



Den viktige samtalen med barn

Et inspirasjonshefte til voksne som jobber med eller er sammen med barn.

BLÅ KORS NORGE

15. oktober 2019

Skrevet av: Svetlana Dudaitiene, leder for JEG SER, rådgiver ved Blå Kors Forebygging



Den viktige samtalen med barn

Et inspirasjonshefte til voksne som jobber med eller er sammen med barn.

Innhold

FORORD	2
KORT OM JEG SER	3
HENSIKTEN MED HEFTET	4
DEL 1: HVORDAN BRUKE RESSURSMATERIELLET I SAMTALER MED BARN.	6
SOMMERFUGLER I MAGEN	6
KORT OM HISTORIEN OG BOKPROSJEKTET	7
GENERELLE RÅD OG FORSLAG TIL BRUK AV RESSURSENE	10
LESING FOR EN KLASSE ELLER BARNEGRUPPE.	11
FILMVISNINGSOPPLEGG	12
I EN-TIL-EN SAMTALE	13
VONDT I MAGEN	15
KORT OM BOKEN	15
FORSLAG TIL BRUK AV RESSURSENE	16
FILMVISNINGSOPPLEGG	16
ALKOHOL SOM TABUTEMA I BARNESAMTALE	19
DEL 2: VIKTIGHETEN AV Å SAMTALE MED BARN (KOMMER SNART)	21
HVIKKE UTFORDRINGER KJENNER VI TIL?	21
DEN LIVSVIKTIGE VOKSNES ROLLE	21
DEN SÅRBARE BARNETS STYRKE	21
DEN VIKTIGE SAMTALEN	21
DET ESSENSIELLE	21
MYTER OG HINDRINGER	21
NYANSER	21
FØLELSSEFOKUS	21
HJELPEMIDLER	21
MIN BARNDOM HAR TO HISTORIER	22
REFERANSER	24

Forord

Å bli sett er alle menneskers viktigste psykiske behov. Barns selvfølelse utvikler seg gjennom avspeiling fra de viktigste omsorgspersonene i deres liv. Selvfølelsen barnet har med seg inn i voksenlivet avhenger av grunnlaget omsorgspersonene la. Barn er i stadig utvikling, og hvordan de uttrykker sine behov er svært varierende. Dette gjør at det kan være vanskelig å vite hvilket barn som trenger din oppmerksomhet. Sårbare barn kan være både synlige og usynlige (Gjertsen, 2013). Vi bør ikke vente med å snakke med et barn fordi vi ikke ser tegn på at barnet er krenket eller sårbart. Vi bør se alle barn og veldig gjerne gjennom direkte kontakt med dem. Å være et medmenneske handler nettopp om å behandle alle du møter med godhet og forståelse.

Vonde hemmeligheter er en usynlig og tung sekk å bære. Ingen barn er egnet til å bære det tunge i livet alene. Vår visjon med JEG SER ressursene – er at hvert barn skal få oppleve en trygg relasjon med minst en voksen i løpet av barndommen: gjennom samtale og omsorgshandling rettet direkte mot barnet. For å kunne samle inn det viktigste man trenger i sin «livsmestringssekk» bør alle barn ha et lett hjerte og et åpent og trygt syn på verden.

Jeg vil rette en stor takk til alle som har bidratt under utvikling av ressursene med faglige innspill, utprøving av materialet og som har kommet med varme vennlige oppmuntringer.

Svetlana Dudaitiene, leder for JEG SER prosjektet

Kort om JEG SER

«Menneskets mest grunnleggende følelsesmessige behov er å bli sett.»

Trond Haukedal, psykolog

Psykolog Trond Haukedal skriver: "Å bli sett er at noen viser oss positiv oppmerksomhet. De smiler til oss, og de viser med ord og kroppsspråk at de liker oss og tror på oss og at de har interesse av, og fokus på, våre positive egenskaper og kvaliteter." (Haukedal, 2014). Når du plasserer deg i barnehøyde, viser omsorg for barnet og snakker med det, kan du gjøre en reell forskjell for barnets syn på verden, framtidshåp og videre valg i livet. Resiliensforskning¹ viser at de barna som klarer seg bra i livet, til tross for risikofaktorer knyttet til foreldrenes manglende omsorgsevne, ofte gjør det fordi de har blitt sett av en voksen i nærmiljøet. Derfor er det viktig å styrke den generelle følelses- og relasjonsbyggingskompetansen i samfunnet.

30. mai 2014 lanserte Blå Kors prosjektet JEG SER. Prosjektet bygger på tall fra Folkehelseinstituttet (Folkehelseinstituttet, 2011) som viser at minst 135 000 barn i Norge lider under foreldrenes bruk av alkohol og/eller annen rus og dårlige psykiske helse. I vinteren 2014 gjennomførte Blå Kors på eget initiativ en befolkningsundersøkelse «Barn i sårbare familier»; denne viste at 64 prosent av respondentene har vært bekymret for et barn, men at kun 18 prosent av disse har kontaktet barnet selv. Den samme undersøkelsen ble gjennomført i 2018, og viste nesten identiske tall: 54 prosent har vært bekymret for et barn og bare 10 prosent har valgt å kontakte barnet selv ved bekymring (Blå Kors, IPSOS, 2013, 2016, 2018). Dette fører oss til den sentrale problemstillingen: I et forebyggings- og generasjonsperspektiv er det avgjørende at sårbare barn får erfare omsorg fra trygge voksne i sitt nærmiljø.

En anonym bekymringsmelding oppleves ikke som omsorg av barnet selv. Det er viktig at omsorgen utøves i barnehøyde og direkte rettet mot barnet.

Målet med JEG SER er at så mange som mulig skal få kunnskap om og bli trygge på hva de kan gjøre når de er bekymret for et barn. Det er verdt å bruke tid på å jobbe for at flest mulig skal skjønne hvor viktig det er å ta seg tid til å snakke med et barn og vise gjennom ord og handling at barnet er verdifullt. JEG SER er ikke en holdningskampanje, men en handlingskampanje! Vi vet at mange voksne er usikre på hva de skal gjøre når de er bekymret for et barn. Vi vet også at mange dessverre velger å ikke gjøre noe.

JEG SER har utviklet ressurser som kan hjelpe voksne i møte med barn:

- 5-trinns veileder med konkrete tips til hva du kan si og gjøre ved bekymring for et barn (www.jegser.no),
- brosjyren «Jeg ønsker å bli sett – selv om jeg skjuler det som er vanskelig»,
- plakater,
- samtaleopplegg for foreldremøter og fagmøter,
- bøkene og animasjonsfilmene «Vondt i magen» og «Sommerfugler i magen»,
- dette inspirasjonsheftet og fargeleggingsark og andre ressurser som hjelpemiddel for alle som møter barn gjennom jobben eller nærmiljø.

¹ Resiliens (motstandskraft) defineres som en motstandskraft mot miljøskapte risikoopplevelser, prosesser som gjør at utviklingen når et tilfredsstillende resultat, til tross for at barn har hatt endringer med situasjoner som innebærer en relativt stor risiko for å utvikle problemer eller avvik (Rutter, 2012.), (Gjertsen, 2013).

Hensikten med heftet

Med dette heftet ønsker vi å bidra til å

- inspirere og motivere alle voksne til å gjennomføre samtaler med barn og unge,
- skape trygghet på hvordan samtalen med barn kan gjennomføres,
- forsterke barnesamtaler med kunnskap og hjelpemidler, som bøker og filmer,
- vise at samtalen kan bidra til å gi barnet forståelse i forskjellige livssituasjoner, bedre følelseskompetanse, relasjonskompetanse, og på den måten bidra til bedret psykisk helse,
- minne om at barnet – som eier av egne tanker, meninger, opplevelser, erfaringer, forestillinger, følelser og behov – er ekspert på sin egen situasjon,
- understreke at det er den voksnes ansvar å forstå barnets budskap og behov for avspeiling, læring og omsorg,
- foreslå gode tips og eksempler på hvordan ressursene «Vondt i magen» og «Sommerfugler i magen» kan brukes i skole og barnehage.

Inspirasjonsheftets overordnede intensjon er å gi voksne mer kunnskap om barnesamtalen, og å øke handlingskompetansen i befolkningen generelt slik at barneperspektivet i større grad ligger til grunn for deres relasjon med barn de møter. Vi tror at inspirasjon og motivasjon ofte er viktigere enn å få veiledning eller råd fra andre. I heftet kommer vi med ideer og tanker rundt hvordan man på forskjellige måter kan ha en meningsfull samtale mellom et barn og en voksen.

Inspirasjonsheftet er tredelt. De første to delene beskriver ressurspakkene «Sommerfugler i magen» og «Vondt i magen» og eksempler på hvordan man kan bruke ressursene i skole og barnehage for å skape gode individuelle samtaler og gruppearbeid med barn om hemmeligheter og følelser. Disse ressursene kan brukes i forebyggende arbeid eller for eksempel i forbindelse med **livsmestring** som tema knyttet til rammeplanen for barnehage eller skole. Begge ressurspakkene er tenkt som samtalskapende, relasjonsbyggende og følelseskompetansefremmende redskap. Samtidig utelukker vi ikke at ressurspakkene eller deler av dem kan brukes av barnet selv, eller i andre situasjoner enn barnehage eller skole: med barn som pårørende eller ved barnevernsinstitusjoner, fritidsaktiviteter med flere.

Den siste delen i heftet presenterer forskjellige viktige aspekter ved barnesamtalen, voksen-barn relasjonen, og andre temaer som gir mer kunnskap, gir faglig begrunnelse og inspirerer til å bruke ressursene.

VÅRT VIKTIGSTE RÅD ER: TA MAGEFØLELSEN PÅ ALVOR
OG VIS AT DU SER BARNET GJENNOM ORD OG NÆRVÆR.



Del 1: Hvordan bruke ressursmateriellet i samtaler med barn.

Sommerfugler i magen

«Grunnlaget for god psykisk helse legges når vi tør å snakke like høyt om vonde tanker som vonde knær. For det er jo ingen grunn til å hviske.»

Regjeringen, «Mestre hele livet»

Ressursene «Sommerfugler i magen» er utarbeidet for grunnskoler og andre som er sammen med barn i barneskolealder og består av:

- boken «Sommerfugler i magen»,
- en kort animasjonsfilm,
- fargeleggingsark, samtalebilder, PowerPoint presentasjon med illustrasjoner,
- dette inspirasjonsheftet.

Her skal vi presentere bok og animasjonsfilm, og komme med forslag og ideer til hvordan disse kan brukes individuelt, i en klasse eller som samtaleopplegg i en barnegruppe.

«Sommerfugler i magen» ressursene er tilrettelagt for kompetansemål i barneskolen. For eksempel i læreplan for norsk i barneskolen under muntlige ferdigheter settes blant annet følgende mål for elever på 2. årstrinn (Utdanningsdirektoratet):

- samtale om hvordan valg av ord, stemmebruk og intonasjon skaper mening
- fortelle sammenhengende om opplevelser og erfaringer
- sette ord på egne følelser og meninger

Relasjonskompetanse er en del av temaet **livsmestring** som bygges inn i de nye læreplanene fra 2020 som tverrfaglig tema. Sommerfugler i magen-ressursene kan også brukes i andre fag hvor fokuset rettes mot forebygging av vold og omsorgssvikt, rus og psykiske lidelser.

I boken og animasjonsfilmen er fokuset rettet mot den viktige relasjonen mellom en trygg voksen og et barn; hvordan kan man lytte til og snakke med et barn om de ulike følelser det har. Fortellingen viser hvor nyttig en enkel, liten handling ved bekymring for et barn kan være. Det er en invitasjon til barnet til å snakke om det barnet er opptatt av. Samtidig er det en følelseskompetansefremmende og spennende historie å lese eller se. Vi ønsker at barn skal forbinde både bok og filmen med en god stund sammen med en trygg voksen.

Boken vokste frem av den tidligere utgitte boken «Vondt i magen» for barnehagebarn. Begge bøkene er utgitt med støtte av Helsedirektoratet. Gjennom støtte fra Stiftelsen Dam (tidl. Extrastiftelsen) har vi laget en animasjonsfilm til hver av bøkene. Programmet *Barn i Rusfamilier* i KoRus Sør ved Blå Kors Borgestadklinikken har støttet disse prosjektene med faglig veiledning.

Kort om historien og bokprosjektet

Historien i boken handler om bamsen Alex, som har en vond klump i magen. Hvordan fikk han denne klumpen? Alex har over tid slitt med mange følelser, og har ikke fått tilstrekkelig bekreftelse og ros. Dette gjør at det knytter seg mer og mer i magen hans, og han sliter sosialt på skolen. En trygg voksen, en giraff, ser Alex, og prøver å hjelpe ham med å få løst opp knuten i magen. Giraff ser på magen gjennom et symbolsk forstørrelsesglass, og oppdager at klumpen egentlig er en knute av garn i forskjellige farger. Hver garntråd symboliserer de ulike følelsene til Alex. Giraff oppfordrer Alex til å fortelle om de forskjellige trådene i magen, og mens de prater strikker giraff et skjerf i alle regnbuens farger til Alex. Alex forteller om forskjellige situasjoner når han følte seg trist, glad, sint, skamfull, redd og om når han følte skam og skyld. Giraff lytter og forklarer/normaliserer følelsene ved bruk av værsymboler: «For eksempel, når det lyner og tordner er det mange som blir redde. Det kan være farlig å være ute når det lyner. Det kan skade. Men det hjelper hvis du kan gjemme deg sammen med noen som kan fortelle at du er trygg der du er.» Etter at Alex er ferdig med å fortelle, fryser han; det er tomt i magen, larvene som lagde trådene har spunnet seg kokonger og har falt i søvn. Giraff er ferdig med skjerfet. Når Alex tar det på seg, blir det plutselig varmt i magen og han kjenner på at noe beveger seg inni magen igjen, men det føles annerledes. Giraff tar forstørrelsesglasset og sier: «Det er sommerfugler i forskjellige farger i magen din, Alex!». Alex blir lettet og glad, han får plutselig lyst til å leke med andre barn igjen. Giraff tør å ta opp situasjonen til Alex med hans foreldre, og endelig får de den hjelpen de trenger.



BOKEN «SOMMERFUGLER I MAGEN»

Sammenfattet kan vi si at boken «Sommerfugler i magen» har følgende funksjoner:

- ✓ Er en spennende og fantasifremmende historie
- ✓ Er lettlest for den som har begynt å lære seg å lese
- ✓ Kan gi forståelse for ulike kroppssignaler, og det symbolske språket som vonde og gode følelsene ofte forårsaker
- ✓ Kan styrke følelseskompetanse (emosjonell intelligens) hos barn og voksne
- ✓ Kan motivere barn til å snakke om vonde følelser med en voksen de stoler på
- ✓ Viser at samtalen kan bidra til å gi barnet forståelse i forskjellige livssituasjoner, bedre følelseskompetanse, relasjonskompetanse, og på den måten bidra til bedre psykisk helse
- ✓ Kan motivere voksne til å handle ved bekymring for et barn
- ✓ Kan inspirere og motivere alle voksne til å gjennomføre samtaler med barn og unge
- ✓ Er et hjelpemiddel i samtale med barn rundt sårbare temaer
- ✓ Minner om at barnet – som eier av egne tanker, meninger, opplevelser, erfaringer, forestillinger, følelser og behov – er ekspert på sin egen situasjon, men likevel trenger en trygg voksen for å kunne klare å komme seg ut av vanskelige situasjoner
- ✓ Understreker at det er den voksnes ansvar å forstå barnets budskap og behov for avspeiling og informasjon
- ✓ Kan gi barnet en god følelse av å være lettet og spent – sommerfugler i magen - av at det finnes håp og løsninger i alle livssituasjoner.

Historien til Alex er et inspirerende eksempel på hvor verdifull og nyttig følelseskompetanse hos voksne kan være i møte med barn, spesielt med de som er i en sårbar situasjon. Den viser også hvordan voksne kan støtte et barn gjennom handling, og hvordan en ny, trygg relasjon kan bli til et «vendepunkt» i livet og styrke både følelseskompetansen og relasjonskompetansen hos barn. Boken skal fremme egenskaper hos barn og voksne som muliggjør å bruke forskjellige symboler i samtale rundt vanskelige temaer- temaer som det ofte ellers kan være vanskelig å sette ord på. Samtidig boken gir barn en grunnleggende kjennskap til forskjellige følelser, og noen ideer om hvordan følelsene fungerer og kan håndteres. Boken viser barn hvor nyttig en god samtale om følelser med en trygg voksen kan være.

Sommerfugler i magen er et metaforisk utsagn som brukes i situasjoner det det kiler i magen, når noe er spennende og når vi «gru-gleder» oss til noe. I boken bruker vi dette utsagnet for å beskrive lettelse eller følelsen av å sveve eller fly, for å forklare at man fikk tilbake interessen for noe; fikk fornyet motivasjon og ønsket å gjenoppta en aktivitet. Det kan også sees på fra et flyt-perspektiv (eng. flow)– først var det å leke med de andre en utfordring for Alex, men etter at han fikk hjelp og ble lettet fra den tunge klumpen i magen var det ikke lenger utfordrende å være sammen med andre. Han fikk indre motivasjon og var bevisst på at han selv ønsker kontakt med andre, og at det er ingenting som står i veien for at han skal lykkes med det. I tillegg til boken og denne veilederen, har vi laget en fargeleggingsbok og en animasjonsfilm-som kan brukes som hjelpemiddel for å gjøre refleksjonen rundt historien mer visuell og avslappende.

Omtrent rundt skolealder mestrer barn det symbolske språket og overførbare betydninger. Dette innebærer at når barn kan koble sammen egenskaper ved forskjellige objekter, trekke fram likheter og forskjeller ved et fenomen, så kan de også forstå det individuelle «jeget», og se likheter og forskjeller på «meg» og «de andre». De har en forståelse av hva som bygger og hva som ødelegger ikke bare i lek, men også i relasjoner, og at alt henger sammen. Denne evnen er grunnleggende ved læring og for forståelsen av hvordan mennesket og samfunnet fungerer. Det er viktig å bruke det symbolske språket, slik at denne evnen trenes opp. I «Sommerfugler i magen» har vi brukt metaforer, som i seg selv bærer en symbolsk mening, og vi forsøker å forklare vanskelige indre mekanismer og prosesser i menneskets psyke ved bruk av symboler som former, vær, farger og dyr.

Trådene er et symbol for følelser og relasjon. Forskjellige farger symboliserer forskjellig innhold i hver følelse. Følelser viser oss behovene vi har og kommuniserer disse til oss selv og til andre. I boken vil vi ved bruk av dette symbolet vise hvor viktige trygge relasjoner er for barnet. Når vi deler våre følelser med andre, knytter vi tette bånd. Trygge og avbalanserte voksne har et godt bånd med sin indre verden, og trenger ikke nødvendigvis noen for å dekke sine indre eller ytre behov, men for barn er det å ha et slikt bånd til en trygg voksen helt avgjørende for om det som voksen vil klare seg.

Vi sammenligner følelsene med været. På samme måte som at hver følelse har en mening, har værphenomen et opphav og grunn: Uten regn hadde ikke vært balanse og liv på jorden. Barn får en forståelse av at tårer er som regn; de har en betydning og en funksjon. Slik kan jeg få kommunisert til meg selv og til andre at jeg vil ha trøst, at jeg ønsker å vite at jeg er ikke alene. Etter at jeg har fått gråte ut og fått trøst, er balansen gjenopprettet, og jeg kan gå videre.

Regnbue er et symbol for trygghet og den voksens ansvar. I Bibelen står det at Gud har skapt regnbuen og gjort den til noe spesielt: «Min bue har jeg satt i skyen, den skal være tegn på en pakt mellom meg og jorden,» sier Herren. Derfor er regnbuens symbol en verdi vi ikke må miste. Regnbuen minner oss om Guds løfter; forpliktelser han har pålagt seg selv. Når en pålitelig person har gitt et løfte, kan vi vandre trygt. I boka kan vi si at den symboliserer trygghet, og fremhever plikten vi voksne har til å ta vare på barn. Vi kan se på den som en pakt mellom voksne og barn. Er det tilfeldig at det oftest nevnes syv grunnleggende følelser, like mange som det er farger i regnbuen? Kan det ligge en dypere mening bak?

Larvene i boken symboliserer behov. Det er ikke behagelig å føle på behov, og hvis man ikke gjør noe med behovet, kan dette skape vonde følelser. Larvene gjennomgår en prosess, og når de opplever omgivelsene som trygge nok og har fått ivaretatt alle sine behov, sovner de inn i kokonger for så å gjenoppstå til et nytt liv.

Sommerfuglen er et kristent symbol for håp. For mange er sommerfuglen et bevis på Guds eksistens: at vi lever her en tid, dør og gjenoppstår til nytt liv. Den kan også sees som bevis for at det er håp om endring til noe bedre. Like skjor som sommerfuglen, er også livet. De som tror på Gud, har også et håp om et liv etter dette. Tror vi på at det finnes trygge og gode mennesker rundt oss, så har vi også håp om en bedre framtid. Slik larven forpupper seg og blir til en vakker sommerfugl, skal vi mennesker også "forpupes" og gjenoppstå til nytt og bedre liv. Larven er også et kristent symbol på det vanlige jordiske livet, kokongen symboliserer graven og sommerfuglen oppstandelsen.

Giraff symboliserer en trygg voksen som ser, lytter og snakker med barn. Giraffspråk er kallenavnet på ikkevoldskommunikasjon; kommunikasjon som ikke oppfattes som angripende eller sårende. I dette språket benytter man egne oppfatninger, men uten å tolke – og eventuelt la seg provosere av - den andres intensjon. «Språket» er en teknikk eller metode som opprinnelig er beskrevet av psykologen Marshall B. Rosenberg. Bildet av giraffen er brukt fordi den har et stort hjerte, den stikker halsen frem og er lyttende. Hensikten med giraffspråk er å skape kontakt og oppnå empati og forståelse. Giraffspråket søker å bryte stillheten rundt voldskommunikasjon (psykisk vold), gjennom kontakt og åpenhet om følelser og behov.

Vafler og te er symbol for omsorg, men også et konkret bilde av hvordan omsorg ser ut, og at barn trenger at vi ikke glemmer å vise omsorg ikke bare gjennom ord, men også gjennom grunnleggende handlinger. En bolle eller vaffel eller en matpakke delt med et smil kan bety mer for et barn enn tusen ord. Pakken som sendes hjem til Alex symboliserer hjelpetilbud for familien.

Bamse er et symbol for barndommen vist gjennom sårbarhet og mykhet. Du kan leke med en bamse og gjøre hva du vil, men den forblir myk, stille og lojal uansett. Vi lærer barna våre å passe på bamsene sine, ikke glemme de igjen, ikke ødelegge dem – slik forbereder vi dem til å ta vare på barn når de blir voksne.

Mennesker som sliter psykisk strever som oftest med en eller flere av tre ting: det er enten **balanse i livet** (mat, trygghet, rus, følelser), **relasjoner** (for intense, for lite, fraværende, uten grenser, osv.) eller **manglende mening** med livet (verdiløshet, motivasjonsmangel, likegyldighet, osv.). Vi tror at boken handler om alle disse tre dimensjonene, og viser oss hvordan vi kan gi våre barn grunnlag for balanse, trygge relasjoner og mening i livet.

Sommerfugler i magen er skrevet av Svetlana Dudaitiene har mastergrad innen psykologi, med videreutdanning innen psykoanalytisk psykoterapi. Tilknytningspsykologi er hennes største faglige interesse. Hun har også erfaring fra arbeid med barn som lever i risikofylte omsorgssituasjoner. Forfatteren jobber i Blå Kors som rådgiver i Forebyggingsavdelingen og er i tillegg leder for Blå Kors-kampanjen JEG SER. Hilde Jeanette Løberg, som er Programansvarlig for Barn i rusfamilier ved KoRus Sør har også vært en viktig veileder under utvikling av boken. Hun har lest og kommet med innspill til innholdet i boken.

Høsten 2018 ble pilotutprøvingen av boka gjennomført. Oppsummert viser resultatene at: de fleste barn likte historien; den skapte interesse og teksten var forståelig selv om noen deler av teksten var vanskelig å forstå. De fleste voksne vurderte boken som et godt hjelpemiddel for å motivere barn å snakke om vonde følelser med en trygg voksen og de fleste svarte at de ville brukt boken videre i arbeidet sitt.

Generelle råd og forslag til bruk av ressursene

Boken kan være en ressurs for alle voksne som jobber eller er sammen med barn som kan ha nytte av den. Vi har laget boken uten et spesielt mål om at den skal være et hjelpemiddel eller ressurs til skolen. Barn kan også fint lese boken selv. Vi ønsker at boka skal gi barn en god leseropplevelse, og skape en forståelse for at det er fint og nyttig å snakke om følelser: Det er naturlig å kjenne på ulike følelser, og alle har gode og dårlige dager.

Vi har ikke som mål å komme med råd og veiledning til hvordan hver enkel lærer skal bruke ressursene. Det er mye kompetanse blant lærere, og forslagene vi kommer med her er i hovedsak baserte på pilotutprøvingen av boken i noen få skoler og erfaringen fra noen få fagpersoner.

Historien i Sommerfugler i magen er såpass lang og til en viss grad for komplisert til å forvente at alle barna skal kunne forstå alle ordene og meningen med fortellingen. Høytlesning i en stor gruppe kan påvirkes av barn som ikke klarer å konsentrere seg lenge av gangen, urolige barn eller barn med språkutfordringer. Samtidig kan lesing i store grupper gi mulighet til å fange opp barn som trenger en individuell tilnærming – en ekstra stund med boken sammen med en voksen de stoler på. Dette kan danne grunnlag for en nærmere prat med barnet kanskje med andre effekter rundt, som fargelegging, forkorting av historien eller mer refleksiv kommunikasjon med bruk av bilder og spørsmål (se samtaleopplegg). **Vi anbefaler å dele opp historien ved høytlesing og stoppe underveis for å la barna stille spørsmål eller spørre barna og få** (klasse/individuelle) **samtaler underveis** (eksempler på spørsmål finnes i skyene ved illustrasjonene).

Vi ønsker å vektlegge at bokens formål ikke er å avdekke omsorgssvikt, men å gi økt kunnskap om følelser og hva det er som kan skape vanskelige følelser. Barn kan reagere ved både å spontant stille spørsmål underveis, eller de kan trenge tid til å bearbeide informasjonen. **Bruk av fargeleggingsarkene med illustrasjoner fra boken etter lesing, kan vekke flere tanker og spørsmål rundt boken, eller gi lyst til å dele sine følelser med noen.**

Når vi berører et vanskelig tema, innebærer det at vi også må sette av tid til å kunne følge det opp. Hvis et barn viser tegn til at det strever eller har følelser som det vil dele, **må du være nær og tilgjengelig.** Gi barnet tid, rom og mulighet til å lette følelsene sine. Les mer i «I en-til-en samtale».

Vi vil understreke at bøkene og filmene er allsidige verktøy som ikke begrenser seg til kun å jobbe med tematikken omsorgssvikt. **Det er viktig å få frem at dette arbeidet bør foregå kontinuerlig, og at de ansatte har en viktig og verdifull rolle som sekundær omsorgsperson.**

Til syvende sist, husk at du og det du gjør for barnet er viktigere enn du nok tror selv!

Boken gjenspeiler tematikken til JEG SER, og kampanjens hovedbudskap:

«Det er viktig å snakke med barn, ikke om barn».

«Mange barn har forsøkt å fortelle. Noen har fortalt litt, noen mer og noen har fortalt alt. Voksne har møtt dem ulikt, men felles for mange er opplevelsen av at de voksne ikke tok det de fortalte helt på alvor. Dette handlet for mange barn om at de voksne ikke reagerte på en måte som gjorde at de kjente at det de hadde opplevd ikke var greit. De voksne viste lite reaksjoner, og derfor hadde mange trodd at det de hadde opplevd var normalt. Mange forteller om voksne som var alvorlige i ansiktet og viste lite følelser. For de fleste ble dette veldig utrygt og det bidro til at de ble usikre og sluttet å fortelle».

Rapporten «Rett og sikkert»
(Forandringsfabrikken, 2019)

Lesing for en klasse eller barnegruppe.

- Les gjerne inspirasjonsheftet før du bruker boken. Sett deg godt inn i tematikken i historien. Reflekter gjerne rundt dine tanker og følelser knyttet til den rollen du befinner deg i når du møter barn. Er du en helt? Er du den som ser? Er du en oppdrager? Er du en trygg voksen som gir rom for å snakke sammen?
- Tenk gjennom hvem kan være sammen med deg i tilfelle noen barn reagerer: må følges opp, forstyrrer, gråter, forteller noe eller stiller spørsmål som må følges opp individuelt. Det er alltid lurt å være to når et sensitivt tema berøres.
- Boken fungerer best for eldre barn (8-9 år).
- Del gjerne historien opp. Du kan godt ha en temauke basert på teksten. For eksempel kan du lese en bit av historien hver dag gjennom uka. Gjennomført på denne måten kan teksten fungere bra også for yngre barn (6-7 år).
- Les med innlevelse. Dette vil hjelpe med å holde interessen oppe, og ikke minst stimulere barnet til å koble egne minner og følelser på.
- Stopp gjerne underveis og inviter barna å reflektere over det som ble lest. Snakkebobler i boken kan hjelpe deg å stille gode spørsmål (hvis du ikke tenker å gjennomføre gruppeopplegg etter lesing).
- Bruk PowerPoint slides med illustrasjoner (fritt for nedlastning her: [last ned](#)) for å vise illustrasjonene på smartboard mens det leses.
- Bruk gjerne samtalebilder (Pdf med illustrasjoner eller de som kan skrives ut som kort/ark [last ned](#)) som kommunikasjonsverktøy etter lesing. Noter spørsmål som barna stiller. Reflekter over spørsmålene i etterkant. Er det noe du må følge opp? Tenk etter hva som fanget oppmerksomheten til de enkelte barna.
- Bruk gjerne tegnefilm ([trykk her for å se](#)) som hjelpemiddel eller som invitasjon til å starte temauken. (se [Filmvisningsopplegg](#))

Ta kontakt med oss hvis du har spørsmål eller ønsker å drøfte eller reflektere over din erfaring med ressursene ([kontakter](#)).

Ønsker du å dele med oss din erfaring - gi oss tilbakemelding. Det setter vi veldig stor pris på. ([linken](#))

Filmvisningsopplegg

Introduser dagens tema for klassen:

«Alle mennesker, både voksne og barn, bærer i seg mange følelser. Følelser er like naturlige som regn, solskinn eller vind. På samme måte som været skifter, kan følelsene våre forandre seg. Noen ganger er vi glade, noen ganger lei oss eller sinte. Noen ganger kan vi kjenne følelser i kroppen vår. Vi kan kjenne følelser i magen, i brystet, i hodet. Noen ganger føler vi at vi er så lette at vi nesten kan fly, det føles som vi kan få til alt, og vi er veldig glade. Andre ganger føler vi oss tunge og triste, det er vanskelig å leke, konsentrere seg eller bevege seg. Vi kan nesten kjenne at vi har en vond eller tung klump i magen, vondt i hodet, og det blir tungt å puste.»

Vis animasjonsfilmen

(For barn som allerede kan lese) Del klassen i grupper og fordel samtalebilder til hver gruppe. Det er lurt at gruppene ikke blir for store; tre- fire barn per gruppe holder. Du avgjør selv hvor mange grupper du vil lage og hvilke samtalekort vil du bruke: Bare bilder om følelser eller også om ulike situasjoner. Velg bort bilder som gjenspeiler filmens innhold (følelsene: glede, tristhet, sinne, redsel, generelle spørsmål). La barna lese spørsmålet på bildet høyt for gruppen, og la så hvert barn svare på spørsmålet. Ved filmvisningen velg bort bildene som gjenspeiler følelser eller situasjoner i filmen. **Gruppene bør jobbe i ca. 10 minutter. Spør om noen av barn vil presentere sine svar for klassen når gruppearbeidet er avsluttet.** Reflekter gjerne over det barnet sier: «Så det å spise is, gjør deg glad. Takk, det er sikkert mange andre som blir glad av det.» (også 10-15 min.)

(For yngre barn som lærer seg å lese) Etter filmvisningen, vis samtalebilder på tavle og les spørsmålene, la en og en som vil få svare på spørsmålene.

Fortsett med en felles diskusjonsrunde. Eksempler på spørsmål du kan stille:

- Hvordan kan klassen jobbe for at elever skal være glade på skolen?
- Hvordan kan du som klassekamerat se at noen er lei seg – hva kan du gjøre med det?
- Hvordan kan du som klassekamerat hjelpe hvis noen er lei seg, sint eller har ingen å leke med?
- Hvis noen av dine klassekamerater forteller deg en hemmelighet som gjør vondt, hva kan du gjøre for å hjelpe?
- Hva kan du gjøre hvis du får en hemmelighet som gjør vondt å føle/tenke på?
- Hvem av de voksne kan dere snakke med på skolen?

Avlutt med å si følgende:

«Når vi har det vanskelig, er det lurt å snakke med noen om hvordan vi har det. Når vi deler følelser med noen, slik Alex delte sine følelser med Giraff, hender det at vi får hjelp, og vi føler oss bedre, fordi vi ikke lenger bærer på den vonde følelsen alene.

Noen voksne vet mye om hvordan kroppen vår henger sammen med tanken og følelsene våre, og kan fortelle barn om hva som skjer inni oss når vi har det ugreit. De kan lære bort hva som er larest for deg å gjøre når du ikke har det helt bra. Det hender at voksne også trenger noen som kan hjelpe dem å forstå deres egne følelser og hva de bør gjøre med dem.

Du kan dele tankene dine med alle voksne du stoler på; foreldrene eller besteforeldre dine, en nabo eller med læreren. Og du kan alltid komme til meg og fortelle om hvordan du har det, så skal jeg gjøre alt jeg kan for at du skal få det bedre.»

I en-til-en samtale

En lærer, en SFO-medarbeider eller barneansvarlig ved en behandlingsinstitusjon kan ofte havne i en en-til-en situasjon med barn når det kan være naturlig å starte opp en samtale om en vanskelig livssituasjon, følelser eller reaksjoner som har oppstått. «Sommerfugler i magen»-ressursene kan også brukes i en slik situasjon. Noen ganger er det vanskelig å begynne en samtale om det som magefølelsen eller bekymringen dreier seg om.

Barnet kan for eksempel inviteres til å fargelegge «Sommerfugler i magen»-illustrasjonene, se filmen eller lese boka sammen. Spør hva barnet foretrekker. Under finner du noen gode spørsmål og framgangsmåter.

Hvis barnet velger fargelegging, gi noen forskjellige illustrasjoner å velge ([last ned](#)), gjør det komfortabelt for barnet å sitte og tegne, velg gjerne en illustrasjon til deg selv og tegn en stund sammen med barn. Etterhvert kan du spørre:

- Hva gjorde at du har valgt akkurat dette bilde? Hvorfor valgte du akkurat dette bildet?
- Hvordan tror du bamsen føler seg?
- Hva tror du har skjedd med bamsen?
- (Reflekter over fargene barn velger). Så fine farger velger du. Men magen har du tegnet i mørkeblå. Er det noe spesielt som skjer i magen (ørene, hode, brystet)?
- Kjenner du det også av og til i magen (hode, brystet osv.)? Du kan fortelle det til meg.

Du kan invitere til å se en film sammen. Etter dere har sett filmen sammen du kan spørre:

- Hva synes du om filmen?
- Hva tror du filmen handler om?
- Bamsen har hatt en vanskelig uke. Skjer det at du også av og til har det vanskelig?
- Hvem snakker du da med?
- Når var sist gang du hadde det vanskelig?
- Hvilke følelser kjenner du ofte inni deg?
- Kjenner du andre følelser også?

Hvis barnet foretrekker lesing, sett dere sammen komfortabelt slik at barnet kan også se illustrasjonene. Stopp ved hver illustrasjon og les de tilhørende spørsmålene. La barnet svare. Utdyp spørsmålene eller samtalen hvis du føler at barnet trenger det og er interessert. Husk, at historien kan være for lang for noen barn, og barn kan slutte å lytte. Slutt da å lese, og spør heller hva som gjorde at barnet ikke ville høre mer. Det kan skje at barn får følelser eller minner som gjør at barnet kobler seg av og trekker seg tilbake fra lesing. Tenk etter hva i teksten som kan ha berørt barnet. Du kan også spørre:

- Er det noe i historien du synes er litt vanskelig å høre om?
- Vil du snakke med meg om noe annet?
- Hva tenker du nå?

Fortell gjerne hvordan du kommer til å følge opp det barnet har fortalt. Du kan for eksempel si: «Takk for at du delte dine følelser / din historie med meg. Ingen barn bør bære tunge ting / følelser alene. Jeg foreslår at vi snakker sammen oftere (eller foreslå når). Tror du at du kan komme til meg når du trenger noen å snakke med?» Eller, hvis dette gjelder en problemstilling: «Nå skal vi sammen finne ut av hvordan du kan få hjelp slik at du kan bli trygg» (Redd Barna).

Husk at målet med ressursene er ikke en avdekningsamtale, følg opp det barn forteller, vær nær og åpen. Det viktigste er at barn får en god følelse, at det ble hørt og lyttet til. Hvis en vond magefølelse forsterkes etter en slik samtale, søk om råd om hvordan du kan gå frem med dine bekymringer. Hvis barn forteller noe alvorlig knyttet til omsorgssvikt, må du fortelle barnet hvordan du kommer til å hjelpe det videre. Du kan si: «Det du forteller meg, bør ikke voksne gjøre. Det er ikke lov. Du og voksne kan trenge at noen hjelper i denne situasjonen. Er du enig med meg?» Følg

det barn sier/svarer. Barn kan nekte å få hjelp eller be om at hemmeligheten ikke formidles videre. Eller barnet kan føle seg lettet og be om hjelp. Da bør barnet bli fortalt om hva som kommer til å skje, hvem du kommer til å ringe, når dere kan snakke sammen neste gang, hvem som kommer til å hjelpe og så videre.

Gi oss tilbakemelding

Om du har sett filmen, brukt boken sammen med barn eller har lest inspirasjonsheftet setter vi stor pris på dine [tilbakemeldinger](#).

*DET ER VIKTIG Å SNAKKE MED BARN OM ALT DET ER OPPTATT AV.
DELT SMERTE ER HALVERT SMERTE. DELT GLEDE ER DOBBELT GLEDE.*



Vondt i magen

«Hadde jeg fått vite det, at sånn skal ikke barn ha det, så hadde jeg kanskje tørt å si fra eller begynt å tenke at jeg burde ha fortalt»

Anonymt barn (Thorkildsen, 2015)

Ressursene «Vondt i magen» er utarbeidet for barnehage og andre som er sammen med barn i barnehagealder og består av:

- boken,
- kort animasjonsfilm,
- fargeleggingsark,
- inspirasjonsheftet, forslag og ideer for bruk av ressursene.

I dette kapitlet skal vi presentere bok og animasjonsfilm, komme med forslag og ideer om hvordan disse kan brukes både individuelt, i klassen/som samtaleopplegg i barnegruppe.

Vondt i magen- ressursene er tilrettelagt for rammeplanen for barnehagen, for eksempel: *«Barna skal få støtte i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser.»* (Utdanningsdirektoratet)

Mange barn som lever i vanskelige situasjoner viser ikke tydelige tegn på at de har blitt utsatt for vold eller overgrep, men de kan klage over diffuse symptomer som for eksempel at de har vondt i magen (Bufdir). Samtidig kan ikke barn i barnehagealder vite at det å ha vondt i magen er tegn på noe annet enn det å ha vondt i magen. Vi håper at boka og filmen vil bidra til at alle barn lærer seg at mageondet kan dreie seg om vonde hemmeligheter eller følelser som gjør vondt, som de ikke får lov til, eller klarer, å uttrykke eller dele med noen. Trygge voksne og samtaler med barn er nødvendige for å nå dette visjonen. Filmen og boken er derfor bygget opp på en forsiktig måte, som vi håper skal fungere som en inngangsdør til et samtalerom. Med denne filmen vil vi gi en mulighet for barnehageansatte (eller andre som jobber med barn i barnehagealder) til å starte en reise innover i barnets tilstand og mot en trygg relasjon med en voksen.



BOKEN «VONDT I MAGEN»

Kort om boken

I del en av boken er fokuset rettet mot barnet; hvordan lytte til og snakke med et barn om ulike følelser det har? Boken er lagt opp som en samtale med åpne spørsmål rundt temaer som sinne, glede, tristhet og om gode og vonde hemmeligheter. Boken er en invitasjon til barnet om å snakke om det barnet er opptatt av. Vi ønsker at boken skal bli forbundet med en god stund i armkroken til en voksen. Boken vokste frem av en idé av Erle Sellevåg, som brenner for sin jobb med barn, og jobb med sårbare barn i barnehager. Hun satte i gang med å skrive en barnebok, men ønsket å få en faglig tyngde til boken og søkte dermed samarbeid med Blå Kors. Barn i Rusfamilier i KoRus Sør ved Blå Kors Borgestadklinikken har utviklet en rekke ressurser som gir deg som fagperson konkrete

eksempler, tips og fagstoff om hvordan du på et tidlig tidspunkt kan gå fra bekymring til handling. Sammen med ressurser fra Blå Kors-kampanjen "JEG SER" får du råd om hvordan du som voksen kan gjøre en forskjell. Boken "Vondt i magen" hjelper den voksne til å starte en samtale med et barn. Om en bekymring melder seg for hvordan barnet har det hjemme, gir del to av boken veiledning om hva man kan gjøre videre. Hvilke tegn skal man se etter, man får råd om loggføring av observasjoner, veiledning for samtale med barnet og for foreldrene til barnet. Sammen har vi skapt en bok som vi håper skal være et verktøy og hjelpemiddel på avdelinger rundt om i barnehager i Norge. Man har ikke alltid anledning til å sende hele personalet på kurs, og om man gjør det er det kanskje ikke mer enn en gang i året. Denne boken kan brukes av alle ansatte i barnehager, og kan ligge på avdelingen og jobbes med året rundt. Slik muliggjør vi at alle ansatte er oppmerksomme og har en modell for hvordan gå fram dersom man er bekymret for et barn.

Forslag til bruk av ressursene.

Filmen og boken Vondt i magen er fine å bruke i prosjektarbeid knyttet til rammeplanen i barnehage. Her kan man jobbe over tid med barnegruppen og legge et godt grunnlag i avdelingen for å skape et miljø hvor man har åpenhet og gode samtaler rundt temaer som livsmestring, sårbarhet og tidlig innsats.

Bruk gjerne boken først med personalet, og deretter med barna. Her har man et unikt verktøy for å jobbe konkret med sårbarhet og tidlig innsats, og du som voksen er en viktig person for å skape trygghet rundt og i dette arbeidet. Filmen kan introduseres etter at dere har snakket med barna på forhånd om temaet, og de kjenner seg trygge på at de vet forskjellen på gode og vonde hemmeligheter og viktigheten av å snakke om følelsene sine.

Snakk gjerne med barna i forkant av filmvisningen om hva det vil si å kjenne en klump i magen hvis man for eksempel er sint eller lei seg for noe. Slik blir det lettere for dem å relatere seg til Maiken i filmen og forstå fokuset rundt den vonde følelsen i magen.

Ved å jobbe på denne måten kombinerer man arbeid med sosial kompetanse med relasjoner mellom barn/barn og barn/voksen på avdelingen, samt forebyggende arbeid når det gjelder å oppdage og følge opp barn som blir utsatt for omsorgssvikt.

Spørsmål til refleksjonstimen med ansatte (før dere tar i bruk ressursene)

- Hva slags kompetanse har vi i barnehagen? Har noen erfaring med sårbare barn fra før? Hva var vanskelig i de erfaringene? Hva var viktig? Hvor man kan få råd og veiledning som ansatt i barnehagen? Kom gjerne med eksempler som Alarmtelefonen og Voksne for barn rådgivningstjenesten.
- Hvordan kan vi best legge opp «Vondt i magen» gruppeopplegget? Ta opp følgende: Skal foreldre informeres og i så fall hvordan (for eksempel brev hjem, foreldremøte, opplegg for foreldre)? Hvem skal være til stede under opplegget (kanskje en erfaren ansatt bør være sammen med en som barna føler mest trygg med)? Hva gjør vi hvis en vond magefølelse dukker opp hos barna? Hvem som tar en samtale med barn dere føler bekymring for?
- Husk at barn bør ha en god følelse av at det er forskjellige hemmeligheter, ikke alle er vonde og ikke alle bør deles med en voksen. Men vis at du er en voksen de kan stole på.

Filmvisningsopplegg

Les gjerne inspirasjonsheftet, og eventuelt boken, før du bruker filmen. Sett deg godt inn i tematikken i historien. Reflekter gjerne rundt dine tanker og følelser knyttet til den rollen du befinner deg i når du møter barn. Er du en helt? Er du den som ser? Er du en oppdrager? Er du en trygg voksen som gir rom for å snakke sammen?

Her er noen gode spørsmål du kan stille barna i forkant av «Vondt i magen» filmvisningen:

- Hva er en hemmelighet?
- Hva er en god hemmelighet og en vond/dårlig hemmelighet?
- Har dere noen gang hatt vondt i magen, hode, brystet, eller andre steder?
- Hva betyr «Å ha klump i magen»? (kom gjerne med noen eksempler på vonde følelser, hvis barna bare nevner det konkrete en slik klump kan bestå av, som bæsj, larver, dårlig mat).
- Kan det som gjør vondt være en hemmelighet?

Deretter kan du introdusere filmen: Nå skal vi se en film om en kanin som heter Maiken. Maiken har vondt i magen. Noen ganger er det sånn at vi kan få vondt i magen om vi holder på en vond hemmelighet. En god hemmelighet er hvis du for eksempel ikke forteller om hva du skal gi mamma i bursdagsgave. Det er en hemmelighet som kan gjøre at du føler deg glad. Mens en vond hemmelighet er hemmeligheter som får deg til å føle deg redd, trist eller dårlig. Hvis noen gjør deg vondt og ber deg holde det hemmelig, er det en vond hemmelighet. Vonde hemmeligheter kan du si videre til en voksen du liker.

Når filmen avsluttes, kan du gi barna mulighet til å komme med sine svar på spørsmålet «Har du en hemmelighet?». Eller også stille følgende spørsmål i tillegg:

- I filmen så dere at Maiken hadde vondt i magen fordi hun hadde en vond hemmelighet, hva kan en vond hemmelighet være?
- Har du noen gang hatt vondt i magen?

Hvis du får en dårlig magefølelse, og blir bekymret for en av barna, følg våre gode råd fra www.blakors.no/jegser.no.

Gi oss tilbakemelding

Om du har sett filmen, brukt boken sammen med barn i barnehagen eller har lest inspirasjonsheftet setter vi stor pris på dine [tilbakemeldinger](#).

*ALLE BARN SKAL FÅ VITE AT MAGEONDET KAN DREIE SEG OM VONDE HEMMELIGHETER
ELLER FØLELSER SOM GJØR VONDT.*



Alkohol som tabutema i barnesamtale

«Det er altfor mange barn som føler at de må passe på foreldrene sine og ta på seg et stort ansvar.»

Randi Hagen Eriksrud, generalsekretær i Av og Til

90 000 barn vokser opp i et hjem der en eller begge foreldrene drikker for mye. Det tilsvarer omtrent hvert tiende barn. Disse barna er som alle andre, men mange har også en urolig klump i magen. Klumpen kan bestå av en blanding av vonde minner og bekymringer over situasjoner knyttet til foreldrenes drikking.

I siste årene har det blitt vanlig å bringe «vanskelige å snakke om» temaer, som seksualitet, kropp og vold, inn i samtaler med voksne og gradvis også i samtaler med barn. Derimot er alkohol fortsatt et tema som er vanskelig å ta opp i en samtale:

«– Det er et stort fokus i samfunnet vårt på at barna våre skal ha det så bra som mulig. Vi diskuterer heftig alt fra kosthold til digitale vaner, men når det kommer til hvordan vi forholder oss til alkohol er det merkelig stille. Det kan være vanskelig å snakke om alkohol og det er uheldig», - sier Randi Hagen Eriksrud, generalsekretær i Av-og-til (Av og Til).

En spørreundersøkelse av barn mellom 8 og 19 år gjennomført av Blå Kors i 2019 viste at 17 prosent av de med foreldre/foresatte som drikker alkohol synes at deres foreldre skulle drukket mindre alkohol. Det vil si at nesten to av ti barn opplever at foreldrenes drikking belaster familie på en eller annen måte.

Det har blitt ulovlig og straffbelagt å utøve vold og vi kan si «det er ikke lov til å slå og gjøre vondt på andre måter», «du eier kroppen din og ingen andre kan kysse eller ta på deg uten ditt samtykke», osv. Vi kan si det høyt og vise bilder og fortelle om forskjellige situasjoner som barn kan lære av, uten at vi tviler på om det er riktig eller om vi går over en grense for privatlivet. Slik er det ikke med alkohol som tema. «Tør vi snakke med barn om voksnes alkoholbruk?», - spør KoRus-Sør i sitt blogginnlegg (Blå Kors Borgestadklinikken, KoRus-Sør, 2019):

Barn fornemmer tabuene rundt seg. De tar ikke initiativ til å snakke om noe som er skambelagt eller unevnelig. Skal barn våge, må voksne våge først og vise hvordan det kan gjøres. Vi må vise frem snakkemåter, og vise at "vi vet at vonde ting skjer", "barn har rettigheter" og at "det er mye barn kan gjøre i slike situasjoner". ... De færreste barn lever med vold, men det er likevel viktig å lære dem om temaet. Mange flere barn har erfaringer med alkoholens virkninger. Hvorfor underviser vi ikke like gjerne om noe mange barn har erfaringer med?

Alkohol er lovlig og derfor det bør ikke være vanskelige å snakke om alkohol en om andre sider i vår samfunn. Men er det slik? Snakker vi ofte med barn om alkohol? Det som er vanlig å si – «Det er ikke greit», «Det er greit med et eller to glass», «Store mengder er skadelige for helse». På en måte – vi lettere lærer barn om mulige skadevirkninger ved bruk av alkohol enn snakker om hvordan barn har det når voksne rundt drikker eller ruser seg. Tør vi å spørre barn hvordan oppleves det? Når det har blitt lovlig å snakke om vold med barn har avdekkingen av vold i nære relasjoner økt kraftig. Vi vet fra forskning at alkohol og rus ofte går sammen hånd i hånd med psykiske lidelser og vold. Noen ganger rus er årsaken, noen ganger den er konsekvens. Derfor trenger vi å se dypere etter hva som ligger til grunn for omsorgssvikt og ikke glemme å snakke om alle mulige faktorer, inkludert alkohol.

I historiene til Alex og Maiken kan det være alt fra en lettere krangel mellom foreldrene om hverdagsrutiner og forventninger til vold og rus hjemme. Derfor bør det være mulig å ivareta alle mulige temaer i en samtale eller gruppeopplegg. I tilfelle barnet i en av samtalen nevner alkohol som en mulig årsak til mageondet bør vi våge å ta

opp dette som tema med barnet eller i klassen/gruppen. Det er viktig å være åpen, ærlig og lyttende i møte med det barnet bringer inn i relasjonen og tar opp med oss. Det er viktig på forhånd å tenke gjennom hva du har lyst til å formidle og hvordan du vil gjøre det.

Hvordan du kan bygge inn tema «Alkohol og rus» i en samtale eller gruppeopplegg

- Gjør alkohol til et «ufarlig» og naturlig tema å snakke om. Unngå å ufarliggjøre alkohol som fenomen, slik det ofte gjøres blant voksne som aksepterer å drikke foran barn. Vær konkret, ta barnet på alvor og ikke avfei det barnet sier. Du må være åpent og interessert i det du blir fortalt, og unngå ledende spørsmål.
- Barn trenger helt konkrete svar på når de for eksempel lurer på om «Hvorfor ser pappa rar ut?», «Hvorfor må vi sove over hos andre?». Det er viktig å komme med klare svar: «det er ikke lov å kjøre bil når voksne har drukket alkohol», «En edru voksen må alltid være til stede», «Barn kan fortelle til andre voksne når de føler seg utrygge når foreldre drikker», «Barn kan ringe og/eller be om hjelp».
- Når du presenterer tema eller når barn reflekterer rundt vonde følelser i magen kan du si følgende: *«Barn kan kjenne vonde følelser på grunn av at andre rundt dem ikke har det bra. For eksempel når voksne drikker alkohol kan de bli sinte, lei seg eller fraværende, kan se rare og skremmende ut. Voksne som drikker mye alkohol, trenger ofte hjelp fra andre voksne. Barn kan snakke om det med voksne de stoler på.»*
- «Sommerfugler i magen». Under refleksjonsrundet kan du spørre følgende: *«Hva tror dere kan ha skjedd i familien til Alex? Hvorfor krangler foreldre?»* Det kan hende at noen av barn sier at de krangler fordi pappa eller mamma drikker for mye. Hvis ingen barn nevner alkohol som mulig årsak, så kan følgende også sies: *«Kan foreldre også krangle mer hvis de eller en av dem drikker for mye alkohol?»* Hvis ingen svarer bekreftende på dette spørsmål kan du bekrefte selv at det hender at det er også er tilfelle.
- «Vondt i magen». Etter at barn har sett filmen eller du har lest boken, kan du si følgende: *«Noen ganger får Maiken vondt i magen når hun er hjemme. Hun er lei seg når voksne rundt henne krangler. Hun kan også bli redd. Det er forskjellige ting som kan føre til at voksne krangler eller ser ut annerledes. Noen ganger når voksne drikker alkohol – «voksnes drikker», kan de se ut annerledes – de kan bli mer trette, lei seg, sinte, kranglete eller mer kosete. Barn kan ofte bli redd hvis de ikke kjenner igjen foreldrene sine eller når voksne drikker alkohol, skremmer dem, slår, gjør ting som barn ikke liker. Dette er ikke noe som bør være hemmelig. Barn kan snakke med noen voksen de liker og fortelle om det som gjør at de blir redde eller lei seg.»*
- Det er viktig å snakke om alkohol også i foreldregruppa. Vis filmene fra kampanje til Av og Til «Hvor mange glass tåler barnet ditt?». I en individuell samtale som vil handle om bekymringer for et barn og foreldres bruk av alkohol, er [«Den nødvendige samtalen» et nyttig verktøy](#) (Les med [her](#)).

Del 2: Viktigheten av å samtale med barn (Kommer snart)

Hvilke utfordringer kjenner vi til?

Den livsviktige voksnes rolle

Den sårbare barnets styrke

Den viktige samtalen

Det essensielle

Myter og hindringer

Nyanser

Følelsesfokus

Hjelpemidler

Min barndom har to historier

«Jeg kan ikke snakke uten at den jeg prater med viser mye varme. Det går ikke»

Anonym erfaringskonsulent, Forandringsfabrikken

Min barndom har to historier²: En trist og tragisk historie, og en helt annen historie. Jeg hadde en kjærlig pappa som var lyttende og tilstede. Men jeg hadde også en pappa som drakk.

Når jeg tenker tilbake på barndommen min, er det følelsen av frykt og redsel som slår meg først. Jeg var redd for at pappa skulle dø, at han skulle kjøre i fylla – og at folk ikke skulle like meg fordi han var som han var. Når pappa reiste avgårde, visste jeg at det ble drikking. Jeg lurte på hvor han var, hvor mye han hadde drukket, når han ville komme hjem, hvordan humøret hans ville være når han kom og om han hadde havnet i slåsskamp.

«Mamma prøvde å skjerme oss, men på et eller annet tidspunkt gikk det ikke.»

Mamma jobbet hardt for å holde fasaden og familien i gang. Da pappa måtte si opp jobben, jobbet mamma døgnet rundt for oss to barna, og en mann som ikke fungerte – og til og med kunne finne på å sabotere. Jeg forstår ikke hvordan hun hadde energi til å bake boller, klippe papirhus og ta vare på oss.

Jeg var eldst og prøvde å bidra. Når pappa drakk, gjorde jeg ekstra mye husarbeid – og sa at det var han som hadde gjort det. Det kunne avverge en krangel. Jeg kunne også gjøre ting som fikk ham til å utsette drikkingen, eller provosere frem drikkingen en dag før, for å få en rusfri julaften.

Jeg prøvde lenge å skjerme søsteren min, men da jeg ikke klarte det lenger, delte vi på de praktiske oppgavene. Blant annet var vi våkne på skift eller gikk hver vår tur inn i stua for å sjekke. Forskjellen på å sove 4 timer eller ingen timer om natten, er stor.

Hadde du noen du kunne snakke med? Jeg var lenge forvirret over situasjonen hjemme. Hvis telefonen ringte og pappa var dritings, sa mamma at han ikke var hjemme. Er det jeg som ser feil da, tenkte jeg. Som barn tenker du jo ikke at foreldrene dine ljuger. Men etterhvert begynte mamma å snakke med meg, og jeg fikk en forståelse av at jeg ser riktig, men dette er noe vi skal fikse. Og så vil vi ikke at alle andre skal se det i mellomtiden. Det ga en mening i det hele. Vi sto sammen, og jeg så hva mamma gjorde for å fikse det.

Etter hvert snakket jeg også med pappa. Når han var edru kunne han love at konkrete episoder ikke skulle skje igjen, men selve drikkingen var aldri et tema. Jeg hadde hele tiden et håp om at nå skulle ting bli annerledes. Men jeg ble jo så skuffa. Det var forferdelig vondt. Når jeg ser tilbake, ser jeg at han aldri lovet å slutte.

Jeg kunne også snakke med bestevenninnen min, men det var mer fokus på episoder. Jeg kunne si at foreldrene mine kranglet, at pappa var dum eller ikke forsto, uten å berøre hva problemet var.

Opplevde du å bli sett? I barnehagen var det to snille «tanter», og spesielt den ene fikk jeg ekstra oppmerksomhet fra – fordi sønnen hennes, som gikk i barnehagen, var så glad i meg. Jeg diltet etter ham inn på kontoret hennes, og fikk litt av den samme ekstraomsorgen som han fikk. Det var ikke noen voldsomme tiltak, hun så meg litt ekstra bare, var litt mer tilgjengelig. Jeg vet ikke om hun visste at jeg trengte det, men jeg husker at det betydde noe.

«I ettertid ser jeg at det er mange som har hjulpet meg underveis. Jeg har ikke klart meg alene!»

² https://www.blakors.no/jegser/bc_cases/min-barndom-har-historier/

I 1-3. klasse hadde jeg ei lærerinne som spurte meg direkte om alt var greit. Jeg husker ikke hvordan jeg svarte, men bare det at hun turte, gjorde at jeg følte meg veldig sett. Etter det kunne jeg gå inn på kontoret hennes og spørre om merkelige ting, fordi jeg følte at vi hadde en slags «connection». Jeg trengte å forsikre meg om at den fortsatt var der, at hvis jeg bestemte meg for å si noe, så var hun der. Hun var den som tok litt hull på bobla ved å bekrefte at noe var galt. Hun så det jo. Etter det fikk jeg faktisk et ønske om å fortelle det til noen.

Det var også venner av mamma og pappa som prøvde å si noe, og så fikk de det ikke til – men jeg så at de prøvde.

Gjorde du noe for å bli sett? –Jeg prøvde å stirre både læreren og legen min i senk – så de skulle se at noe var galt – men det gjorde de ikke. Det funket ikke å stirre på dem, og det ble for vanskelig å snakke om det, så da ga jeg opp.

Hva skulle du ønske voksne hadde gjort for deg? –Selv om jeg er blitt sett av mange, er det ikke alltid jeg har følt meg sett. Som voksen må du snakke direkte til barnet, si hva du tenker, føler og tror.

«Barna trenger å få vite at det er helt ok å elske og hate foreldrene sine samtidig. Det går faktisk an.»

Jeg håper at folk som ser i dag, handler enda litt mer ovenfor barna. Og at de tar ansvar for å melde til Barnevernstjenesten hvis de er bekymret.

Referanser

- Ask, H., & Kjeldsen, A. (2015). *Samtale med barn*. Oslo: Folkehelseinstituttet.
- Av og Til. (u.d.). *Når barn må ta ansvar for de voksne*. <https://avogtil.no/artikler/nar-barn-ma-ta-ansvar-de-voksne/>.
- Barnas Beste. (u.d.). *Snakketøyet. Samtale guide. Andre voksne og barn*.
http://snakketoyet.no/print_views/samtaleguide_annen_voksen_og_barn.pdf.
- Barne og Likestillingsdepartementet, B. (2009). *Snakk med meg! En veileder om å snakke med barn i barnevernet*.
https://www.regjeringen.no/contentassets/2240b330760646f5a03b254837e73919/snakk-med-meg_web.pdf.
- Barneombudet. (u.d.). *FNs konvensjon om barnets rettigheter*. <https://barneombudet.no/for-voksne/barnekonvensjonen/hele-barnekonvensjonen/#12>.
- Blå Kors Borgestadklinikken, KoRus-Sør. (2019). *Tør vi snakke med barn om voksnes alkoholbruk?* Blogg om rus og avhengighet: <https://www.blogg-borgestadklinikken.com/2019/08/07/tor-vi-snakke-med-barn-om-voksnes-alkoholbruk/>.
- Blå Kors, IPSOS. (2013, 2016, 2018). *Barn i sårbare familier. En oppfølgingsstudie i forbindelse med Blå Kors Kampanje JEG SER*. IPSOS Public Affairs.
- Bufdir. (2019). *Barnevernsstatistikk*. https://www.bufdir.no/Statistikk_og_analyse/Barnevern/.
- Bufdir. (u.d.). *Er du bekymret for et barn eller en ungdom?*.
https://www.bufdir.no/Nedsatt_funksjonsevne/Vern_mot_overgrep/Vold_og_overgrep_mot_barn_og_unge_med_funksjonsnedsettelse/Er_du_bekymret_for_et_barn_eller_en_ungdom1/.
- Drugli, M. B. (2012). *Relasjonen lærer og elev*. Oslo: Cappelen Damm Akasdemisk.
- Drugli, M. B. (2017). *Relasjoner i oppveksten, -like viktig som mat og drikke!* Trondheim: Faglig Forum, Oppvekst kongress.
- Drugli, M. B., & Enger, M. (2004). *Spør barn. Få svar. Samtaler med barn om sosiale relasjoner*. Damm.
- Fallmyr, Ø. (2017). *Følelshåndtering og relasjonsbygging i skolen. En emosjonsfokuset tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Folkehelseinstituttet. (2011). *Barn av foreldre med psykiske lidelser eller alkoholmisbruk*.
<https://www.fhi.no/publ/2011/barn-av-foreldre-med-psykiske-lidel/>.
- Folkehelseinstituttet. (2018). *Forebygging blant barn og unge. Barn og unges psykiske helse: Forebyggende og helsefremmende folkehelseiltak. En kunnskapsoversikt*.
<http://handling.forebygging.no/Kunnskapsoppsummeringer/Barn-og-unges-psykiske-helse-Forebyggende-og-helsefremmende-folkehelseiltak-En-kunnskapsoversikt/>: FHI.
- Forandringsfabrikken. (2019). *Rett og sikkert. Om anmeldelse, avhør i barnehus og rettsak fra unge som har opplevd vold eller overgrep*. <http://forandringsfabrikken.no/article/ny-rapport-rett-og-sikkert-2019>.
- Gamst, K. M. (2017). *Profesjonelle barnesamtaler. Å ta barn på alvor. 2 utgave*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Gjertsen, P. Å. (2013). *De usynlige barna*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Hansen, F. (2018). *Opplæringsdager i programmet: «Barn i rusfamilier – tidlig intervensjon»*. Kurs i Kongsberg. v. Kompetansesenter rus - region sør. Borgestadklinikken - BlåKors region Sør. Barn i Rusfamilier. .

- Haukedal, T. (2014). *Å bli sett*. BT Magasinet, <https://www.bt.no/btmagasinet/i/J6KwJ/A-bli-sett>.
- Helsedirektoratet. (2017). *Psykisk helse og livsmestring i skolen*. <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/psykisk-helse-og-rus/psykisk-helse-i-skolen/psykisk-helse-og-livsmestring-i-skolen>.
- Holmsen, M. (2007). *Samtalebilder: en vei til kommunikasjon med barn*. Oslo: NKS forl.
- Kinge, E. (2016). *Barnesamtaler. Det anerkjennende samværet og samtalens betydning for barn med samspillsvansker*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Milde, A., & Ugland Albæk, A. (2017). *Avdekking av vold og overgrep – som å lose barn gjennom et minefelt*. <https://psykologisk.no/2017/10/avdekking-av-vold-og-overgrep-som-a-lose-barn-gjennom-et-minefelt/>.
- Møller, G. (2018). *Kunnskapsgrunnlag – Metoder for tidlig identifisering av risiko hos barn og unge*. Oslo: Helsedirektorat.
- Raundalen, M. (2017). *Magne på en søndag*. Oslo: Pedagogisk Forum.
- Redd Barna. (u.d.). *Hvordan møte og følge opp et barn som forteller?* <https://www.reddbarna.no/jegerher/verktoy/undervisning-til-barn-og-unge?iid=1097524&pid=RB-BaseContentRB-Files.Native-InnerFile-File&attach=1>.
- Regjeringen. (2017). *Strategi for god psykisk helse (2017-2022)*. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/mestre-hele-livet/id2568354/>.
- Regjeringen. (Meld.St. 19 2014-2015). *Folkehelsemeldingen - Mestring og muligheter*. Oslo: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-2014-2015/id2402807/sec1>.
- Rutter, M. (2012). *Risilience as a dynamic concept*. Cambridge University Press, *Development and Psychopathology* 24 (2012), 335–344, <https://ba.viu.ca/sites/default/files/resilience-as-dynamic-concept.pdf>.
- Sellevåg, E. (2016). *Vondt i magen*. Kolofon.
- Troften Gamst, K. M. (2017). *Profesjonelle barnesamtaler*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Utdanningsdirektoratet. (u.d.). *Læreplan i norsk (NOR1-05)*. <https://www.udir.no/kl06/NOR1-05/Hele/Kompetansemaal/kompetansemal-etter-2.-arstrinn>.
- Utdanningsdirektoratet. (u.d.). *Rammeplanen for barnehagen. Livsmestring og helse*. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan/verdigrunnlag/livsmestring-og-helse/>.
- Voksne for Barn. (2018). *Barn i Norge 2018. Ung og psykisk syk*. Oslo: Voksne for Barn.