



# Avgörande ögonblick

– gör mer för de barn som  
drabbas av sina föräldrars  
alkoholproblem

**BARNDOM  
UTAN BAKSMÄLLA**

# Avgörande ögonblick

- för dig som är ledare  
i idrotts- och föreningslivet

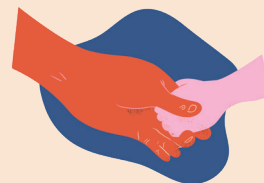
Alla barn har rätt till en trygg uppväxt.  
Ändå far 320 000 barn illa av sina  
föräldrars alkoholkonsumtion.

Du som ledare i idrotts- och  
föreningslivet kan vara avgörande för att  
ett barn ska få hjälp. Att du som ledare  
är viktig är en erfarenhet som många  
delar och något som forskning bekräftar.  
Ofta nämner barn och unga att just  
ledaren, tränaren och andra viktiga  
vuxna har haft stor betydelse i deras liv.

I den här foldern har vi samlat råd  
för att ge vuxna kunskap, mod och  
kontaktvägar så att fler ska agera i mötet  
med barnen. Att hjälpa är ofta enklare än  
du tror.

Råden är framtagna i samråd med  
barnrättsorganisationer och utgår från  
barns berättelser om vad de önskar  
att andra vuxna gjort. Avsändaren är  
Barndom utan baksmälla, ett initiativ  
som syftar till att göra skillnad för barn  
som far illa av vuxnas drickande.

\*Siffran hämtad ur Rapport 185 från Centralförbundet för  
alkohol- och narkotikaupplysning, (Stockholm 2019).



## Våga vara den som gör något

Utgå inte från att någon med närmare relation till  
barnet än du själv redan har agerat på situationen.  
Har någon annan redan reagerat och visat omsorg  
gör det ingenting. Du som ledare i idrotts- och  
föreningslivet ser andra delar av barnets liv och  
kanske möter föräldrarna mer än exempelvis  
skolan. Våga därför vara den som gör något.



## Skapa utrymme för samtal

Det är inte alltid lätt att berätta om hur man har  
det hemma. Skapa ett utrymme i tid och plats där  
barnet har möjlighet att berätta. Kanske det är en  
stund efter aktiviteten då ni kan gå undan eller  
stunden innan det att alla samlas.

Tillsammans med barnen kan ni komma överens  
om en symbol eller något som de kan visa eller  
lämna till dig som vuxen om de vill berätta något  
som är hemligt och som de inte vill att de andra  
ska få höra.



## Du behöver inte lösa allt på en gång

Det som ofta gör störst skillnad för barnet är inte att du försöker lösa allt utan att du finns tillgänglig. Att du frågar hur det är och stannar upp och lyssnar på svaret är viktigt för att barnet ska känna sig sett.



## Våga fråga (och fråga igen)

Våga fråga hur barnet har det. Får du inget svar direkt, våga fråga igen. Många barn tycker att det är svårt att berätta med en gång. Det är också mycket vanligt att barn känner skuld för den vuxnes drickande eller vill skydda genom att inte berätta för utomstående hur det egentligen är hemma.



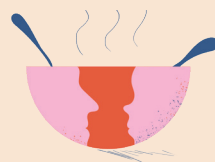
## Gör barnet delaktigt

Diskutera direkt med barnet hur hen vill ha det och vilken sorts hjälp som behövs. Gör barnet delaktigt istället för att själv föreslå dina egna lösningar.



## Var lugnet i stormen

För många barn som lever i närheten av en vuxen som dricker för mycket är det oförutsägbarheten i tillvaron som skrämmer mest. Du kan göra skillnad bara genom att vara du – en vuxen att lita på. På samma sätt är det viktigt att du behåller ditt lugn när och om barnet väljer att berätta för dig hur hen har det.



## Fritiden - ett tryggt sammanhang

Praktiska insatser ska inte underskattas. Du kan göra stor skillnad. Tre förslag som gör skillnad: Är ett barn ofta hungrig? Ha frukt i reserv. När vårdnadshavare har alkoholproblem händer det att barn inte kan komma till sin fritidsaktivitet. Går det att ordna med samåkning? För de barn som kommer utan utrustning kan möjligheten att låna vara det som gör att barnet kan fortsätta med sin fritidsaktivitet.



## Förvänta dig inte så mycket tillbaka

Du kan göra skillnad. Även om du inte ser någon direkt förändring: Håll ut och stanna kvar! Det är det viktigaste du kan göra som vuxen.



## Ta hjälp om du behöver

Det finns professionellt stöd att få genom både socialtjänsten och organisationer som stöttar barn i utsatta situationer. Du kan vända dig till dem för att få vägledning om du känner oro för ett barn. Du kan också tipsa barnet du oroar dig för om att organisationen finns för dem.

Att känna oro för ett barn är vanligt och som vuxen kan du själv behöva stöd. På nästa sida finner du kontaktuppgifter till organisationer där du kan få stöd både för barnet och för dig som vuxen.

Är det akut, till exempel på natten, ring 112.



## Orosanmälan?

Om du är orolig för att ett barn far illa ska du göra en orosanmälan (anonymt om du vill) till socialtjänsten i den kommun där barnet är skrivet. Du anmäler inte vårdnadshavaren utan din oro för hur barnet har det. Det är sedan upp till socialtjänsten att utreda och avgöra om barnet eller familjen behöver stöd. Berätta för barnet att du överväger att göra en orosanmälan och vad som kommer att hända, så att barnet inte upplever att du agerar över barnets huvud. Fortsätt att finnas där för barnet även efter anmälan.

För mer vägledning kring orosanmälan, kontakta gärna Bris vuxentelefon.

## Här finns hjälp att få

Följande organisationer är experter på att hjälpa barn och unga vuxna. Till vissa av dem kan även du som vuxen vända dig för att få mer råd kring hur du ska tänka och agera när du misstänker eller vet att ett barn far illa till följd av en vuxens drickande.

### **Bris – Barnens rätt i samhället**

Bris är en barnrättsorganisation som stöttar barn, mobiliserar samhället och påverkar beslutsfattare genom att göra barns röster hörda. Bris har en bred stödverksamhet för både barn och vuxna, online, via telefon och i stödgrupper. Bris har också en stödlinje för idrottsledare, där du kan få råd och vägledning om du känner oro för ett barn i din förening.

Bris stödlinje för idrottsledare: 077 - 440 00 42

Bris vuxentelefon – om barn: 0771 50 50 50

[www.bris.se](http://www.bris.se)

### **Maskrosbarn (barn och ungdomar 13–19 år)**

Maskrosbarn stöttar barn till föräldrar med missbruk, psykisk sjukdom eller som utsätter dem för våld. Maskrosbarn ger de unga stöd och förutsättningar att bryta destruktiva familjemönster och forma sin egen framtid. [www.maskrosbarn.org](http://www.maskrosbarn.org)

### **Trygga Barnen (barn och unga upp till 25 år)**

Trygga Barnen är en stiftelse med syfte att hjälpa barn och unga som växer upp i hem med missbruk- och beroendeproblematik. Trygga Barnen informerar även om barnets rättigheter som anhörig och lyfter deras röster i samhället. Telefon: 070 477 79 10 [www.tryggabarnen.org](http://www.tryggabarnen.org)

### **Childhood**

Childhood verkar för alla barns rätt till en trygg och kärleksfull barndom fri från våld och sexuella övergrepp. Childhood stödjer barn och deras familjer genom sina partnerorganisationer men ger inte rådgivning eller stöd till enskilda personer. [www.childhood.se](http://www.childhood.se)

---

### **Systembolaget**

Systembolaget är initiativtagare till Barndom utan baksmälla. I Systembolagets samhällsuppdrag ingår att informera om alkoholens risker och skadeverkningar.

## Lita på din mag- och medkänsla

Ofta är det inte en enskild händelse utan flera olika tillfällen och ögonblick som signalerar att ett barn far illa. Lita på din magkänsla, var uppmärksam, vänlig och se till att finnas till för barnet på de sätt du kan. Om barnet berättar för dig, lyssna och fråga om barnet själv har någon idé om hur du bäst kan hjälpa - om det finns något du kan göra eller om det räcker att veta att barnet alltid kan vända sig till dig om det skulle vara något. Ta även ansvar för att följa upp och att hålla kontakten med barnet.

[barndomutanbaksmalla.se](http://barndomutanbaksmalla.se)

# BARNDOM UTAN BAKSMÄLLA

**BRIS**

CHILDHOOD  
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION  
FOUNDED BY PASCALINE LEON ET ALIEN

**MASKRO  
OSBARN**

**SYSTEM  
BOLAGET**

**TRYGGA  
BARNEN**