



## Lektionsplanering för andra stadiet

### Kort introduktion (ca 5 min)

Den här veckan firas Se anhörigbarnet!-veckan. Med anhörigbarn menas ett barn som har en förälder eller annan nära vuxen som är sjuk, t.ex. i psykisk ohälsa eller en beroendesjukdom. Den här veckan uppmärksammas speciellt barn som har en förälder som dricker för mycket alkohol, t.ex. p.g.a. en beroendesjukdom.

Ungefär en fjärdedel av alla barn och unga i Finland har en förälder som dricker för mycket och fastän det är föräldern som är sjuk, så påverkar alkoholmissbruket hela familjens välmående. Ofta märks missbruksproblem mest hemma och det kan hända att personer utanför familjen inte alls märker problemet.

### Se Min stig-video: <https://www.youtube.com/watch?v=D1nn35V9hG4> (ca 5 min)

I videon berättar tre ungdomar om sina upplevelser av att ha en förälder som dricker för mycket eller mår psykiskt dåligt. Ungdomarna i videon är skådespelare, men de tankar som de lyfter fram är verkliga berättelser från Svenskfinland. Det kan vara bra att förbereda de studerande på att videon kan vara känslöväckande.

### Diskussioner i mindre grupper (ca 25 min)

Dela in gruppen i 5 mindre grupper. Varje grupp får ett papper med en av frågorna nedan på. De får diskutera frågan i ca 3–5 minuter och skriva ner punkter om vad de diskuterat på pappret. Därefter byter grupperna frågor sinsemellan. Antingen kan man låta pappren med frågorna cirkulera eller så kan frågorna finnas på olika ställen i utrymmet, som grupperna får röra sig mellan. Då alla grupper haft alla frågor får de i tur och ordning presentera svaren (också de punkter som de andra grupperna skrivit) på den sista frågan som de diskuterat.

Ifall gruppen är väldigt stor kan man ha dubbla exemplar av frågorna. Ifall gruppen är liten, så går det bra att ha med alla frågor och cirkulera frågorna så att t.ex. en fråga alltid är ledig.

1. Hur kunde man minska känslan av ensamhet bland de barn och unga som har en nära vuxen som har ett missbruk eller psykisk ohälsa?
2. Vad behövs för att våga berätta om sin familjesituation för någon utomstående?
3. Hur kunde skolan stöda de barn och unga som har det jobbigt hemma?
4. Hur kan vänner stöda en ifall man har det jobbigt hemma?
5. Vad kan man själv göra för att må bättre ifall man har en nära vuxen som har ett missbruk eller psykisk ohälsa?

### **Information om stöd (ca 5 min)**

Både de vuxna och barnen i familjen har rätt att få stöd då en förälder dricker för mycket. Ibland kan det vara så att den vuxna själv inte inser att den har ett problem med drickandet och då är det svårt att få hen att ta emot stöd. Oberoende av om den vuxna kommit till insikt gällande sitt problem eller inte, så har de anhöriga rätt att få stöd.

Ifall du funderar på om någon i din närhet dricker för mycket kan du vara i kontakt med t.ex. elevvården eller någon annan vuxen i skolan som man har förtroende för. De kan hjälpa dig att hitta lämpligt stöd. I Nyland erbjuder Min Stig kamratstöd, individuellt stöd och lägerverksamhet för barn och unga med en nära vuxen som dricker för mycket, tar droger, mår psykiskt dåligt eller är våldsam. I Österbotten och på Åland finns Ninni-verksamhet för anhöriga barn.

Ifall det känns svårt att berätta om din familjesituation för någon utomstående, så kan det gå lättare att skriva i en anonym stödchatt där du får öva på att våga berätta om din situation och kan kopplas till passande stöd. På [unginfo.fi/chattkalender/](http://unginfo.fi/chattkalender/) finns en chatt- och telefonkalendern där du kan följa med när olika finlandssvenska chatt- och telefonsamtal för unga håller öppet. Skör barndom-chatten är t.ex. en chatt som riktar sig just till dem som funderar på någon närståendes drickande. Den är öppen varje måndag och onsdag kl. 15-17 (förutom på helgdagar).

## **Avslutning (ca 5 min)**

5 viktiga saker att komma ihåg då en vuxen har ett missbruk eller psykisk ohälsa:

- Det är aldrig barnets fel att föräldern insjuknar och barnet kan inte heller få den vuxna att bli frisk!
- Du får prata om din familjesituation också utanför familjen!
- Du har rätt att få hjälp och stöd!
- Du har rätt att må bra (också då någon närstående inte gör det)!
- Framtiden är din och du har möjlighet att göra dina egna val i livet!

OBS! Beroende är en sjukdom som kan drabba vem som helst. Det att en förälder dricker för mycket, har inte något att göra med hur mycket hen älskar och vill sina barns bästa.

**Tips till läraren:**

Det är bra om du har möjlighet att finnas tillgänglig vid lektionens avslutning eftersom det troligtvis finns studerande i gruppen som har egna erfarenheter av temat och det kan väcka starka känslor. Det krävs mycket mod för att våga berätta om sin familjesituation och genom att uttrycka och visa att du finns där för de studerande, så gör du det lättare för dem att ta kontakt. Ifall du misstänker att någon studerande har det jobbigt hemma, så kan du fråga hur hen och resten av familjen mår i någon lugn stund då ingen annan hör på och du har tid att lyssna.

Ifall någon studerande öppnar upp sig för dig, så är det viktigaste att du visar uppskattning för att hen anförtror sig till dig. Visa att du bryr dig och förstår, men försök att hålla dig lugn. Du behöver inte genast ha de rätta svaren, utan huvudsaken är att du lyssnar och tar det som berättas på allvar. Följ gärna upp situationen och hjälp den studerande att hitta stöd, samtidigt som du själv finns kvar för hen.