

Hur kan vi prata med barn om alkoholism?

Handledningen är framtagen av Lisa Broberg, författare till "Allt mod jag har" med hjälp av Elisabeth Hagborg, fil.mag i socialt arbete med många års yrkeserfarenhet av att hjälpa barn som växer upp i dysfunktionella hem.



BARN SOM VÄXER UPP med en förälder som missbrukar känner sig ofta ensamma. Det är en stor hemlighet att bära och som ofta ger känslor av skuld och skam. Att ha någon som lyssnar är otroligt viktigt, en skyddsfaktor, för att slippa leva med hemligheten om missbruk i familjen.

Lärare, fritidspedagoger och andra vuxna kan göra stor skillnad. Känner du att du saknar kunskap om alkoholism eller övriga missbruk och misstänker att en elev far illa? Våga fråga ändå. Fråga eleven enskilt och fråga vid upprepade tillfällen – barns lojalitet gentemot sina föräldrar är stark och familjehemligheter bevaras ofta in i det sista. Det är först när eleven vågar lita på den vuxna som sanningen kan komma fram. Låt eleven veta att det

faktiskt inte är mer skamligt att ha en förälder som är alkoholist än en förälder som lider av någon annan allvarlig sjukdom.

För att bryta tabut kring alkoholism behöver vi prata med alla elever om vad alkoholism är. Förklara att det långt ifrån alltid går att se på någon att hen är alkoholist och att vem som helst, oavsett kön, ålder, klass eller yrkesgrupp, kan utveckla eller befinna sig i missbruk och/eller beroende. Berätta om hur vanligt det är! Det går att avdramatisera utan att förringa någons upplevelser. Dela gärna med dig av egna erfarenheter, om det du kan och vet om alkoholism, och tydliggör därmed att det är helt okej att vara öppen med sina upplevelser – även om de rör familj och hemförhållanden.

/ Lisa Broberg

FAKTA OM ALKOHOLISM

- I Sverige lever fyra till fem barn i varje skolklass i en familj där någon förälder missbrukar alkohol eller andra droger.
- 6 av 10 svenskar dricker alkohol oftare under semestern jämfört med övriga tider på året. Det gör barn extra utsatta på loven.
- Endast 2,5 procent av de barn i Sverige som lever i familjer med missbruk får stöd.
- Det är inte alltid det går att se eller märka på ett barn att det lever nära missbruk.

Källa: 1177, CAN, IQ, Junis och Anonyma Alkoholister

TIPS

- Det bästa sättet att hjälpa är att ge kunskap till *alla* elever, inte bara till de du misstänker har det svårt.
- Alkoholism är en sjukdom som du kan förklara på samma sätt som andra sjukdomar till exempel diabetes eller cancer. Barn som vet att alkoholism är en sjukdom kan lättare förstå att det inte går att påverka alkoholists drickande.
- Prata med kollegor och andra vuxna om att prata med alla barn om alkoholism.
- Ta alltid eleven som berättar om sina hemförhållanden på allvar utan att ifrågasätta.
- Berätta hur skolan kan hjälpa till med till exempel elevhälsan. Följ upp och var tydlig, berätta vad som kommer ske.

Källa: 1177, CAN, IQ, Junis och Anonyma Alkoholister

VANLIGA FALLGROPAR

- Att, i grupp, ställa för specifika frågor som kan bli utpekande istället för generella, till exempel "alla som känner en alkoholist – räck upp en hand" istället för "räck upp en hand om du känner till ordet alkoholism"
- Att lägga skuld på barnet – det är aldrig ett barns fel att en vuxen missbrukar alkohol eller andra droger och ett barn kan inte själv få sin förälder att sluta missbruka.
- Att tala om alkoholisten på ett nedsättande vis – det är aldrig kul att höra någon tala illa om personer som står en nära och som en tycker om.
- Att pressa och gå för hårt fram – bygg upp ett förtroende mellan dig själv och eleven innan du förväntar dig ärliga svar.

FRÅGOR MED BOKEN SOM UTGÅNGSPUNKT: OM ALKOHOLISM

1. Rakel funderar på om Tove verkligen kan vara alkoholist. Hon tänker att det nog inte är så, eftersom Tove är en så bra mamma när hon inte dricker. Kan en förälder vara både underbar och alkoholist samtidigt?
2. "Om jag inte hade..." tänker Rakel och funderar på ifall saker hon gör kan få Tove att dricka mindre. Tror du att det ibland är Rakels fel att Tove blir full?
3. "Du har rätt i att jag är sjuk", säger Tove till Rakel. Alkoholism är en sjukdom. Det kan vara svårt att berätta om en förälder som är sjuk, till exempel i cancer, diabetes eller har alkoholism. Hur skulle vi kunna göra så att det blir lättare att våga berätta om en sjuk förälder?

OM KÄNSLOR, ENSAMHET OCH HEMLIGHETER

4. Rakel letar efter Tove i regnet men ger till sist upp och går hem till Tanja och Sabine. Hur tror du att Rakel känner sig när hon plingar på deras dörr?
5. När Rakel går till kyrkogården för att träffa sina vänner, trots att det inte känns helt bra att sticka från Tove, går det mycket lättare än hon trott. Vad tror du har förändrats inom Rakel som gör att det känns enkelt nu?
6. Finns det bra och dåliga hemlisar? Vad skiljer i så fall en bra från en dålig?

OM MOD, KÄRLEK, VÄNSKAP OCH ATT FÅ HJÄLP

7. Amira frågar om Rakels mamma är full ibland. Gör Amira rätt som frågar fast hon kanske kan lista ut att Rakel tycker frågan är jobbig? Hur skulle du ställa en knepig fråga till en vän?
8. Rakel sitter i hallen hos Emmy och säger "jag trodde du var full", till Tove i telefon, så att Yvonne och Emmy hör. Hur kommer det sig att hon vågar göra det?
9. Rakel tänker att hon kanske skulle ringa Nour direkt om hon hamnade i en jobbig situation igen. Vet du vem du kan ringa ifall du behöver hjälp? Om det känns svårt att prata med en familjemedlem eller vän – vem tänker du att en kan vända sig till då?

SKRIVÖVNINGAR

- Be eleverna skriva ett brev till valfri person i sin närhet, gärna om någonting de är arga på eller ledsna över. Försäkra dem om att ingen kommer att få läsa!
- Låt eleverna skriva ett brev till Rakel. Be dem föreställa sig att de är hennes vän och att de tror att hon behöver stöd.
- Prata om ifall det som hände i boken hade kunnat hända på riktigt? Varför? Varför inte?

Vill du veta mer?

Bok: *Vara vettig vuxen* av Elisabeth Hagborg och Sofie Ribbing

Sajt: erstadiakoni.se/sv/vandpunkten