



**SE ANHÖRIGBARNET!**  
**Lektionsplanering för lågklasser**

**Kort introduktion** (ca 5 min)

Den här veckan firas Se anhörigbarnet!-veckan. Med anhörigbarn menas ett barn som har en förälder eller annan nära vuxen som är sjuk, t.ex. i en sjukdom som påverkar personens känslor, tankar och beteende (psykisk ohälsa). Den här veckan uppmärksammas speciellt barn som har en förälder som dricker för mycket alkohol, t.ex. p.g.a. en beroendesjukdom.

Ungefär en fjärdedel av alla barn och unga i Finland har en förälder som dricker för mycket och fastän det är föräldern som är sjuk, så påverkar alkoholmissbruket hela familjens välmående. Ofta märks missbruksproblem mest hemma och det kan hända att personer utanför familjen inte alls märker problemet.

**Se video** (ca 5 min)

<https://anhoriga.se/nkaplay/barn-som-anhoriga/filmer-om-psykisk-ohalsa-i-familjer/johans-mamma-missbrukar-alkohol/>

Videon berättar om Johan vars mamma dricker för mycket alkohol. Det kan vara bra att förbereda eleverna på att videon kan vara känslöväckande.

**Gemensam diskussion** (ca 10 min)

- På vilka sätt påverkade mammans drickande Johan? Hurdana känslor tror ni han kände?
- Varför tror ni att Johan inte berättade om sin mammas drickande för någon i skolan?
- Vad hände då Tobias mamma fick veta att Johans mamma inte mådde bra?
- Hur tror ni att det var för Johan att träffa andra med föräldrar som dricker för mycket?

## Hörnövning (ca 15 min)

I den här övningen får barnen ta ställning till frågorna genom att ställa sig i det hörn av rummet som motsvarar det svarsalternativ som de väljer. Om man vill kan man placera ut lappar med svarsalternativen för att märka ut rummets hörn.

OBS! Det finns inte rätt och fel svar, men låt gärna eleverna motivera sina val av plats och diskutera alla svarsalternativ.

Vem kan man berätta för om en vuxen i ens närhet dricker för mycket?

1. En familjemedlem
2. En kompis
3. Någon vuxen i skolan
4. Eget alternativ

Varför är det viktigt att berätta om man har en nära vuxen som dricker för mycket?

1. För att hela familjen ska kunna få hjälp
2. För att det känns lättare då man kan dela det med någon
3. För att andra ska veta hur vanligt det är att barn påverkas av vuxnas drickande
4. Eget alternativ

Hur kan vänner stöda en kompis som har det jobbigt hemma för att en vuxen dricker för mycket?

1. Hjälpa kompisens att berätta för en vuxen
2. Lyssna på kompisens
3. Göra roliga saker tillsammans
4. Eget alternativ

Vad skulle du vilja säga till de barn som har en nära vuxen som dricker för mycket?

1. Du är inte ensam
2. Du får prata om det
3. Det är inte ditt fel
4. Eget alternativ

## Information om stöd (5 min)

Både de vuxna och barnen i familjen har rätt att få stöd då en förälder dricker för mycket. Ibland kan det vara så att den vuxna själv inte inser att den har ett problem med drickandet och då är det svårt att få hen att ta emot stöd. Oberoende av om den vuxna kommit till insikt gällande sitt problem eller inte, så har de anhöriga rätt att få stöd.

Ifall du funderar på om någon i din närhet dricker för mycket kan du vara i kontakt med t.ex. elevvården. De kan hjälpa dig att hitta lämpligt stöd. I Nyland erbjuder Min Stig kamratstöd, individuellt stöd och lägerverksamhet för barn och unga med en nära vuxen som dricker för mycket, tar droger, mår psykiskt dåligt eller är våldsam.

Ifall det känns svårt att berätta om din familjesituation för någon utomstående, så kan det gå lättare att skriva i en anonym stödchatt där du får öva på att våga berätta om din situation och kopplas till passande stöd. På [unginfo.fi/chattkalender/](http://unginfo.fi/chattkalender/) finns en chatt- och telefonkalendern där du kan följa med när olika finlandssvenska chatt- och telefontjänster för unga håller öppet. Skör barndom-chatten är t.ex. en chatt som riktar sig just till dem som funderar på någon närståendes drickande. Den är öppen varje måndag och onsdag kl. 15-17 (förutom på helgdagar).

## Avslutning (ca 5 min)

5 viktiga saker att komma ihåg då en vuxen har ett missbruk eller psykisk ohälsa:

- Det är aldrig barnets fel att föräldern insjuknar och barnet kan inte heller få den vuxna att bli frisk!
- Du får prata om din familjesituation också utanför familjen!
- Du har rätt att få hjälp och stöd!
- Du har rätt att ha roligt och må bra (också då någon närstående inte gör det)!
- Framtiden är din och du har möjlighet att göra dina egna val i livet!

OBS! Beroende är en sjukdom som kan drabba vem som helst. Det att en förälder dricker för mycket, har inte något att göra med hur mycket hen älskar och vill sina barns bästa.

### **Tips till läraren:**

Det är bra om du har möjlighet att finnas tillgänglig vid lektionens avslutning eftersom det troligtvis finns elever i klassen som har egna erfarenheter av temat och det kan väcka starka känslor. Det krävs mycket mod för att våga berätta om sin familjesituation och genom att uttrycka och visa att du finns där för eleverna, så gör du det lättare för dem att ta kontakt. Ifall du misstänker att någon elev har det jobbigt hemma, så kan du fråga hur barnet och resten av familjen mår i någon lugn stund då ingen annan hör på och du har tid att lyssna.

Ifall någon elev öppnar upp sig för dig, så är det viktigaste att du visar uppskattning för att hen anförtror sig till dig. Visa att du bryr dig och förstår, men försök att hålla dig lugn. Du behöver inte genast ha de rätta svaren, utan huvudsaken är att du lyssnar och tar det som berättas på allvar. Följ gärna upp situationen och hjälp eleven att få stöd, samtidigt som du själv finns kvar för hen.