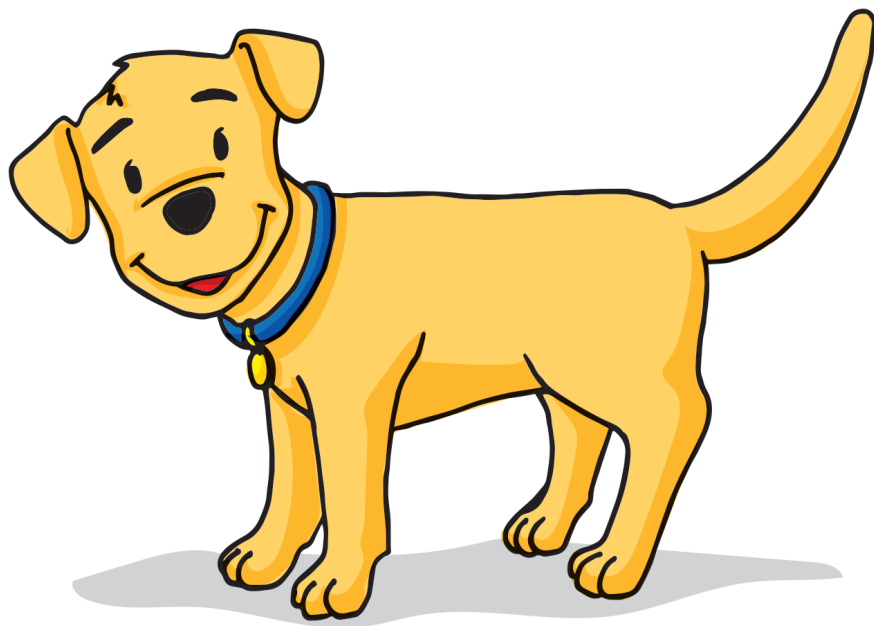


Handledning **Ludde**



Inledning

Denna handledning är ett stöd för dig som arbetar med Ludde-materialet. Den innehåller kunskap om hur barn kan påverkas av att ha en vuxen som dricker för mycket eller har annan beroendeproblematik. Handledningen innehåller också förslag på hur du kan arbeta med Ludde-materialet. Den ger information om hur utsatta barn kan få stöd och hjälp och ger tips på fördjupning i ämnet.

Ludde hjälper vuxna att prata med barn om alkohol och beroende på ett neutralt och avdramatiserat sätt. Målgruppen är ungefär 5-9-åringar, men materialet kan fungera för både yngre och äldre barn. Du som möter barnen kan bäst avgöra hur det passar i just din grupp, eller för just det barn du möter.

Barn kan uppvisa liknande symptom och reaktioner på olika problematiska hemförhållanden, till exempel en förälders psykiska sjukdom eller beroende, utsatthet för våld med mera. Ludde-berättelsen och innehållet i denna handledning handlar främst om barn som växer upp med minst en vuxen som dricker för mycket alkohol, men du kan också lyfta andra situationer och hjälpa barn att sätta ord på dem.

Efter att ha arbetat med Ludde kommer barnen veta mer om:

- Hur alkohol kan påverka vuxna.
- Hur det kan påverka barn när en vuxen dricker för mycket alkohol.
- Att familjer kan fungera på olika sätt.
- Att hjälp och stöd finns, samt information om var stödet går att hitta.
- Hur man kan identifiera olika känslor och prata om dem.

Metoder för arbetet:

- Läsa berättelserna om Ludde högt för gruppen
- Göra olika Ludde-övningar.
- Prata om alkohol och beroendeproblematik, samt berätta att hjälp finns att få om man som barn har det jobbigt hemma.

Luddematerialet består av:

- Boken om Ludde (fysisk, pdf, powerpoint)
- Fyra berättelser om Ludde (fysisk, pdf, powerpoint)
- Känslkort (fysiska, pdf)
- Luddes kontakter-kort (fysiska, pdf)
- Handledning (pdf)
- Övningsblad (pdf)
- Handdocka

INNEHÅLL

Hur påverkas barn när en vuxen har en beroendeproblematik?	3
Hur många barn berörs?	4
Luddematerialet	4
Varför jobba med Ludde?	4
Fyra berättelser om Ludde	5
Övningar	6
1. Luddes känslor i boken	6
2. Känslorfrågor	6
3. Barnet bestämmer slutet	6
4. Charader	7
5. Dansstop	7
6. Färglägg Ludde	7
7. Ringen	7
8. Stöd- och kontaktkarta	8

9. Handen	8
10. Frågor om Ludde	8
11. Dra streck	9
12. Ludde berättar	9
13. Knyt ihop säcken	9
Bemötande	10
Språk	11
Tips till dig inom förskola	12
Tips till dig inom skola	12
Tips till dig inom socialt eller hälsofrämjande arbete	12
Tips till dig inom ideell sektor	13
Viktiga samtal	14
Hjälp och stöd	16
Mer kunskap, tips och stöd	18



Hur påverkas barn när en vuxen har en beroendeproblematik?

Barn i familjer där en vuxen har ett skadligt bruk eller beroende tar ofta för stort ansvar för sig själva, för syskon och ibland för föräldrarna. De har betydligt högre risk att utsättas för våld av olika slag: fysiskt våld, psykiskt våld, bevittna våld mellan föräldrar, sexuella övergrepp och försummelse. De kan vara nedstämda och ha dålig självkänsla och/eller dåligt självförtroende. Många har koncentrationssvårigheter, psykosomatiska besvär och är trötta. De känner sig ofta ensamma.

Barn som växer upp runt vuxna som dricker för mycket brukar utveckla olika strategier för att hantera sin vardag. För att förstå barnens strategier bättre pratar man ibland om olika beteendemönster som barnen kan uppvisa, ofta uttryckt så här:

- **Hjälten** är barnet som tar ovanligt mycket ansvar hemma, i skolan och bland vänner. En som är duktig och tar hand om sin omgivning.
- **Tapetblomman** är det tysta barnet som gärna håller sig i bakgrunden och gör allt för att smälta in i den övriga omgivningen. Hen vill aldrig vara i vägen eller vara ett hinder för någon. Tapetblomman observerar hellre än agerar.
- **Rebellen** är någon som hellre agerar och reagerar än observerar. Rebellen är utåtagerande och står ofta i centrum.
- **Clownen** är barnet som alltid skämtar och skrattar, även i allvarliga stunder. Hen har som strategi att skämta bort obehaget och därmed försöka punktera hotfulla eller jobbiga situationer.

Risken finns att barn fastnar i ett beteendemönster som inte är långsiktigt hållbart. Därför kan det vara bra att försöka få syn på mönster och hjälpa barn att utveckla olika strategier för att må bra, i stället för strategier för att dölja något i familjen.

Gemensamt för många barn som lever i en familj där en vuxen dricker för mycket är att de blir observanta på sin omgivning. Barnen blir duktiga på att läsa av och anpassa sig till olika situationer för att undvika att en situation, exempelvis i hemmet, ska eskalera. Barn som lever i en familj med skadligt bruk eller beroende tenderar ofta att anpassa sitt liv efter den sjuke, både medvetet och omedvetet.

De går oftare än andra barn ut grundskolan med ofullständiga betyg. På lång sikt löper dessa barn generellt en högre risk att drabbas av depression, ångest och oro. Risken för att de utvecklar ett eget skadligt bruk eller annat självskadebeteende ökar också.

Många barn som lever i en familj med beroendeproblematik bär på skuld- och skamkänslor kopplat till den vuxnes problem med alkohol. Det är viktigt att fler personer i samhället vågar prata om alkohol och skadligt bruk. Både för att kunskapen om ämnet ska höjas så att stigmat kring att leva i en familj med beroendeproblem minskar och för att fler barn som lever i en sådan familj ska upptäckas och få hjälp.

Ludde är ett verktyg för att vuxna ska kunna prata med barn om alkohol på ett neutralt sätt och hjälpa barn att sätta ord på det de upplever. Genom att prata med barn om sådant som kan kännas svårt öppnar vi upp för att barnen vågar tänka, känna efter och kanske till och med berätta om hur det är hemma.

Vi vuxna ska vara medvetna om riskerna, men gentemot barnen bör vi lyfta det som också är sant: att barn som växer upp med de här erfarenheterna kan utveckla styrkor och viktiga förmågor, såsom att de kan bli lyhörda, målmedvetna, ansvarstagande samt kan hantera motgångar och kaos. Men för att gå starkt ur en tuff barndom behöver de få stöd – och det är vi vuxna som har ansvar för att de får det!



Hur många barn berörs?

Vart femte barn i Sverige har någon gång under sin uppväxt minst en förälder med alkoholproblem. Det visar en undersökning som CAN (Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning) gjorde 2019. Det är 430 000 barn! Det är en alldeles för hög siffra – inget barn ska behöva fara illa av en vuxens drickande.

Många tror att det syns tydligt på människor ifall de har ett beroendeproblem, men så är det inte alltid. Det kan vara en vuxen som sköter sitt jobb och verkar ha ett välfungerande liv, men där hemsituationen inte alls fungerar för barnen. Därför är det viktigt att inte ha en förutbestämd bild om vem som kan ha ett risk- eller missbruk.

I Sverige har alltså vart femte barn under sin uppväxt minst en förälder som dricker för mycket alkohol. 15 procent av alla barn far illa av en förälders drickande. 3,5 procent av alla barn har en förälder som vårdats på sjukhus eller avlidit på grund av alkohol. Utöver det finns barn som drabbas av att en förälder använder narkotika, har ett annat beroende eller har psykisk ohälsa. Det är alltså vanligt att barn upplever svårigheter hemma – ändå pratas det så lite om detta att många barn tror att de är ensamma om att ha det så.

Ludde-materialet

Materialet tar sin utgångspunkt i berättelsen om Ludde. Ludde är en glad liten hund precis som vilken annan hund som helst. Men han bär på en hemlighet. Hans husse har börjat dricka för mycket alkohol och glömmar ibland bort att ta hand om honom.

Ludde tror att han har gjort något dumt, och att det är därför som husse beter sig så här. Ludde skäms och vill inte berätta för någon vad som händer hemma. Luddes kompis Zorro gissar hur Ludde har det eftersom matte till en annan hundkompis blev sjuk av alkohol. Zorro berättar att en del människor dricker alkohol för att slappna av, men att de kan bli sjuka om de dricker för mycket.

Ludde förstår att det som händer hemma inte är hans fel, vilket gör att han mår bättre. Kompisens matte gick till doktorn och fick hjälp. Vi får inte veta om Luddes husse söker hjälp för sina problem eller inte, men berättelsen visar att Ludde kan leka och må bra ändå, det är inte avhängigt av hur husse mår. Det finns också möjlighet att utifrån berättelsen prata om hur man kan göra för att må bra, och om att det finns stöd att få.

Luddematerialet kommer ursprungligen från organisationen Sucht Schweiz/Addiction Suisse, där hunden heter Bobby. Materialet används i flera andra länder, särskilt av Alcohol Focus Scotland, där materialet fått namnet Rory. I Skottland har man också utvärderat materialet, vilket visade på tydligt positiva resultat.

Varför jobba med Ludde?

Arbetet med Ludde har flera syften. Genom berättelsen kan barn förstå hur en vuxens drickande kan påverka barn, vilket kan lyfta skam, skuld och känslor av ensamhet. När barn som far illa hemma får hjälp att sätta ord på vad de upplever kan de upptäckas och få stöd. Luddematerialet hjälper alla barn att leva sig in i och förstå andras livssituation.

Lgr22 och Lgr22 lyfter vikten av att stärka barns förmåga att leva sig in i andras situation med syfte att utveckla en vilja att handla också med deras bästa för ögonen. Även Lpfö 18 ger förskolan uppdraget att stärka barns förståelse för andra. De som arbetar i skolan har i uppdrag att medverka till att utveckla elevers känsla för samhörighet, solidaritet och ansvar för människor också utanför den närmsta gruppen. I sin verksamhet



ska skolan präglas av jämställdhet och solidaritet mellan människor. Skolan ska också ansvara för att varje elev har förmåga att samspela i möten med andra människor utifrån kunskap om likheter och olikheter i livsvillkor.

I läroplanens kapitel två framhålls att lärare ska hålla sig informerad om den enskilda elevens personliga situation. Eftersom många barn lever i en familj med skadligt bruk eller beroende är det viktigt att öka kunskapen om missbruk, särskilt eftersom lärare har ett ansvar att uppmärksamma och stödja elever i behov av extra anpassningar eller särskilt stöd.

Förutom att Ludde kan kopplas till ovanstående delar av läroplanen, går materialet också att väva in i den ordinarie undervisningen, exempelvis genom diskussions- och skrivövningar, utöver högläsning och samtal. Kapitel två i läroplanen framhäver även att alla elever ska få pröva olika arbetssätt och där är övriga Ludde-övningar med känslor och charader några arbetsformer som är möjliga att introducera i klassrummet.

Fyra berättelser om Ludde

Det finns fyra korta berättelser om Ludde: Ensam hemma, Smutsiga tassar, En eftermiddag på zoo och Skolstarten. De passar bra för att återkomma till Ludde vid senare tillfälle och ge nya möjligheter till samtal. Ibland vill ett barn berätta något, men tiden är inte mogen direkt. Därför är det viktigt att återvända till ämnet och ge fler möjligheter att prata.

Det finns ett A4-ark med diskussionsfrågor som hör till. Läs en av berättelserna och prata utifrån frågeställningarna. Ni kan också arbeta med någon av nedanstående övningar i samband med detta.



Övningar

Att enbart läsa berättelserna om Ludde och samtala om dem räcker långt. Det visar att det är okej att prata om en jobbig hemsituation, och det kan hjälpa barn att sätta ord på det de upplever. Det hjälper även barn som inte själva är drabbade att förstå att familjer kan fungera olika.

Vill man göra mer finns en rad övningar för att bearbeta berättelsen och fördjupa sig och ge fler perspektiv. Välj de övningar som känns rätt för din grupp eller för det barn du möter. Några övningar passar dem som kan läsa och skriva, och kan passa om ni vill ha övningar med ett tydligare text- och språkfokus.

Arbetsblad med mera finns som enskilda filer för utskrift.

1. LUDDER KÄNSLOR I BOKEN

Denna övning fokuserar på berättelsen om Ludde och vad han känner, vilket gör den till ett bra val för att starta ett samtal. Känslkortet kan hjälpa barnet/barnen att känna igen och upptäcka Luddes känslor och i förlängningen sina egna.

- Hur känner sig Ludde i början av boken?
- När blir Ludde glad?
- Hur tror du Ludde känner sig när husse Fredrik glömmer bort att ge honom mat och glömmer bort att gå ut med honom?
- Hur tror du Ludde känner sig när han går ensam till parken, utan husse?
- Hur tror du Ludde känner sig när Zorro kommer tillbaka gång på gång och frågar hur det är med Ludde?
- Hur tror du Ludde känner sig när Zorro har förklarat att det inte är Luddes fel att husse glömmer bort att ta hand om honom?
- Om Ludde blir ledsen eller orolig, vad tänker du att han kan göra då?

2. KÄNSLOFRÅGOR

I denna övning används känslkortet. Övningen syftar till att ge barnen en ökad förståelse för Luddes känslor samt träning i att identifiera och uttrycka sina egna känslor. Vid övningar med känslkortet är det viktigt att inte styra barnens känslor eller uppfattningar.

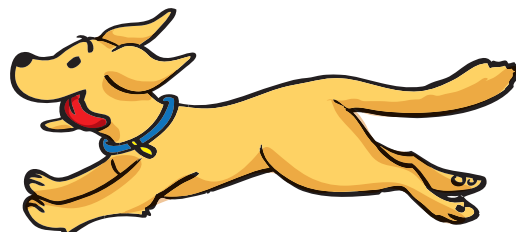
Övningen inleds med att du visar ett känslkort för gruppen och ställer frågor till barnen i stil med:

- Vilken känsla tror du Ludde har här?
- Varför tror du att Ludde har den känslan?
- Var i kroppen tycker du att man kan känna den känslan? I armen? I halsen? I magen? I bröstet? I huvudet? Och så vidare.
- I vilka situationer kan man ha denna känsla?

Sedan börjar du om med övningen fast med ett annat känslkort.

3. BARNET BESTÄMMER SLUTET

Boken och de övriga berättelserna har öppna slut. Det ger möjlighet för gruppen eller barnet att hitta på ett eget slut. Vad tror ni händer sedan i historien om Ludde? Hur skulle ni vilja att berättelserna slutade?



4. CHARADER

Här finns tre varianter av charadlekar med känslkort:

- Ett barn ställer sig framför gruppen och tar ett känslkort. Barnet försöker visa känslan på kortet utan att prata. Resten av gruppen ska gissa vilken känsla barnet gestaltar.
- Ett barn tar ett känslkort och visar kortet för gruppen utan att titta på det själv. Resten av gruppen ska då agera känslan och den som håller i känslkortet ska gissa vilken känsla de uttrycker.
- Barnen står på två led eller i två grupper vända mot varandra med avstånd emellan. Ledaren visar ett känslkort för en av grupperna, och alla de barnen gestaltar den känslan. Den andra gruppen ska gissa vilken känsla det handlar

5. DANSSTOPP

Du behöver kunna spela musik samt ha tillgång till känslkort. Sätt igång musiken och låt alla dansa. Stoppa musiken och visa upp ett av känslkortet. Alla barn gestaltar känslan på sitt eget sätt. Sedan spelar du musik igen, och alla dansar. När du pausar nästa gång visar du upp ett annat känslkort och barnen gestaltar den känslan.

6. FÄRGLÄGG LUDDE

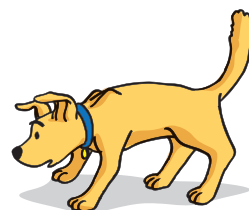
Skriv ut de svartvita bilderna av känslkortet till varje barn. Sätt er ned och färglägg Ludde. Kanske vill barnen måla och rita omgivningar omkring Ludde också? Prata samtidigt om innehållet i boken och olika känslor. Frågor som kan ställas är exempelvis: Vilken färg tycker du att den här känslan har? Var i kroppen tycker du att den här känslan kan kännas? Be barnet markera på bilden var hen tycker att känslan kan kännas.

7. RINGEN

Barnen sitter i en ring och turas om att hålla i Ludde-dockan. Den som håller i Ludde får möjlighet att berätta något eller svara på någon fråga, till exempel:

- Vilka känslor kände du när du hörde berättelsen?
- Vad kan man göra om man känner sig arg/glad/ledsen/orolig osv?
- Vad brukar du göra om du känner dig arg/glad/ledsen/orolig osv?
- Till vem kan du vända dig om du känner dig arg/glad/ledsen/orolig osv?
- Varför tror du författaren skrev denna berättelse?
- Har du några tips på vad Ludde kan göra för att må bättre?

Barnen övar på att våga uttrycka och dela med sig av sina känslor. De lär sig också att de har rätt att må bra och att det finns stöd att få om man har det jobbigt hemma. Övningen kan kombineras med att ni diskuterar frågorna i slutet av Ludde-boken. Kanske passar det här att berätta var det finns stöd och hjälp. Ifall du arbetar med barn som kan läsa kan du skriva upp det på tavlan eller sätta upp information om stödverksamheter i er lokal. Exempel på stödverksamheter och vad barnen bör få veta finns under avsnittet "Vägen vidare". Berätta vad alla barn bör veta om att ha det jobbigt hemma (se: *Alla barn behöver veta*).



8. STÖD- OCH KONTAKTKARTA

Använd korten med bilder på Luddes "kontakter", det vill säga vänner, grannar, familj och skolpersonal. En del av korten visar personer som endast förekommer i de korta extraberättelserna. Prata om sånt som "Till vem kan Ludde gå om han är ledsen eller rädd?" "Till vem kan Ludde gå om han känner sig ensam?" "Vem kan hjälpa Ludde om något känns svårt?".

Detta kan vara en utgångspunkt för att prata med gruppen eller med det enskilda barnet om vem just de kan vända sig till om något är jobbigt. Via Ludde kan man få syn på vilka som finns i ens eget kontaktnät.

9. HANDEN

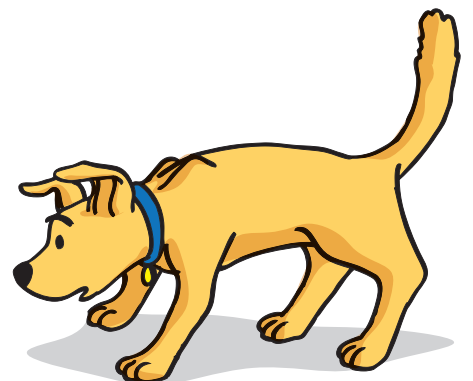
Detta är en variant på föregående övning som går ut på att barnet ska bli uppmärksam på vilka tillgångar och kontakter som hen har i sin närhet. Barnet ritar av sin hand på ett papper och på varje finger skriver hen en person/sak/djur som barnet kan vända sig till när det känns jobbigt. Försök gärna hitta fem saker, en för varje finger.

10. FRÅGOR OM LUDDE

Denna övning går att utföra på olika sätt. De äldre barnen kan sitta i smågrupper och skriftligen svara på de frågor om Ludde som finns med i materialet och/eller muntligt ange sina svar. Det går också att anpassa övningen till yngre barn genom att den vuxne läser upp frågorna och tillsammans med barnen kommer på svar. Här nedan ser du exempel på svar, men det finns ju många möjliga svar.

Frågor om Ludde

- Vem är Ludde?
– En glad och busig liten hund.
- Vad gör Ludde glad?
– Att leka, vara ute på promenad och att vara med husse.
- Vem/vilka brukar Ludde leka med?
– Sin husse och grannkompisarna Mira och Zorro.
- Vad händer som påverkar Luddes vardag?
– Luddes husse börjar dricka för mycket alkohol och glömmer bort att ta hand om honom.
- Vilka känslor får Ludde då?
– Han skäms, är ledsen och tycker inte det är lika roligt att vara med husse längre.
- Vad får Ludde lära sig av sin vän Zorro?
– Att det inte är hans fel att husse dricker för mycket. Att han inte är ensam och att det finns hjälp att få. Att han har rätt att få hjälp. Ludde lär sig att alkohol kan göra en sjuk.
- Vad kan Ludde göra för att må bättre?
– Gå till sina kompisar och leka med dem. Skälla högt så att Fredrik kommer ihåg att ge honom mat. Vända sig till någon annan människa än Fredrik.

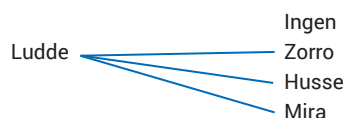


11. DRA STRECK

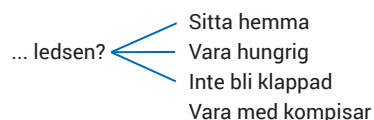
En övning för att prata om innehållet i berättelsen. Barnen ska dra streck mellan ett påstående, ord eller mening och det svar som matchar.

Det som är ifyllt nedan är exempel på hur man kan dra strecken. Övningen finns som pdf att skriva ut.

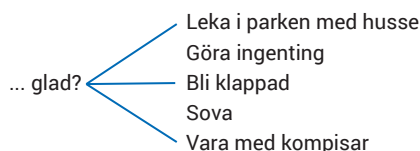
Vilka har Ludde som kompisar och familj?



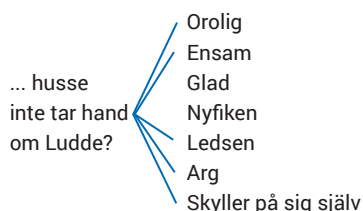
Vad brukar göra Ludde...



Vad brukar göra Ludde...



Hur känner sig Ludde när...



12. LUDDE BERÄTTAR

Övningen finns som pdf att skriva ut. En berättarövning. Klipp små lappar med ett ord på varje. Ett barn drar 3–4 lappar och hittar på en mening eller en liten berättelse där de orden ingår. Kanske är det Ludde (alltså Ludde-dockan) som berättar något. Kanske väljer ni att det ska handla om Ludde och hans vänner, eller så är det en helt fri berättarövning.

Man kan också arbeta tillsammans i små eller större grupper och tillsammans skapa en berättelse, det minskar pressen på det enskilda barnet att komma på något. Ett alternativ är att skapa en lite längre berättelse tillsammans och dra en lapp i taget och det ordet måste ingå i nästa mening/berättelsebit. Låt fantasin flöda och låt det bli knäppt och knasigt!

13. KNYT IHOP SÄCKEN

Ni kan avrunda ert arbete med Ludde genom att alla deltagare sätter sig i en ring. Skicka runt Luddedockan och ge ett barn i taget möjlighet att säga något om aktiviteten eller berätta vilken deras favoritscen i boken var. Den som håller i Ludde är den som pratar. Frågor kan till exempel vara:

- Har du någon händelse i boken som du tycker extra mycket om? Vilken?
- Var det något du blev förvånad över i berättelsen?
- Varför tror du att denna bok har skrivits?
- Hur var det att lära känna Ludde?
- Vad skulle du vilja säga till Ludde?



Bemötande

Att samtala med barn om alkohol och om vuxna som dricker för mycket kan ibland kännas ovant. Man kanske är orolig för att ett samtal om ämnet ska uppfattas som dömande eller exkluderande. Men det behöver inte vara så svårt!

Hur du uttrycker dig är viktigt. Men även om du är osäker, så är det viktigare att faktiskt våga fråga och att ta upp ämnet, än att det blir helt perfekt. Att du genuint bryr dig om är det viktigaste, och både barn och vuxna brukar känna när det är så.

Barn är ofta lojala mot sin familj och/eller vuxna i sin närhet. Det gör att de barn som har det jobbigt hemma kanske inte pratar om sin hemsituation eller döljer för omgivningen hur de egentligen har det. Men vi kan underlätta för dem att berätta!

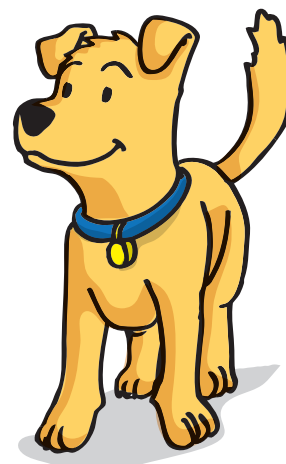
Visa med kroppen, blicken och det du säger att du är genuint intresserad av hur barnet har det. Om ett barn öppnar sig och berättar om saker som händer hemma är det viktigt att du som mottagare visar dig villig att lyssna. Försök att lyssna välvilligt och förutsättningslöst. Visa att du har tid med detta samtal och var lugn och trygg. Om du blir orolig för hur du ska "lösa" det barnet berättar och du mest funderar på vad du ska svara, så slutar ofta barnet att berätta. Barnet kan också uppleva att du tänker att barnet är ett problem som ska lösas. Att bara få berätta är avlastande, och kanske det enda som behöver ske just nu.

Om du verkligen inte har möjlighet att lyssna ordentligt på barnet nu, säg att du gärna vill ha gott om tid för samtalet, och berätta att du är stressad. Bestäm när ni kan prata mer.

Om du märker att dina tankar fokuserar på det tunga och negativa som drabbade barn lever i, påminn dig själv om att barn som får bra hjälp kan klara sig mycket bra och även utveckla värdefulla styrkor. När du möter dessa barn, försök fånga upp och lyfta de styrkor du ser, och de möjligheter barnet har. Många av de här barnen behöver extra omsorg och värme och återkommande få känna att en vuxen bryr sig om dem, och tror på dem.

Var ärlig och transparent. Ge inga löften om att behålla hemligheter utan var tydlig med att du kan behöva vända dig till till exempel elevhälsan eller socialtjänsten om du hör något som väcker din oro. Ge tydlig information om var barnet kan få hjälp och stöd i sin situation. *Läs mer under rubriken "Vägen vidare".*

Om du är osäker på vad som kan hända härnäst, säg till barnet att du inte vet. Om du säger att du ska återkomma till barnet, så är det viktigt att du faktiskt gör det. Många av dessa barn har blivit svikna av vuxna många gånger, och då behöver du visa att barnet kan lita på dig.



Språk

Försök tala klarspråk och vara tydlig. Då sänder du signalen att alkohol och beroende är något som man kan prata öppet om. Att linda in ett budskap kan göra att barn uppfattar det som något fult eller skämmigt.

Ett neutralt språkbruk som är anpassat efter målgruppen kan betyda att man undviker ord som missbrukare och alkoholist, och i stället pratar om en vuxen som dricker för mycket alkohol, en vuxen som har ett beroende eller skadligt bruk eller en vuxen som har blivit sjuk av alkohol. Då visar vi att den vuxne är mycket mer än bara sitt beroende. Likaså undviker vi att sätta en etikett på hela familjen, såsom missbruksfamilj. Prata i stället om barn som växer upp i en familj där en vuxen har ett skadligt bruk/beroende eller en vuxen som dricker för mycket alkohol. Barnet är en egen person med en fristående identitet – den vuxnes beroendeproblem ska inte identifiera vem barnet är.

- Fråga flera gånger. Bra frågor kan vara "Hur har du det?" eller "Är du orolig för någon hemma?"
- Lyssna förutsättningslöst.
- Använd neutralt språkbruk.
- Var lugn och trygg.
- Var transparent.
- Var tydlig med att om du hör något som gör dig orolig så kanske du måste vända dig till till exempel elevhälsan eller socialtjänsten.
- Berätta att barnet gärna får komma tillbaka till dig. Ge barnet fler möjligheter för ytterligare stöd. Om du har möjlighet att följa med barnet till det stöd du hänvisar till, så ökar barnets trygghet och även sannolikheten för att barnet får del av det stödet.



TIPS TILL DIG INOM FÖRSKOLA

Ofta kan barn som växer upp i en familj med svårigheter hemma ha ett extra stort behov av tydlighet, ordning och reda samt struktur i sin vardag. Kanske räcker den vanliga tydligheten och strukturen inte till, utan det krävs ytterligare hjälp för det enskilda barnet.

Att arbeta på förskola innebär att du träffar barn som kanske inte utvecklat sitt språk ännu, därmed kan det vara svårare att upptäcka signalerna på att ett barn far illa. Du som förskollärare kan dock vara uppmärksam på kroppsspråket hos ett barn. Är det avvikande på något sätt? Reagerar barnet kraftigt på specifika saker? Vad pratar barnet om? Märks tecken genom andra uttryckssätt, till exempel genom lekar eller vad barnet ritar? Små barn har svårt att veta vad som är "normalt" och kan inte förväntas förstå att det hen upplever inte är så som alla barn har det. Därför är det viktigt att vi hjälper dem sätta ord på om de inte mår bra.

Som förskolepersonal träffar du vanligen föräldrarna och pratar med dem. Även där gör det att vara observant på tecken. Beter sig föräldern på ett som du reagerar på? Är det alltid samma förälder du har kontakt med? Undviker föräldern att komma nära förskolepersonalen? Det kommer inte alltid finnas ett tydligt svar och därför blir det som att lägga ett pussel, bit för bit.

TIPS TILL DIG INOM SKOLA

Ofta kan barn som växer upp i en familj med svårigheter hemma ha ett extra stort behov av tydlighet, ordning och reda samt struktur i sin vardag. Kanske räcker den vanliga tydligheten och strukturen inte till, utan det krävs ytterligare hjälp för det enskilda barnet.

När ni arbetar med Ludde kan det vara bra att berätta för andra vuxna på skolan vilket tema ni håller på med. Då kan alla som möter barnen vara extra uppmärksamma på om ett barn verkar fundera lite extra och kanske vill berätta något.

TIPS TILL DIG INOM SOCIALT ELLER HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE

När du som arbetar inom socialtjänst, familjecentral, elevhälsa eller liknande träffar ett barn finns det ibland en redan känd problematik. Det är dock inte säkert att barnet har uppfattat vad som är problemet. Det händer att barn kommer till stödgrupp eller stödsamtal och tror att det är barnet själv som gjort något fel. Det kan också finnas flera olika slags problematik i samma familj, och om man inte är uppmärksam går vissa saker under radarn och barnen får inte hjälp att sätta ord på hela sin situation. Du kan spela stor roll genom att lyssna på barnet och fråga hur det mår. Utgå inte från att någon annan vuxen redan frågat hur de mår eller vad barnet upplever som jobbigt. Fråga hellre en gång för mycket än en för lite. Kanske kommer det fram att de bär på känslor och upplevelser som inte "stämmer in" på den redan kända problematiken. Något du som vuxen tycker är litet kan vara stort och viktigt för barnet. Genom att fråga öppet och intresserat kan också eventuella andra missförhållanden upptäckas och barnet får uttrycka sina tankar och känslor. Att låta barnet komma till tals och bli uppmärksammat har stor betydelse.



Våga också ställa frågor som kan kännas obekväma, det kanske bara är för dig det känns obekvämt, inte för barnet. Fråga även vad barnet tänker om eventuella insatser, även om barnet inte kommer att fatta beslutet. Förmedla information tydligt om vad mötet avser, vad som händer härnäst och så vidare.

För att kunna skapa ett tryggt nätverk runt barnet rekommenderar vi samarbete mellan lärare, elevhälsa och andra instanser och resurser. För att möjliggöra detta kan man fråga efter medgivande. Får ni medgivande från barnet och/eller föräldern kan ett eventuellt samarbete bli lättare att skapa.

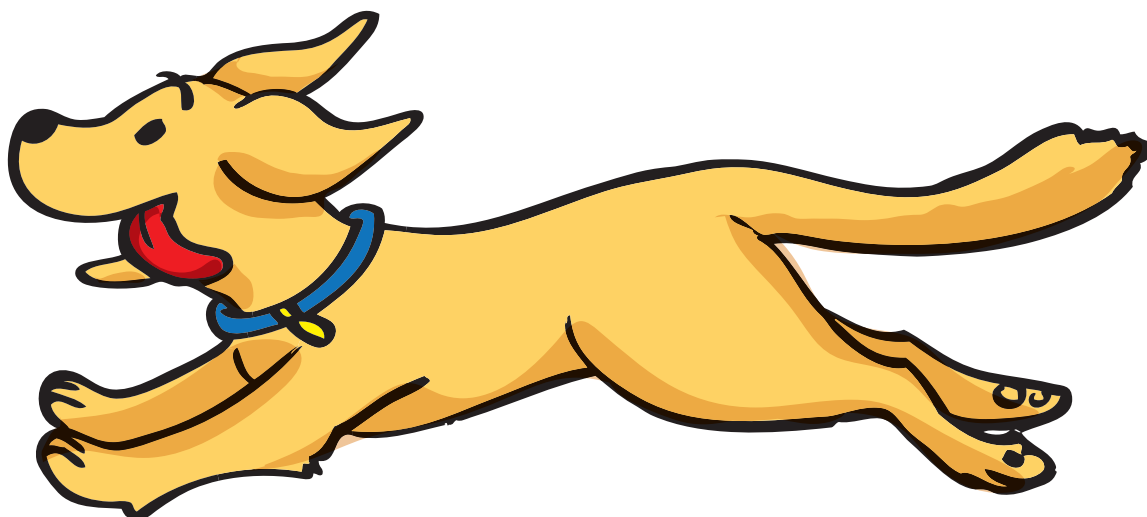
Ett ytterligare tips kan vara att passa på att försöka förmedla passande fritidsaktiviteter för barnet eller familjen, som kan komplettera skolan, hemmet och eventuella insatser. En rolig fritidsaktivitet kan ge vila från en jobbig hemsituation, men också ett nätverk med både kompisar och trygga vuxna.

TIPS TILL DIG INOM IDEELL SEKTOR

Som ideellt engagerad barn- och ungdomsledare kan du spela stor roll i enskilda barns och ungdomars liv genom att vara en trygg och pålitlig vuxen. I ideell verksamhet är det viktigt att tänka på att deltagare kan ha en hemsituation där det finns ett skadligt bruk eller beroende. Om du misstänker att ett barn i er förening har det jobbigt hemma, eller om problemet redan är känt, kan det vara bra att försöka sänka trösklarna för att barnet ska kunna delta i verksamheten. Saker som föreningen kan tänka på är att inte "straffa ut" barn för att deras föräldrar saknar förmåga att skjutsa eller göra andra insatser. I en del fall är det hjälpsamt att föreningen har låga avgifter, erbjuder sponsrat deltagande på cup eller läger eller lånar ut utrustning som behövs. Detta möjliggör för barn oavsett hemsituation att vara med i er verksamhet.

För en del barn kan det underlätta om verksamheten tillåter att barnet uteblir utan förvarning. Tänk på att inte skambelägga ett barn som kommer sent, det kanske kom från en kaosartad situation eller så finns ingen vuxen hemma som kan påminna om när det är dags att gå iväg till aktiviteten.

Genom att ha tydliga ramar och strukturer för träffarna bidrar föreningen med en trygghet som kanske saknas i hemmiljön. Ifall de vuxna hemma inte kommer ihåg att lämna eller hämta barnet kanske ni kan hjälpa till att hitta en lösning kring det, till exempel att barnet kan gå tillsammans med en ledare eller ett annat barn.



Viktiga samtal

Ibland kommer du som vuxen behöva samtala med ett barn om dess hemsituation om du misstänker att hen far illa. Sådana samtal behöver inte vara svåra. Det viktigaste är att du är intresserad och lyssnar välvilligt. Att bli sedd och få berätta, det avlastar barnet och räcker långt.

Kanske möter du barn inom en verksamhet där du bara har ett par minuter ensam med barnet, medan ni väntar på att en förälder ska hämta barnet, medan ni går och hämtar utrustning eller liknande. Det kan ändå vara viktiga minuter då du kan visa att du bryr dig om hur barnet har det, och du kan sända signalen att barnet kan komma till dig och berätta om det är något hen behöver hjälp med.

I detta avsnitt finns tips på vad du kan tänka på före, under och efter ett samtal med ett barn som far illa, eller som du misstänker har det jobbigt hemma.

FÖRBEREDELSE

Börja med att fundera över omgivningen och möbleringen. Om ni sitter vid ett bord kan ett tips vara att sitta på varsin sida av ett hörn istället för mittemot varandra. Detta ger en mer avslappnad känsla och blir inte lika auktoritärt.

Förbered dig själv så mycket du kan, läs på om barnet ifråga och se till att ha så mycket information som möjligt. Gör klart följande för dig själv:

- Vad är syftet med samtalet?
- I vilken ordning ska du ta upp saker?
- Vad är viktigt för barnet att veta om att ha det jobbigt hemma? Till exempel att barnet inte är ensamt, att hen har rätt att må bra och att det är vanligt att ha det jobbigt hemma.

UNDER SAMTALET

Poängtera för barnet att det inte måste prata eller uttrycka sig. Barnet har ingen skyldighet att prata.

I samtalet vill vi undvika att barnet känner sig överrumplad eller trängt. Målet är att barnet ska uppleva delaktighet, kontroll och medbestämmande i samtalet. Frågor som denna kan vara till hjälp: ”Jag skulle vilja prata om det här, är det okej för dig?” Men då är det också viktigt att respektera det barnet säger! Ställer man frågan och barnet säger nej, då kan man inte fortsätta. Är barnet tyst eller om du vill starta mötet mer lättsamt kan man börja samtalet med att rita eller färglägga tillsammans, exempelvis utifrån Ludde-bilderna.

Ställ öppna frågor till barnet för att minska risken att du leder samtalet. Exempel på öppna frågor:

- Hur känns det när det händer?
- Vad skulle du vilja förändra?
- Vad skulle hända om vi gör på det här sättet istället?



Yngre barn kan behöva hjälp på vägen för att kunna berätta. Ett tips kan vara att ställa slutna frågor, vilket är flervälsfrågor med möjlighet att svara konkret. Exempel på slutna frågor kan vara:

- Känner du såhär varje dag eller bara ibland?
- Känner du dig lika trygg hemma som i skolan?

Det går också att varva frågorna, till exempel kan du börja med öppna frågor men om du märker att du inte får svar av barnet kan du byta till mer slutna frågor.

Var inte rädd för tystnad. Du kanske inte får omedelbar respons. Våga vänta in barnet och landa i en tyst stund.

Följ barnet i det den säger och uttrycker. Men våga beröra det som faktiskt är viktigt.

- **Avdramatisera.**
Till exempel genom att säga "Du är inte ensam" och "Jag har träffat flera barn som pratar med mig om saker som händer dem och hur vi kan göra det bättre".
- **Bekräfta.**
Till exempel genom att säga "Jag förstår att du blev rädd eller arg när..."
- **Uppmuntra.**
Till exempel genom att säga "Vad modigt att du berättar" och "Tack för att du delar med dig av det du tänker".

AVSLUTNING

Avsluta med att sammanfatta vad ni pratat om. Informera om vad som kommer hända framöver och vad som är nästa steg. Var tydlig med när barnet kommer få återkoppling.

Det kan vara bra att avsluta med lite lättsammare frågor. Till exempel "Hur känns det nu?", "Vad ska du göra nu?" och så vidare.

Tips för samtal finns i modulen Att prata med barn om svåra saker på kunskapsportalen Vuxna som vet: www.junis.se/vuxnasomvet



Hjälp och stöd

Ett av syftena med Luddematerialet är att vuxna inom förskola, skola och föreningsliv ska upptäcka barn som far illa. Hur kan vi bli bättre på det? Och vad kan man göra om man misstänker eller kanske till och med vet att ett barn har problem hemma?

HA EN RUTIN

Precis som det finns rutiner vid brand bör det finnas rutiner vid misstanke om att ett barn far illa. Det skapar mod och motivation att upptäcka barn som har det tufft när man som vuxen vet hur man ska agera. Om ni inte redan har en rutin kring att upptäcka barn som far illa så bör det tas fram. Rutinen bör innehålla:

- Vilka signaler och tecken ni bör vara observanta på.
- En tydlighet över hur processen ser ut. Vem gör vad?
- Vilka som ska delges dina misstankar.
- Åtgärder.
- Återkoppling.

Tips för hur man tar fram en handlingsplan finns i modulen handlingsplaner på kunskapsportalen Vuxna som vet: www.junis.se/vuxnasomvet

OROSANMÄLAN

Vid misstanke om att barn far illa i sin hemmiljö bör en orosanmälan göras, även om du finns i en verksamhet som inte är skyldig att göra det. Du kanske kan ta hjälp av elevhälsan, kollegor, rektor, socialtjänsten eller ordföranden i föreningen om du är osäker. För att göra en orosanmälan räcker det att du känner oro för barnet. Du behöver alltså inte ha något bevis eller vara helt säker på att ett barn far illa. Detta är ett sätt att uppmärksamma socialtjänsten på din oro.

Inom skola och förskola har du som anställd anmälningsskyldighet till socialtjänsten om du misstänker att ett barn far illa. Kanske har kollegorna uppmärksammat samma signaler som du eller har ett annat perspektiv. Du kan inte göra en orosanmälan anonymt om du anmäler i din yrkesroll.

Som privatperson eller ledare i en ideell verksamhet kan du däremot göra en orosanmälan anonymt. Du behöver inte lämna ditt namn eller andra uppgifter om dig själv. Du har heller ingen anmälningsskyldighet som privatperson men vi rekommenderar starkt att du gör en orosanmälan vid misstanke om att ett barn far illa. Det är sedan upp till socialtjänsten att utreda om det finns skälig grund för oro. Det behöver du inte ta ansvar för. Din anmälan kan bli en viktig pusselbit när socialtjänsten utreder ett barns situation.

Om du ska göra en orosanmälan ska du kontakta socialtjänsten i den kommun som barnet är skriven i. Du bör helst göra en skriftlig orosanmälan men du kan också göra en muntlig sådan. Om du har gjort en anmälan i din yrkesroll kan du oftast få återkoppling från socialtjänsten om att ärendet är mottaget och ifall en utredning inleds. Har du anmält som anonym privatperson får du inte någon återkoppling.



VÄGEN VIDARE

Alla barn har rätt att få stöd och hjälp om de lever med en vuxen som dricker för mycket. Lyft fram att det finns hjälp att få. Elevhälsan och socialtjänsten kan kontaktas vid oro för att ett barn far illa i sin hemmiljö. Men det finns även andra verksamheter som ett barn kan vända sig till, exempelvis Maskrosbarn, Trygga Barnen, Bris, olika stödgrupper som anordnas av exempelvis frikyrkor eller Svenska Kyrkan.

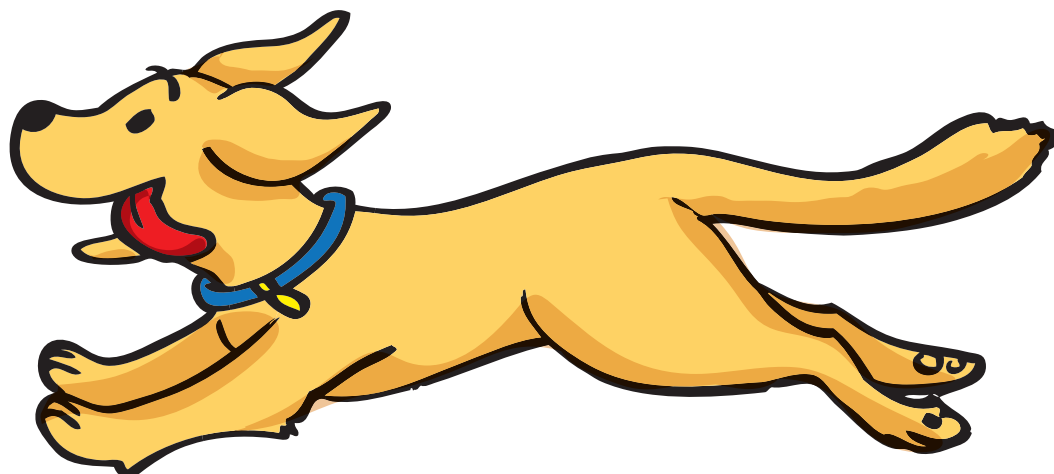
Mer information om stödverksamheter som bedrivs lokalt i ditt område finns på www.drugsmart.se.

På www.junis.se/jobbigthemma finns information som vänder sig till barn som har det jobbigt hemma, eller barn som är oroliga för en kompis. Sprid gärna den sidan till barn du träffar. Under oktober 2025 lanseras en interaktiv stödportal som kommunicerar på ett åldersadekvat sätt med barn 8–12 år om att ha föräldrar med skadligt bruk av alkohol, beroende eller psykisk ohälsa. Hänvisning till den kommer att finnas här.

Alla barn behöver veta

- Du är inte ensam
- Du har rätt att må bra
- Du har rätt att få prata med någon som lyssnar
- Du har rätt att få stöd och hjälp
- Dina föräldrar kan få stöd och hjälp – men det är inte ditt ansvar!
- Det är inte ditt fel att vuxna dricker

Kom ihåg att också berätta att det går att må bra igen! Det går att få fungerande relationer. Barn som växer upp i familjer med skadligt bruk och beroende har rätt att få stöd och hjälp för att kunna må bättre.



Mer kunskap, tips och stöd

Skriften "När en förälder dricker för mycket" riktar sig till vuxna och ger generell information om problematiken kring när en vuxen har ett alkoholberoende samt stöd och råd i detta. Lägg gärna några exemplar i personalrummet.

Beställ skriften kostnadsfritt eller ladda ner som pdf på www.junis.se/material

På kunskapsportalen "Vuxna som vet" kan du ta del av korta filmer, diskussionsfrågor och kunskapshöjande material. Alla som möter barn kan få mer kunskap om barn i familjer med skadligt bruk och beroende och det finns ytterligare fördjupning för dig som arbetar inom socialtjänst, förskola, skola och elevhälsa.

www.junis.se/vuxnasomvet

Om du möter barn i åldern 10–13 och vill jobba med värdegrundsfrågor kan du använda materialet Klasskompisar. Det består av tretton noveller som handlar om elever i en klass i årskurs 6. Genom berättelserna får du möjlighet att prata med barn om en mängd olika teman. Exempel på dessa är ekonomisk utsatthet, samtycke, rasism, mobbning, hedersnormer, kärlek, vänskap, identitet, sociala medier med flera. I novellen om Oliver handlar det specifikt om att ha en förälder som dricker för mycket. Till varje berättelse finns en handledning med fördjupning i temat, övningar att göra tillsammans i gruppen och arbetsblad för enskild reflektion.

Allt material finns kostnadsfritt på www.klasskompisar.se, där du även kan beställa novellerna som en bok.

Ytterligare information och tips

- **Drugsmart** – tips på lokala stödverksamheter och mycket mer. www.drugsmart.com
- **Maskrosbarn** tar fram metoder och material för vuxna som möter unga. De ger också stöd till unga 13–19 år som har en förälder som har ett missbruk, mår psykiskt dåligt eller utsätter ungdomen för våld. maskrosbarn.org
- **Trygga Barnen** stöttar barn och unga 7–25 år som lever i eller har växt upp i en familj där någon har problem med missbruk. www.tryggabarnen.org
- **Bris hemsida**. Här finns inte bara kontaktvägar för barn och för vuxna som är oroliga för ett barn, utan också en omfattande kunskapsbank. www.bris.se
- **Barndom utan baksmälla**. Hur du som vuxen kan göra skillnad. Fakta, bland annat undersökningen från CAN om hur många barn som växer upp med en förälder med alkoholproblem. www.barndomutanbaksmalla.com
- **Tips kring att prata med barn**. www.pratamedbarn.nu
- **Att växa upp med alkohol eller andra droger i familjen**. Socialstyrelsens kunskapsstöd om barns behov och rätt till stöd när föräldrar har ett skadligt bruk eller beroende. 2025. www.socialstyrelsen.se (Skriv "Att växa upp med alkohol eller andra droger i familjen" i sökrutan.)

Lycka till med ditt viktiga arbete!

Tillsammans hjälper vi barn att må bra!



