



Med rätt att vara barn

Ett studiematerial från IOGT-NTOs Juniorförbund, Junis

INNEHÅLL

Träff 1: Vart femte barn	4
Träff 2: Rätt att få stöd	6
Träff 3: Våga lyssna	8
Träff 4: Avslutning med film	12
Vad är en studiecirkel?	14

MED RÄTT ATT VARA BARN

Ett studiematerial framtaget av IOGT-NTOs Juniorförbund, Junis och studieförbundet NBV

TEXT Helena Wannberg

LAYOUT Christina Liljenberg

BILDER (om inget annat anges) pixhill.com

TRYCK Larsson Offsettryck AB, Linköping 2013

E-POST info@junis.org TELEFON 08-672 60 70

INLEDNING

Det här studiematerialet handlar om de barn som lever med någon vuxen som dricker för mycket. Vi vet att barnen finns i alla kommuner, i alla skolor och även i Junis, IOGT-NTOs Juniorförbund. Ibland kan det vara så att dessa barn söker sig speciellt till en miljö där de vet att ingen kommer att dricka alkohol. Därför behöver vi som möter barnen ha kunskap om hur de kan ha det och hur vi i vår verksamhet kan vara ett bra stöd.

Under flera år har Junis påverkat landets makt-havare genom att ge ut en rapport om barn som lever med missbruk. Där redovisas svaren på en enkät där vi tillfrågar alla landets kommuner om de kan erbjuda speciella stödgrupper för dessa barn.

I det här studiematerialet använder vi oss av fakta och artiklar som finns att hämta i Junis rapporter och på olika hemsidor. Övningarna utgår även från de tankar och erfarenheter som finns hos er deltagare.

Om ni inte har tillgång till tryckta versioner av Junis rapporter finns de tillgängliga på www.junis.org

INNAN NI BÖRJAR...

...läs sist i häftet om hur en studiecirkel fungerar.

Junis på barnens sida

IOGT-NTOs Juniorförbund, Junis, har cirka 12 000 medlemmar upp till 15 år. De är organiserade i 200 föreningar runt om i landet. All verksamhet leds av ledare som tagit ställning för nykterhet. Junis verksamhet bygger på fyra profilfrågor; drogfrihet, demokrati, internationell solidaritet och mänsklig miljö. Junis är en organisation som står på barnens sida och där barnperspektivet är det allra viktigaste.



TRÄFF 1: Vart femte barn

Enligt en rapport från Folkhälsoinstitutet 2008 beräknar man att det finns omkring 385 000 barn som växer upp i familjer med riskfylld alkoholkonsumtion. Det innebär att vart femte barn lever i en familj där någon vuxen dricker för mycket. Svaren på Junis enkät till landets kommuner visar att endast omkring en procent av dessa barn deltar i någon stödgruppsverksamhet.

1. Ja, nej, kanske

Börja med att ta reda på vad ni själva tycker och vad ni har för erfarenheter genom att göra övningen "Ja, nej, kanske".

En person ska läsa upp frågorna till höger. Resten av gruppen ska vara tyst men markera sin åsikt på detta sätt:

Ja – sträck upp armarna

Nej – håll armarna i kors

Kanske – ha utsträckta armar

Är du en som

... är en ledare

... gillar att leka

... känner någon som dricker för mycket

... vet någon som har växt upp med missbruk/beroende

... någon gång har haft en misstanke om att barn du mött har det jobbigt hemma, exempelvis med en vuxen som dricker för mycket

... har pratat med barn om alkohol och missbruk

... känner dig osäker på att prata med barn om alkohol och missbruk

... vet vart du kan hänvisa ett barn som behöver stöd på grund av missbruk i familjen

... tycker att det är viktigt att öka kunskapen om barn som lever med någon som dricker för mycket

2. Kurragömma

I förordet till Junis rapport 2012 skriver förbundsordförande Catharina Sandberg och vice förbundsordförande Christer Wik så här:

"Kurragömma är en rolig lek och den verkar fortfarande var poppis bland barn. De flesta lekar är roliga att leka så länge det är en lek. Men det finns barn som använder kurragömmen som ett sätt att överleva. Som är experter på att hitta de perfekta gömställena, bakom skrätt och leenden, bakom att vara jätteduktig hemma och i skolan, bakom att ta alltför stort ansvar, bakom bus och bråk. Barn som gör allt för att inte avslöja den stora hemligheten – hur det är där hemma./--/ Det är vi vuxna som måste se att kurragömmaleken pågår och det är vårt ansvar att reagera och agera om dessa barn ska kunna få det stöd de har rätt

till. Det är vi vuxna som har ett ansvar att komma med de förlösande orden: Du är sedd! Du behöver inte gömma dig! Det är fritt fram!"

►►► Mer

Läs hela förordet i rapport 2012, "Fritt fram!", som finns på www.junis.org

Diskutera:

- Tror ni att de här barnen, som beskrivs i förordet, även finns i er verksamhet?
- Hur tror ni att det känns för ett barn att hela tiden behöva dölja sina känslor?
- Hur kan ni se de barn i er verksamhet som behöver bli sedda?

3. Bakom masken

I övningen nedan står det "barngrupp". Med det menas exempelvis en klass, barngrupp i en förening, kyrka eller liknande. Utgå ifrån den verksamhet som ni själva jobbar med.

Tänk er in i följande:

I en barngrupp finns Ali som är ett väldigt duktigt barn, men som också känns ganska spänd. Han är alltid i tid, vill gärna hjälpa ledarna att plocka fram saker och sitter nära de vuxna. Ofta är han den som säger åt de andra barnen att vara tysta, och det märks att han tycker att det är jobbigt med bråk. Ali verkar ha svårt för att leka och de andra barnen kallar honom ibland för "Lilla gubben".

I gruppen finns även Saga, som nästan inte märks. Hon sitter alltid tyst, ibland märker ni ledare knappt att hon har kommit. Det hon gillar allra bäst är när ni har skapande verksamhet och hon kan sitta och rita och måla hur länge som helst.

Freja är barngruppens spexare som älskar teater. Hon hittar på egna sketcher och får alltid andra att skratta. Hon har ganska svårt att sitta stilla, framförallt när ni ska prata om alkohol. Du har tänkt på att Frejas mamma ser ganska sliten ut, alltid är väldigt hårt sminkad och doftar starkt av parfym. Du har däremot aldrig fått chansen att prata ordentligt med mamman eftersom Freja alltid börjar spexa vid hämtningen.

De gånger Robin inte är med i barngruppen brukar det vara lugnt och skönt. Robin är en väldigt fartig kille som ofta hamnar i bråk, och han klarar inte av att andra skojar med honom. När ni var på badhuset en gång såg du lite märkliga blåmärken på Robins rygg. Robin hatar allt pyssel och lekar där man riskerar att förlora, men när ni har kojbyggarläger är han en riktig stjärna och ett tekniskt snille.



Foto: Torkel Edenborg

Diskutera:

- Vad tänker ni om Alis, Sagas, Frejas och Robins beteende?
- Alla fyra barnen – Ali, Saga, Freja och Robin – skulle ibland behöva slippa sina "roller" som den duktiga, den osynliga, den roliga och den bråkiga. Fundera över några konkreta saker som ni som ledare kan göra för att istället stärka andra sidor hos barnen.
- Hur kan ni i er verksamhet göra så att det känns okej att berätta – om man vill?

►►► Mer

Gå in på hemsidan www.drugsmart.com. Under "Missbruk i familjen" kan man klicka sig vidare till berättelser, vilka finns både som filmer och i textform. Läs eller titta på någon av berättelserna.

Läs någon av artiklarna i Junis rapporter om hur det kan vara att leva med en vuxen som dricker för mycket. Exempelvis "Man kände sig trygg" (2006), "Det kändes som att alla förstod" (2010), "Pappa gjorde sitt bästa" (2011).

TRÄFF 2: Rätt att få stöd

"Ett sätt att ge stöd åt de barn som lever med missbruk är att erbjuda grupper där de kan träffa andra i en liknande situation. I en stödgrupp kan man med hjälp av lek, skapande och kunskap arbeta med att bli av med den skuld, skam och känsla av att vara ensam som många av dessa barn ofta känner. Forskning visar att barn som har deltagit i stödgrupp upplever att de har fått nya verktyg och kunskaper för att hantera sin vardag. De upplevde även stärkt självbild och självkänsla."

Ur inledningen till Junis rapport 2013



1. Stödgrupper

Finns det någon stödgrupp för barn som lever i familjer med missbruk i er kommun? Om ni inte vet – ta reda på det:

- I Junis rapporter finns tabeller där alla landets kommuner finns med. Leta reda på er kommun, och se om de har svarat om de har någon stödgrupp. Information om stödgrupper finns även på Drugsmarts hemsida, www.drugsmart.com, under "Missbruk i familjen".
- Gå in på er kommuns hemsida. Om ni vet att det ska finnas en stödgrupp – försök hitta information om hur stödgruppen kan kontaktas. Om kommunen inte har just en stödgrupp, försök hitta annan information om vilket stöd som finns för barn som lever med någon som dricker för mycket. Kanske finns det foldrar eller liknande att ladda ner och skriva ut, som ni kan ha i er lokal.

Diskutera:

- Var det lätt eller svårt att hitta informationen?
- Hur är informationen utformad? Tror ni att barn och ungdomar har lätt för att ta till sig detta och söker hjälp?
- Om er kommun inte har en stödgrupp – skriv en insändare eller brev till exempelvis socialchefen, socialnämnden eller någon annan politiker som ni har kontakt med. Fråga varför kommunen inte erbjuder detta stöd och kräv en förändring.

►►► Mer

Läs om hur man kan nå ut med information i någon av artiklarna från Junis rapporter: "Förvirrat bemötande" (2011), "De ser med nya glasögon" (2012), "De duschar skolan med kunskap" (2009).

Gå in på www.drugsmart.com och klicka på "Missbruk i familjen" och därefter "Hjälp och stöd". Läs det som står där och klicka gärna vidare på länkarna.

2. Hänvisa vidare

Tänk er in i följande:

Ni är ledare på ett barnläger där ni har haft många övningar om kamratskap och tillit. Ni har även pratat rent allmänt om att det finns barn som växer upp med någon vuxen som dricker för mycket. En kväll efter lägerbålet kryper en kille upp bredvid dig och söker kontakt. Han börjar säga något om att "Det där som vi pratade om idag... det kände jag igen...". Det slutar med att du får ta del av ett förtro-

3. Risk och skydd

"I Folkhälsoinstitutets rapport slår man fast att barn till föräldrar med hög alkoholkonsumtion löper ökad risk för egna problem. Om det finns flera så kallade riskfaktorer, som exempelvis psykisk sjukdom, så kan dessa förstärka varandra och öka risken för ohälsa. Riskerna för att barnet far illa kan däremot minska om det finns flera så kallade skyddsfaktorer, som trygg närmiljö, bra förskola och skola, bra kontakt med andra vuxna och medverkan i organiserade fritidsaktiviteter."

Ur Junis rapport 2008

Barn som lever med missbruk löper alltså större risk än andra att själva få problem. Forskning visar att barn till alkoholister i högre grad än andra drabbas av olika psykiatriska besvär, exempelvis ätstörningar och självskadebeteende. Enligt norska Folkehelseinstituttet är risken att utveckla ADHD 2,8 gånger högre bland barn som växer upp i missbruksmiljö. Detta är tydliga anledningar till varför det är så viktigt att stötta de här barnen, och att stärka de så kallade skyddsfaktorerna.

►► Mer

Läs någon av artiklarna i Junis rapporter: "Förening skapar nykter frizon" (2007), "Rutiner som ger trygghet" (2010), "Vildhjärta, bara för sin egen skull" (2011), "Värnamo tänker utanför ramarna" (2013), "Bekräfta barnen!" (2013).

ende om hur han har det hemma, med en mamma som dricker för mycket och verkar ta mycket tabletter. Det är uppenbart att pojken behöver mer stöd.

Diskutera:

- Hur hanterar du detta förtroende?
- Vart kan du hänvisa pojken, som behöver svar på många frågor och stöd i sin situation?



Diskutera:

- Vad kan er verksamhet betyda för de barn som lever med missbruk? Diskutera nedanstående påståenden. Håller ni med? Varför/varför inte?
"I vår verksamhet ska vi speciellt inrikta oss på barn som lever med missbruk".
"Det är viktigt att veta vilka i barngruppen som har föräldrar som dricker för mycket för att kunna stötta dem på bästa sätt".
"En verksamhet som är bra för alla barn, är även bra för dem som lever med missbruk".

TRÄFF 3: Våga lyssna



►►► Mer

Läs hela artikeln "Fråga alla barn" (2011) på www.junis.org

1. Våga fråga

Något som är gemensamt för de flesta barn som lever med någon som dricker för mycket är att de känner, eller har fått höra, att de inte får prata om hur det är hemma. Att berätta om sin situation, att ha någon som lyssnar – och frågar – är en viktig väg till att må bättre.

►►► Mer

I Junis rapport "Raka besked" (2013) berättar organisationen Maskrosbarn om hur unga människor själva upplever vuxenvärldens oförmåga att lyssna och prata om missbruk och psykisk ohälsa. Läs artikeln "Bekräfta barnen!" (2013).

"– Ungdomarna kräver faktiskt att vi vuxna ska fråga. Den slutsatsen drar forskaren och skolsköterskan Agneta Tinnfält efter att ha lyssnat på barn och ungdomar som går i stödgrupper. Och som har väntat på att vuxna ska fråga hur de mår.

Agneta Tinnfält menar att barn är väldigt bra på att känna av vad den vuxne klarar av att höra.

– De berättar inte mer än vad den vuxne förstår. Och om känslan är att ingen ändå kommer att förstå, då fortsätter tystnaden. De vuxnas oförmåga att tala om känsliga ämnen hjälper barnen att tidigt lära sig vad som är tabu.

Många av intervjupersonerna menar att de inte visade att de mådde dåligt. De var duktiga i skolan och gjorde inget väsen av sig. Men de sökte ofta efter sätt att försöka uttrycka sin situation, exempelvis genom att skriva en uppsats om hur de mår eller vad som sker hemma. Andra har valt att läsa böcker kring temat att leva med missbruk. Barnen och ungdomarna har förväntat sig att läraren ska förstå att något var fel, och säga det.

Det är välkänt att det är väldigt viktigt för barn som lever med missbruk och beroende att få sätta ord på sina känslor. Agneta Tinnfält's slutsats är att barnen ofta behöver hjälp av vuxna att formulera detta."

Ur "Fråga alla barn", Junis rapport 2011

Diskutera:

- Läs utdraget ur artikeln ovan. Vad tänker ni om Agneta Tinnfält's slutsats, att barn som lever med missbruk i själva verket vill att vuxna ska fråga?
- Håller ni med om att vuxenvärlden bidrar till att det är tabu att tala om alkohol och missbruk? På vilket sätt?
- Hur kan ni i er verksamhet i så fall bryta det tabut?

TIPS!

Ha information om att växa upp med missbruk framme i er lokal. Om det finns en stödgrupp i kommunen – lägg fram lappar om den. Annars kan ni göra egna lappar med kontaktuppgifter till BRIS, Drugsmart och så vidare.

2. Lyssna

Att ha någon som lyssnar och tar ens känslor på allvar kan vara avgörande för många barn som har det jobbigt hemma, bland annat på grund av vuxnas drickande.

Diskutera:

- Hur ska en god lyssnare vara?

3. En vuxen som förstår

I Ungdomens Nykterhetsförbund, UNF, pratar man om innebörden av att vara en ”kompis som förstår”. Detta kan man ta till sig som ledare i andra sammanhang.

- Börja med att spåna era egna idéer. Skriv ”En ledare som förstår” i mitten på ett papper eller en whiteboard-tavla. Låt alla spåna fritt och skriva ord som kännetecknar detta. Kanske ”lyssna”, ”ta sig tid” och så vidare.
- När alla skrivit klart – gå igenom vad ni har skrivit och diskutera.

Diskutera:

- Vad tycker ni om UNF:s definition av en kompis som förstår?
- Fundera kring den sista punkten – vad är risken med att ha ett alltför stort hjärta som ledare?

UNF:s kompis som förstår beskrivs så här:

- Stora öron, för att lyssna på den som behöver prata.
- Liten mun, för att inte prata alltför mycket själv.
- Vakna, öppna ögon som ser det som finns att se.
- Stora armar som kan ge en kram eller klapp på axeln.
- Stora fötter, som står stadigt på jorden och som inte springer iväg när saker blir jobbiga.
- Ett lagom stort hjärta som känner med den som mår dåligt, utan att den tar över allt ansvar och försöker rädda hela världen.

Försök att rita denna figur enligt ”instruktionen”!

Foto: Torkel Edénborg

4. Vår resursbank

Alla vuxna som möter barn och ungdomar i sitt yrke eller i exempelvis föreningslivet kan behöva ha kunskap om barn som lever med missbruk. Man ska kunna lyssna och ta del av ett förtroende, men det betyder inte att alla måste kunna allt eller lösa problemen. Däremot är det viktigt att kunna hänvisa ett barn vidare om det behöver mer stöd.

Gör tillsammans en lista över vart man kan vända sig, både som vuxen och barn, i behov av stöd och/eller mer kunskap kring missbruk. Exempelvis:

- Hemsidor och telefonnummer till självhjälpgrupper som Anonyma Alkoholister, Al-Anon med flera
- Övriga organisationer, nätverk och myndigheter med kunskap om barn till missbrukare (exempelvis Maskrosbarn, Trygga barnen, Nationellt kompetenscentrum Anhöriga, Ersta Vändpunkten, Hela Människan)
- Telefonnummer och hemsidor till andra barnrättsorganisationer som BRIS, Rädda Barnen med flera
- Lokal stödgrupp för barn till vuxna som dricker för mycket eller som har krångel i familjen
- Övrig bra och alkoholfri verksamhet som kan vara en resurs för dessa barn
- Ställen dit du som ledare kan vända dig om du behöver bolla tankar kring barn och missbruk
- Ställen dit du som vuxen kan vända dig om du har egna erfarenheter kring missbruk som behöver bearbetas
- Tips på böcker, filmer och annat som kan användas av ledare och/eller i barnverksamheten
- Bra personer att ”spara på”

Spara listan så att alla ledare har tillgång till den.

►►► Mer

Surfa in på Drugsmarts hemsida **www.drugsmart.com** för att se vilka tips och länkar som finns där. Titta även på tipsen längst bak i Junis rapporter. Jämför med er egen lista.

TIPS!

Om det finns en stödgrupp i er kommun – ta kontakt med den och be att ni får komma på studiebesök, eller att de kommer till er och hälsar på. Det är alltid lättare att tipsa barn (och vuxna) om att gå till en stödgrupp om du som ledare vet vilka som jobbar där.

Kanske kan ni även samarbeta kring skolinformation eller erbjuda de barn som går i stödgrupp att delta i er verksamhet, sommarläger, jullovsaktiviteter med mera.

►►► Mer

Läs ”Samverkan som växer” (2010), ”Med barnens rätt” (2008), ”Skolan som ger förutsättningar att klara livet” (2013) ur Junis rapporter, på **www.junis.org**



5. Du är bra!

Att leva med missbruk kan jämföras med att ha en flodhäst i vardagsrummet, en stor och otymplig varelse, som tar en massa plats. Eftersom det är en så märklig sak är det säkrast att inte berätta något för någon. Men flodhästen finns där, alla tar hänsyn till den och går omvägar kring den.

De barn som växer upp med en vuxen som dricker för mycket lär sig att inte sätta sina egna känslor främst och risken är stor för att man får dålig självkänsla. Alla barn behöver få höra, och själva kunna säga, att de är bra och värdefulla. Att stärka barns självkänsla är något som samtliga som leder barnverksamhet kan jobba med.



Avsluta träffen med att göra någon av följande övningar:

Positiva lappen

Deltagarna får ett papper som sätts fast på ryggen med exempelvis en säkerhetsnål eller tejp. Spela gärna lite mysig och lugn musik under tiden. Ingen får prata. Sedan ska alla mingla runt i rummet. Låt samtliga deltagare skriva en positiv sak om den person som har lappen på sin rygg. Endast positiva saker! När alla är klara får var och en ta bort lappen från ryggen, sätta sig och läsa, och ta till sig de positiva sakerna.

Tändsticksasken

Deltagarna i gruppen får varsin tom tändsticksask. Dela ut lappar till samtliga i gruppen, lika många lappar som ni är deltagare. Låt alla skriva en positiv sak om de andra, en lapp för varje person. Vik ihop lapparna. Skicka runt en ask i taget och låt alla lägga ner den personens positiva lapp i asken. När allihop har fått tillbaka sin ask får var och en läsa lapparna tyst för sig själv.

Diskutera:

- Hur känns det att läsa lapparna med de positiva kommentarerna?
- Finns det fler sätt att stärka barnens (och varandras) självkänsla i er verksamhet?

Till sista träffen

På sista träffen är det tänkt att se på film. Fundera på vilken film ni vill se, och bestäm hur ni skaffar den (köpa, hyra, beställa).

TRÄFF 4: Avslutning med film

1. Film

Nu är det dags att avsluta er studiecirkel genom att titta på en film. Längst bak i Junis rapporter finns tips på filmer som berör frågan att växa upp med någon som dricker för mycket. Ni kan välja någon film som ni själva känner till, men här är några exempel:

- **Svinalängorna**

Om barns utsatthet för vuxnas missbruk. Baserad på Susanna Alakoskis bok med samma namn. Finns att köpa som dvd. Kan även beställas för skolvisning via Svenska Filminstitutet. www.sfi.se

- **Sebbe**

Sebbe är 15 år och älskar sin mamma för att han inte kan annat. Finns att köpa som dvd. Kan även beställas med filmhandledning för skolvisning via Svenska Filminstitutet. www.sfi.se

- **Som en Zorro**

TVå bästa kompisar; den ene bor i fina huset och får allt han pekar på medan den andre bor med sin mamma, som dricker lite för mycket och har morgonrock hela dagarna. Kan beställas med filmhandledning för skolvisning via Svenska Filminstitutet. www.sfi.se

Filmade intervjuer

På Drugsmarts hemsida finns filmade intervjuer där unga berättar om hur det var att växa upp med en förälder som missbrukar. www.drugsmart.com

Diskutera:

- När ni har sett klart filmen – ta en stund och diskutera det ni har sett. Vad tyckte ni om filmen? Hur tycker ni att den skildrade barnets perspektiv? Gav den ny förståelse eller kunskap om hur det kan vara att leva med någon som dricker för mycket?

2. Utvärdering

Ta en stund och fundera över hur den här studiecirkeln har varit.

- Har ni lärt er något nytt?
 - Är det något som ni vill sprida vidare till andra?
 - Har det dykt upp frågor som ni inte har funnit svar på?
 - Har ni kommit på några idéer som kan göra er verksamhet bättre?
-

Vill ni fortsätta?

Känner ni att det finns fler saker att diskutera eller lära er kring barn som lever med någon som dricker för mycket? Det går bra att ha fler träffar på er studiecirkel, eller på andra sätt hålla frågorna levande i er verksamhet.

Här är några exempel på hur ni kan gå vidare:

- Läs fler texter ur Junis rapporter och diskutera dem.
- Se på fler filmer (läs tipslistan sist i Junis rapporter).
- Gör en bokcirkel kring någon av böckerna som finns med som boktips i Junis rapporter, exempelvis "Svinalängorna", "Kärleksbarnet" eller "Om någon vrålar i skogen".
- Använd er av böcker och filmer för barn i er verksamhet, för att sprida kunskap och ge möjlighet till samtal om hur det kan vara att leva med någon som dricker för mycket.



VAD ÄR EN STUDIECIRKEL?

Studiecirkeln är ett demokratiskt arbetssätt där de egna tankarna och diskussionen står i centrum. Det finns inget facit, utan svaret – rätt eller fel – beror på vem man är och vilka erfarenheter man har. Samtalet i sig är alltså själva målet.

För att räknas som studiecirkel finns det vissa kriterier:

- Studiegruppen består av minst tre deltagare och det bör inte vara fler än tolv.
- Ni träffas normalt en till två gånger per vecka.
- Ni arbetar minst en och max fyra studietimmar varje gång.
- Varje studietimme är 45 minuter lång.
- Studiegruppen ska träffas minst tre gånger under minst nio studietimmar.
- Studiegruppen arbetar tills dess att det gemensamma målet uppnåtts.

Om studiecirkeln

Den här studiecirkeln bygger på övningar som utgår från texter i Junis rapporter om barn som lever med missbruk, övriga källor på internet samt egna erfarenheter.

Studieplanen

Studieplanen är precis som det låter, en plan för cirkelns arbete. Studiematerialet ger förslag på frågeställningar att diskutera kring till de olika kapitlen, men ni kan naturligtvis diskutera andra, eller fler, frågor. Det viktiga är att få igång en levande diskussion.

Hur ofta ska cirkeln träffas?

Studieplanen Med rätt att vara barn är planerad för fyra träffar. Det är möjligt att göra fler träffar om ni tycker att det passar er bättre. Ett minimum är tre träffar där varje träff omfattar tre studietimmar à 45 minuter. Sammanlagt ska det dock bli minst nio studietimmar. Beroende på hur

er grupp fungerar, vilka som ingår i gruppen, hur diskussionsglada ni är, kan den här cirkeln komma att se mycket varierande ut. För gärna dagbok över ert arbete.

Gruppen

En cirkel bör inte vara för stor. Alla har lättare att komma till tals i en mindre grupp. Sju till tio personer inklusive ledaren brukar vara lagom.

Cirkelledaren

När man har en studiecirkel kan man ibland ha en formell cirkelledare som är den som leder diskussionerna, fyller i alla närvarolistor och så vidare. Cirkelledaren är däremot ingen lärare med uppgift att förmedla kunskap, utan det är deltagarnas aktiva deltagande som är basen.

Det går också bra att alla i gruppen delar på ansvaret helt och hållet, och tillsammans låter studieplanen vara en vägledning i arbetet. Det är dock viktigt att ni bestämmer vem av er som ska vara kontaktperson med studieförbundet, rapportera närvaro med mera.

Till cirkelledaren

Om gruppen har en cirkelledare, har denna fyra huvuduppgifter:

- Att se till att alla kommer till tals och att alla förstår vad man pratar om.
- Att välja ut och förbereda diskussioner och övningar till varje träff. Om ni vill kan denna uppgift fördelas mellan deltagarna.
- Att informera deltagarna om vad de ska göra mellan varje träff.
- Att sköta närvarolistan och kontakten med NBV.

Du som tar på dig ansvaret som cirkelledare behöver inte ha någon speciell bakgrund eller speciella förkunskaper.

Några tips för en bra studiecirkel

Vid första sammankomsten

Se till att lära känna varandra i gruppen, om ni inte redan gör det. Det är viktigt att varje deltagare känner sig välkommen. Presentera er för varandra.

Lokalen

En studiecirkel kan ha sina träffar i princip var som helst. Men se till att välja en lokal som passar för just er, att ni har både utrymme och tid att diskutera ordentligt. Se också till att ni har tillgång till den lokal där ni ska vara och att den är öppen när deltagarna kommer.

Inför varje träff

Titta igenom vad nästa träff handlar om. I studieplanen finns tips om att söka mer information på internet. Om ni vid föregående träff haft diskussioner där ni känner att ni saknat kunskap, bör ni försöka skaffa den informationen till den kommande träffen.

Sammanfattning och uppföljning

Att inleda varje träff med en återblick på vad ni diskuterade förra gången ger kontinuitet och fräschar upp minnet. Kanske har de andra i gruppen haft funderingar sedan föregående träff och vill diskutera dessa.

Utvärdering

Fjärde träffen i studieplanen avslutas med en utvärdering av studiecirkeln. Gör gärna en skriftlig utvärdering där var och en får svara på frågorna och som ni sedan lämnar till NBV-kontoret.

- Vad har varit bra?
- Vad har varit mindre bra?

Låt alla komma till tals!

När en grupp samlas för att söka nya kunskaper bör alla få komma till tals i diskussionerna och känna att de synpunkter man har tas tillvara och att de frågor man har kommer upp i gruppen. En del grupper fungerar nästan "av sig själva",

men många grupper kan behöva stöd för att diskussionerna ska komma framåt och för att inte några ska dominera. För att stimulera att alla får uttrycka sina åsikter kan man använda sig av lite olika metoder.

Här är några exempel:

• Individuellt

Börja med att alla får en kort stund på sig för att tyst tänka efter. Var och en reflekterar, tänker och tycker till om frågeställningen.

• Laget runt

Låt alla i gruppen berätta om sina tankar utan att bli kommenterade. Se till att inte samma person alltid får börja. Ni ska inte kritisera, men kanske lyhört bidra med goda argument, efter det att alla fått berätta.

• Bikupan

Ibland kan det vara bättre och lättare att prata om saker två och två, istället för i hela gruppen. Då kan Bikupan vara en bra metod. Vänd er så att ni sitter två och två, och diskutera någon fråga. Ge varandra tid att tala till punkt och uttrycka sina tankar och åsikter. När alla är klara kan ni antingen kort berätta för hela gruppen vad ni sa, eller så går ni bara vidare med nästa uppgift.

▶▶▶ Mer

Vill du läsa mer om att vara cirkelledare finns materialet "Cirkelledaren" som tar upp frågor om ledarskap, grupp och arbetsmetoder. Materialet får du tag på via ditt NBV-kontor.

Kontaktuppgifter till NBV finns på hemsidan www.nbv.se



Detta är ett studiematerial framtaget av Junis och studieförbundet NBV. Studiematerialet bygger på Junis rapporter om kommunernas stöd till barn som växer upp i familjer med missbruk och vänder sig till er som är ledare och möter barn i er verksamhet.



Junis rapporter finns att beställa och ladda ner på
www.junis.org