



När en
FÖRÄLDER
DRICKER
för mycket

Vad händer med barnen?
Hur kan vi vuxna ge stöd?



PUBLICERAD AV JUNIS, 2:a reviderade upplagan
ADRESS Box 12825, 112 97 Stockholm
E-POST info@junis.se TELEFON 08-672 60 70
REDAKTÖR OCH SKRIBENT Helena Wannberg
OMSLAGSBILD Ewa Ahlin/Johnér
BILDER (där inte annat anges) Pixabay
LAYOUT Pontus Landström
ISBN 978-91-85357-26-0
TRYCK Larsson Offsettryck, Linköping 2020



MILJÖMÄRKT Larsson Offsettryck 341 298

Kunskap ger mod att agera

”DET ÄR OKEJ ATT PRATA OM HUR DET ÄR HEMMA. JAG ÄR INTE ENSAM OM ATT HA DETSÅ HÄR”. Det är något som vi i Junis vill att alla barn som växer upp med förälder eller annan närstående vuxen som missbrukar alkohol och andra droger ska kunna känna. Barnen har rätt att få stöd och det är vi vuxna som har ansvar för att barnen får detta stöd. Vi kan alla göra något.

Varje barns upplevelse av att växa upp med missbruk är naturligtvis unik. Men det finns upplevelser och känslor som de flesta kan känna igen sig i. Det är vanligt att barnen känner sig ensamma om sin situation, känner oro, skuld och skam över den vuxnes missbruk. Om barn märker att det är tillåtet att prata om hur det är hemma, och även får ta del av andras erfarenheter, så kan det bli till ett stöd för barnen. De konsekvenser som missbruk i familjen kan få för ett barn, kan även gälla barn som växer upp med psykisk sjukdom eller liknande problematik. Naturligtvis är det lika viktigt att barn kan få stöd oavsett vad det är som är krångligt hemma.

ATT VÄXA UPP MED MISSBRUK är en så kallad riskfaktor för barn att fara illa och själva få problem, som barn eller som vuxna. Men genom att stärka så kallade skyddsfaktorer – exempelvis skola, föreningsliv, trygga vuxna – är det möjligt att bryta mönster, och förhindra att barnen far illa. Att se, upptäcka och erbjuda stöd till barn i missbruksmiljö har positiva effekter för både individer och hela samhället.

Det finns många termer och definitioner på ett problematiskt förhållande till alkohol och andra droger, och de barn som lever i den miljön. I den här skriften begränsar vi oss inte till en speciell definition. Vi utgår ifrån hur barnen upplever sin situation, och deras rätt till stöd.

I Junis ser vi att vuxnas missbruk är ett problem för barn, och därför vill vi öka kunskapen om detta bland de vuxna som möter barn i sin yrkesroll eller som ledare för fritidsverksamhet. Men det gäller även de vuxna som möter barn som granne, släkting, en kompis förälder eller liknande. Det är därför vi har gjort den här skriften. ■



**Barnen får ägna sig
åt att gissa och tolka
vad det är som gäller.**

Hur har barnen det?

DET GÅR INTE ATT SE PÅ UTSIDAN vem som har en förälder som dricker för mycket. Missbruk och beroende finns i alla samhälls- och yrkesgrupper. Det går därför att utgå ifrån att det i alla skolor, föreningar och bostadsområden finns barn som har en familj där någon dricker för mycket.

Om en vuxen i en familj missbrukar alkohol eller andra droger, är det något som påverkar hela familjen. Barnen blir ofta ”föräldrar” åt sina egna föräldrar och kan inte alltid fullt ut vara de barn som de faktiskt är. Barnen känner sig ofta väldigt ensamma om sin situation och känner oro, skuld och skam över den vuxnes missbruk. Det kan vara värt att påpeka att barn på olika vis påverkas av den vuxnes missbruk även om de inte bor tillsammans, eller om den som missbrukar inte är en biologisk förälder. Även en förälder som man inte bor med, har kontakt med eller ens lever fortfarande, är en förälder.

MISSBRUKSPROBLEM ÄR ETT ÄMNE som är tabu. Detta lär sig barn tidigt, och de lär sig att inte berätta om hur det är hemma. Att skydda familjehemligheten blir ofta till en central uppgift för både barn och vuxna. Barnens vardag kan komma att handla om att hantera de situationer som blir konsekvenserna av den vuxnes drickande: Vad ska jag svara när morfar ringer och vill prata med mamma som har somnat berusad i soffan? Vem ska ringa och sjukanmäla pappa som är bakfull? Vem ser till att lillebror kommer i säng när mamma och pappa grälar? Hur ska jag hinna städa bort flaskor och fläckar på golvet innan min kompis kommer i eftermiddag? Kommer pappa och hämtar mig på fredag, så att vi kan gå på fotboll som han lovade, eller har han en undanflykt igen?

I familjer med missbruk är det ofta en hög stressnivå, vilket bland annat beror på att det kan finnas mycket konflikter och för att tillvaron till stor del är oförutsägbar. Regelbundenhet och rutiner kan vara sätta ur spel, och barnen får ägna sig åt att gissa och tolka vad det är som gäller. ■



Hur många barn lever med en förälder som dricker för mycket?

Hur många barn som växer upp i en familj där någon dricker för mycket är inte helt lätt att svara på. Det beror bland annat på att olika forskning använder olika sätt att räkna.

Forskare från Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN) gjorde 2019 en litteraturoversikt inom området barn som växer upp med föräldrar som har alkoholproblem (*Ramstedt red 2019*). De gick igenom den internationella vetenskapliga litteraturen inom området samt nordiska studier som inte publicerats i vetenskapliga tidskrifter. Studien inkluderar även den större grupp barn vars föräldrar inte hamnat i behandling. Forskarna konstaterar att olika studier fångar in problematik med olika allvarlighetsgrad eftersom de använder olika mätmetoder och definitioner av alkoholproblem. Som exempel kan nämnas två svenska studier som kom fram till att omkring 100 000 barn har föräldrar

som är aktuella inom missbruks- och beroendevården (*Leifman m fl 2014*), respektive har föräldrar som vårdats på sjukhus för missbruks-/beroendelaterade tillstånd eller psykisk ohälsa (*Hjern & Manhica 2013*).

Sett till den totala andelen barn som någon gång under sin uppväxt haft en förälder eller vårdnadshavare som har alkoholproblem beräknas cirka 430 000 av samtliga barn under 18 år i Sverige år 2018 ha haft minst en förälder/vårdnadshavare som har alkoholproblem. Detta motsvarar vart femte barn.

15 procent av alla barn i Sverige, alltså 320 000, har påverkats negativt i någon utsträckning av att ha vuxit upp med minst en förälder med alkoholproblem.

Forskarna beräknar även att det finns 75 000 barn till föräldrar med mycket svåra alkoholproblem som har krävt sjukhusvård eller som till och med lett till dödsfall.

Om barnet känner att ingen kan förstå, fortsätter tystnaden.



Inget prat, ingen tillit, inga känslor

IBÖRJAN AV 1990-TALET kom Claudia Blacks bok "Det ska aldrig få hända mig". I boken beskriver hon hur barn utvecklar så kallade överlevnadsstrategier för att hantera sin situation. Hon sammanfattar detta i tre outtalade regler; inget prat, ingen tillit, inga känslor. En familj med missbruk präglas ofta av förnekelse, inte bara från den som dricker för mycket, utan även från övriga familjemedlemmar. Man ska inte berätta för någon, ingen ska få veta vad som pågår. Barnen påverkas även av omgivningens och samhällets attityd. Om barnet känner att ingen kan förstå, fortsätter tystnaden. De vuxnas oförmåga att tala om känsliga ämnen hjälper barnen att tidigt lära sig vad som är tabu (*Black 1993*).

En förälder som är beroende brister på olika vis i att tillgodose barnens behov. Det kan för vissa handla om grundläggande behov som mat, sömn och kläder, men kanske inte minst om barnets behov av trygghet och förutsägbarhet. Ett barn i en familj där en vuxen missbrukar lär sig ofta att inte helt lita på att löften hålls eller att det är enklast att hålla inne med sina egna känslor. →



Barn kan använda olika strategier för att dölja hur de egentligen mår.

- Överlevnadsstrategierna tar sig olika uttryck och kan se olika ut över tid, även beroende på i vilket sammanhang barnet finns. En del bär på så mycket ilska, sorg och skuld att de själva blir bråkiga ”rebeller”. Andra blir istället ”hjältar” som är duktiga i skolan eller tar väldigt stort ansvar. Andra, som kan kallas för ”tapetblommor”, är tysta och ordentliga och gör sig i princip osynliga för att inte väcka uppmärksamhet. Ännu ett sätt att inte avslöja vad som sker hemma kan vara att bete sig som en ”clown” och vara glad, spexig och rolig. Allt detta kan bli till olika strategier för att dölja hur man egentligen mår och för att ingen ska börja luska i familjens hemlighet.

NÄR BARN I FAMILJER med missbruk började uppmärksammas på 1990-talet, talade man ofta om ”de glömda barnen”. Sedan dess har det satsats mycket från samhällets sida för att starta stödgrupper i kommuner, informationsarbete, kunskapshöjande insatser samt forskning för att ta reda på hur barnen mår och vilka effekterna blir av att leva med missbruk. År 2010 stärktes barns perspektiv i Hälso- och sjukvårdslagen (HSL §2g), vilket innebär att barn som anhöriga har lagstadgad rätt till information och stöd.

Mycket har alltså hänt, men det går att konstatera att även om barnen idag inte är direkt glömda av samhället, så är fortfarande mönstren till stor del desamma. I rapporten ”Barndom och föräldraskap i missbrukets skugga” kan vi ta del av röster från barn och ungdomar som har intervjuats i studien: ”I flera barns berättelser ingår hur de tar hand om hushållet, den påverkade föräldern och syskon. Barn lagar mat, diskar, städar huset, går med tvätten till tvättstugan och lägger småsyskon. /—/ Ungdomar kan beskriva sig som brådmogna, att de blir vuxna fortare än andra och vet mer om sig själva” (Alexandersson & Näsman 2015).

Berusingen påverkar förmågan att vara förälder

"De allra flesta av oss älskar våra barn och vill dem det bästa i livet. Det fortsätter vi med även om en sjukdom hindrar oss i vår förmåga att vara föräldrar."

Formuleringen kommer från en föreläsning av Bo Blåvarg, leg psykolog och verksamhetschef vid Ersta Vändpunkten. Hans förklaring är att en beroendesjukdom är en sjukdom som drabbar hjärnan. Alkoholberusning påverkar den främre delen av frontalloben, vilket i sin tur påverkar olika kognitiva funktioner.

Bland annat påverkas minnet. En berusad förälder får svårt att komma ihåg vad som hänt och sagts, och svårt att komma ihåg vad som ska göras. När barnet säger "Du kommer aldrig ihåg vad du sagt eller lovat" så är det med

andra ord helt rätt. Nedsatt impuls kontroll gör att det är svårare att hejda aggressiva impulser och en nedsatt planerings- och organisationsförmåga förklarar varför ett barn upplever att det aldrig går att veta hur saker kommer bli, eftersom föräldern har svårt att planera eller följa en plan. Berusningen försämrar även förmågan att läsa av andras känslor och att sätta sig in i någon annans situation. De olika nedsatta funktionerna får konsekvenser för barnet.

Bo Blåvarg menar därför att det är viktigt att skilja på kärlek och förmåga. "Om vi saknar en del av hjärnan är det svårare att vara förälder."

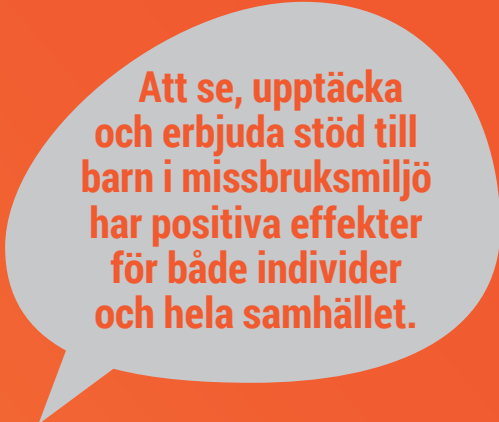
Källa: Att vilja men inte kunna – om föräldraskap, alkohol och kognition, <http://www.anhoriga.se/nkaplay/barn-som-anhorig/korta-forelasningar/att-vilja-men-inte-kunna/>



Risker för barnen – som går att förebygga

Att växa upp med missbruk är en så kallad riskfaktor för barn att fara illa. Det innebär även en ökad risk för att själva få problem, som barn eller i vuxen ålder. Barn som lever i missbruksmiljö riskerar att få bristande omvårdnad, sämre psykisk hälsa, att utsättas för övergrepp och få sämre skolresultat. Forskning visar att barn som växer upp med missbruk i högre grad än andra drabbas av olika psykiatriska besvär, exempelvis depression, ätstörningar och självskadebeteende. Barnen löper även större risk att få egna missbruksproblem senare i livet.

Riskerna för att barn far illa kan däremot minska om det finns flera så kallade skyddsfaktorer. Sådana faktorer kan exempelvis vara en bra förskola och skola, bra kontakt med andra vuxna och medverkan i organiserade fritidsaktiviteter. Genom att stärka skyddsfaktorerna är det med andra ord möjligt att bryta mönster, och förhindra att barn far illa. *Detta beskriver vi mer under rubriken "Hur kan vi stötta barnen?", sidan 29.*



**Att se, upptäcka
och erbjuda stöd till
barn i missbruksmiljö
har positiva effekter
för både individer
och hela samhället.**

**Många måste ha vetat
att ingen skötte om
oss. Att några av oss
var blåslagna. Att vi
inte alltid fick mat.
Men varför dröjde det
så länge innan någon
annan vuxen agerade?”**

Jessica Andersson

Ur boken "När kalla nätter plågar mig med minnen av hur det var",
Jessica Andersson, Lena Katarina Swanberg, Bonnier 2009

Ökad utsatthet för våld och övergrepp

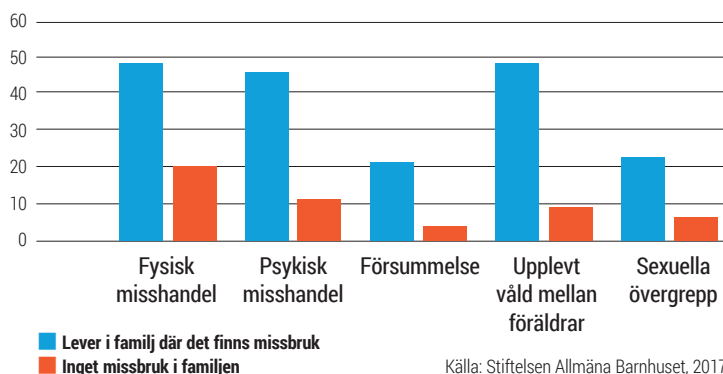
VÅLD I HEMMET finns i alla grupper i samhället, oavsett om de vuxna använder alkohol eller inte. Men alkohol finns inte sällan med bilden. Alkohol sänker trösklar för våld och aggressioner och ju mer och oftare vuxna är berusade, desto mer ökar risken för att barn ska drabbas av våld.

Barn som växer upp i en familj där en förälder eller vårdnadshavare har missbruksproblem, lider av svår psykisk ohälsa eller använder våld, är särskilt utsatta och har en förhöjd risk att själva utveckla flera former av psykisk eller fysisk ohälsa eller missbruk. Inte sällan är samma barn drabbade av både missbruk och våld.

En nationell kartläggning från Stiftelsen Allmänna Barnhuset (*se nedan*) visar att barn som under sin uppväxt levtt med en vuxen med missbruksproblem utgör en särskilt utsatt grupp. Av dessa barn hade 77 procent varit →

Elever som lever tillsammans med vuxen med alkohol- eller narkotikaproblem

77% har varit utsatta för någon form av barnmisshandel



A young girl with red hair in pigtails is seen from behind, sitting inside a colorful play tunnel. The tunnel has orange, yellow, and blue sections. She is wearing a light-colored, long-sleeved shirt and a green skirt. The background shows a grassy area and a tree trunk. The text is overlaid on the bottom right of the image.

Inte sällan är samma barn drabbade av både missbruk och våld.

→ utsatta för någon form av misshandel, jämfört med 26 procent bland dem som lever i familj utan missbruk. I begreppet utsättas för misshandel ingår även att ha upplevt våld mellan föräldrar, utsatts för försumelse och att ha blivit utsatt för sexuella övergrepp (*Stiftelsen Allmänna Barnhuset 2016*).

I intervjuer med barn och ungdomar som vuxit upp i familjer med missbruksproblem finns många berättelser om att föräldrarna utövade fysiskt och psykiskt våld. Ungdomarna kan själva ha varit direkt utsatta eller ha upplevt våld mot andra. Våldet kan ha satt både fysiska och psykiska spår, som minskad tillit (*Alexanderson m fl 2017*).

Att uppleva våld som barn är tyvärr ofta början på en ond spiral. Föräldrar som själva utsatts för fysisk misshandel löper större risk att själva använda våld i sin barnuppfostran (*Thornberry & Henry 2013*). Det finns med andra ord starka skäl för att bryta mönstren genom att agera tidigt.

Familjens stress ger risk för ohälsa

Forskare i Toronto konstaterade i en studie från 2013 att föräldrars missbruk mer än fördubblar risken att drabbas av depression i vuxen ålder.

Forskarnas hypotes är att orsaken är den långvariga och ofrånkomliga stress som föräldrars missbruk leder till. Barn som utsätts för den här typen av stress hemma kan få god hjälp av andra vuxna som bryr sig om dem, menar forskarna.

Att barn i familjer med hög stressnivå själva är stressade, bevisas av en forskargrupp från Högskolan i Jönköping (*Faresjö m fl, 2013*). Forskningsstudien visar att barnen i de högstres-

sade familjerna hade en hög kortisolnivå, vilket är ett biologiskt mått på stress. Detta stöder att barnen har varit stressade.

I laboratoriet visade det sig också att kroppens immunförsvar mot bakterier och virus var påverkat av stressen. Våra kroppar klarar av att hantera vardaglig stress, men långvarig stress på grund av svåra livshändelser, kan påverka vårt immunförsvar.

Källa: The long arm of parental addictions: the association with adult children's depression in a population-based study, Fuller-Thomson m fl, University of Toronto 2013*

Det var skönt att komma hemifrån, liksom kunna vara med mina kompisar och kunna tänka på annat och så.”

Citatet kommer från en ungdom som intervjuats i projektet Skol-BIM, hämtat ur rapporten "Shit, den här människan bryr sig om mig!" (Alexanderson m fl 2017)

När missbruket stör inläringen

DET ÄR INTE MÄRKLIGT om skolresultat, beteende eller relationer till klasskamrater påverkas om ett barn behöver ägna mycket tankar och energi åt en vuxen som dricker för mycket. Kanske finns tankarna på hur det ska vara när barnet kommer hem från skolan; ligger mamma och sover på soffan och luktar vin? Eller så är det minnen från en stökig helg eller natt som stör koncentration och inläring. I en familj som präglas av beroende eller missbruk är det inte säkert att ett barn lär sig att hantera exempelvis konflikter – kanske är det i familjen inte tillåtet att visa ilska, eller så lär sig barnet att det är enklast att hålla alla känslor inom sig. Känslor som istället får utlopp i skolan, i en eller annan form.

Att leva med stress under lång tid, exempelvis på grund av missbruk i familjen, påverkar lärandet. I studien "Barn som anhöriga – hur går det i skolan" (*Nationellt kompetenscentrum anhöriga 2013*) visar forskarna att studieresultaten påverkas negativt hos barn som är anhöriga till föräldrar med missbruk av alkohol och/eller narkotika. Allra mest påverkar mammans missbruk, konstaterar man i studien. Bland de barn som inte levde med missbruk saknade tolv procent av pojkarna och nio procent av flickorna gymnasiebehörighet. Där pappan missbrukade saknade däremot 28 procent av pojkarna, och 24 procent av flickorna gymnasiebehörighet. Om mamman missbrukade var siffrorna hela 30,5 procent för pojkarna och 27 procent för flickorna. Hemsituationen kan även påverka hur barnen fungerar socialt, allt från att bli väldigt ansvars-tagande till bråkigt eller tillbakadraget.

Även små barn i förskoleålder kan vara medvetna om att föräldern har ett missbruk. Vissa barn kanske inte vet exakt vad som händer men de märker en tydlig förändring hos föräldern som kan vara skrämmande. Det finns alltför många exempel på barn som växt upp med missbrukande föräldrar, som har vistats i såväl förskola som skola i många år utan att någon vuxen har agerat. Detta behöver inte nödvändigtvis innebära att pedagogerna inte vet vad som händer i familjen. När Ersta Vändpunkten i Stockholm 2012 inledde ett samarbete med förskolan, →

- visade det sig att forskollärarna kunde veta väldigt mycket om hur föräldern hade det men de tappade fokus på hur barnet upplever situationen. Pedagogernas lojalitet fanns hos den vuxne.

I BARNRÄTTSORGANISATIONEN MASKROSBARN rapport ”Fråga hur vi mår, inte hur det går” (*Maskrosbarn 2019*) framkommer det att ungefär sju av tio elever svarar att deras hemsituation har påverkat skolarbetet negativt, fyra av tio har någon gång funderat på att hoppa av skolan på grund av hur de har det. Men drygt hälften av dessa ungdomar svarar ändå att de inte har berättat för någon vuxen på skolan om hur de har det hemma. En av de främsta anledningarna till att ungdomarna väljer att inte berätta, är brist på tillit.

När det gäller skolpersonalen å sin sida svarar mer än hälften i Maskrosbarns undersökning att de har svårt att identifiera elever som har en förälder med ett missbruk eller psykisk ohälsa. Ungefär var tredje lärare uppger att de inte frågar eleverna om deras hemsituation.

För mindre barn kan det vara svårt att själva förstå vad det är som pågår hemma, vilket gör det svårt att uttrycka det med ord. I vissa fall förbjuder föräldrarna barnen att säga något, och barn kan även vilja dölja problemen eller hur de själva mår. Allt detta försvårar naturligtvis för skolans personal att upptäcka problemen.

Ibland vet dock skolan om hur situationen är hemma. I forsknings- och utvecklingsprojektet Skol-BIM (Barn i missbruksmiljö i skolan) tillfrågades ungdomar om vilket stöd de fått av skolan. Enligt hälften av ungdomarna hade skolan inte känt till missbruksproblematiken, för den andra hälften var problemen kända. Men sex av tio ungdomar berättar att de trots att skolan hade vetskap inte fick något stöd under grundskolan utifrån sin situation som anhöriga.

ÄVEN OM BARNEN INTE BERÄTTAR för vuxna i skolan om hur de har det, kan de ändå på olika sätt ge signaler under lång tid om att saker inte står rätt till. I rapporten ”Barndom och föräldraskap i missbrukets skugga” (*Alexanderson & Näsman, 2015*) finns flera sådana exempel: ”En tonåring beskriver hur hon redan i första klass tog ut en del av påfrestningarna hemma genom att bråka i skolan på lågstadiet medan hon hemma hos klasskompisar var skötsam. Hon säger sig inte kunna förstå varför ingen i skolan tog reda på vad som låg bakom att hon var bråkig. Ingen frågade henne om hur hon hade det hemma.”

Det tycks som om skolan ofta tar tag i symptomen som barnen visar. Det bråkiga barnet kan behandlas som ett ordningsproblem, utan att man går vidare och tar reda på vad som är orsaken. När lärare och andra →



Lärarna misstänker – men anmäler sällan sin oro

Sju av tio lärare har misstänkt att en elev har en förälder som dricker för mycket alkohol, och var femte lärare uppger att de har haft misstankar av detta slag vid flera tillfällen. Det visar en undersökning från Novus, på uppdrag av Systembolaget.

Enligt Socialtjänstlagen är lärare och andra anställda på skolor skyldiga att genast anmäla till socialtjänsten om de i sitt arbete misstänker att ett barn far illa. Men Systembolagets undersökning visar att färre än var femte tillfrågad lärare anmäler misstanke om

barn som far illa till följd av att en förälder dricker för mycket.

Läroundersökningen visar även att endast hälften av lärarna känner sig trygga i hur de ska hantera situationen. Var fjärde lärare menar att skolverksamheten inte erbjuder det stöd de skulle behöva för att hjälpa utsatta barn.

I undersökningen har 2 000 lärare i årskurs 1–6 intervjuats.

Läs mer: Novus, Läroundersökning årskurs 1–6. Finns att ladda ner på www.systembolaget.se.



Skolan kan bli en fristad för vissa barn.

- inom skolan känner sig osäkra på hur de ska ingripa, kan det tyvärr leda till att barn går genom hela skolan utan att en enda vuxen frågar hur de mår, eller hur de har det hemma.

För vissa barn blir skolan en fristad. Den blir en plats där det går att vila från missbruksproblematiken. I skolan kan de även ha blivit sedda av omtänksamma vuxna som har frågat om hur de har mått, lyssnat och blivit mycket viktiga personer för barnen.

Att få prata om missbruket kan vara ett sätt att ge barnet ro, vilket också kan påverka förutsättningarna att klara skolan. Föräldrar till barn som har gått i stödgrupp tar i utvärderingar upp att deras barn har blivit lugnare och sover bättre. Det går bättre för barnen i skolan, och de har fått lättare att lära sig saker, lättare att koncentrera sig och fungerar bättre i umgänget med andra.



**När jag gick till
skolan kunde jag inte
koncentrera mig typ.
Jag blev väldigt
deprimerad...”**

Citatet kommer från en ungdom som intervjuats
i projektet Skol-BIM, hämtat ur rapporten "Shit, den här
människan bryr sig om mig!" (Alexanderson m fl 2017)



Alkoholskador syns inte alltid.

FAS – skador redan i mammas mage

MISSBRUK KAN INNEBÄRA en risk för barn även innan de ens hunnit födas. Fetalt alkoholsyndrom (FAS) kan drabba ett foster om mamman dricker alkohol under graviditeten, och innebär en allvarlig form av tillväxthämning. Att exponeras för alkohol innebär större risk för skador på fostret än att utsättas för tobak, andra psykoaktiva ämnen och andra farliga ämnen som bly eller strålning. I Sverige beräknar man att fosterutvecklingen har påverkats av alkohol hos omkring en procent av alla barn som föds, det vill säga cirka 1 000 barn per år.

Alkoholskador syns inte alltid. Många barn med alkoholrelaterade fosterskador saknar de typiska dragen men har ändå hjärnskador. Symtomen från centrala nervsystemet kan likna symtomen vid olika typer av neuropsykiatriska tillstånd, till exempel ADHD eller olika former av autism.

Problematiken kring FAS fortsätter in i vuxenlivet, visar en studie vid Göteborgs universitet bland 100 personer som fick diagnosen FAS på 80-talet (*Rangmar & Fahlke 2013*). När FAS-barnen blir vuxna finns ofta problematik kvar kring bland annat impulsivitet, förmågan att reglera exempelvis aggressivitet, svårigheter att sköta sin ekonomi och ökad sårbarhet. Samtliga i undersökningsgruppen säger att det inte gick så bra för dem i skolan. Men flera tar upp att läraren kunde vara en särskilt betydelsefull person under skoltiden – läraren som såg dem, hjälpte till och stöttade.

Pappan spelar roll

Pappans/partnerns alkoholkonsumtion spelar en stor roll för gravida kvinnors, fosters och barns hälsa. Det konstaterar forskarna bakom rapporten *Alkohol, graviditet och spädbarns hälsa – ett gemensamt ansvar (2020)*. Om den gravida kvinnan lever tillsammans med en partner som dricker alkohol är det mer sannolikt att kvinnan fortsätter dricka alkohol under graviditeten. Risken ökar om partnern har ett riskbruk eller har en hög konsumtion.

Forskning visar att alkoholkonsumtion hos pappan kan ge förändringar i spermernas arvs massa, vilket även kan ge skador på fostret.

Relationen till alkohol är ett gemensamt ansvar och en viktig jämställdhetsfråga påpekar forskarna.

Källa: Alkohol, graviditet och spädbarns hälsa – ett gemensamt ansvar, utgiven av CERA, Svensk Sjuksköterskeförening, Svensk Förening för Allmänmedicin och Stiftelsen Ansvar För Framtiden samt IOGT-NTO, 2019

Fakta FAS

Exponering för alkohol under graviditeten är den vanligaste orsaken till förebyggbar utvecklingsstörning för barn i Sverige och i hela världen. Fetalt alkoholsyndrom, FAS, är en medicinsk diagnos med fastställda kriterier; tillväxthämning, symtom från centrala nervsystemet (exempelvis hyperaktivitet, koncentrationssvårigheter och utvecklingsstörning) och specifika ansiktsdrag (som kan vara diffusa). Diagnosen kan ställas endast om mammans

alkoholkonsumtion under graviditeten finns dokumenterad.

En del av de barn som föds med alkoholrelaterade fosterskador uppfyller kriterierna för FAS, men många gör det inte. FAS ingår tillsammans med alla andra typer av fosterskador orsakade av alkoholexponering i paraplybeteckningen fetala alkoholspektrumstörningar, FASD.

Källa: www.1av100.se, www.fasportalen.se



Stödet kommer sent

IDEN MÅNBARN får stöd så är det främst de barn som själva hunnit få problem som får detta, visar forskning från Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning, CAN (Leifman & Raninen 2014). Barn som har tydliga problem, exempelvis med att klara skolan eller är deprimerade, har fem gånger högre sannolikhet att få stödinsatser än de barn som inte uppvisar tydliga problem. ”Man tappar i tid och agerar först när problemen blivit större, allvarigare och mer manifesta”, konstaterar forskarna i rapporten. De anser att hela gruppen av barn till föräldrar inom missbruks- och beroendevården borde ses som en riskgrupp, oavsett ålder och om de uppvisar tydliga problem eller ej.

Barnen blir vuxna barn

BARN SOM HAR LEVT nära missbruk blir till slut vuxna, vilket innebär att det finns väldigt många vuxna som vuxit upp med en förälder som druckit för mycket eller missbrukat andra droger. För en del kommer uppväxten och det fortsatta livet att präglas av problem som eget missbruk, depression eller kriminellt beteende. En dansk undersökning vid en öppenvårdsmottagning för personer med missbruk, visade att 40 procent av klienterna själva hade vuxit upp i en familj med alkoholproblem. (Nielsen, Nielsen & Petersen 2000).

Det finns även många som utåt sett tycks ha "klarat sig". Många har god utbildning, jobb, familj och så vidare. Men en uppväxt med missbruksproblematik ger ofta spår som kanske inte först märks. De kan exempelvis resultera i fortsatta skam- och skuld känslor, bristande tillit och osäkerhet kring ett eget föräldraskap. Många som under barndomen har haft rollen som den omhändertagande och ansvarstagande, söker sig inte sällan till en vuxenrelation där partnern har någon form av missbruk eller annat destruktivt beteende. Det är även vanligt att barnen fortsätter att ta ett överdrivet praktiskt och känslomässigt ansvar för sina föräldrar, långt efter att barnen själva har blivit vuxna och bildat en egen familj.

För vuxna som vuxit upp med missbruk finns det goda möjligheter att hitta verktyg för att själv må bra. Med hjälp av självhjälpgrupper där man möter andra med liknande erfarenheter, enskilda samtal eller genom att skaffa sig kunskap på egen hand.

Uppväxten påverkar det egna föräldraskapet

En svensk studie har undersökt psykisk ohälsa och föräldrastress hos föräldrar. Både män och kvinnor som vuxit upp med en missbrukande förälder uppger att de varit utsatta för omsorgssvikt som barn och att de sällan haft någon att prata med om sin situation. Under uppväxten hade de upplevt starka känslor

av övergivenhet och en stor brist på stöd. Intervjupersonerna hade börjat ta hand om sina egna föräldrar till pris av att de tryckte bort egna känslor och behov. **I sin egen roll som förälder saknade de förebilder och upplevde en vilshenhet i sitt föräldraskap.** Vidare beskrev de en känsla av att ständigt vara i "alarm-beredskap".

Källa: Struggling with parenthood after an upbringing with substance abusing parents, Eva Landegren Tedgård, Lunds universitet, 2018.

Högt pris för samhället

UTIFRÅN ETT SAMHÄLLSEKONOMISKT perspektiv medför gruppen barn till föräldrar med psykisk sjukdom eller missbruk av alkohol och narkotika stora kostnader. Forskargruppen bakom en hälsoekonomisk studie av samhällets långsiktiga kostnader beräknade merkostnaden till minst 35 miljarder kronor per år (*Hovstadius m fl 2015*). För en svensk mediankommun (då cirka 15 200 invånare) blev merkostnaden betydande; cirka 58 miljoner kronor årligen.

Personer som har vuxit upp med missbruk och/eller psykisk sjukdom beräknas enligt studien ta i anspråk en fjärdedel av samhällets årliga kostnader för psykisk sjukdom samt missbruk av alkohol och narkotika. Barn till förälder med så allvarlig psykisk sjukdom eller missbruk att föräldern vårdats på sjukhus för detta, utgör cirka åtta procent av Sveriges befolkning. I den här gruppen är andelen med ett eget missbruk av alkohol och narkotika, fyra till fem gånger så hög som inom resten av samhället. Andelen med psykisk sjukdom är dubbelt så hög jämfört med resten av samhället. Försörjningsstöd är fyra gånger vanligare hos barn till föräldrar med missbruk.

Alkoholnorm försvårar

I MÅNGA SOCIALA SAMMANHANG är det normalt att dricka alkohol; på fester, vid speciella högtider, under semesterresan och för att fira olika begivenheter. Ett glas vin eller en tjusig drink anses sätta guldkant på tillvaron och är för de flesta vuxna något som som förknippas med fest. Denna alkoholnorm har dock flera avigsidor, inte minst för de barn som lever i en familj där vuxna dricker för mycket.

I ett sammanhang där det normala är att dricka, blir det svårare för den som har problem att dricka lite mindre eller att helt avstå. Det kan även bli svårare för omgivningen att lägga märka till alkoholproblem hos någon, om alla dricker.

Attityden till alkoholkonsumtion har blivit alltmer liberal. After work



Att växa upp med missbruk kan få allvarliga konsekvenser för hälsa, skolgång och arbetsliv.

med ett glas vin eller en öl efter jobbet en vardag är inget som någon höjer på ögonbrynen åt, arbetsplatser har vinlotterier och fina whiskeyflaskor som avtackningspresenter och varenda dagstidning med självaktning har vintips inför helgen. Det ökade vardagsdrickandet riskerar dock att leda till att fler svenskar utvecklar ett beroende, trots att man själv upplever konsumtionen som måttlig. Ju mer alkohol som dricks, och ju fler som blir storkonsumenter med ett riskabelt drickande, desto fler barn blir det också som får en mamma eller pappa som dricker för mycket. ■

Konsekvenser upp i vuxen ålder

- När en förälder vårdats för missbruk är det fyra till sju gånger fler barn som själva utvecklar ett missbruk jämfört med andra.
- Dödligheten under tiden som ung vuxen är nästan tre gånger högre.
- **Två till tre gånger fler har i ung vuxen ålder ekonomisk ersättning från samhället på grund av kronisk sjukdom och/eller funktionshinder.**
- Två till tre gånger fler av dem som haft en förälder som sjukhusvårdats för psykisk ohälsa har som unga vuxna själva vårdats inom psykiatrisk specialistvård.
- Även sjukhusvårdade självmordsförsök är trefaldigt högre i anhöriggruppen.
- Andelen utanför arbetskraften är omkring en tiondel högre än för andra jämnåriga.
- Försörjningsstöd är fyra gånger vanligare hos barn till föräldrar med missbruk.

Hämtat från Fakta om barn som anhöriga, Nationellt kompetenscentrum anhöriga, anhoriga.se. Uppgifterna kommer från "Barn som anhöriga", en rapportserie från CHES, Stockholms universitet/Karolinska Institutet i samarbete.



**”
Det är vårt ansvar
som vuxna att agera.**

Hur kan vi stötta barnen?

ATT HA NÅGON SOM lyssnar beskrivs ofta som det allra viktigaste för den som lever med hemligheten om missbruk i familjen. När barnen vuxit upp och får frågan om vad som varit avgörande för dem, berättar de ofta om vuxna som har sett dem, ställt frågor och lyssnat på det barnen har berättat. Dessa vuxna har blivit mycket viktiga personer i barnens liv. Det kan vara bästa kompisens mamma, vaktmästaren på skolan, en fotbollstränare, skolkuratoren, mormor, en granne eller en Junis-ledare.

Som vuxen kan du hjälpa barn att inte fastna i sin ”roll”. Den som alltid vill få andra att skratta kan behöva träna på att vara allvarlig, den som inte vill synas kan behöva bli sedd – på sina villkor. Den som bråkar kan behöva höra att hen är duktig, och den som alltid tar ansvar kan behöva avlastas.

Att leva i en familj med missbruk innebär en risk för att barn far illa. Det är vårt ansvar som vuxna att agera om vi misstänker, eller vet, att ett barn far illa. Det kan exempelvis handla om att prata med föräldern, vända sig till någon för att få råd om hur man ska agera, eller att göra en orosanmälan till socialtjänsten. ■

Se barnens signaler

DET VORE KANSKE SKÖNT om det fanns en enkel checklista för hur man som lärare, ledare eller vuxen vän kan upptäcka att ett barn lever med just missbruk i familjen. En lista som gör att det med säkerhet går att säga att ”om de här tecknen finns, då vet jag hur det är, och då ska jag göra så här”. Tyvärr är det omöjligt och kanske inte ens önskvärt att ha en sådan checklista.

Likväl finns det sådant som är viktigt att vara uppmärksam på, oavsett vad som är orsaken. Rädda Barnen nämner några vanliga tecken på att barn far illa i sin folder ”Första hjälpen vid oro för ett barn”. Det kan exempelvis vara att barnets beteende förändras på ett negativt sätt, att barnet drar sig undan och har svårt att lita på andra. Andra exempel är att barnet provocerar andra och skadar sig själv eller andra. Fysiska tecken kan vara att barnet har blåmärken och rodnader på kroppen, är smutsigt eller inte har lämplig klädsel för årstiden. De nämner även kroppsliga besvär, som huvudvärk och magont eller att barnet är trött och hängigt.

Naturligtvis betyder det inte att alla barn med blåmärken blir misshandlade, eller att varje tonåring som provocerar har en förälder som super. Men synliga tecken och det som i övrigt sker kring barnet kan bli till pusselbitar för att se helheten.

NÄR UNGDOMAR SOM SJÄLVA lever med missbruk får beskriva vilka signaler de har sänt, tar de bland annat upp att de kan ha varit vara nedstämde, mentalt frånvarande eller haft ont i magen. En flicka berättar att hon aldrig hade med sig frukt, vilket man skulle. Andra har slagits, druckit och rökt i unga år eller skadat sig själva. Ungdomarna efterfrågar att vuxna ställer mer direkta frågor för att få klarhet i hur det är hemma (*Tinnfält m fl 2011*).

Genom att sträva efter att se alla barn, och skapa en miljö där det är okej att prata om det som är svårt, är chansen större att vi hittar även de barn som kämpar som mest för att dölja vad som sker. Vi behöver skaffa nya ”glasögon” som kan se barnens beteende på ett nytt sätt. Kanske kan det till slut leda till ett förtroende, och möjlighet att ge stöd.



I en stödgrupp kan barnen ge uttryck för tankar och känslor. Bilden är från stödgruppsverksamheten Sputnik i Örebro.

Stödverksamhet – en rättighet för alla

I MAJORITETEN AV LANDETS KOMMUNER erbjuds speciella grupper för barn och ungdomar som alla vet hur det är när en vuxen missbrukar. Stödgrupper är tillsammans med enskilda stödsamtal de vanligaste stödformerna för målgruppen (*Junis rapport 2020*). Det förekommer även olika stödsinsatser som vänder sig till hela familjen. Stödgrupperna drivs oftast i kommunal regi, men även andra aktörer förekommer. En stödverksamhet som riktar sig specifikt till barn och ungdomar som lever nära missbruk kan ge barnen möjlighet att uppleva att de inte är ensamma och att det är tillåtet att prata om familjehemligheten.

Kunskapen om effekter av stödgrupper och vissa andra insatser är otillräcklig, men pekar ändå mot att det är positivt för deltagarna (*Larm 2012; Skerfving 2014*).

I en stödgrupp leds verksamheten av specialutbildade vuxna ledare som använder lek, skapande och olika övningar för att ge barnen kunskap om vad som händer när en vuxen missbrukar. Detta kan ge barnen möjlighet att på olika vis ge uttryck för tankar och känslor. I stödgruppen →

→ har barnen fått träffa andra barn som de kunnat känna igen sig i. De har fått uppleva att de inte är ensamma om sina känslor och erfarenheter (Lindstein 1997).

Stödgrupper beskrivs ofta som pedagogisk verksamhet med terapeutisk effekt. Enligt en intervjustudie med barn och ungdomar i missbruksmiljö upplevs deltagande i stödgrupper som övervägande positivt (Alexanderson & Näzman 2015). Forskarna ser dock ett behov av metodutveckling och konstaterar att det är ett problem att stödgrupperna bara når ett fåtal av de barn som lever med missbruk.

STÖDGRUPPER FÖR BARN som lever med missbruk kom igång under början av 1990-talet. Enligt Socialstyrelsen fanns det år 1993 tio pågående stödgruppsverksamheter. Sedan 2004 har Junis gjort en årlig enkät till landets alla kommuner. Resultatet av enkäten visar att fler kommuner kan erbjuda stödinsatser, men det betyder inte nödvändigtvis att fler barn nås av stödet och deltar i stödverksamhet. Både den enkät som redovisas i Junis årliga rapport och CAN:s forskning (Leifman & Raninen 2014) visar dock att det i stor utsträckning gäller att bo i rätt län, där det finns strukturer och rutiner, för att få stöd.

Här återstår med andra ord mycket att göra. Möjligheten att kunna delta i stödverksamhet ska inte bero på var i landet man råkar bo.

Jag kan tänka på mig själv”

Så här beskriver ungdomar, som deltagit i Bonavias ungdomsprogram, effekterna av att gå i en stödgrupp:

- "Jag förstår saker bättre, kan då välja hur jag vill påverka mitt liv."
- "Nya kunskaper om alkohol/drogberoende som har hjälpt mig att känna att det inte är mitt fel."

- "Jag är gladare, mer självsäker och programmet har gett tillåtelse till mina tankar och känslor."
- "Jag kan tänka på mig själv, sätta mig själv först."

Källa: Citaten är från utvärderingar av ungdomsprogrammet på Bonavia i Göteborg, bonavia.se



Att klara skolan är en viktig skyddsfaktor.

Skolans och förskolans roll

”SKOLAN ÄR EN VIKTIG AKTÖR för förebyggande insatser. Goda skolresultat är en av de viktigaste skyddsfaktorerna för barn som anhöriga.” Det konstaterar forskare som studerat effekterna av att växa upp med missbruk. (Hovstadius 2015).

Barn tillbringar en stor del av sin tid i skolan, och dessförinnan i förskolan. Det är här barnen möter ett stort antal vuxna, som har möjlighet att se, fråga, lyssna och agera. Lärarna spelar en extra viktig roll, påpekar föreningen Maskrosbarn i sin rapport ”Fråga hur vi mår, inte hur det går” (Maskrosbarn 2019). Lärarna är de vuxna i skolan som elever träffar oftast och därför är det viktigt att lärare vågar ställa frågor, menar Maskrosbarn i rapporten. Med utgångspunkt från detta har Maskrosbarn tillsammans med skolpersonal och ungdomar tagit fram ett material till lärare, som innehåller konkreta verktyg som checklistor och samtalsguide för samtal med en elev. →



Med goda rutiner går det att tidigt upptäcka och ge stöd åt barn som lever med missbruk.

- Det finns goda exempel på skolor som utarbetat bra rutiner för att upptäcka och stötta barn som växer upp med exempelvis missbruk. Det kan handla om samarbete mellan skola och stödgruppsverksamhet, där lärarna får återkommande utbildning och information om hur det är att leva med missbruk i familjen, och hur barnen kan få stöd. Skolorna kan även vända sig direkt till eleverna med informationsfoldrar som tipsar om stödgrupper eller genom föreläsningar, teaterföreställningar och liknande.

VISSA SKOLOR HAR UTVECKLAT elevhälsan för att på ett bättre sätt kunna upptäcka och ge stöd i tid. Ett exempel är skolorna i Kolsva, Köpings kommun, där målet är att det alltid ska vara lätt att få kontakt med elevhälsan. Skolan har utarbetat en modell där elevhälsan ger lärarna stöd och hjälp i hur de själva ska agera för att hjälpa elever och lösa eventuella problem, innan de blir alltför stora. Utgångspunkten i arbetet är att en förutsättning för att nå goda resultat är att eleverna trivs och känner sig trygga i sin skola.

Ett annat exempel är forsknings- och utvecklingsprojektet Skol-BIM där fyra högstadieskolor i Uppsala län deltog. Personal och elever på skolorna arbetade fram handlingsplaner för hur personalen på skolorna ska agera för att tidigt upptäcka och kunna ge stöd till barn som har

föräldrar med missbruksproblem. Förhoppningen är att fler skolor ska inspireras att öka sin förmåga att upptäcka och ge relevant stöd till barn vars föräldrar har problem med missbruk. Arbetet finns redovisat i slutrapporten ”Shit, den här människan bryr sig om mig!” (Alexanderson m fl 2017).

FORSKAREN OCH SKOLSKÖTERSKAN Agneta Tinnfält vände sig i en studie till ungdomar som lever med missbruk, och frågade vilket stöd de ville ha från bland annat skolan. Svaren visade att ungdomarna ofta upplevde att de hade sänt signaler under många år till lärare, skolsköterska och andra i skolan. Tinnfältslutsats är att ungdomarna vill få frågan om hur de mår och hur det är hemma. De vill ha trygga vuxna som står kvar om och när man vill berätta. Ett sätt att nå de barn som behöver stöd, vore att fråga alla barn hur de har det hemma, exempelvis vid skolans hälsosamtal, menar Agneta Tinnfält (*Tinnfält m fl 2011*).

På tipssidorna längst bak i vår skrift finns fler litteraturtips om hur man kan jobba med de här frågorna i skolan.

Ett återkommande problem som pedagoger nämner, är att man känner osäkerhet kring orosanmälningar till socialtjänsten. Ett ökat samarbete mellan skola och socialtjänst är något som ofta tas upp som önskemål i den årliga enkät som Junis skickar ut till landets kommuner. Det finns →

Fråga alla – utvecklingsarbete inom elevhälsan

Fråga alla var ett utvecklingsarbete inom projektet ”Skolan som arena för psykisk hälsa”. Skolsköterskor i Enköping och Älvkarleby formulerade tillsammans med elever utökade frågor för hälsosamtal kring psykosociala risker. Frågorna handlade om föräldrastress, psykisk ohälsa, missbruk och våld. Under läsåret 2016–2017 genomfördes en pilotstudie då dessa frågor ställdes till 500 elever i årskurs fyra och sju eller åtta vid hälsosamtal.

Pilotperioden ledde till att 14 procent av elevsamtalen resulterade i åtgärder. Studien visar att skolsköterskorna upplevde att frågorna gav elevhälsosamtal tyngd och att eleverna var positiva till frågorna. **Skolsköterskorna menar att det var en stor fördel att alla elever fick samma frågor. När alla fick frågan blev det inte utpekande.**

Läs mer: En artikel om ”Fråga alla” kan läsas i Junis rapport 2019, www.junis.se/rapport

- dock exempel där skola och socialtjänst har ett mycket nära samarbete, exempelvis genom att ha en socialsekreterare placerad på skolan.

Yngre barn i förskoleåldern är på många sätt väldigt utlämnade till ett begränsat antal vuxna. Barnen vistas främst i hemmiljön och i förskolan, och det är de vuxna på de två ställena som har möjligheten att lägga märke till hur barnet mår. De vuxna inom förskolan har med andra ord ett mycket stort ansvar att agera om de känner oro för ett barns hemsituation. Att svara på frågor om alkohol och vad som händer när en vuxen dricker är saker som även förskolans pedagoger behöver våga prata om med barn. Om en vuxen istället säger eller signalerar ”det här ska vi inte prata om”, då är risken stor att barnet aldrig berättar om det svåra igen.

Pedagogerna kan ha livsavgörande betydelse för de här barnen. Barnen har rätt att mötas av trygga vuxna.

JUNIS UNDERSÖKNINGAR AV grundläraurutbildningen samt förskollärautbildningen (*Zetterqvist 2017*) visar att väldigt få blivande grundskollärare och förskollärare får undervisning om barn i familjer med missbruk. Eftersom dessa problem berör en femtedel av alla barn, samt även kan påverka skolresultatet är detta särskilt anmärkningsvärt.

Skolan behöver vara en trygg miljö där barn blir sedda. Många skolor har behov av att skapa strukturer för förebyggande arbete där det finns tid och energi för att se och lyssna på barnen. Skola och förskola skulle dessutom i betydligt större utsträckning än idag kunna vara en arena för att nå barn med information om stödverksamhet. För att uppnå detta behöver medvetenheten i skolan öka. De yrkesgrupper inom skolan som möter barn och unga behöver ha grundläggande kunskap och löpande fortbildning om barn i missbruksmiljö, för att känna sig trygga med att möta barnens behov.

Vad elever önskar av skolan

Ungdomarnas egna tips till skolpersonal på hur de kan göra det bättre i skolan för elever som lever med missbruk eller psykisk ohälsa:

- Prata mer öppet om dysfunktionalitet i familjer och utbilda om ämnet.
- Var uppmärksam även på de elever som är högpresterande.

- Fråga flera gånger om hur eleverna mår, var beredd på att svaret inte är positivt.
- Låt mer skolarbete ske i skolan och mindre hemma.
- Skapa relationer.

Tippen är hämtade ur rapporten "Fråga hur vi mår, inte hur det går", projektet Skolkurage, Maskrosbarn 2019.



Tips till förskolan

- Se till att förskolan har böcker som tar upp "svåra" frågor.
- Barn som lever med exempelvis missbruk hemma behöver vuxna som lyfter de frågor som är viktiga för barnen.
- Våga återkoppla till sådant som barnet har berättat om och fråga mer. Om du som vuxen visar att du har

lyssnat känner barnen att det är okej att prata om detta.

- Var observant på att hos små barn, som ännu inte har ett språk, sätter sig mycket i kroppen.

Tipsen kommer från Ersta Vändpunktens förskoleprojekt "Nya vägar till stöd för barn i familjer med beroende".

Ludde

– klassrumspaket och utbildning

Ludde riktar sig till vuxna som träffar barn i åldrarna 5–9 år. Materialet, som Junis tagit till Sverige från Schweiz och anpassat till svenska förhållanden, är ett verktyg för att prata med barn om hur det är att leva med någon som dricker för mycket alkohol.

Boken om Ludde kan användas för att läsa för och samtala med en barn-

grupp. Materialet innehåller även en Ludde-docka, känslkort och mycket mer. Junis erbjuder en kort utbildning för att de som använder materialet bättre ska kunna bemöta barns frågor.

Sedan utbildningarna började genomföras 2019 har Junis utbildat hundratals lärare, kuratorer, förskolepersonal, socialsekreterare med flera.

Läs mer: www.junis.se/ludde

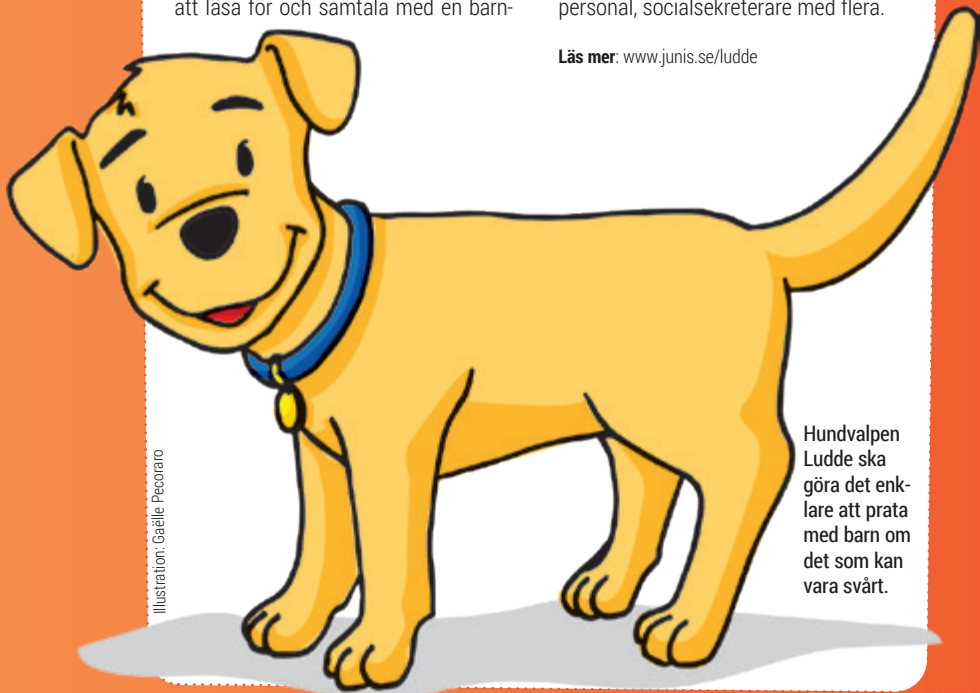


Illustration: Gaëlle Pecoraro

Hundvalpen Ludde ska göra det enkla att prata med barn om det som kan vara svårt.



Socionomer behöver känna sig trygga med att kunna möta barnens behov.

Samordning kan ge bättre och tidigare stöd

STUDIER AV SAMHÄLLETS STÖD till föräldrar med missbruk och deras barn, visar att det främst är äldre barn som får stöd och det krävs oftast att barnet får egna problem, exempelvis i skolan, för att barnen ska bli föremål för stödinsatser. I studien "Barns och föräldrars behov av stöd i familjer med missbruk" (Lyrberg, Region Gävleborg 2014), intervjuas föräldrar och personal inom missbruks- och beroendevården i tre kommuner i Gävleborg. Föräldrarna i studien beskriver hur det kan bli något av en heltidssysselsättning för familjen att ha kontakt med alla verksamheter.

Ett samordnat arbetssätt mellan de olika enheterna för nya ärenden inom socialtjänsten, kan istället vara en framgångsfaktor för tidigare upptäckt och ett bättre stöd, visar en utvärdering av ett pilotprojekt inom socialtjänsten. Ett konkret sätt att ha ett familjeperspektiv är att systematiskt fråga om det finns barn under 18 år i familjerna, och då erbjuda dem stöd. (*Stuprör, hängrännor och rännkrokar – utvärdering av projektet "Samordnat stöd till barn och föräldrar i familjer med missbruk 2013-2014, Nka*)



- I slutrapporten från Nationella samordnaren för den sociala barn- och ungdomsvården (*Grefve 2017*) framkommer det att socialsekreterarna upplevde att de har ett stort behov av utbildning i hur man samtalar med barn, eftersom det var något de inte fick lära sig under socionomutbildningen. Detta bekräftas av Junis enkätundersökning med blivande socionomer (*Zetterqvist 2018*).

Det tycks med andra ord finnas ett stort behov av såväl grundläggande utbildning för blivande socionomer, som av löpande fortbildning för dem som är yrkesverksamma. Socionomer behöver ha tillräckliga färdigheter för att känna sig trygga med att kunna möta barnens behov.

Stöd i lagen

FRÅN OCH MED den 1 januari 2010 har barn som lever med missbruk ett starkare stöd från lagen, den så kallade Lex Therese. De nya bestämmelserna i hälso- och sjukvårdslagen (*HSL §2g*), säger att alla som behandlar vuxna med missbruksproblem, psykisk sjukdom eller allvarlig fysisk sjukdom är skyldiga att ta reda på om det finns barn i familjen och se till att de får information, råd och stöd. Uppgifterna ska journalföras. Syftet med paragrafen är att tidigt fånga upp barn och unga som befinner sig i riskzonen.

Tips till socialtjänsten från barn och ungdomar

- Bemöt barnen på ett snällt sätt.
- **Fråga barnen hur de mår, och fråga igen och igen.**
- Se att hela familjen kan ha behov av hjälp om en förälders missbruk har uppmärksamrats.

Tipsen kommer från barn och ungdomar som lever med missbruk. Ur rapporten "Barndom och föräldraskap i missbrukets skugga" (Alexanderson & Näsman 2015).



Kanske finns det något bakom
det som först syns på ytan?

Föreningsliv och meningsfull fritid ger skydd

ATT HA EN MENINGSFULL fritid har visat sig vara en skyddsfaktor bland annat för barn och ungdomar som lever med missbruk. Att kunna åka till stallet och viska sina hemligheter till en häst, få utlopp för tankar och känslor genom akvarellmålning på Kulturskolan eller att använda kroppens ansamling av adrenalin i en hockeymatch kan vara viktigt och hälsofrämjande på både kort och lång sikt. Fritidsaktiviteten kan bli till ett andningshål, där det går att vila en stund från den ständiga kontrollen och oron, och där man får göra något som man själv mår bra av.

Olika former av fritidsverksamhet ger också barnen ett socialt nätverk av både jämnåriga och vuxna. Fotbollstränaren eller scoutledaren innebär ytterligare ett par ögon som kan se barnet, i en annan miljö än hemmet eller skolan, och kanske är det hos denne som barnet känner förtroende att berätta om hur det är hemma.

FORSKNING VISAR ATT deltagande i fritidsverksamhet kan bidra till en positiv utveckling för unga genom delaktighet, utveckling av identitet, social kompetens och problemlösningsförmåga, bekräftelse, stärkt självkänsla och betydelsefulla relationer till vuxna utanför familjen. Vi mår helt enkelt bättre när vi är en del av ett sammanhang och känner att det vi gör är meningsfullt.

Junis driver inte specifik stödverksamhet för barn i familjer med missbruk, men vi vet att bland alla de barn vi möter i föreningar, på läger och så vidare, finns det även barn till föräldrar som dricker för mycket. Junis verksamhet bygger på att barn får vara barn, på gemenskap och allas lika värde. Våra ledare är nyktra, även på fritiden, och våra aktiviteter är garanterat alltid drogfria. På en Junis-aktivitet behöver inga barn oroa sig för att någon vuxen ska bli full. Det borde vara en självklarhet för all verksamhet där barn och ungdomar deltar. ■



Fritidsverksamhet ger barnen ett socialt nätverk.



***Du behöver inte veta
säkert – din oro räcker.***

Ta din oro på allvar

ATT LEVA MED MISSBRUK kan innebära att barn far illa, och då är det vårt ansvar som vuxna att våga se och agera, för barnets skull. Det ansvaret kan ibland innebära att göra en orosanmälan till socialtjänsten.

Yrkesgrupper på vissa myndigheter och verksamheter, exempelvis inom polis, förskola, skola, hälso- och sjukvård har en skyldighet enligt Socialtjänstlagen att anmäla till socialtjänsten vid misstanke att ett barn (ålder 0–18 år) far illa eller riskerar att fara illa. Övriga vuxna är inte skyldiga att anmäla, men i lagen står det att alla som får kännedom om eller misstänker att ett barn far illa bör anmäla det till socialnämnden (14 kap. 1 c § SoL).

Du behöver inte säkert veta att ett barn far illa när du gör en orosanmälan – din oro räcker. En orosanmälan från privatpersoner går att göra anonymt. Kom ihåg att du inte anmäler en förälder, du anmäler att du känner oro för ett barn. I Rädta Barnens handbok ”Första hjälpen vid oro för ett barn” finns många handfasta tips. Handboken finns att ladda ner på Rädta Barnens hemsida, raddabarnen.se. Hemsidan orosanmalan.se har tagit fram enkla lösningar för den som behöver göra en orosanmälan.

Ibland finns det tydliga och synliga tecken på att ett barn far illa. Misstänker du att ett brott begåtts mot ett barn – som våld eller sexuella övergrepp – så ska detta alltid anmälas omgående till polisen. Polisen har då enligt lag en skyldighet att göra en egen anmälan till socialtjänsten, men för att ge barnet bästa möjliga skydd bör även du göra en egen orosanmälan.

Om du är aktiv i någon sorts verksamhet för barn bör ni ha rutiner för hur de vuxna ska agera vid oro för ett barn i gruppen. Om alla vet vad som gäller, ökar möjligheterna till att barn får rätt stöd. ■

Tips till dig som vuxen som vill stötta

- **Ta på dig nya "glasögon"!**

Med kunskap om hur det kan vara att leva med missbruk, kan du börja se nya saker. Kanske finns det något bakom det som först syns på ytan?

- **Våga fråga!**

Att berätta om svåra saker är inte lätt. Du kanske inte får svar om du frågar ett barn om det är någon som dricker för mycket i hans familj. Men våga fråga igen. Och igen.

- **Visa att du bryr dig om!**

Berätta och visa att du finns som stöd när och om barnet vill prata.

- **Lyssna!**

Att ha någon som lyssnar beskrivs

ofta som det allra viktigaste för den som lever med hemligheten om missbruk i familjen.

- **Prata om det som är tabu!**

Vi vuxna kan visa att det är okej att prata om alkohol och missbruk. Bekräfta att det är okej att känna och reagera.

- **Hänvisa vidare och ge tips!**

Kom ihåg att barnet kan behöva mer stöd. Det kan finnas situationer där det krävs professionell hjälp.

- **Våga be om råd!**

Du kan själv behöva stöd samt bolla tankar och frågor om barn i missbruksmiljö.

Om du själv behöver stöd

Att möta barn som lever med missbruk kan bli en omvälvande och ibland jobbig upplevelse.

Om du har växt upp under liknande förhållanden är det viktigt att veta att du själv kan behöva stöd och hjälp med de upplevelser du haft. Det är aldrig för sent att söka stöd för att må bra.

Här är några exempel på var du kan hitta fakta och stöd:

- ACA, www.aca-sverige.org
- Al-Anon, www.al-anon.se
- IOGT-NTO:s kamratstöd, www.iogt.se
- Stöd för så kallat "vuxna barn" på behandlingshem eller kommunal stödgruppsverksamhet

Det här behöver alla veta

- Du är inte ensam.
- Du har rätt att må bra.
- Du har rätt att få prata med någon som lyssnar.
- Du kan få stöd och hjälp.
- Dina föräldrar kan få stöd och hjälp.

Olika sätt att få stöd

• Stödgrupp

På Drugsmart, www.drugsmart.se, finns en förteckning över landets stödgrupper. Kolla även på din kommuns hemsida.

• Individuella samtal

Stödgrupper finns inte överallt, och grupp passar inte alla. Att samtala med en kurator eller annan person på exempelvis socialtjänsten kan vara till stor hjälp.

• Ring en jourtelefon eller chatta

Ibland är det lättare att berätta för någon som man inte känner. Det finns flera jourtelefoner och chattar som du kanske kan tipsa om till den som behöver. Här är några exempel:

Bris, www.bris.se, har även vuxen-telefon 077-150 50 50

Koll på soc, www.kollpasoc.se
Ungdomsmottagningen på nätet,
www.umo.se

Drugsmart, www.drugsmart.se

Maskrosbarn, www.maskrosbarn.org

Trygga Barnen, www.tryggabarnen.org

Tips

Litteratur

Om böckerna är slut på förlaget, kan de finnas på bibliotek, som e-bok eller ljudbok på digitala tjänster.

Fakta

Upptäckt och stöd: om barn till föräldrar med missbruksproblem

Karin Alexanderson, Elisabet Näsman, Studentlitteratur AB 2019

Familjer med missbruk – om glömda barn och glömda föräldrar

Anna-Bodil Bengtsson, Ingegerd Gavelin, Book in demand 2004

Lyssna på barnen

Barns funderingar kring vuxna och alkohol. Blå Bandet 2010

Du är en viktig vuxen i skolan / Du är en viktig vuxen i förskolan

Per Bøge & Jes Dige, svensk bearbetning Mia Berg och Monika Nyström, Randiga huset 2015

De glömda barnen

Margaret Cork, CAN 1984

Barn i familjer med missbruksproblem

Frid A Hansen (red), Studentlitteratur 1995

Flodhästen i vardagsrummet: om medberoende och om mötet med barnet inom oss

Tommy Hellsten, Verbum 1998

Du behövs som vuxen: en inspirerande bok för dina samtal med barn och unga

Petter Iwarsson, Gothia Fortbildning AB 2016

Samtal med barn och ungdomar: erfarenheter från arbetet på Bris

Petter Iwarsson, Gothia 2007

Samtal i skolan – en möjlighet till utveckling

Petter Iwarsson, Gothia Fortbildning 2014

Våga fråga, våga lyssna, våga agera

Madeleine Pousette, SKL Kommentus Media 2011

Djävulsdansen – bli fri från medberoende

Ann Söderlund, Sanna Lundell, Bladh by Bladh, 2015

Djävulsdansen – studiematerialet

Bygger på tv-serien, NBV 2016.
Finns att ladda ner på www.nbv.se.

Vuxna barn till alkoholister

Janet G Woititz, Larson förlag 2002

Vara vettig vuxen

Elisabeth Hagborg, Sofie Ribbing, Gothia 2009

Skönlitteratur

När kalla nätter plågar mig med minnen av hur det var

Jessica Andersson, Lena Katarina Swanberg, Albert Bonniers förlag 2009

Svinalängorna

Susanna Alakoski, Albert Bonniers förlag 2006

Håpas att du trifs bra i fängelset

Susanna Alakoski, Albert Bonniers förlag 2010

April i anhörigsverige

Susanna Alakoski, Albert Bonniers förlag 2015

Kriget är slut

Morgan Alling, Bokförlaget Forum 2010

Om någon vrålar i skogen

Malin Biller, Optimal Press 2010

Jag blundar tills jag finns

Marie Björk, Idus förlag 2014

Allt mod jag har

Lisa Broberg, Olika förlag 2019

Jag andas alltså finns jag

Caroline Cederquist, Albert Bonniers förlag 2019

Vi har ju hemligheter i den här familjen

Therése Eriksson, Ponto Pocket 2011

Alkohol, alkoverål

Elisabeth Hagborg, Alfabet 1999

Gabriellas resa

Elisabeth Hagborg, Tove Hennix, Olika förlag 2009

Klara rädd för mamma med ryggsäcken

Eva Edberg, Idus förlag 2019

Vill inte gå hem

Therese Hercules, Hallgren & Björklund 2010

Jag ska bara fixa en grej i köket

Moa Hergren, Wahlström & Widstrand 2011

Jag är Zlatan

Zlatan Ibrahimovic, David Lagerkrantz, Albert Bonniers förlag 2011

Ludde

Med tillhörande lärarhandledning, Junis 2019

Varför svarar du inte när jag ringer, pappa?

Petra Jacobsson, dittbokförlag 2019

Bli min mamma igen

Åsa Jinder, Bonniers 1991

Jag blev frisk av kärlek

Cecilia Johansson, Vulkan förlag 2012

Billie: Avgång 9:42 till nya livet

Sara Kadefors, Bonnier Carlsen 2016

Bergsprängardottern som exploderade

Lo Kauppi, Norstedts 2007

När mamma har druckit vin lagar hon inte mat

Sara Lind, Förlagshuset Siljans Måsar KB, 2015

Mig äger ingen

Åsa Linderborg, Atlas 2007

Ariel tjugofyra/sju

Håkan Lindquist, Opal förlag 2020

Jag äger min story

Henrietta Lysén, Visto förlag 2019

Jag älskar den pojken

Bosse Löthén, Telegram Bokförlag 2010

Du satt på Karlavagnen

Caroline Nylander, Forum 2013

Kylskåpsbolibompa: en bok om att bo i ett familjehem

Lisbeth Pipping, Vulkan 2015

Glöm mig

Alex Schulman, Bookmark förlag 2016

Joy till världen

Viveka Sjögren, Libris förlag 2010

Imorgon är allt som vanligt

Lina Stoltz, Rabén & Sjögren 2014

Sara och den andra mamman

Olivia Trygg, Viktoria Olesen och Betty Regnström Larsson, Trygga Barnen 2011

Århundradets kärlekssaga

Märta Tikkanen, Schildts & Söderströms 2015

Kärleksbarnet

Hillevi Wahl, Norstedts 2007

Hungerflickan

Hillevi Wahl, Norstedts 2010

Liten

Stina Wirsén, Bonnier Carlsen 2015

Kungen av Upp och Nerlandet: en saga för små och stora barn om missbruk i familjen

Ulla Zetterlind, Peder Osterkamp, Ulla Zetterlind förlag 2013

Varför har Hasse hare så blå öron?

Ulla Zetterlind, Peder Osterkamp, Ulla Zetterlind förlag, 2015

Studier och rapporter

Barn som anhöriga

Rapportserie från CHESS, Stockholms universitet/Karolinska Institutet i samarbete. *Finns att ladda ner hos Nationellt kompetenscentrum anhöriga, www.anhoriga.se*

Föräldrar i missbruks- och beroendevård och deras barn

Fördjupade analyser av data som samlats in av SKL, Sveriges kommuner och landsting, vid en kartläggning av föräldrar inom missbruks- och beroendevård i Sverige. CAN 2014. *Kan laddas ner på www.can.se*

Barndom och föräldraskap i missbrukets skugga

Karin Alexanderson, Elisabet Näzman, 2015. Slutrapport från Barn i missbruksmiljöer (BIM), Regionförbundet Uppsala län och Uppsala universitet. *Finns att ladda ner på www.region uppsala.se*

Stödprogram riktade till barn och/eller föräldrar när en förälder missbrukar alkohol eller andra droger – en kunskapsöversikt, Barn som anhöriga 2016:4

Ulrika Järkestig Berggren & Elizabeth Hanson, Nationellt kompetenscentrum anhöriga 2016

Alkoholen och samhället, Tema: Alkoholens skador i andra hand, Rapport 2015/2016

Rapporterna i serien Alkoholen och samhället är utgivna av IOGT-NTO och Svenska Läkaresällskapet i samarbete med Forum Ansvar. *Finns att ladda ner på www.iogt.se*



→ **Alkoholen och samhället, Tema: Alkohol, graviditet och spädbarns hälsa – ett gemensamt ansvar, Rapport 2019**

Utgiven av CERA, Svensk Sjuksköterskeförening, Svensk Förening för Allmänmedicin och Stiftelsen Ansvar för Framtiden samt IOGT-NTO.
Finns att ladda ner på www.iogt.se

Shit, den här människan bryr sig om mig!

Om skolans förmåga att upptäcka och ge stöd till elever som växer upp med föräldrar som har missbruksproblem, Alexanderson, Hammerin, Lind, Malmberg, Näsman & Stenhammar, Region Uppsala och Uppsala universitet 2017
Kan laddas ner på www.soc.uu.se

**Barnets och ungdomens reform
Förslag för en hållbar framtid**

Slutrapport från den nationella samordnaren för den sociala barn- och ungdomsvården, Regeringskansliet 2017

Rättighetsbärare eller problembärare?

Barns rätt att komma till tals och socialtjänstens insatser, Heimer, Näsman & Palme 2017

Struggling with parenthood after an upbringing with substance abusing parents

Eva Landegren Tedgård, Lunds universitet 2018

Fråga hur vi mår, inte hur det går

Maskrosbarn 2019. *Kan laddas ner på www.maskrosbarn.org*

Alkoholrapporten 2017

Tema: Alkohol, föräldrar och barn
Systembolaget 2017

Junis undersökningar

Studier över vilken utbildning om barn till missbrukare som ges till blivande förskollärare, lärare respektive socionomer. Zetterqvist, M., Junis/CAN, 2017–2018.

Finns att ladda ner på www.junis.se

Kommunernas stöd till barn som växer upp i familjer med missbruk

Redovisning av Junis kommunenkät om stöd till barn som växer upp med missbruk. Även artiklar med goda exempel på verksamhet samt forskning. Årliga rapporter från 2005 och framåt.
Finns att ladda ner på www.junis.se

Filmer

Isblomma

Om Isa vars pappa är beroende av alkohol. Vänder sig till ungdomar i åldern 13 år och uppåt. Bona Via & duR Film 2009, www.bonavia.se.

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. 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.

Hasses dagbok

Hans Henrik Olsson är åtta år och skriver dagbok. Hans föräldrar är alkoholister. Genom dagboken får vi följa Hasses tankar och funderingar under några dramatiska månader. Animerad film av Johan Hagelbäck efter Siv Widerbergs bok Hasse. Årskurs F–2. Kan beställas med filmhandledning för skolvisning via Svenska Filminstitutet, www.sfi.se.

Mig äger ingen

En gripande men samtidigt varm och humoristisk berättelse om femåriga Lisas villkorslösa kärlek till sin alkoholiserade pappa. Fritt baserad på Åsa Linderborgs självbiografiska roman med samma namn. Finns att köpa som dvd. Kan även beställas med filmhandledning för skolvisning via Svenska Filminstitutet, www.sfi.se.

Trädgårdsgatan

En uppväxtskildring där två personer i vuxen ålder ser tillbaka på sommaren när de var barn, då föräldrarna hade stora missbruksproblem. Kan streamas på www.filmochskola.se.

Barn och anhöriga berättar

En filmserie för och om barn som är anhöriga. En film handlar om Jack och Hannes som har en mamma som idag är nykter alkoholist. I filmen berättar familjen tillsammans hur det var då och hur de fick hjälp när det var som svårast. Nationellt kompetenscentrum anhöriga, www.anhoriga.se.

Poddar

Medberoendepodden medberoendepodden.se

En podcast om medberoende och dess olika skepnader och om vilken typ av hjälp som finns att få.

BVC-podden, avsnitt 32 "Det går att göra nåt åt sitt eget alkoholbruk"

<https://bvcpodden.fireside.fm/32>

Beroendepodden beroendepodden.com

En podd om alla sorters beroende, missbruk, medberoende, kriminalitet och psykisk ohälsa.

Pedagogisk psykologi pedagogiskpsykologi.se

Avsnitt med Petter Iwarsson om ämnet samtal i skolan.

Webben

Drugsmart, www.drugsmart.com

CAN:s sajt för information, chatt med mera. Särskild sida om missbruk i familjen med fakta, berättelser, hjälp och stöd. Kontaktuppgifter till landets stödgrupper.

Ersta Vändpunkten www.erstavandpunkten.se

Ersta Vändpunkten vänder sig till anhöriga till missbrukare, och har stödgrupper för alla åldrar. Verksamheten finns i Stockholm, men det finns omfattande information och stödfunktioner även via nätet.

Trygga Barnen, www.tryggabarnen.com

Stiftelse med syfte att hjälpa barn, ungdomar, föräldrar och anhöriga i familjer med beroende-problematik. Har stödgrupper, chatt med mera.

Maskrosbarn, www.maskrosbarn.org

Ideell förening som stödjer ungdomar som har föräldrar som missbrukare och/eller är psykiskt sjuka.

Kuling.nu

En mötesplats för dig med en förälder med psykisk sjukdom. Fakta, tips och forum där man kan dela erfarenheter med andra.

ACA, www.aca-sverige.org

Gemenskap för vuxna barn till alkoholister och från andra dysfunktionella familjer (Adult Children of Alcoholics).

Al-Anon familjegrupper, www.al-anon.se

Gemenskap för anhöriga och vänner till alkoholister.

Nar-Anon, www.nar-anon.se

Nar-Anons medlemmar är anhöriga och vänner som är oroliga för att någon som står dem nära använder eller har använt narkotika.

FAS-portalen, www.fasportalen.se

En omfattande kunskapsbas om FASD (fetala alkoholspektrumstörningar), men också om andra drogrelaterade fosterskador.

Glasklar, www.glasklar.se

Ett initiativ från IOGT-NTO-rörelsen som syftar till att lyfta på locket och bryta tabu – tala klarspråk om alkoholen och dess konsekvenser.

IOGT-NTO, www.iogt.se

Nykterhetsorganisation som erbjuder en drogfri gemenskap för vuxna. Driver kamratstödsverksamhet, kurser med mera som tar upp både beroende och medberoende.

Jag vill veta, www.jagvillveta.se

Brottsoffermyndighetens informationskoncept som vänder sig direkt till barn som offer för exempelvis våld. Består av en webbplats, spel, filmer, trycksaker på nio olika språk och barnboken Liten.

NBV, www.nbv.se

Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet, studieförbund som bedriver studieverksamhet och kulturarrangemang kring bland annat alkohol och andra droger, medberoende och folkhälsa.

Koll på soc, www.kollpasoc.se

Sajt som vänder sig till barn och unga som vill eller behöver få koll på socialtjänsten. Drivs av Barnombudsmannen.

orosanmälan.se

En enkel hemsida för att underlätta utförandet av orosanmälningar.



→ **Nationellt kompetenscentrum anhöriga**
www.anhoriga.se

En samarbetsresurs för att utveckla framtidens anhörigstöd. Barn som anhöriga är ett av Nka:s områden.

Rädda Barnen, www.raddabarnen.se

Barnrättsorganisation. Här kan man bland annat ladda ner foldern "Första hjälpen vid oro för ett barn".

Samverkan kring barn och unga
socialstyrelsen.ghost.se/samverkan-barn

Socialstyrelsens övergripande presentation av viktiga delar i arbetet med samverkan kring barn och unga.

Trygga Möten, www.scouterna.se

Trygga Möten är en webbkurs framtagen av Scouterna för alla som jobbar med barn och unga och som handlar om att skapa en trygg och säker verksamhet fri från övergrepp.

Ungdomsmottagningen, www.umo.se

Här finns en avdelning med temat "Att må dåligt", med artiklar inom området. Att må dåligt ibland hör till livet, men det finns hjälp och stöd att få.

Ungdomens Nykterhetsförbund, www.unf.se

Ungdomsorganisation som jobbar för en helnykter livsstil och erbjuder nykter miljö för ungdomar. Bedriver även kunskapsspridning kring att växa upp med missbruk.

Jobbigt hemma, www.junis.se/jobbigthemma

Råd och stöd för barn, när en vuxen dricker för mycket.

UR Play, Rättighetsbärarna, www.urplay.se

Hur gör man för att låta ett barn komma till tals? Maria Thell, barnombud Maskrosbarn, pratar om att skapa förutsättningar för att barn ska kunna berätta.

UR Play, Barnrätt på jobbet, www.urplay.se

Hur lyssnar man på barn och gör dem delaktiga i kontakten med socialtjänsten?

**Grubbel, www.bris.se/for-barn-och-unga/
bris-gruppstod/stodgrupp-online**

Stödgrupp online för den som har en förälder som missbrukar eller mår psykiskt dåligt.

Stiftelsen Allmänna Barnhuset
www.allmannabarnhuset.se

Stiftelse vars syfte är att stärka barn och ungdomar i socialt utsatta situationer. Här finns bland annat publikationer om våld mot unga.

Källor

till texterna i denna skrift

Familieorienteret alkoholbehandling – et litteraturstudium af familiebehandlingsens effekter
Lindgaard 2006

Barn i familjer med alkohol- och narkotika-problem
Statens folkhälsoinstitut, 2008:28

Adolescents' perspective – on mental health, being at risk, and promoting initiatives
Tinnfält m fl, Örebro universitet 2008

Fetal Alcohol Spectrum Disorders – Psykosociala konsekvenser av och preventiva aspekter på alkoholrelaterade fosterskador
Rangmar & Fahlke, Nka Barn som anhöriga 2013:4

The long arm of parental addictions: the association with adult children's depression in a population-based study
Fuller-Thomson m fl, University of Toronto 2013

Barns och föräldrars behov av stöd i familjer med missbruk – En intervjustudie med föräldrar och personal inom missbruks- och beroendevården i Gävle, Hudiksvall och Ovanåkers kommuner i Gävleborg
Lyrberg, FoU-rapport 2014:2, Region Gävleborg

Barn till föräldrar i missbruks- och beroendevård – en kartläggning av hur de mår och vilka som får stöd
CAN rapport 143, Raninen & Leifman, CAN 2014

Barndom och föräldraskap i missbrukets skugga
Alexanderson & Näsman, Uppsala universitet och Regionförbundet Uppsala län 2015

Barn som anhöriga – hälsoekonomisk studie av samhällets långsiktiga kostnader
Hovstadius, Ericson, Magnusson, Nationellt kompetenscentrum anhöriga 2015

Shit, den här människan bryr sig om mig!
Alexanderson, Hammerin, Lind, Malmberg, Näsman & Stenhammar, Region Uppsala och Uppsala universitet 2017

The link between psychological stress and autoimmune response in children
Faresjö, artikel i Critical Reviews in Immunology, 2015

Barnets och ungdomens reform – Förslag för en hållbar framtid, Slutrapport från den nationella samordnaren för den sociala barn- och ungdomsvården
Grefve, Regeringskansliet 2017

Struggling with parenthood after an upbringing with substance abusing parents
Landegren Tedgård, Lunds universitet 2018

Junis undersökningar, över vilken utbildning om barn till missbrukare som ges till blivande förskollärare, lärare respektive socionomer
Zetterqvist, Junis/CAN, 2017–2018

Alkohol, graviditet och spädbarns hälsa – ett gemensamt ansvar, rapport 2019
CERA, Svensk Sjuksköterskeförening, Svensk Förening för Allmänmedicin och Stiftelsen Ansvar för Framtiden samt IOGT-NTO.

Hur många barn växer upp med föräldrar som har alkoholproblem? – Resultat från en systematisk litteraturoversikt
CAN rapport 185, Ramstedt red, CAN 2019

Junis rapporter om kommunernas stöd till barn som lever med missbruk
Junis 2004–2020



På Junis läger vill vi att barn ska ha roligt, känna gemenskap och känna att alla är lika mycket värda.

Junis – en nykter frizon för alla barn

JUNIS VILL ATT ALLA BARN som lever med en vuxen som dricker för mycket eller använder andra droger ska känna att det är okej att prata om hur det är. Barnen ska också veta att de inte är ensamma om sin situation. Därför vill vi prata om att många barn i Sverige växer upp i familjer där någon missbrukar.

I våra föreningar, på läger och övriga arrangemang vill vi att barn ska ha roligt, känna gemenskap och känna att alla är lika mycket värda. Inga Junis-ledare dricker alkohol eller använder andra droger och på våra aktiviteter är alla alltid helt nyktra. Är man med på en Junis-aktivitet behöver inga barn oroa sig för att någon vuxen dricker för mycket.

Junis vill få alla vuxna att lära sig mer om hur det är att vara barn i en familj där vuxna dricker för mycket. Vi försöker berätta om detta, bland annat i vår årliga rapport om kommunernas stöd till dessa barn. Junis har även tagit fram skolmaterialet Ludde, som kan användas för att prata med barn om hur det kan vara att växa upp med en vuxen som dricker för mycket (*se sidan 38*).

Vi vill att de som är politiker, lärare, sjuksköterskor, poliser, socialsekreterare och så vidare ska bli ännu bättre på att se till att barn får stöd när det är jobbigt. I grundutbildningarna för dessa yrken bör det därför ingå mer kunskap om hur man ser, bemöter och stöttar de här barnen. ■

I den här skriften får du veta hur vardagen ser ut för de hundratusentals barn som växer upp med någon vuxen som dricker för mycket och vilka risker som finns med att leva nära missbruk. Du får också veta vad som kan göras för att förbättra barnens situation.

Med "När en förälder dricker för mycket" vill Junis öka kunskapen bland vuxna som möter barn – i sin yrkesroll eller på fritiden.

**Det är vi vuxna
som har ansvar för att alla
barn som växer upp med
missbruk får det stöd
de har rätt till.**



www.junis.se