



Avgörande ögonblick

– gör mer för de barn som
drabbas av sina föräldrars
alkoholproblem

**BARNDOM
UTAN BAKSMÄLLA**

Gör rätt i avgörande ögonblick

Alla barn har rätt till en trygg uppväxt.
Ändå far 320 000* barn illa av sina
föräldrars alkoholkonsumtion och
alldeles för få blir sedda och hjälpta av
andra vuxna i sin vardag. För att vuxnas
drickande aldrig ska bli barns problem
måste fler göra mer.

Tillsammans kan vi göra skillnad i barns
liv redan idag – bara genom att du som
inte tidigare sett, ser.

I den här foldern har vi samlat råd för att
ge vuxna kunskap, mod och kontaktvägar
så att fler ska agera i mötet med barnen.
Att hjälpa är ofta enklare än du tror.

Råden är framtagna i samråd med
barnrättsorganisationer och utgår från
barns berättelser om vad de önskat att
andra vuxna gjort. Avsändare är
Barndom utan baksmälla, ett initiativ
som syftar till att göra skillnad för barn
som far illa av vuxnas drickande.

*Siffran hämtad ur Rapport 185 från Centralförbundet för
alkohol- och narkotikaupplysning, (Stockholm 2019).



Var den som gör något

Utgå inte från att någon med närmare relation till barnet än du själv redan har agerat på situationen. Har någon annan redan reagerat och visat omsorg gör det ingenting.



Du behöver inte lösa allt på en gång

Det som ofta gör störst skillnad för barnet är inte att du försöker lösa allt utan att du finns tillgänglig. Att du frågar hur det är och stannar upp och lyssnar på svaret är viktigt för att barnet ska känna sig sett. Om du inte vet vad du ska säga, börja med ett hej.



Våga fråga (och fråga igen)

Våga fråga hur barnet har det. Får du inget svar direkt, våga fråga igen. Många barn tycker det är svårt att berätta med en gång. Det är också vanligt att barn känner skuld för den vuxnes drickande eller vill skydda genom att inte berätta för utomstående hur det egentligen är hemma.



Gör barnet delaktigt

Diskutera direkt med barnet hur hen vill ha det och vilken sorts hjälp som behövs. Gör barnet delaktigt istället för att själv föreslå dina egna lösningar.



Var lugnet i stormen

För många barn som lever i närheten av en vuxen som dricker för mycket är det oförutsägbarheten i tillvaron som skrämmer mest. Du kan göra skillnad bara genom att bara vara du – en vuxen att lita på. På samma sätt är det viktigt att du behåller ditt lugn när och om barnet väljer att berätta för dig hur hen har det.



Låt praktisk omsorg bli vardagsmat

Praktiska insatser ska inte underskattas, då många barn tvingas ta för mycket ansvar. Det behöver inte vara så komplicerat. Bjud in ett barn du känner på mellis eller middag, fråga om det behövs skjuts hem från träning, köp några extra tandborstar hemma för spontanövernattning och lägg fram rena lånekläder till den som sovit över.



Förvänta dig inte så mycket tillbaka

Du kan göra skillnad. Även om du inte ser någon direkt förändring: håll ut och stanna kvar! Det är det viktigaste du kan göra som vuxen.



Tala med en vän

Våga prata om din oro med någon av dina egna vänner, för att få stöd för din egen del. Att känna oro för ett barn är inte ovanligt bland vuxna, ta hjälp av varandra. Att prata om oron kan ge dig mod att våga fråga barnet.



Ta hjälp om du behöver

Det finns professionellt stöd att få genom både socialtjänsten och organisationer som stöttar barn i utsatta situationer. Du kan vända dig till dem för att få vägledning om du känner oro för ett barn och du kan också tipsa barnet du oroar dig för om att organisationerna finns.

Är det akut, till exempel på natten, ring 112.



Orosanmälan?

Om du är orolig för att ett barn far illa ska du göra en orosanmälan (anonymt om du vill) till socialtjänsten i din kommun. Du anmäler inte vårdnadshavaren utan din oro för hur barnet har det. Det är sedan upp till socialtjänsten att utreda och avgöra om barnet eller familjen behöver stöd.

Berätta för barnet att du överväger att göra en orosanmälan och vad som kommer hända så att det inte känns som att du agerar över barnets huvud. Fortsätt att finnas där för barnet även efter anmälan.

För att få mer vägledning kring orosanmälan kontakta gärna Bris vuxentelefon.

Här finns hjälp att få

Följande organisationer är experter på att hjälpa barn och unga vuxna. Till vissa av dem kan även du som är vuxen vända dig för att få mer råd kring hur du ska tänka och agera när du misstänker att ett barn far illa till följd av en vuxens drickande.

Bris – Barnens rätt i samhället

Bris är en barnrättsorganisation som stöttar barn, mobiliserar samhället och påverkar beslutsfattare genom att göra barns röster hörda. Bris har en bred stödverksamhet för både barn och vuxna, online, via telefon och i stödgrupper. Bris vuxentelefon – om barn: 0771 50 50 50
www.bris.se

Maskrosbarn (barn och ungdomar 13–19 år)

Maskrosbarn stöttar barn till föräldrar med missbruk, psykisk ohälsa eller som utsätter dem för våld. Maskrosbarn ger de unga förutsättningar att bryta sitt sociala arv och forma sin egen framtid. www.maskrosbarn.org

Trygga Barnen (barn och unga upp till 25 år)

Trygga Barnen är en stiftelse med syfte att hjälpa barn och unga som växer upp i ett hem med missbruk-/beroendeproblematik och/eller psykisk ohälsa. Trygga Barnen informerar även om barns rätt som anhöriga och lyfter målgruppens röst i samhället. www.tryggabarnen.org

Childhood

Childhood verkar för alla barns rätt till en trygg och kärleksfull barndom fri från våld och sexuella övergrepp. Childhood stödjer barn och deras familjer genom sina partnerorganisationer men ger inte rådgivning eller stöd till enskilda personer. www.childhood.se

IQ

IQ är en organisation som verkar för en smartare syn på alkohol. På www.iq.se finns mängder av fakta om alkohol samt användbara råd kring hur man kan bemöta en annan vuxen vars alkoholvanor oroar. www.iq.se

Systembolaget

Systembolaget är initiativtagare till Barndom utan baksmälla. I Systembolagets samhällsuppdrag ingår att informera om alkoholens risker och skadeverkningar. www.omsystembolaget.se

Lita på din mag- och medkänsla

Ofta är det inte en enskild händelse utan flera olika tillfällen och ögonblick som signalerar att ett barn far illa. Lita på din magkänsla, var uppmärksam, vänlig och se till att finnas till för barnet på de sätt du kan. Om barnet berättar för dig, lyssna och fråga om barnet själv har någon idé om hur du bäst kan hjälpa – om det finns något du kan göra eller om det räcker att veta att barnet alltid kan vända sig till dig om det skulle vara något. Ta även ansvar för att följa upp och att hålla kontakten med barnet.

barndomutanbaksmalla.se

BARNDOM UTAN BAKSMÄLLA

BRIS

CHILDHOOD
WORLD CHALLENGE FOUNDATION
FOUNDED BY VOLUNTEERS & MEN OF GOODWILL

IQ

**MASKR
OSBARN**

**SYSTEM
BOLAGET**

**TRYGGA
BARNEN**