

Stöd inför att ta hemsituationen till tals med en trygg vuxen

- då din förälders mående påverkar dig på ett negativt sätt

Det här formuläret finns till för dig, som vill ta din hemsituation till tals med en utomstående vuxen, men tycker det känns svårt.

Det är helt naturligt att det är svårt att tala om någonting som man kanske aldrig berättat för någon förut. Man kanske inte ens vet vilka ord man ska använda eller ens litar på sina egna upplevelser och känslor. Det är vanligt att ha tankar som "kanske det är fel på mig och inte min hemsituation".

Med det här formuläret hoppas vi att lite kunna underlätta för dig att ringa in det som känns svårt. Du kan fylla i formuläret för dig själv i lugn och ro och sedan visa det för den du vill prata med då du känner dig redo. Det är okej att endast fylla i de delar som känns att gälla just för dig.

Min hemsituation ser ut såhär:



Min förälder betar sig, eller använder alkohol, på ett sätt som väcker obehag hos mig

(Vem dricker? Hur ofta/hur mycket? På vilket sätt känns det obehagligt för dig?)





Förekommer det andra rusmedel (t.ex. mediciner, droger, tobak) i ditt hem?

(Vem använder? Hur ofta / hur mycket? På vilket sätt känns det obehagligt för dig?)

Jag har ofta följande tankar:

- Jag är inte säker på om min förälders alkohol-/rusmedelsanvändning, beteende eller mentala hälsa är normal eller inte
- Jag kan aldrig helt koppla av hemma
- De vuxna i mitt liv älskar mig inte, rusmedlen är viktigare än jag
- Jag skulle vilja prata om min hemsituation med någon, men jag vågar inte
- Jag skäms över att prata om min hemsituation
- Jag vill skada mig själv
(berätta mera om dina tankar, har du skadat dig själv tidigare, på vilket sätt?)

Andra saker som berör min hemsituation:

- Det är mycket bråk hemma hos oss
- Det förekommer våld hemma (antingen mellan andra familjemedlemmar eller riktat mot dig själv)
- Ingen tar hand om mig/eller mina syskon, för de vuxna använder rusmedel eller mår på annat sätt för dåligt
- Jag har svårt att sova (t.ex. för att det är för mycket ljud, bråk eller på grund av att jag har ångest)
- Jag har svårt att koncentrera mig i skolan (berätta på vilket sätt?)

- Jag har berättat om min situation för någon (vänner, släktingar, andra?).
för vem har du berättat?

Annat jag skulle vilja berätta om min hemsituation:

Hurudan hjälp skulle du själv önska dig?



Källa: Formuläret är inspirerat av och fritt översatt från Lasinen lapsuus (Aklinikstiftelsen) formulär Perheen jäsenen juominen huolena-lomake, www.lasinenlapsuus.fi