betydde något”

- Ida, barn till alkoholist



Den här broshyren ger dig
en kort introduktion till **JAG SER**

Läs mer på:
jagser.se

JAG SER är ett samarbete mellan Blå Bandet och LP-verksamheten,
med stöd från Stiftelsen Ansvar för Framtiden.

JAG SER är en vidareutveckling av kampanjen "Jeg ser" som
utvecklats av Blå Kors Norge.

Blå Bandet 



www.blabandet.se

www.lp-verksamheten.se