

# SKOL

## KURAGE



**ETT LÄRARMATERIAL  
FÖR ATT UPPTÄCKA OCH  
STÖTTA ELEVER SOM HAR  
DET JOBBIGT HEMMA**

# INNEHÅLL

- **BREV TILL LÄRARE**
- **INTRODUKTION**
- **VISSTE DU ATT...**
- **CHECKLISTA**
- **SAMTALSGUIDE**
- **KORTLEK**
- **HJÄLP HOS ANDRA**
- **KONKRETA TIPS**

# BREV TILL LÄRARE



## HEJ!

Jag heter Emelie, går tredje året på gymnasiet och för mig har skolan alltid varit väldigt viktig. Ända sen jag var liten så har jag fått ta hand om min mamma. Jag har fått sitta uppe och trösta henne många nätter när hon varit ledsen och gråtit. Jag har fått gå emellan henne och min pappa när dom haft stora bråk trots att jag varit väldigt rädd. Jag märkte ganska tidigt i min uppväxt att något var fel hemma, min mamma hotade ofta med att skicka mig till fosterfamilj om jag inte uppförde mig. Jag är uppvuxen med en mamma som är psykiskt sjuk och det har påverkat min skolgång då jag inte har kunnat fokusera i skolan för att jag alltid tänkt på och varit orolig för vad som ska hända när jag kommer hem. När jag var 6 år slog min mamma mig för första gången.

Jag ville inte berätta för någon hur jag hade det hemma för jag skämdes för det. En dag under första året på gymnasiet mådde jag så dåligt att jag inte kunde hålla tillbaka tårarna under en musiklektion. Då kom min lärare Veronica fram till mig och frågade mig hur jag mådde. Det var första gången i hela mitt liv som jag upplevde att en lärare verkligen brydde sig om mig. Trots att jag var rädd så berättade jag för henne hur jag hade det hemma, att min mamma är psykiskt sjuk och varför jag mådde så dåligt. Hon tog verkligen det jag sa på allvar och satte sig ner med mig och lät mig berätta mer om hur jag mådde. Hon lyssnade, stannade kvar och var ett stöd för mig under den dagen. Efter detta fick jag träffa både skolsköterskan och kuratorn regelbundet. Men det som kändes tryggast var att jag nu hade en lärare att vända mig till som hade förståelse för när jag mådde dåligt och inte klarade av att fokusera på lektionerna.

Veronica har varit ett jättestort stöd och är en av anledningarna till varför jag nu mår bättre i skolan och klarar av allt lättare. Att hon frågade mig hur jag mådde och att jag kunde vara ärlig och öppen med henne har förändrat så mycket för mig. Allt jag behövde var en enkel fråga. Hur mår du? Därför vill jag berätta för dig att du som jobbar i skolan kan göra stor skillnad!

/EMELIE



# INTRODUKTION

Skolkurage – ett läromaterial för att identifiera, bemöta och stötta elever som har föräldrar med missbruk, psykisk ohälsa eller som utsätter dem för våld. Alltför många elever har liknande erfarenheter som Emelie. Det är cirka 5–6 elever i varje klass som har föräldrar som har ett missbruk eller psykisk ohälsa. Det gör att de har mycket svårare att gå ut grundskolan utan gymnasiebehörighet. Vi på Maskrosbarn vet dock att du som lärare kan göra stor skillnad med ganska små medel. Skillnad som gör att dessa elever klarar skolan i högre utsträckning och därmed minskar risken för eget missbruk och psykisk ohälsa i framtiden.

Materialet innehåller kunskap om unga vars föräldrar har ett missbruk, psykisk ohälsa eller som utsätter dem för våld. Det innehåller guider och verktyg för att hjälpa dig att identifiera de eleverna och för att prata med dem om detta, både enskilt och i grupp. Allt är framtaget tillsammans med ungdomar och skolpersonal utifrån vad de tycker är viktigt i skolan och vilket stöd de vill ha där. Materialet riktas främst till lärare i högstadiet och gymnasiet, men går också att använda av andra professioner som ser en användning av det.

Använd materialet på det sätt som passar dig bäst. Kanske vill du se det som inspiration eller kanske vill du ta mer hjälp av de konkreta övningarna som är tänkta att främja samtal och diskussion. Vi hoppas att materialet ger dig större trygghet att våga prata om dessa frågor och inspirerar dig till skolkurage i ditt viktiga arbete!



Maskrosbarn är en barnrättsorganisation som jobbar med ungdomar 13–19 år, vars föräldrar har ett missbruk, psykisk ohälsa eller utsätter dem för våld. För mer information om vårt stöd till ungdomar samt våra utbildningar, föreläsningar och samarbeten med kommuner, gå in på vår hemsida [www.maskrosbarn.org](http://www.maskrosbarn.org).

# VISSTE DU ATT...

## 500 000

Omkring 500 000 barn i Sverige har en förälder som har ett missbruk, psykisk ohälsa eller som utsätter dem för våld. De här barnen löper mycket högre risk att själva få psykisk ohälsa eller begå självmord jämfört med övrig population. <sup>1</sup>

## 59%

av lärarna upplever svårigheter att prata med sina elever om deras hemsituation och om hur de mår. <sup>3</sup>

## 58%

av eleverna har aldrig berättat för någon vuxen på skolan om hur de har det hemma. <sup>3</sup>

## 1/4

av de barn som har en förälder med alkoholmissbruk går ut grundskolan utan gymnasiebehörighet. Det är över dubbelt så många som barn i genomsnitt i hela landet. <sup>2</sup>

## 72%

av eleverna säger att deras hemsituation har påverkat deras skolarbete negativt. <sup>3</sup>

## 43%

av eleverna har någon gång funderat på att hoppa av skolan p.g.a. sin hemsituation. <sup>3</sup>

## 64%

av lärarna uppger att det är mer svårt än lätt att identifiera elever som har en förälder med ett missbruk, psykisk ohälsa eller som utsätter dem för våld. <sup>3</sup>

1: Chess, Stockholms universitet "Barn som anhöriga" 2015.

2: Barn som anhöriga – hur går det i skolan, 2013:3, Chess och institutet för socialt arbete vid Stockholms universitet.

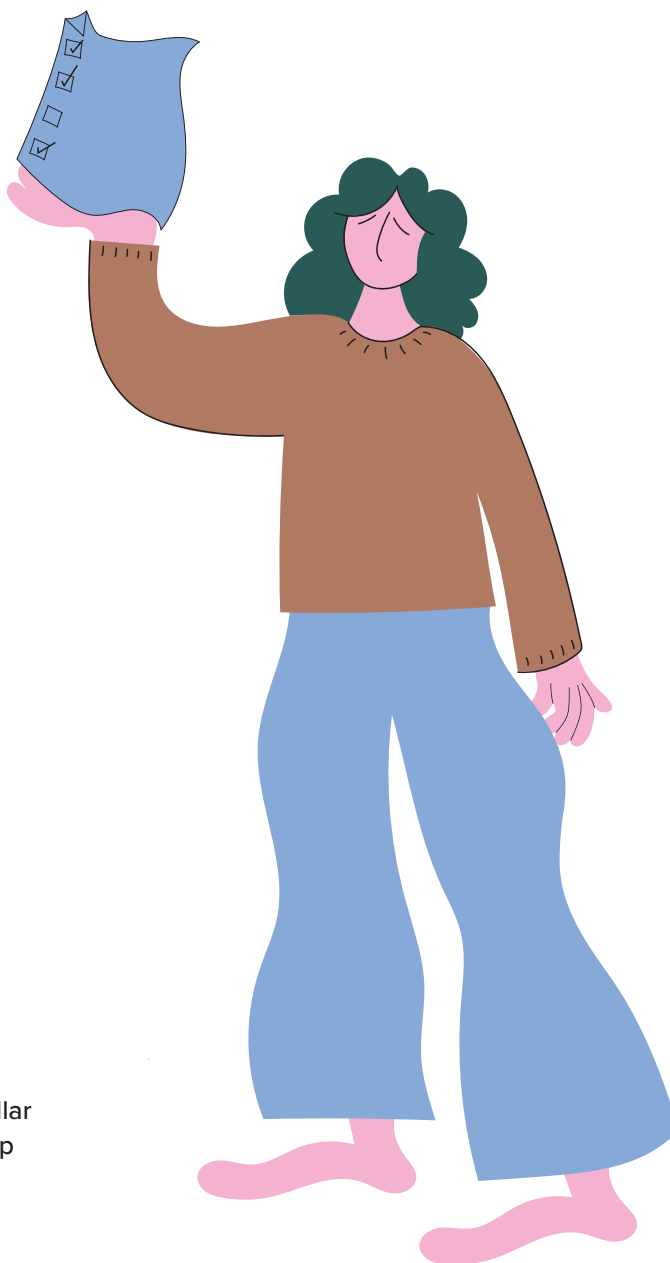
3: Fråga hur vi mår, inte hur det går. En rapport om elevers och skolpersonals upplevelser av att kunna ge, respektive få, stöd för att trygga betyg och psykisk hälsa. Maskrosbarn, 2019.

# CHECKLISTA

Den här checklistan är tänkt att fungera som ett stöd för dig att börja fundera kring eleverna i din klass och om det kanske är någon du är orolig för. Är det någon du tror skulle behöva stöd? Tänk på listan som en hjälp för att börja se dina elever ur ett annat perspektiv. Listan är framtagen tillsammans med ungdomar som sagt vad de önskar att lärare ska uppmärksamma hos elever.

Tänk på din klass. Finns det någon eller några elever som...

- Har hög frånvaro.
- Inte vill prata om sina föräldrar.
- Känns frånvarande.
- Äter dåligt.
- Sjukanmäls ofta.
- Har en eller två föräldrar som aldrig deltar i utvecklingssamtal, föräldramöten osv.
- Har svårt att fokusera på lektionen.
- Ofta är trött.
- Ofta kommer för sent.
- Sällan gör sina läxor.
- Ofta är arg.
- Lämnar klassrummet ofta.
- Drar sig undan.
- Inte har lämpliga kläder för årstiden eller sin ålder.
- Har sämre hygien.
- Är överpresterande.
- Ofta har gjort sig illa/ofta har synliga fysiska skador av något slag.
- Återkommande skriver om ämnen som handlar om missbruk, psykisk ohälsa, våld, övergrepp eller döden.
- Verkar orolig och stressad.



Om du har kryssat i en eller flera rutor i listan kan det vara ett tecken på att du ska lyssna på din magkänsla och fråga hur den eleven mår. Du kanske tänker på saker som inte nämns på denna lista? Berätta för eleven att du är orolig och varför. Kanske kommer eleven berätta idag, eller en annan dag. Det är inte det viktigaste. Det viktigaste är att du har uppmärksammat någon som förmodligen behöver det. Du kommer inte göra skada genom att visa att du bryr dig, tvärtom.

# SAMTALSGUIDE

Denna samtalsguide är tänkt att vara ett stöd till dig i enskilda samtal med elever. Du kan använda den på olika sätt; hämta inspiration, plocka ut enskilda frågor eller använda den som utgångspunkt vid svåra samtal. Anpassa samtalet efter den du pratar med men också efter syftet med samtalet. Var trygg med att det är viktigt för barn och unga att vuxna ser dem och frågar dem hur de har det.

Fråga dig själv varför du vill prata med den här eleven? Vad är det du oroar dig för? Beroende på vad det är du oroar dig för finns det flera olika frågor du kan ställa. Ett tips är att mjuka upp stämningen innan genom att fråga generella frågor.

Var dock inte rädd för att ställa frågan du vill ha svar på rakt ut:

- Hur är det hemma?
- Hur mår du på riktigt?
- Jag har sett/märkt att... Vad beror det på? Vill du berätta?
- Hur är det med din förälder/dina föräldrar?
- Vill du beskriva/berätta hur du har det?
- Gör någon någonting mot dig som inte känns bra?



## TÄNK PÅ!

- Informera om din anmälningsplikt (innan ni kommer in på det som ev. kan föranleda en anmälan till socialtjänsten).
- Berätta vad du vet eller tror, varför du är orolig.
- Var ärlig med vad du kan och inte kan göra.
- Informera om vad socialtjänsten är.
- Hänvisa till stöd som finns på skolan eller i kommunen/stadsdelen (se även *Hjälp hos andra*).
- Våga fråga och tro på det eleven berättar.
- Våga lyssna.
- Ha lite is i magen – det mesta måste inte lösas på en gång. Visa att du finns där.
- Involvera eleven. Vad vill eleven ha för hjälp? Har hen några idéer?

## FÖLJ UPP!

- Hur går det med...?
- Hur påverkar det här dig i skolan?
- Känner du dig otrygg?
- Har du svårt att sova/hålla dig vaken?
- Har du svårt att koncentrera dig?
- Finns det något jag kan göra för att underlätta för dig de timmar du är här i skolan?

## KOM IHÅG!

- Det skadar aldrig att fråga.
- Du kan fråga flera gånger. Det kanske t.o.m krävs ibland.
- Utgå inte ifrån att det är någon annan som tar ansvar.
- Du inkräktar inte på någon annans arbete för att du bryr dig och frågar.
- Ju fler som pratar med en elev desto bättre.
- Du behöver inte ha en lösning. Det viktigaste är att eleven blir sedd och lyssnad på.
- Ventilera och bolla med dina kollegor och med elevhälsan.
- Du är viktig och du gör skillnad!

# KORTLEK

Denna kortlek med frågor och reflektioner är tänkt att användas som underlag för vidare diskussioner med dina elever. Du som lärare kan t.ex. välja ut ett eller flera ord att läsa upp och diskutera i helklass eller så kan eleverna själva dra kort och diskutera och reflektera i mindre grupper. Syftet är att lyfta upp ämnen som ungdomar tycker är viktiga att prata om i skolan och som också kan göra att det känns lättare att prata med dig som lärare om en är med om något jobbigt.

Det är alltså inte meningen att någon ska känna sig utpekad eller tvingad att berätta om sina egna erfarenheter.

Frågorna och reflektionerna är därför allmänt ställda, så att alla kan delta. Vi förstår att det kan kännas svårt att diskutera sådana här frågor i helgrupp, särskilt om det är någon som blir berörd av det. Men det är viktigt att prata om för att normalisera.

Du får gärna komplettera kortleken med egna reflektioner och frågor. Det finns också tomma kort som du och dina elever kan fylla på med ord som ni tycker är viktiga. Orden och texterna är framtagna tillsammans med ungdomar.



## ÅNGEST/ORO

Ångest och oro känns i hela kroppen. Det kan finnas olika anledningar till att en känner ångest. Det är ofta obehagligt men inte farligt. Hur kan ångest kännas? Varför får en ångest? Vad kan en göra när en känner sig orolig?



## VÄNSKAP OCH RELATIONER

Vänskap och relationer är en viktig del av livet. Det kan få en att må både bra och dåligt. Vad betyder vänskap för dig? Vad är viktigt i en relation för dig? När kan relationer vara osunda?



## RISK- OCH SKYDDSAKTORER

Alla människor har olika risk- och skyddsfaktorer i sina liv. Det är olika saker som ökar chansen att må bra eller risken att må dåligt. En riskfaktor kan t.ex. vara att ha en förälder som dricker för mycket. Skyddsfaktorer kan vara att ha bra kompisar, fritidsintresse, en vuxen som man litar på. Allt hänger ihop och påverkar varandra så en riskfaktor betyder inte att det per automatik kommer gå dåligt. Vad finns det mer för saker som är viktiga för att må bra? Hur kan en påverka det själv?



## MISSBRUK

En person kan missbruka olika saker; t.ex. alkohol, droger, spel, medicin och sex. Det handlar om att använda något på ett upprepat sätt och på ett sätt som skadar en själv eller andra. Det är en sjukdom och de flesta behöver hjälp för att bli friska.





## SJÄLMORDSTANKAR

Det kan hända saker i livet som gör att en känner att en inte vill leva. Det är inte konstigt men det är viktigt att prata med någon när en mår så dåligt. Tror du att det är vanligt bland ungdomar att tänka så? Vad kan det bero på?



## DRÖMMAR

Vad drömmer du om?  
Är det viktigt med drömmar?  
Varför/varför inte?



## FYSISKT VÅLD

Fysiskt våld är när någon gör dig illa på kroppen, t.ex. att du blir knuffad, slagen, sparkad eller dragen i håret. Det är olagligt. Det kan vara vid ett enskilt tillfälle eller något som sker ofta.



## SKULD / SKAM

Känslor som är ganska vanliga att känna när en gjort ett misstag eller gjort någon illa. När en har en förälder med missbruk/psykisk ohälsa kan en också känna skuld och skam, trots att det inte är ens fel. Varför tror du att det är så?



## ENSAMHET

Vissa tycker om att vara ensamma och andra tycker att det är jobbigt. Det är också skillnad på att vara ensam för att en väljer det själv och att tvingas vara ensam. När kan en känna sig ensam? Vad kan en göra för att känna sig mindre ensam?



## PSYKISKT VÅLD

Det är när någon skadar dig genom ord eller handlingar som inte gör ont fysiskt, men inombords. Det kan t.ex. vara att någon säger dumma saker till dig, hotar dig, nedvärderar dig, låtsas som att du inte finns. Det kan också vara att du ser eller hör andra i hemmet utsättas för detta. Det är olagligt.



## PSYKISK OHÄLSA

Ett begrepp för att beskriva att någon mår dåligt inombords. Det kan t.ex. handla om att känna sig ledsen, orolig eller se och höra sånt som ingen annan ser eller hör. Psykisk ohälsa kan vara på många olika sätt men det går att få hjälp att hantera det. Både för den som mår dåligt och för den som är anhörig.



## SJÄLVSKADEBETEENDE

Att skada sig själv kan vara ett sätt att försöka hantera jobbiga känslor. Det kan kännas som att det hjälper men i längden är det tvärtom. Det finns andra sätt som istället hjälper en att må bra och det finns hjälp att få. Dela med er av tips på positiva sätt att hantera jobbiga känslor på.



## SEXUELLT VÅLD

Eller sexuella övergrepp är att göra något sexuellt mot någons vilja. Det kan vara allt ifrån att säga/skriva sexuella saker till att med våld tvinga någon till sexuella handlingar. Det kan också vara att bli tvingad att titta på när någon gör något sexuellt, att bli fotad eller få bilder skickade till sig utan att en gått med på det. Det är förbjudet att tvinga någon till sex och det är förbjudet att betala för sex. Det är också förbjudet för någon som är äldre att göra något sexuellt mot ett barn under femton år.



## BARNKONVENTIONEN

Innehåller bestämmelser som rör mänskliga rättigheter för barn. I Sverige är den lag sedan 1 januari 2020. Den innehåller 54 olika rättigheter som vi i Sverige och de flesta andra länder skrivit under på att följa. Känner du till några rättigheter ur Barnkonventionen? Vilka rättigheter tycker du är viktigast?



## FÖRTROENDE / ATT LITA PÅ NÅGON

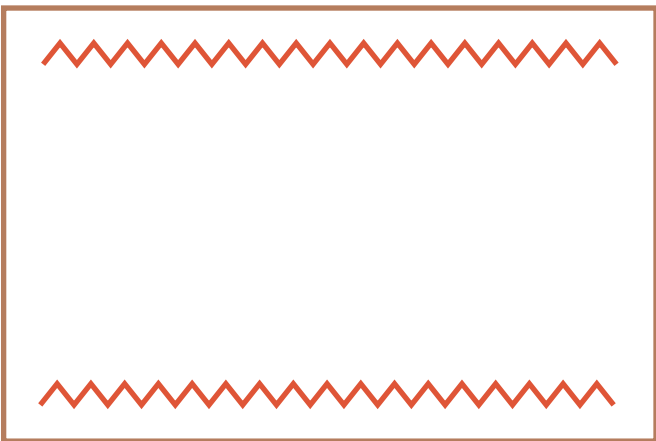
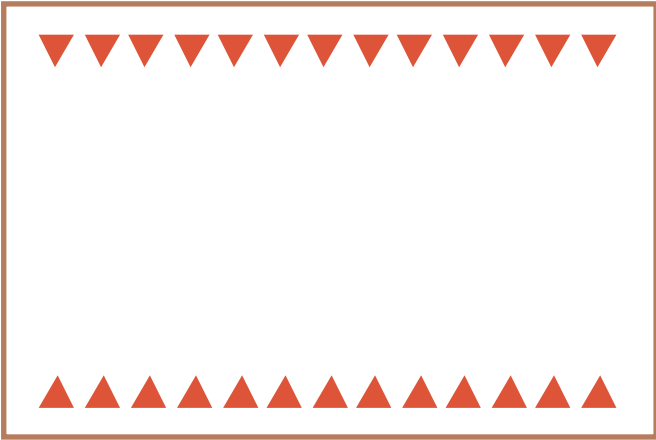
Vad betyder det att lita på någon?  
Vad krävs för att känna förtroende?



## GRÄNSSÄTTNING

Att sätta gränser för sin egen skull är viktigt för att må bra. Det är bra för ens självrespekt och självkänsla att inte gå över sina egna gränser både i hur en tar hand om sig själv men också i relation till andra. Är det svårt att säga nej och sätta gränser mot andra? Varför är det svårt? Hur kan en sätta gränser på olika sätt?





# HJÄLP HOS ANDRA



Här hittar du tips på några organisationer och myndigheter på rikstäckande och lokal nivå som du kan hänvisa elever till för vidare stöd.

## RIKSTÄCKANDE

**Maskrosbarn** – Ger stöd till ungdomar 13–19 år, som har föräldrar som har missbruk, psykisk ohälsa eller som utsätter dem för våld. [www.maskrosbarn.org](http://www.maskrosbarn.org)

**Frisk och Fri** – Riksföreningen mot ätstörningar. [www.friskfri.se](http://www.friskfri.se)

**SHEDO** – Självskadebeteende och ätstörningar. [www.shedo.se](http://www.shedo.se)

**1000 möjligheter** – Våld i unga relationer. [www.1000mojligheter.se](http://www.1000mojligheter.se)

**Ungarelationer.se** – Mår du dåligt i din relation? [www.ungarelationer.se](http://www.ungarelationer.se)

**Föreningen storasyster** – För tjejer, killar och transpersoner som har utsatts för sexuella övergrepp. [www.foreningenstorasyster.se](http://www.foreningenstorasyster.se)

**Föreningen Tilia** – För ungdomar som behöver stöd för ökad psykisk hälsa. [www.foreningentilia.se](http://www.foreningentilia.se)

**Tjejjonen** – Stöd för tjejer med psykisk ohälsa. [www.tjejjonen.se](http://www.tjejjonen.se)

**Tjejjouren** – Här finns en rad tjejjouren samlade med olika öppettider. [www.tjejjouren.se](http://www.tjejjouren.se)

**UMO.se** – Om sex, hälsa och relationer. [www.umo.se](http://www.umo.se)

**Unga Lukas** – Samtal med kvalificerade vuxna på nätet. [www.ungalukas.se](http://www.ungalukas.se)

**Killfrågor** – Stöd för killar som vill prata av sig om allt möjligt. [www.killfragor.se](http://www.killfragor.se)

**SPES** – Erbjuder stöd till alla som mist en familjemedlem, släkting, partner eller god vän genom suicid. [www.spes.se](http://www.spes.se)

**BRIS** – Barnens rätt i samhället. [www.bris.se](http://www.bris.se)

**Mind** – Självordslinjen, ger dig stöd, hopp och motivation till att vilja leva och/eller söka hjälp. [www.mind.se](http://www.mind.se)

**Jourhavande Medmänniska** – Stödsamtal på natten. [www.jourhavande-medmanniska.se](http://www.jourhavande-medmanniska.se)

**Anhörigas Riksförbund** – Stödjer anhöriga i deras situation. [www.anhorigasriksforbund.se/anhorigforeningar](http://www.anhorigasriksforbund.se/anhorigforeningar)

## LOKALT

Här är exempel på hjälp och stöd som finns lokalt. Fyll gärna i fler kontaktuppgifter.

**BUP** – Barn- och ungdomspsykiatri. [www.bup.se](http://www.bup.se)

**Ungdomsmottagningen** – Hitta din lokala mottagning på [www.umo.se](http://www.umo.se)

**Socialtjänsten** – Ett tips från oss är att ni på skolan bjuder in socialtjänsten till er arbetsplats för att få mer information om vilket stöd de erbjuder barn och vuxna.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# KONKRETA TIPS



Här följer fem stycken konkreta tips som du kan använda dig av på en gång. Det är tips på hur du kan underlätta för din elev att klara skolan trots att det är jobbigt hemma. De kommer direkt från ungdomarna. Det är fem stycken affischer som du kan skriva ut och sätta upp i lärarrummet eller i ditt arbetsrum.

# KONKRETA TIPS

Jag behöver  
få ta en paus!

*När det är jobbigt hemma  
är det ofta svårt att fokusera  
på lektionen. Det är då  
alla tankar kommer.*

*En paus på några minuter  
för att gå ut och ta lite luft eller  
göra något annat kan hjälpa för  
att kunna fokusera igen.*

# KONKRETA TIPS

Fråga om du  
märker något!

Om du märker något som  
gör dig orolig för mig,  
säg det till mig.

Fråga mig hur jag mår  
eller hur det är hemma.

# KONKRETA TIPS

Peppa mig mycket!

*Att ha det jobbigt hemma  
påverkar självförtroendet och  
självkänslan negativt. Går det  
också dåligt i skolan känns det  
ofta ännu sämre.*

*Peppa mig och tro på  
mig när jag har det svårt  
att tro på mig själv.*



# KONKRETA TIPS

Ge inte upp!

Det kan vara jättesvårt att våga berätta för en vuxen om det som är jobbigt även om en får frågan.

Fortsätt fråga!  
Att inte ge upp visar att du bryr dig om mig.

# KONKRETA TIPS

Ibland behöver  
jag göra läxor  
i skolan.

Det är ofta svårt att göra  
läxor hemma eftersom det är  
så bråkigt och jag måste ta  
hand om mina syskon.

Jag behöver att du visar  
förståelse för att mina läxor  
ibland är sena. Låt mig gärna  
göra läxorna under  
skoltid istället.