



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.

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 eleverna på att videon kan vara känslöväckande.

Linjeövning (ca 15 min)

Läs upp ett påstående i taget och låt eleverna ta ställning till dem genom att ställa sig på en linje i rummet som fungerar som en skala mellan håller inte alls med-håller helt med.

OBS! Det finns inte rätt och fel svar, men låt gärna eleverna motivera sina val av plats. Vid påståendena finns även förslag på följdfrågor att diskutera.

- Man borde prata mera om hur det påverkar barnen i familjen då en förälder dricker för mycket, tar droger eller mår psykiskt dåligt
 - Diskussion: Varför tror ni att det talas ganska lite om hur vuxnas missbruk och psykiska ohälsa påverkar barnen i familjen, fastän det är så vanligt?

- Skolpersonalen kan stöda en ifall man har det jobbigt hemma
 - Diskussion: På vilket sätt?
- Vänner kan stöda en ifall man har det jobbigt hemma
 - Diskussion: På vilket sätt?
- Barnet kan ta för mycket ansvar hemma då en vuxen i familjen mår dåligt
 - Diskussion: Vad är barnets ansvar? Vad är inte barnets ansvar?
Hur påverkar det barnet ifall hen tar för stort ansvar gällande andra familjemedlemmars välmående?
- Om man har det jobbigt hemma är det extra viktigt att ta hand om sitt eget välmående och göra sådant som får en att må bra
 - Diskussion: Vad kan det vara?

Kahoot/Frågesport (10 min)

Låt eleverna göra frågesporten via Kahoot

(<https://create.kahoot.it/details/05363db5-1e99-4d5e-9f08-18547d99d502>) eller på papper enskilt eller i små grupper. Gå igenom svaren till frågesporten ett i taget och motivera gärna varför endast ett av svarsalternativen stämmer. Det rätta svaret är märkt med svärtad stil.

1. Hur stor andel av barn och unga i Finland har en förälder som dricker för mycket?

- A) Vart tionde barn
- B) **Vart fjärde barn**
- C) Varannat barn

2. Vad förorsakar beroenden?

- A) **En förändring i hjärnans belöningssystem p.g.a. ett beroendeframkallande ämne**
- B) Att man väljer alkoholen/annat beroendeframkallande istället för annat i ens liv
- C) Att man är svag som person

3. Vad är abstinensbesvär?

- A) Baksmälla efter att man druckit
- B) **Fysiska och psykiska symptom då man inte använder ämnet som man är beroende av**
- C) De kroppsliga skador som missbruk av alkohol leder till

4. Vilket av följande påståenden om missbruk stämmer?

- A) **Vissa personer blir lättare beroende än andra, bland annat p.g.a. deras gener**
- B) Föräldrar med missbruk kan inte ha ett vanligt jobb
- C) Föräldrar med missbruk älskar inte sina barn

5. Kan en person med ett beroende bli frisk?

- A) Nej
- B) Ja, det går om av sig själv
- C) **Ja, om personen tar emot stöd**

6. Vad är medberoende?

- A) Att två eller flera personer med beroenden missbrukar tillsammans
- B) Att man är beroende av flera saker samtidigt
- C) **Att en anhörig blir "beroende" av att hjälpa den beroende personen, ibland genom att dölja hens missbruk**

Information om stöd (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. 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 få tips om lämpligt stöd. En Min stig-handledare finns på plats i Ärligt talat-chatten (www.arligttalat.fi) varje torsdag kl. 19-22. Du kan följa med när olika finlandssvenska chatt- och telefontjänster för unga håller öppet i Chatt- och telefonkalendern på www.unginfo.fi/chattkalender/.

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 elever i klassen 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 eleverna, så gör du det lättare för dem att ta kontakt. Ifall du misstänker att någon elev 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 elev 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 eleven att hitta stöd, samtidigt som du själv finns kvar för hen.