MIN STIG
I SKOLAN

Lärarhandbok

Samverkan för stöd till barn och unga som lever i familjer med missbruk eller psykisk ohälsa

MIN STIG I SKOLAN

Samverkan för tidig upptäckt och stöd av barn som lever i familjer med en förälders risk-/missbruk eller psykiska ohälsa

Min stig i skolan verkar för att:

- Bryta stigma
- Skapa förutsättningar för barn och unga att berätta och söka stöd
- Förändra hur vi ser på anhöriga barns behov av stöd i skolan.
- Stärka samverkan i skolan för större genomslagskraft
- Alla i skolan ska få ökad kunskap och förståelse genom forskningsbaserad information.
- Ge lärare och elevvård verktyg för att hantera ämnet i olika sammanhang



Det krävs en hel skola för att stöda barn och unga som lever med en förälders risk-/missbruk eller psykiska illamående

Min stig i skolan har utarbetats av Stiftelsen Bensow, utgående från det forskning visar att unga som lever i familjer med risk/missbruk eller psykisk ohälsa behöver och själva önskar av vuxna och av skolan samt utifrån våra egna undersökningar och erfarenheter. Vi har sammanställt fakta och material i Lärar- och materialhandboken för att hjälpa dej upptäcka, identifiera och bemöta elever i målgruppen. Genom att använda denna kunskap kan du bidra till att elever får viktig information och förhoppningsvis tidigt stöd.

Enligt vår erfarenhet har enstaka infotillfällen av externa aktörer för antingen elever, lärare eller elevvårdspersonal inte så stor effekt. Det krävs långsiktigt arbete på flera nivåer *inom* skolan för att en förändring i verksamhets- och tystnadskulturen skall ske och flera barn upptäckas och få stöd. Det underlättar om alla i skolan har en förståelse för den särskilda utsatthet barn i familjer med missbruk eller psykisk ohälsa befinner sig i. Det är på alla vuxnas ansvar att tillgodose att barns lagstadgade rättigheter uppfylls.

Barn har enligt Barnkonventionen rätt till jämlika uppväxtvillkor och utveckling, delaktighet och att få sitt bästa satt i främsta rummet i alla beslut som rör det enskilda barnet och barn i allmänhet.

En av de viktigaste grundförutsättningarna för att barn skall anförtro sig till någon vuxen är tillit. Därför är det speciellt viktigt att de vuxna i skolan som eleverna känner och litar på, föregår med eget exempel.

Vi kan skapa en miljö som möjliggör att barn får nödvändig information och kanske vågar berätta. Genom att allmänt tala om missbruk och psykisk ohälsa i familjen som ett fenomen, kan läraren visa att hen har en förståelse för en sådan uppväxtmiljö och de konsekvenser det kan ha på barnets mående, inlärning och skolgång. Samtidigt visar det konkret att man får prata om det. Det är viktigt att man som vuxen visar att man vågar prata om svåra saker, visar att det är varken pinsamt eller konstigt. Det är ett ämne som man kan tala om med barn och unga på samma sätt som mobbning, ungas drickande, sexualupplysning, psykisk hälsa etc.

72%

av elever som upplever missbruk, psykisk ohälsa eller våld i hemmet säger att deras hemsituation har påverkat deras skolarbete negativt.

Rapporten Skolkurage, Maskrosbarn, 2019.

"Det hade hjälpt om det inte kändes så konstigt. Om vuxna pratade mer om det t.ex i skolan så hade jag inte känt mig så skamsen och ensam. Då hade jag kanske vågat säga något om hur det är hemma."

BRIS rapport 2021:2

Varför behöver vi prata om hur det är att leva i en familj med missbruk eller psykisk ohälsa i skolan?

I Finland är riskbruk av alkohol ett folkhälsoproblem. Då en förälder har ett risk-/missbruk av alkohol, droger eller mår psykiskt dåligt, påverkar det hela familjen. Det har alltid negativa konsekvenser för barnet. I vårt land lever 4-6 barn i varje klass i en familj där en förälder dricker för mycket eller mår psykiskt dåligt. Föräldrarnas illamående påverkar i hög grad barnets vardag och egna mående, både hemma och i skolan. På kort och lång sikt.

Forskning visar att det inte är mängden alkohol eller någon specifik diagnos som skadar barnet, utan det är det förändrade beteendet hos föräldern och känslan av otrygghet som gör tillvaron oförutsägbar som känns värst.

Barn vill ofta att deras problem ska uppmärksammas även om de samtidigt gör allt för att dölja att allt inte är som det ska i familjen. Det är en paradox som gör det svårt att både upptäcka och förstå barnets situation.

För en del barn är situationen så normaliserad att de inte har ett perspektiv där de kan koppla sitt eget illamående, problem i skolan eller eventuella andra problem till hemsituationen. Skammen som omger missbruk och psykisk ohälsa försvårar också upptäckt.

Normalisering och/eller skammen gör att barnet kan ha väldigt svårt att sätta ord på sitt eget illamående och dess ursprung. De symptom på familjens problem de lider av, förklarar de ofta själva med att de är dumma, misslyckade, värdelösa, otillräckliga. Barnet kan bära på starka känslor av hopplöshet, sorg, skuld, skam, besvikelse, uppgivenhet eller ilska.

Det är viktigt att komma ihåg att medberoendet i familjen kan vara starkt. Även om den ena föräldern är nykter, kan barnet ofta behöva stöd och hjälp med att förstå och hantera de känslor och den oro som den sjuka förälderns illamående väcker. Det är inte ovanligt att ingen i familjen talar om missbruket eller det psykiska illamåendet även då det påtagligt påverkar familjedynamiken.

Alla familjemedlemmar anpassar sig efter den sjuka förälderns mående. En familj med missbruk präglas ofta av förnekelse. Den tystnad eller de(bort)förklaringsmodeller som erbjuds barnet inom familjen kan skapa stor förvirring.

Skolan är en mycket viktig plats för alla barn men i all synnerhet för denna målgrupp. Skolan stärker barnets skyddsfaktorer, ger struktur i vardagen, trygga vuxenförebilder och i bästa fall gemenskap och en plats där man blir sedd och hörd. Skolan är också den bästa utkiksplatsen för att upptäcka barn i behov av stöd.

Som lärare, vuxen och medmänniska kan man ofta göra mer än man kanske tror. Min stig vill med arbetet i skolan stärka alla vuxna i tron på sig själva och möjligheten att göra skillnad.

Barn i målgruppen har rätt till stöd men för att veta vad man har rätt till behöver man både känna till sina rättigheter och ha en förståelse för att man själv befinner sig i en utsatt situation. Många av dessa barn kan känna sig osäkra på om alla har det som de eller inte. Därför är det så viktigt att sätta ord på det och framför allt förtydliga vad som inte är okej, t.ex. bristande omsorg, att bli lämnad ensam, beteende hos föräldern som är hotfullt eller skrämmande för barnet.

Syftet med Min Stig i skolan är att skapa förutsättningar för att barnet så småningom själv skall våga berätta eller åtminstone få en förståelse för att förälderns illamående inte är barnets fel. Fokus ligger på psykoedukativ information. Genom information får barnet veta var och hur det finns hjälp att få. Många gånger hemlighåller barn sin situation för sina kompisar för att de kan vara rädda att uteslutas ur gemenskapen om någon får veta. Då kan det kännas skönt att veta att alla i skolan får samma information om att vem som helst kan drabbas av missbruk eller psykisk ohälsa, att det är oerhört vanligt i Finland, att det förekommer i alla samhällsklasser, att det är en sjukdom och att barnet därmed inte skall identifieras med förälderns illamående eller sjukdom. Det kan lindra skamkänslan.

Genom Min Stig i skolan vill vi ge vuxna i skolan verktyg och vägledning i hur man kan gå till väga. Många kan känna sig osäkra och otillräckliga på grund av egna erfarenheter eller pga. att ämnet är så kraftigt stigmatiserat. Man kan vara rädd för att förvärra situationen för någon. Men med Min Stig i skolan vill vi visa att man med små medel kan göra mycket. Genom att prata om det och skapa en förtroendegivande miljö synliggör vi barnet. Vi kan kanske inte alltid ändra på barnets hemsituation, men vi kan underlätta barnets vardag. Vi kan ta hänsyn till barnets situation, bekräfta, se och få barnet att känna sig behövt och värdefullt. Och viktigast av allt, hjälpa unga att tro på sin framtid.



Foto Jenny Wiik

Vi skall prata om om missbruk och psykisk ohälsa i familjen för att:

- **Bryta skammen. Barn behöver få upplevelsen av att det inte är farligt att sätta ord på sina känslor**
- **Barnet skall förstå att förälderns illamående är vuxenvärldens ansvar, inte barnets**
- **Barnet skall förstå att det är väldigt vanligt och att det inte behöver vara ensamt**
- **Barnet skall få information om var och på vilket sätt man kan få hjälp**
- **Barn vill att vi ska prata om det - vi vuxna måste genom eget exempel visa att man får göra det**
- **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 barnet**
- **Tidig upptäckt och insatser kan förebygga eskalering av problem**
- **Problematiken är omfattande och kraftigt generationsöverskridande. Genom förbyggande insatser hjälper vi inte bara barnen här och nu, utan även deras kommande förutsättningar att skapa sunda sociala relationer, en framtid och en egen välmående familj**



Foto Jenny Wiik

Hur vanligt är det?

I Finland dricker vi näst mest i Norden och det mentala illamåendet verkar stadigt öka, samtidigt pratar vi ytterst lite om hur det påverkar hela familjen. Statistiken visar att 30 procent av vuxna i Finland överskrider gränsen för problematiskt drickande, medan 20 procent av finländarna lider av någon psykisk störning och **86 procent av befolkningen bedömer sitt eget psykiska mående som mediokert**. Då en förälder mår dåligt på grund av risk-/missbruk eller psykisk ohälsa påverkar det alltid barnen i familjen negativt.

Enligt undersökningar som A-klinikstiftelsen har gjort, lider 25 procent av att en förälder dricker för mycket. I en undersökning av Nuortenlinkki 2018 som riktade sig direkt till ungdomar i åldern 16-20 år, uppgav 30 procent att de lider av att en förälder dricker för mycket.

Missbruk ur barnets perspektiv

Olika barn hanterar sin hemsituation på olika sätt och barn är olika rustade för att hantera de påfrestningar som förälderns missbruk medför.

De flesta utarbetar strategier och verktyg och många klarar sig bra genom sin uppväxt och ut i livet. Barnets förmåga att klara av den stress och mentala belastning som familjen utsätts för, beror i stor utsträckning på vilka skyddsfaktorer som finns i barnet och i barnets närmiljö.

För de flesta är ändå känslan av skam, skuld och sorg ständigt närvarande.

Även om alla har unika erfarenheter, har forskning visat att det finns några gemensamma nämnare som ofta återkommer i barnens berättelser om sina upplevelser, både då man intervjuat vuxna barn och tonåringar:

- ✓ **Rädsla för förälderns oberäkneliga beteende och oförutsägbarhet i tillvaron**
- ✓ **I många fall avsaknad av omtanke, tröst och kärlek**
- ✓ **Omfördelning av roller som gör att den unga får ta hand om sin ena eller båda föräldrar samt syskon. Barn kan t.ex. hamna att ställa upp som vän och lyssna till den onyktra föräldern eller fungera som stöd till den nyktra föräldern och får på så sätt ta på sig både ett emotionellt och praktiskt ansvar för familjen. Barn får se och höra sådant de inte är utvecklingsmässigt mogna att förstå eller hantera. Barnet kan växelvis få ta på sig roller som t.ex. förälder, syndabock, hjälte, maskot.**
- ✓ **Svårigheter att förstå och hantera sina egna känslor. Ångest och/eller depression. Riskfyllt beteende.**
- ✓ **Tystnadskultur. Då ingen i familjen talar om eller förklarar vad som sker, lämnas barnen ensamma att försöka tolka och förstå situationen. Det kan ofta leda till förklaringsmodeller där barnet tar på sig skulden och ansvaret för förälderns missbruk. Många hade önskat att någon talat om för dem hur saker ligger till.**
- ✓ **En klar avsaknad av stöd från näromgivningen. Känslan av övergivenhet blir påtaglig då inga vuxna i barnets liv erbjuder något stöd i den svåra hemsituationen. Många tillfrågade uppger att de haft en längtan efter att någon skulle se deras utsatthet, ändå har de flesta inte kunnat förmå sig att eller velat berätta för någon om sin hemsituation.**
- ✓ **Svårigheter att lita på någon som en konsekvens av att växa upp med många svikna löften.**
- ✓ **Låg självkänsla och blandade känslor. En uppväxt med motstridiga känslor av skam, hat och kärlek gentemot föräldern samt förnekelse av de egna behoven och känslorna, kan leda till olika svårigheter. Många har upplevt att de till slut känner sig avtrubbade eller likgiltiga. De känner sig svikna av sina föräldrar och beskriver sig som osäkra pga dåligt självförtroende och dålig självkänsla.**

Konsekvenser för barnet

Forskning visar tydligt att livssituationen, inklusive den psykiska och fysiska hälsan, påverkas avsevärt av att leva med en vuxen som dricker för mycket eller mår psykiskt dåligt, *oberoende av missbrukets svårighetsgrad*. Barn med den bakgrunden har en förhöjd risk att drabbas av en rad olika problem i jämförelse med andra jämnåriga. Inom målgruppen är det betydligt vanligare med olika psykosociala problem, som ökad hyperaktivitet, normbrytande beteende, självskadebeteende, depression- och ångestsymtom, låg självkänsla och bristande impulskontroll.

Barn som lever i missbruksmiljö riskerar att få bristande omvårdnad, att utsättas för övergrepp och få sämre skolresultat. Att kontinuerligt utsättas för negativ mental belastning kan skapa trauma.

Alkohol risk-/missbruk och psykisk ohälsa är kraftigt generationsöverskridande. Även andra socioekonomiska utmaningar är nära sammankopplade med missbruk och psykisk ohälsa, så som ekonomisk utsatthet, våld, uppslitande vårdnadstvister m.m. Barn i målgruppen har uppskattningsvis fyra till sju gånger högre risk för att själva utveckla ett missbruk och ligger i en högriskgrupp för marginalisering.

Ett barn som under hela sin uppväxt åsidosatt sina egna behov, integritet och känslor framom sin förälders, som man som barn är existentiellt bunden till, kan skapa problem med anknytning och relationsskapande under hela livet.



"Barn i målgruppen har uppskattningsvis fyra till sju gånger högre risk för att själva utveckla ett missbruk och ligger i en högriskgrupp för marginalisering"

Att växa upp med föräldrar som har missbruksproblem eller psykisk sjukdom – hur ser livet ut i ung vuxen ålder? Hjern, Arzu & Vinnerljung (2014) Nationellt kompetenscentrum anhöriga. Sverige.



"Barns tilltro till föräldern kan vara orubblig eftersom barnets relation till föräldern är existentiell. I grunden handlar det om överlevnad och för barnet är upplevelsen av en förälder som mår dåligt och beter sig konstigt, ett hot för den grundläggande känslan av trygghet och säkerhet. Det är inte så konstigt att barnet aldrig slutar hoppas och varför besvikelsen och svikna löften får så omfattande konsekvenser.

Barnet upplever svek inte bara från den som dricker utan även från andra vuxna runt barnet som också lovar saker som de sedan inte håller. Medberoendet kan vara starkt hos den andra föräldern."

BRIS-rapport 2021:2, s. 16.

Konsekvenser i vuxen ålder

Enligt en svensk undersökning har personer som vuxit upp som anhörig till en förälder med missbruk eller psykisk ohälsa:

- **4-7 gånger högre risk att utveckla ett eget missbruk**
- **3 gånger högre dödlighet som ung vuxen**
- **3 gånger högre risk för självmordsförsök**
- **4 gånger vanligare att vara beroende av utkomststöd**
- **2 - 3 gånger fler av dem som haft en förälder som sjukhusvårdats för psykisk ohälsa har som unga vuxna själva vårdats inom psykiatrisk specialistvård.**

Uppgifterna kommer från "Barn som anhöriga", en rapportserie från CHESS, Stockholms universitet/Karolinska Institutet



Vad kan jag som lärare göra?

Du har kompetens!

Som lärare kan man många gånger känna sig otillräcklig då man är väl medveten om att varje elev har sin specialuppsättning individuella behov som borde tillgodoses och man har en mängd läroplans-, bedömnings- och dokumenterings-kriterier att fylla. Samtidigt har väldigt många lärare egen erfarenhet av en förälder som mått dåligt under uppväxten i och med att det är ett så vanligt problem i Finland. Det kan göra att ämnet väcker obehag.

Vi är dessutom väldigt förankrade i ett samhällsklimat som förmedlar att dylika problem är interna familjeangelägenheter och/eller missuppfattningen att barn är så lojala mot sina föräldrar att de inte vill bli upptäckta och att detta är något vi skall respektera. Frågan handlar snarare om *på vilket sätt* dessa barn vill bli bemötta och hjälpta. De vill oftast ha hjälp och stöd, de vet bara inte själva *hur* och kan många gånger därför inte sätta ord på det.

Som lärare kan du vara trygg i att du kommer långt med den pedagogiska kunskap du besitter och de verktyg du behärskar. Det socialt utsatta unga önskar mest av lärare i skolan, är att de visar att de bryr sig.

Skapa trivsel

Genom att arbeta med Min stig i skolan kan du bidra till att *bryta stigmat* och verka för att *sänka tröskeln* för elever att söka hjälp på *lång sikt*. Det handlar mera om attityder och ett förhållningssätt än om enskilda åtgärder och är minst lika viktigt som att "upptäcka" enskilda elever.

Barn som växer upp i familjer med missbruk eller psykisk ohälsa saknar i högre grad än sina jämnåriga, en tro på sig själva, sina förutsättningar och framtidshopp.

Skolan ger barn i målgruppen en viktig känsla av sammanhang och är en plats där det finns trygga vuxna och social gemenskap. Därför är det ytterst viktigt för dessa barn, att det känns roligt och meningsfullt att komma till skolan.

Som lärare har du en unik möjlighet att skapa förutsättningar för positiva associationer, sociala relationer, elevens tro på sig själv och sina förutsättningar att klara av skolan. Grunden för att skapa sig en framtid fri från det generations-överskridande sociala arvet, är att man får en chans att uppnå sina inlärningsmål och få vidare utbildning.

"Du kan stöda en elev som din magkänsla säger att kan ha det kämpigt hemma, genom att använda alla dina pedagogiska knep för att få eleven att känna sig sedd och vänligt bemött. Du kan skapa situationer som bäddar för eleven att lyckas i skolarbetet och trivas i din klass och i skolan."

Du kan stöda en elev som din magkänsla säger att kan ha det kämpigt hemma, genom att använda alla dina pedagogiska knep för att få eleven att känna sig sedd och vänligt bemött. Du kan skapa situationer som bäddar för eleven att lyckas i skolarbetet och trivas i din klass och i skolan.

Visa genom eget exempel att man får prata om det

Bland det viktigaste du kan göra, är att i olika sammanhang och ämnen prata om missbruk i familjen och psykisk ohälsa som ett, bland många, vanligt förekommande samhällsproblem, i motsats till ett individuellt- eller karaktärsproblem hos dem det berör. Vi skall inte underskatta vikten av att elever i ett så tidigt skede som möjligt får höra att de verkligen inte är ensamma om sin hemsituation eller oro för sin sjuka förälder. Det viktigaste vi som vuxna kan göra är att förmedla att detta är ett ämne som man får prata om.

Be om råd!

Bli inte ensam med din oro eller dina frågor. Det finns stöd att få. Bolla dina tankar med en kollega, rektor eller be oss på Min stig om råd.

Var lyhörd

Var lyhörd. Barn visar ofta genom sitt beteende att någonting är på tok. Barn utarbetar även strategier för att hantera sitt illamående, till exempel genom att ta på sig rollen som clown, tuffing, tapetblomma, duktig etc.

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

Det kan vara bra att alltid ha hemsituationen bakom örat som *en möjlig förklaring* bland andra, om en elev kontinuerligt verkar ha svårigheter med olika saker, beteende eller attityder eller plötsligt får ett väldigt förändrat beteende eller mående.

Skapa förtroende

Unga i målgruppen har ofta blivit besvikna på vuxna och det kan vara svårt för dem att lita på dig eller någon annan vuxen. Skapa förtroende genom att visa att du bryr dig. Våga fråga hur eleven mår

Om du misstänker att ett barn har det jobbigt hemma

- **Visa förståelse för förseningar, trötthet, ogjorda läxor**
- **Ta med element i undervisningen som du vet att kan intressera och inspirera barnet att delta och kanske t.o.m. få glänsa**
- **Fråga barnet hur det mår. Visa att du bryr dig.**
- **Kom ihåg att det kan finnas en bra orsak till att barnet t.ex beter sig illa. Ha tålamod, visa att du inte låter dig provoceras. Barn som far illa kan ofta ha en skadad tillit till vuxna. Det tar tid att skapa förtroende.**
- **Se eventuella förändringar i elevens beteende, prestationer, frånvaro, kamratrelationer**
- **Ta reda på vad som ligger bakom beteenden som att att eleven skolkar eller bråkar.**
- **Dra inte alla ungdomar över en kam.**
- **Var uppmärksam på elever som berättar genom att skriva om sina problem eller antyda dem i skolarbeten.**
- **Skapa möjligheter att berätta, inte i korridoren där andra hör eller när det är bråttom. Räkna med motstånd, fråga många gånger men pressa inte.**

Vanliga orsaker till att missbruk eller psykisk ohälsa i familjen inte upptäcks:

Orsaker inom skolan

- indikationer i föräldrakontakten följs inte upp, även om tecken kan finnas långt tillbaka i kommunikationen mellan skolan och hemmet.
- elevers problem individualiseras och kopplas inte ihop med eventuell hemsituation. Skolan tar tag i symptomen, inte orsaken.
- tolkningen av elevens problem knyts till redan kända orsaker som diagnoser
- allvaret i elevens tidiga symtom underskattas
- elevens problem tolkas främst i relation till skolan
- ålderskategorisering som tolkningsram förminskar problemet (typiskt tonåringar!)
- ansvaret ses dom någon annans.

Ur elevens synvinkel

- Situationen i hemmet är normaliserad, barnet "ser" inte och kan inte sätta ord på de negativa mekanismerna i familjedynamiken
- Barnet har mist tilliten till vuxna
- Barnet kan tro att hen inte är värd att bli hjälpt eftersom ingen i näromgivningen reagerar
- Skam och skuld
- Föräldern har förbjudit barnet att berätta
- Barnet förstår helt enkelt inte själv att det egna illamåendet eller problem i skolan kan kopplas ihop med den bristande anknytning och/eller omsorg och tillsyn som barnet fått uppleva i hemmet
- Barnet skuldbelägger sig själv
- Om barnet känner att ingen kan förstå, fortsätter tystnaden
- Barnet ser inte någon realistiskt genomförbar lösning på problemet
- Barnet har utarbetat egna copingstrategier, förlitar sig på dem och är rädd att tappa kontrollen
- Barns hopp om att varje gång är den sista gången den vuxna dricker är stark

"Att barn utåt kan uppfattas som lojala mot sin förälder handlar inte om att barn medvetet väljer att stå på förälderns sida, utan om att barn hör ihop med de vuxna de växer upp med och är utelämnade till och beroende av dem"

BRIS rapport 2021:2

"Alla visste att min pappa drack, mina släktingar, skolan, alla.

Det att ingen reagerade fick mig att känna mig värdelös. Som om jag inte fanns."

Liselott Ekman, erfarenhetsexpert

Berusning 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 förälder"

Formuleringen kommer från en föreläsning av Bo Blåvarg, leg psykolog och verksamhetschef vid Ersta Vändpunkten i Stockholm. Hans förklaring är att en beroendesjukdom är en sjukdom som drabbar hjärnan.

Alkoholberusningen drabbar den främre delen av frontalloben, vilken 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 impulskontroll 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.anhorig.se/nkaplay/barn-som-anhorig/korta-forelasningar/att-vilja-men-inte-kunna/





Barnens rätt

Barnkonventionen gäller som lag i Finland

Barnkonventionen är antagen och införlivad i vår rättsordning genom en lag och gäller som sådan i Finland sedan 1991 (FördrS 60/1991).

Övriga (bransch)lagar skall tolkas i harmoni med Barnkonventionen. Beslut och åtgärder som gäller barn får framför allt aldrig, utan undantag, strida mot principen om barnets individuella bästa (art. 3). Principen om barnets bästa kan t.ex. inte underställas barnets integritetsskydd, utan barnets rätt till personlig integritet skall förverkligas i enlighet med barnets bästa i varje enskilt unikt fall.

Alla professionella som jobbar med barn och unga har en skyldighet att försäkra sig om att barnets rättigheter i enlighet med Barnkonventionen förverkligas.

- **Barnets bästa** skall alltid utan undantag komma främst i alla beslut som rör barnet
- **Barn har jämlik rätt till utbildning** - de som har sämre förutsättningar t.ex. på grund av socioekonomiska faktorer och bristande stöd hemifrån, skall få det stöd de behöver.
- **Barn har rätt till utveckling**.
- **Barn har rätt till delaktighet.** Barn skall informeras och uppdateras på ett åldersadekvat sätt i alla planer, åtgärder och beslut som inbegriper barnet. Vuxna har en skyldighet att aktivt skapa förutsättningar för detta, inte vänta på att barnet skall ställa frågor.
- **Barn har rätt till trygga uppväxtvillkor**
- **Barn har rätt till ett liv utan våld**. Det inbegriper alla former av våld. Omsorgssvikt och avsaknad av kärlek är enligt FN:s Barnrättskommitté en form av psykiskt våld.
- **Barn har rätt att söka och få det stöd de behöver**, det gäller särskilt barn i utsatta livssituationer.
- Barn har ganska vittgående **självbestämmanderätt,** på samma sätt som inom hälso- och sjukvården.

Barns rätt till självbestämmande

Då det gäller problematisk rusmedelsanvändning och psykisk ohälsa, hör det till *sakens natur* att det handlar om sjukdomstillstånd som omges av djup stigma.

Det är viktigt att komma ihåg att problematiken ofta involverar element av skam och förnekelse. Den som lider av missbruk eller psykisk ohälsa kan många gånger vara den sista i närkretsen att erkänna att problemet existerar eller att rusmedelsanvändningen/sjukdomen även drabbar de anhöriga i familjen. Det är vanligt att föräldrar med missbruk tror att barnen inte märker någonting och allra minst påverkas på något sätt.

På så sätt kan den sjuka föräldern även i skolan förklara att det inte föreligger några problem hemma, och själv verkligen tro på det, eftersom hen inte kommit till insikt om att situationen påverkar vardagen för alla i familjen.

Om ett barn själv berättar om omständigheter i hemmet som verkar hota barnets känsla av trygghet, utveckling och hälsa, är det skäl att ta det på allvar. Vid fall av konflikt mellan barnets och förälderns uppfattning om hemsituationen, är det bra att komma ihåg att barnets berättelse i regel är den mest trovärdiga.

Barn förvränger eller överdriver ytterst sällan sin situation då de väl tagit mod till sig att våga berätta. Om situationen inte är akut, kan man i lugn och ro bilda sig en uppfattning om situationen i samtal med barnet och tillsammans överväga hur det kunde vara bäst att gå vidare. Sällan behöver man komma på lösningar på stående fot.

Barn har rätt att på grund av sakens natur och av vägande skäl förbjuda att föräldrarna får uppgifter om barnet. Vägande skäl är det då det inte ligger i barnets bästa intresse att informera föräldrarna t.ex. då det gäller att förebygga att barnet börjar må ännu sämre, det finns en misstanke om att barnet far illa, barnet känner sig rädd och ger starkt uttryck för att föräldern inte skall få information.

Barn har framförallt rätt att söka och få den hjälp de själva önskar och anser sig behöva, förutsatt att det är förenligt med barnets bästa.

Ju äldre och mognare barnet är, desto lägre är tröskeln för att barnet kan bestämma själv om hen vill förbjuda att den ena eller båda föräldrarna får upplysningar som gäller barnet.

"Barn har rätt att, på grund av sakens natur och av vägande skäl, förbjuda att föräldrarna får uppgifter om barnet."

Lagen om klientens ställning och rättigheter, 812/2000
Lagen om elev- och studerandevården, 1287/2013

”Vad spelar det för roll, ingen kommer tro mig ändå.”

BRIS rapport 2021:2

Barns egna tips till skolan

Generellt

- Mindre klasser, fokus på eleverna.
- Visa intresse för ungdomars livssituationer.
- Lärare och skolkurator behöver kunna mer om missbruksproblem i familjer och om stöd och hjälp.
- Se till att det finns skolkuratorer och psykologer på alla skolor, både manliga och kvinnliga.
- Skolkurator borde visa sig mer och bjuda in mer aktivt. För in som rutin att alla ska träffa kurator.
- Inför livskunskap om missbruk och psykisk ohälsa som en naturlig del av skolgången.
- Minska skamkänslorna kring missbruk genom att informera klassvis om missbruksproblem i familjer och vilken hjälp som finns att få och gör det på ett icke utpekande sätt.

För att upptäcka

- Precis som det finns fysiska hälsokontroller borde det finnas psykisk hälsokontroll.
- Genomför anonyma undersökningar om hur barn och ungdomar har det.
- Inför frågor i hälsoenkäten/samtalen om hur det är hemma (inte bara i skolan).
- Fråga hur det är hemma och fråga oss hur vi mår, allmänt t.ex. på utvecklingssamtal: ställ frågan till alla föräldrar. Fråga även barnet enskilt.
- Personalen ska lära sig tidiga tecken på att ett barn mår dåligt.
- Se eventuella förändringar i elevens beteende, prestationer, frånvaro, kamratrelationer.
- Ta reda på vad som ligger bakom beteenden som att elever skolkar eller bråkar.



Foto Jenny Wiik

- Dra inte alla ungdomar över en kam.
- Var uppmärksam på elever som berättar genom att skriva om sina problem eller antyda dem i skolarbeten.
- ·Skapa möjligheter att berätta, inte i korridoren där andra hör eller när det är bråttom.
- ·Räkna med motstånd, fråga många gånger.

Låt eleverna göra fördjupningsuppgifter med temat missbruk i familjer

- Använd böcker och filmer som handlar om missbruk för lästräning.
- Häng upp affischer på skolorna om var man kan hitta hjälp som t.ex. stödgrupper o.dyl.

Bygg relationer för upptäckt och stöd ”man är inte bara en elev”

- Lärarna behöver ha ett högt EQ och visa engagemang över tid, ge lite av sig själv och vara snälla.
- Lyssna på vad eleverna har att säga.
- Förtroendet finns för de lärare som skapar en relation till eleverna, uppmuntra till dialog.
- En bra lärare är positiv, glad, skojar, hjälper mig när jag behöver hjälp, hjälper mig inte bara på ett sätt, förklarar på flera sätt.
- Var inte för påstridig. Det får ta den tid som ungdomen behöver.
- Visa förståelse och empati, lärare ska visa att de bryr sig om, men behandla en som en vanlig elev, tyck inte synd om.
- Fråga om eleven har någon att prata med.
- ·Prata med barn och ungdomar på deras nivå, så att de förstår.
- Sociala medier (Facebook, WhatsApp, Instagram med mail till privata konton, SMS) kan vara ett sätt för elever och lärare att kommunicera med varandra.

Stöd i skolan

- Om personal i skolan ser att något verkar vara problem för någon ska de agera och följa upp
- Var ärlig, säg sanningen, ge konkreta fakta och råd
- Det är inte alltid råd som är det viktigaste, bara att få berätta kan räcka.
- Små anpassningar vad gäller skolarbetet kan betyda mycket – att få göra provet senare, att få göra det muntligt istället för skriftligt.
- Ge möjlighet att gå undan, i mindre grupper, vilrum, egen stödlärare.
- Underlätta för eleven med omfattande frånvaro att gå till skolan: anpassa villkoren.

"Visa förståelse och empati, lärare ska visa att de bryr sig om, men behandla en som en vanlig elev, tyck inte synd om."

- Ge beröm, uppmuntra, ge var och en unika komplimanger.
- Erbjud gruppverksamhet för barn och ungdomar med missbruk i familjen på skolan.
- Om det behöver göras en anmälan om oro för eleven till barnskyddet, gör det, men prata med den det gäller om vad du tänker göra annars skapar det bara stress

Samarbeta med hemmet

- Fråga alla föräldrar på utvecklingssamtal om det finns problem hemma som skolan borde veta om, engagera föräldrar.
- Besök barn i hemmet om man vet att det finns missbruk eller kriminalitet där.
- Bjud in föreläsare, kanske föräldrar med erfarenhet av missbruk

Barnens tips till skolan är direkt hämtat ur:

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
Karin Alexanderson, Agnetha Hammerin, Sofia Lind, Karin Malmberg,
Elisabet Näsman & Christina Stenhammar: Region Uppsala och Uppsala universitet 2017

En rapport som handlar om hur skolan kan utveckla sin förmåga att upptäcka och ge stöd till elever, som lever i familjer med missbruk. Underlaget är ett projekt Skol-BIM (Barn i missbruksmiljö i skolan) som har det övergripande syftet att bidra till att dessa elever ska klara sin skolgång utifrån skolans mål och därmed förbättra sina möjligheter till ett gott liv, här och nu och som vuxna.

Källor och lästips för den som vill fördjupa sig i ämnet:

Aikuistuminen ja päihteet - Nuorten kysely 2018. A-klinikkasäätiön Nuortenlinkki.fi- ja Varjomaailma.fi-verkkopalvelut. Undersökning utförd av Taloustutkimus Oy.

Att vilja men inte kunna - om föräldraskap, alkohol och kognition. Online föreläsning med Bo Blåvarg verksamhetschef och leg.psykolog Ersta Vändpunkten. *http://www.anhorig.se/nkaplay/barn-som-anhorig/korta-forelasningar/att-vilja-men-inte-kunna/*

Att växa upp med föräldrar som har missbruksproblem eller psykisk sjukdom – hur ser livet ut i ung vuxen ålder? Hjern, Arzu & Vinnerljung.(2014). Nationellt kompetenscentrum anhöriga. Sverige.

Barn som anhöriga: hur går det i skolan?. Berg, Lisa; Hjern, Anders; Rostila, Mikael & Vinnerljung, Bo. (2013). Nationellt kompetenscentrum anhöriga. Sverige.

Joka neljännessä suomalaisperheessä käytetään lasten näkökulmasta liikaa päihteitä. Lapsuus päihteiden varjossa Vanhempien päihteidenkäytöstä kärsivät lapset tutkimuksessa ja käytännön työssä. Mira Roine, Minna Ilva ja Janne Takala (red.). (2010). A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 57.

Nationell strategi för psykisk hälsa och nationellt program för suicidprevention 2020–2030. Helena Vorma, Tuulia Rotko, Meri Larivaara, Anu Kosloff. Social- och hälsovårdsministeriets publikationer 2020:7

Upptäckt och stöd: om barn till föräldrar med missbruksproblem
Karin Alexanderson, Elisabet Näsman, Studentlitteratur AB 2019

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.*
Karin Alexanderson, Agnetha Hammerin, Sofia Lind, Karin Malmberg,
Elisabet Näsman & Christina Stenhammar. (2017). Region Uppsala och Uppsala universitet.

Skapa förtroende. Skydda barnet. Guide om samarbete för personer som möter barn och familjer i sitt arbete. (2017). THL, Helsingfors.

.

Skolkurage. ”Fråga hur vi mår, inte hur det går.”
En rapport om elevers och skolpersonals upplevelser av att kunna ge, respektive få, stöd för att trygga betyg och psykisk hälsa.
Organisationen Maskrosbarn. (2019). Sverige.

Sukupolvien sillat ja kasvamisen karikot – vanhemmat, lapset ja alkoholi.
Marja Holmila, Kirsimaja Raitasalo & Christoffer Tigerstedt (red.). (2016). THL, Helsingfors.

Var det mitt ansvar? Om hur barns vardag påverkas då vuxna dricker för mycket.
Red. Anna Holmqvist. Bris rapport 2021:2.
Sverige.



Stiftelsen Bensow är en allmännyttig barnrätts-organisation vars syfte är att stöda socialt utsatta barn. Stiftelsens vision är att trygga alla barns uppväxtvillkor genom förebyggande arbete med barnet och dess rättigheter i fokus.

Stiftelsen Bensow
Gräsavägen 3-5 A
02700 Grankulla
Tel: 040-755 8087

www.bensow.fi



Foto Jenny Wiik