

JEG ØNSKER Å BLI SETT

- Selv om jeg skjuler det som er vanskelig



IKKE SNAKK **OM** MEG,
SNAKK HELLER MED MEG



Vi har lett for å snakke over hodene på de barna vi er bekymret for; med folk vi kjenner, naboer og kollegaer. Det barna trenger er voksne som setter seg i barnehøyde, ser dem i øynene og viser at de bryr seg.

De barna som klarer seg bra i livet, til tross for risikofaktorer ved foreldrenes omsorgsevne, gjør det ofte fordi de har blitt sett av en voksen i nærmiljøet. Det betyr at det lille du gjør for et barn i ditt nærmiljø, kan gjøre en stor forskjell for barnets liv og framtid.

64%

64 % sier at de har vært bekymret for et barn, mens kun 18% av disse har gjort noe som barnet selv kan oppleve som en omsorgshandling

**Tall fra Blå Kors-undersøkelse våren 2014*



OMFANG OG KJENNETEGN

SÅRBARE BARN ER SOM ANDRE BARN – veldig forskjellige

Tall fra Folkehelseinstituttet viser at minst 135 000 barn i Norge lider under at foreldrene drikker, ruser seg eller har psykiske problemer. Det betyr at du sannsynligvis har flere barn i ditt nærmiljø som har det tungt i hverdagen.

Barn som lever i sårbare hjem er ofte flinke til å gå inn i roller, tilpasse seg omgivelsene og å skjule hvordan det står til hjemme. Vi finner sårbare barn i alle samfunnslag, i bygd og by, og i alle typer familier.

Et barn som har det vanskelig hjemme kan være:

- snilt, stille, pliktoppfyllende, nesten så vi ikke legger merke til ham eller henne.
- utagerende, urolig, grense-testende, nesten så det er umulig å overse ham eller henne.
- kan være flink til å få folk til å le, til å trives.

Det kan være vanskelig å vite sikkert hvordan et barn har det hjemme basert på atferd. Derfor bør man ikke la symptomene alene styre om man gjør noe for barnet. Er du bekymret for et barn bør du gjøre noe for det, uansett!



NOEN VANLIGE SYMPTOMER PÅ AT BARNET IKKE HAR DET BRA:



- Tristhet, mangel på mimikk, motorisk uro, følelsesmessig ustabilitet, konsentrasjonsproblemer.
- Dårlig eller skittent tøy, manglende matpakker, dårlig med oppfølging fra hjemmet i forhold til skole/fritid.
- Samspillet mellom barnet og foreldrene kan tyde på utfordringer i hjemmet.

HVA KAN DU GJØRE – fem gode tips!

1 TA MAGE- FØLELSEN DIN PÅ ALVOR

Hvis du er bekymret for et barn, er det viktig at du gjør noe med det. Det er lett å tenke at barnet ville vært fanget opp av andre dersom det var grunn til bekymring. Det er ofte ikke tilfelle. La ikke frykten for å ta feil stoppe deg.

VIS AT DU SER BARNET - GJENNOM ORD OG NÆRVÆR

Å bli sett og anerkjent av en voksen, betyr mye for alle barn – og spesielt for barn som får lite oppmerksomhet hjemme. Det skal ikke mye til for å føle seg sett og lagt positivt merke til: et smil, at du lærer deg navnet på barnet og bruker det. Still åpne og interesserte spørsmål om hverdagslige ting når du møter barnet.

2





VIS AT DU SER BARNET - GJENNOM HANDLING

3

Tilby barnet å sitte på hjem fra skolen, til treningen e.l.
Spør barnet om det skal på arrangementer i nærmiljøet,
inviter barnet med hvis det nøler. Tilby leksehjelp, middag
eller boller etter skolen. Inviter han eller henne med på
aktiviteter som kino, teater eller søndagstur.

4

HVIS MAGE- FØLELSEN DIN FORSTERKES - SØK HJELP

Hvis magefølelsen din forsterkes, bør du formidle til barnet at det er trygt å snakke med deg. Vær en god lytter og vis at du tåler å høre det barnet forteller. Ikke si noe stygt om foreldrene, uansett hva barna forteller. Vis respekt, lytt med medfølelse.

Hvis du er usikker på hva som er riktig å gjøre og trenger hjelp til å vurdere situasjonen, kan det være lurt å rådføre deg med lærer, helsesøster og/eller barnevernet.

NÅR BØR MAN SENDE BEKYMRRINGS- MELDING TIL BARNEVERNET?

- Du tror at barnet blir mishandlet i hjemmet
- Det er tegn på omsorgssvikt ved barnet
- Du har observert alvorlige atferdsvansker ved barnet.



5

VIT AT DU GJØR EN FORSKJELL

Det aller beste du kan oppleve, er at barnet du var bekymret for viser seg å ha det bra. Eller kanskje vil du aldri få bekreftet eller avkreftet hvordan det står til med barnet. Det kan bety at barnet har det "godt nok".

Det er uansett flott om du fortsetter å inkludere barnet i livet ditt og at du har antennene ute for endringer. Alle barn trenger gode relasjoner med voksne, og sannsynligvis betyr du mer enn du forstår.

"Det jeg trengte var at andre voksne rundt meg viste meg at jeg var verdt noe"

- Ida, barn av alkoholiker



Blå Kors har utviklet **JEG SER**

Denne brosjyren gir deg en innføring i hva du kan gjøre når du er bekymret for et barn. Fullversjon av veilederen finner du på

jegser.no

JEG SER er utviklet i samarbeid med:

Borgestadklinikken Blå Kors/KoRus-Sør - *Barn i rusfamilier*
KOMPASSET - *en rådgivning- og terapitjeneste drevet av Blå Kors*
Barn av rusmisbrukere (BAR)

*Prosjektet er støttet av
ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler
og Helsedirektoratet.*



Blå Kors Norge – www.blakors.no