

**Att stötta barn på
ridskola som har det
jobbigt hemma**

Att stötta barn på ridskola som har det jobbigt hemma

Maskrosbarn har sedan 2009 haft läger för ungdomar 13-19 år som har en förälder med ett missbruk, psykisk sjukdom eller som utsätter dem för våld. Utifrån initiativet Barndom utan baksmälla har vi tagit fram detta material tillsammans med filmen "Viktig vuxen", för vuxna som arbetar med barn på läger eller i andra sammanhang. Här har vi samlat tips, erfarenheter och kunskap från personal som arbetar på Maskrosbarns läger och ungdomar som har tagit del av våra stöd.

Att börja uppmärksamma barn i stallet

Stallet kan vara en trygg och fantastisk plats för ett barn som har det jobbigt hemma. Man får möjlighet att umgås med djur, röra på sig och skaffa vänner – saker som är viktiga för barns hälsa och välmående. Barnen får även chans att komma ifrån hemmet en stund. Du som jobbar i stallet kan spela en stor roll för dessa barn och får möjlighet att vara en viktig vuxen, en person som barnet kanske kommer minnas länge. Ett ”Hej, hur mår du?” kan vara ett första steg.

Hur pratar man om svåra saker med barn?

Ibland kan det vara svårt att veta hur man ska prata med barn om svåra ämnen eller om deras hemsituation. Det kan kännas som att man inte vet vilka frågor som är lämpliga att ställa eller som att man inkräktar på barnets integritet. Men i många fall vill barn ha trygga vuxna som bryr sig och lägger märke till en. De kanske inte öppnar upp sig direkt och ibland måste man fråga flera gånger för att få ett svar. Börja med att fråga dig själv varför du vill prata med ett barn i stallet. Vad är det du oroar dig för. Ett tips är att mjuka upp stämningen innan genom att börja fråga generella frågor innan ni kommer in på det lite tyngre.



Var 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?

Att tänka på

- Berätta vad du vet eller tror, varför du är orolig.
- Var ärlig med vad du kan eller inte kan göra.
- Hänvisa till stöd som finns på skolan eller i kommunen (se även "Tipsa vidare")
- Våga fråga och tro på det barnet berättar.
- Våga lyssna.
- Ha lite is i magen – det mesta måste inte lösas på en gång.
- Visa att du finns där.

Kom ihåg!

- Det skadar aldrig att fråga. Du kan behöva fråga flera gånger.
- 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 barnet desto bättre.
- Du behöver inte ha en lösning på allt. Det viktigaste är att ungdomen blir sedd och lyssnad på.
- Följ upp! Hur går det med...
- Ventilera och bolla med dina kollegor om det känns tungt eller svårt.



Tips från lägerledare på Maskrosbarn

- **Var dig själv.** Barn märker när vi försöker vara något vi inte är. Det är fint att barn får lära känna olika vuxna förebilder.
- **Alla barn behöver bli sedda, få** uppmärksamhet och kärlek. Försök se till att dessa behov tillgodoses varje dag på läger så att det inte endast är de barn som syns mest som får mest.
- **Se aldrig barnen som problem.** Var istället nyfiken på de bakomliggande orsakerna till varför barnet uttrycker eller beter sig på ett visst sätt.



Tips från lägerledare på Maskrosbarn

- **Våga fråga hur barnet mår.** Våga även ställa de jobbiga och svåra frågorna. Det skadar inte barnen att du sätter ord på det tunga de går igenom utan snarare visar du dem att det är okej att prata om det.
- **Att gå en promenad** eller göra något vid svåra samtal med barn kan verkligen vara en fördel! Vissa barn har svårt med ögonkontakt och det kan kännas jobbigt att sitta mitt emot varandra och prata om tunga ämnen.
- **Lova aldrig barnet** att du inte kommer berätta något vidare. Var transparent från början med att du måste dela allvarliga saker med andra vuxna om du blir orolig. Barn känner sig otroligt svikna när de tror att de berättat något i förtroende och du måste agera på vad de berättat.

Jag brukar ställa öppna frågor och tänka på att inte bara ha frågor som barnet kan svara ja/nej på. Det är lättare att ha ett samtal om man ställer mer öppna frågor. Ibland brukar jag relatera det barnet säger till mina egna erfarenheter, till exempel ”om detta hade hänt mig hade jag förmodligen blivit ledsen, blev du också det?”. Generellt försöker jag vara nyfiken på det barnet berättar och validera mycket, till exempel ”vad fint att du delar, det är modigt”.

/Lägerledare, Maskrosbarn

Avgörande ögonblick

- Var den som gör något.
- Du behöver inte lösa allt på en gång.
- Våga fråga, och fråga igen.
- Gör barnet delaktigt.
- Va lugnet i stormen.
- Låt praktisk omsorg bli vardagsmat.
- Förvänta dig inte så mycket tillbaka.
- Tala med en vän eller kollega.
- Ta hjälp om du behöver.

BARNDOM UTAN BAKSMÄLLA

Avgörande ögonblick är en guide med tips på hur vuxna kan göra skillnad för barn som far illa av en förälders drickande. Guiden är framtagen av initiativet Barndom utan baksmälla tillsammans med barn själva. Guiden går att ladda ner kostnadsfritt på barndomutanbaksmälla.se, där finns även mer information om initiativet och berättelser om olika avgörande ögonblick där vuxna gjort skillnad i barns liv.

BRIS

CHILDKOP

MASKRC
SBARN

TRYGGA
Barnen
DET ANSÄR ALLA

SYSTEM
BOLAGET

Ungdomars tips

- Tänk på hur ni ledare är mot varandra. Ni är våra förebilder och hur ni är speglar av sig till oss. Visa att det är okej att må dåligt, men också att det är okej att må bra.
- Våga bjuda på er själva. Vi vågar leka och busa när ni gör det. Kom ihåg att skratt smittar.
- Tack vare att jag har fått åka på läger, har jag nu fina sommarminnen och något att berätta i skolan efter sommarlovet.

Att få komma bort hemifrån en stund och träffa snälla vuxna har räddat mitt liv. Jag har känt mig trygg, lycklig och värdefull. Jag har fått vara ett barn.

/Ungdom på Maskrosbarn

Reflektionsfrågor

- Varför tror du att det pratas så lite om barn som lever med föräldrar som inte mår bra?
- Har du någon gång varit orolig för ett barn på ridläger eller i stallet?
- Har du några egna tips eller erfarenheter kring hur man kan prata med barn om svåra saker?
- Vet du vad du ska göra om du blir orolig för hur ett barn mår eller har det hemma?
- Vad tänker du kring orosanmälningar, och varför är det viktigt att göra orosanmälningar?
- Vad finns det för stöd för barn och unga att ta del av i din kommun eller digitalt som du kan tipsa barn i stallet om?
- Hur kan vi skapa en bra ledargrupp och vara bra förebilder för barnen vi möter på ridläger eller i stallet?
- Hur kan vi hjälpa varandra att sätta gränser så att vi inte tar på oss för mycket?

Tipsa vidare

- **Maskrosbarn** – Ger stöd till ungdomar 13–19 år, som har föräldrar som har missbruk, psykisk ohälsa eller som utsätter dem för våld. maskrosbarn.org
- **SHEDO** – Självskadebeteende och ätstörningar. www.shedo.se
- **1000 möjligheter** – Våld i unga relationer. 1000mojligheter.se
- **Ungarelationer.se** – Mår du dåligt i din relation? www.ungarelationer.se
- **Storasyster** – För tjejer, killar och transpersoner som har utsatts för sexuella övergrepp. storasyster.org
- **Team Tilia** – För ungdomar som behöver stöd för ökad psykisk hälsa. teamtilia.se
- **Tjejjouren** – Stöd för tjejer med psykisk ohälsa. www.tjejjouren.se
- **Tjejjouren** – Här finns en rad tjejjouren samlade med olika öppettider. www.tjejjouren.se
- **UMO.se** – Om sex, hälsa och relationer. www.umo.se
- **Killfrågor** – Stöd för killar som vill prata av sig om allt möjligt. www.killfragor.se

”Vi på Maskrosbarn vill tacka dig och dina kollegor för det viktiga arbete ni gör och att ni är trygga vuxna som finns där för så många barn och unga. Du kan göra stor skillnad i ett barns liv genom att visa att du finns där och vågar fråga hur de mår. De svåra samtalen kan vara avgörande och du kanske är den vuxna som får höra det barnet berättar för första gången. Genom att tro på barnen, ta dem på allvar och bara lyssna kan du göra mycket. Tänk inte att du ska lösa allt själv, utan ta hjälp av andra ledare och vuxna och prata tillsammans om hur ni ska gå vidare för att hjälpa barnet. Glöm inte heller bort att bland det bästa du kan ge barnen är en fin sommar fylld med roliga och härliga minnen tillsammans med vänner och trygga vuxna. Det är lätt att glömma hur viktigt det är när svåra situationer uppstår. Du gör skillnad. ”

/Therése Stuesson, grundare Maskrosbarn