



Jag

och min familj

SYSTER

MORFAR

FARMOR

MOSTER

SON

MAMMA

FASTER

DOTTER

MORMOR

SYSTER

STOREBROR

MORBROR

Ann Lyrberg

Jag & min familj



Ann Lyrberg

Detta material skyddas av lagen (1960:729) om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk (upphovsrättslagen). När texten återges offentligt ska källan anges. För att återge bilder, fotografier och illustrationer krävs upphovsmannens tillstånd.

Materialet har finansierats av Systembolagets alkoholforskningsfond, Socialtjänstens utvecklingscentrum Dalarna och Region Gävleborg.

ISBN: 978-91-988641-1-3

Upplaga: 1:1

2023 FoU Valfärd Region Gävleborg

© Region Gävleborg,

Anna Sjölin; bild och form



Innehållsförteckning

Inledning

8

Målgrupp

Programmets teoretiska utgångspunkter

8

Värdegrund

9

Arbetsätt och process

10

Utredning/kartläggning

10

Förberedelse

10

Familjesessioner

12

Innehåll

12

Kommunikationsövningar

12

Andra problem än missbruket

13

Bosterträffar

13

Samtalsledarnas roll och förhållningssätt

13

Att hantera motstånd

15

Informationsträff 1

16

Beskriv bakgrund och syfte med programmet

16

Beskriv förväntade effekter av programmet

17

Beskriv utgångspunkter och ledstjärnor till programmet

17

Beskriv hur programmet går till

17

Presentation av familj och behandlare

18

Information om sekretess

18

Planera informationsträff 2

18

Informationsträff 2

19

Presentation

19

Information till barnen om Jag & min familj

19

Information om sekretess

20

Diskutera

20

Planera tider för träffarna

20

Före- och eftermätningar

21

Träff 1: Hjärnan och beroendeutveckling del 1

22

Syfte och innehåll

22

Bakgrund

22

Dagordning

23

Bildspel

24

Övningar och arbetsblad

Bildövning

34

Övning: Familjetråd

35

Arbetsblad: Familjetråd

36

Träff 2. Beroendutveckling del 2	37
Syfte och innehåll	37
Dagordning	38
Bildspel med övningar	39
Övning alt. 1: Del 1 Beroendutveckling	43
Övning alt. 1: Del 2 Återhämtning	44
Övning alt. 2: Beroendutveckling och återhämtning	45
 Träff 3: Hur påverkas familjen när en vuxen utvecklar missbruk?	 46
Syfte och innehåll	46
Dagordning	47
Bildspel	48
Övningar och Rollspel	61
Övning: "Anpassningsstrategier"	61
Rollspel: "Muren"	62
Övning: "Så 'n är jag –kort"	63
Bildövning: "Min roll"	63
 Träff 4: Hur påverkas familjen när en vuxen utvecklar missbruk?	 64
Syfte och innehåll	64
Dagordning	65
Bildspel	66
Övningar och arbetsblad	
Övning: "Missbrukets effekter på föräldraskapet och barnen"	73
Övning: "Trygghetscirkeln"	75
Arbetsblad: "Trygghetscirkeln"	76
Arbetsblad: "Missbrukets effekter på föräldraskapet"	77
Arbetsblad: "Missbrukets påverkan på barnen"	78
Arbetsblad: "Vad jag kan göra för att hjälpa och skydda mitt barn?"	79
Arbetsblad: "Vad jag vill att min förälder hjälper mig med"	80
 Träff 5: Kommunikation: Betydelsen av tydlig kommunikation	 81
Syfte och innehåll	81
Arbetsblad	82
Bildspel med övning	83
Övning: T-kluring	83
 Övningar och arbetsblad	
Övning: Barns rättigheter	89
Övning: Brev till alkoholen	89
Övning. Uppskattande familjesamtal	90
Övning. Positiva uttalanden	90
 Arbetsblad: T-kluring	91
Arbetsblad: Barns rättigheter	92
Arbetsblad: Mitt brev till	93
Arbetsblad: "Positiva uttalanden"	94

Träff 6. Jag, hemma hos mig	95
Syfte och innehåll	95
Dagordning	96
Bildspel med övningar	97
Övning: Känsloglobben	99
Övning: Kartläggning av obalans i familjelivet	100
Övning: Önskeballongen	101
Arbetsblad: Känsloglobben - barn	103
Arbetsblad: Känsloglobben - Vuxna	104
Arbetsblad: Känsloglobben – Den nyktra föräldern/partnern	105
Arbetsblad: Kartläggning av obalans i familjen	106
Träff 7. Säkerhetsplan	107
Syfte och innehåll	107
Dagordning	108
Bildspel med övningar	109
Övning: Rättighetsmemory	110
Övning: Trygghetscirkeln	111
Övning: Säkerhetsplaner	112
Övning: Ambivalensutforskning	113
Arbetsblad: Säkerhetsplanering – barn	115
Arbetsblad: Säkerhetsplanering – förälder	116
Arbetsblad: Ambivalensutforskning	117
Arbetsblad: Att döma motivationens delar	118
Träff 8. Avslut	119
Syfte och innehåll	119
Dagordning	120
Uppföljningsträff 1 & 2	121
Syfte och innehåll	121
Dagordning	122
Referenser	123

Förord

Arbetet med Jag & min familj påbörjades i Sandviken i samband med ett utvecklingsprojekt som Socialstyrelsen drev 2012-2014. Syftet var att förbättra stödet till barn och föräldrar i familjer där vuxna har ett problematiskt bruk av alkohol och droger. Sandviken var en av fem deltagande kommuner och uppgiften bestod av att inom individ- och familjeomsorgen utveckla ett samordnat arbetssätt; från upptäckt, utredning, insats till uppföljning. Fram till dess hade stödet till dessa familjer skett i s.k. ”stuprör” med separata insatser till vuxna och barn utan någon samordning mellan socialtjänstens olika specialiserade enheter. Så såg det ut i de flesta kommuner.

Jag, som vid tidpunkten arbetade i en öppenvårdsverksamhet för vuxna, och två kollegor från barn- och familjeöppenvården, satte oss ner och funderade hur det skulle fungera om föräldrar och barn träffades tillsammans för att prata om missbruket och problemen i familjen. Hur skulle barn och föräldrar reagera? Med avstamp i barnkonventionen, barns rätt till information, råd och stöd samt rätt till delaktighet, påbörjade vi arbetet med Jag & min familj. Vi hämtade inspiration från Norge och Danmark, Frid Hansens arbete med att synliggöra barns perspektiv och involvera dem i missbruksbehandling samt från Helle Lindgaard och hennes arbete med Familjeorienteret alkoholbehandling.

Vi tänkte att våra specialkunskaper från att arbeta i olika verksamheter bättre skulle komma familjerna till nytta om vi samarbetade. Vi ville också göra barnen delaktiga, att deras perspektiv på familjens problem och deras erfarenheter skulle få ta plats och ha betydelse.

Det var för oss som arbetade fram innehållet en mäktig upplevelse när vi sjösatte programmet och tog del av barnens berättelser om hur de upplevde förälders missbruk - effekterna det fick för dem själva och familjen. Vi som kom från olika delar av socialtjänsten, vuxen respektive barn och familj, fann också en stor arbetsglädje i att arbeta tillsammans – vi blev helt enkelt bättre!

Syftet med denna vägledning är att beskriva programmet Jag & min familj, dess teoretiska utgångspunkter, syfte, mål och innehåll. Tanken är att den ska fungera som en ram, en struktur och en hjälp till samtalsledare som träffar familjerna. En vägledning kan aldrig följas till punkt och pricka. Det viktigaste är att vara följsam och lyhörd för barnens och familjens behov, barnens ålder och mognad. Finns mycket spring i benen – tveka inte att göra fler lekar!

Lycka till med Jag & min familj.

Ann Lyrberg

September 2023



Inledning

Att föräldrars missbruk eller problematiska alkoholvanor påverkar barnen, hela familjen och samvaron är känt. Inte bara vardagen påverkas, barn riskerar också att få problem längre fram i livet. Forskning visar att barn som växer upp med missbrukande förälder löper större risk att inte klara skolan, drabbas av psykisk ohälsa, utveckla ett eget beroende och bli beroende av samhället för sin försörjning, jämfört med andra barn (Hjern m.fl. 2014; Hjern m.fl. 2013; Socialstyrelsen 2013; Lindgaard 2006, Hansen 2009).

I vardagen kan barnet påverkas om det känslomässiga klimatet, samspelet, konfliktnivån, förutsägbarheten och föräldrarnas omsorg förändras. Föräldrar vill inte skada sina barn och därför kan känslor av skam och skuld bli så mycket större när en förälder kanske vet eller anar att missbruket skadar barnet. För att hålla insikten om problemet borta är det vanligt att föräldern undviker att tänka på eller prata om missbruket, det blir i många familjer ett tabubelagt samtalsämne. Men om barnet inte får information och möjlighet att prata om vad som pågår i familjen finns det risk för att svårigheterna förstärks än mer. Barnet blir lämnat att på egen hand försöka förstå vad som pågår.

Det är vanligt att barn har fantasier om att de är orsaken till föräldrarnas missbruk och till problemen i familjen (Hansen 2009). Barn bär med sig känslor och upplevelser av missbruket som de kan ha svårt att sätt ord på och förstå. De behöver få åldersadekvat information om vad missbruk och beroende är, hur det påverkar familjen och föräldrarna. Det är avlastande för barn att få kunskap om att deras upplevelser och känslor inte är onormala, att missbruksproblem är vanligt och att de inte är ensamma om att växa upp i en familj med missbruk. Barn behöver prata om och bli bekräftade i sina försök att hantera situationen (Hansen 2009).

Det är normalt att föräldrar är bekymrade för sina barn och att de vill att barnen ska ha det bra. Men när en förälder utvecklar ett beroende är det inte lätt att leva upp till att vara en god förälder. I beroendeutvecklingen är det vanligt att föräldern styrs allt mer av beroendet på bekostnad av föräldraskapet. Föräldern behöver bli sedd och bekräftad som den person han eller hon är, kämpandes med beroendet och sina försök att komma till rätta med problemen. För att möjliggöra samtal om hur missbruket påverkar familjen och barnen samt nödvändigheten av förändring behöver föräldern avlastas från skuld och skam, utan att problemet förminskas (Hansen 2009).

Jag & min familj syftar till att involvera hela familjen, att på ett sakligt, avdramatiserat, icke-dömande sätt prata om missbruket och problemen i familjen med målsättningen:

- Att barns och vuxnas psykiska hälsa förbättras,
- Att kommunikationen och det emotionella klimatet förbättras,
- Att den vuxnes motivation till förändring stärks,
- Att barn och vuxna upplever sig delaktiga i programmet.

Målgrupp

Programmet riktar sig till familjer där en eller bägge föräldrarna, eller förälders sambo, har ett missbruk. Programmet är mindre lämpligt i familjer med en kaotisk social situation, om det förekommer våld, om föräldern/föräldrarna är i ett aktivt missbruk med stora sociala problem och där barnen har behov av skydd. I dessa fall krävs andra mer akuta insatser för att skydda och ge barnen stöd. Total nykterhet är dock inget krav för att delta i Jag & min familj, återfall är att räkna med, men en förutsättning är att föräldern är nykter vid sessionerna. Förhoppningen är att förälders motivation till förändring och nykterhet stärks av programmet. Äldre syskon över 18 år kan med fördel medverka. Utgångspunkten är att familjen själv bäst avgör vilka som ingår i familjen. Det kan även inkludera vuxna barn, en mor- eller farförälder.

Programmets teoretiska utgångspunkter

Programmet utgår från att betrakta en förälders missbruk eller beroende som ett hälso-
problem för hela familjen. Hur beroende uppkommer förklaras multifaktoriellt: utifrån ett bio-psyko-socialt teoretiskt perspektiv (Blomqvist, 2012; Berglund & Fahlke, 2012; Larsson m.fl. 2012). Beroendet uppkommer i ett komplext samspel mellan individuella (biologiska och förvärvade) förutsättningar och omgivning; såväl strukturella som ibland oförutsedda (West, 2006). Arbetssätten i programmet har utgångspunkter i flera teoretiska perspektiv så som systemteori, narrativa, neurobiologiska och kognitiva teorier.

Tankar om att en förälders missbruk blir hela familjens hälsoproblem förstås ur ett system-
teoretiskt perspektiv där en familj betraktas som något mer än summan av sina familjemed-
lemmar (Hårtveit & Jensen, 2002). Enligt systemteorin uppstår och vidmakthålls mänskliga
problem i sociala samspel, ett problem tillhör därmed inte individen. Problem bör därför
behandlas genom att ett större system, t.ex. familjesystemet, involveras.

Centralt i systemteorin är språket och dess betydelse för hur sanningar och värderingar
skapas i samtal. Fokus ligger på hur systemet (familjen) är organiserat, på dess resurser och
lösningar (Hårtveit & Jensen, 2002). I Jag & min familj förklaras uppkomsten av familjens pro-
blem av att jämvikten i familjesystemet rubbats till följd av missbruket. Familjemedlemmar-
nas roller för att systemet ska fungera ändras i försök att återupprätta balansen. En reaktions-
process startar där nya beteenden utvecklas, ofta ohälsosamma. Därmed har missbruket blivit
ett hälsoproblem för hela familjen. I programmet synliggörs vilka roller som utvecklats och
vilka konsekvenser det får för familjen och individen.

En annan utgångspunkt för arbetssättet i programmet är narrativa teorier. Enligt narrativa
teorier formas våra identiteter genom mellanmänskliga samspel och kulturella berättelser. I
grunden betraktas människor som experter på sina egna liv och problem åtskiljs från person.
Problemet betraktas som problemet, inte individen. Behandlarens roll är att nyfiket, icke-klan-
drande utforska och ställa frågor som bara individen har svar på (Morgan 2014, Larsson m fl.
2008).

Genom att prata med barn och vuxna, lyssna till deras berättelser om problemet, sätta det i
sitt sammanhang samt lyssna till alternativa berättelser om hur barn och föräldrar skulle vilja
ha det, stärks motivation till förändring. Information utifrån neurobiologiska förklaringsmo-
deller till beroendeutveckling bidrar till att avskilja problemet från individerna och ger en
möjlighet att betrakta problemet från en ny synvinkel.

Med inspiration från Tom Andersen (2011) om reflekterande processer används reflektioner vid träffarna. Genom att i olika konstellationer lyssna till samtal kan nya öppningar till insikter, acceptans och lösningar framträda t.ex. familjen lyssnar till samtalsledarnas samtal om familjen och behandlingen, samtalsledarna lyssnar till familjens samtal, föräldrar lyssnar till barnens samtal. Genom att byta positioner, växla mellan samtal och lyssnande är det möjligt för föräldrar att se konsekvenser av missbruket i nya perspektiv och motivationen till förändring stärks samtidigt som det avlastar barnen från skuld, skam och ansvar.

Enligt kognitiva teorier sker människors mentala och medvetna processer i hjärnan. Fokus ligger på sambanden mellan tanke, känsla och handling. En individs tolkning av en situation avgör den känslomässiga och beteendemässiga reaktionen. Tidigt i livet skapas grundantaganden och livsregler som lagras i minnet som "inre" scheman. Dessa scheman, automatiska tankar, påverkar hur vi uppfattar situationer, reagerar känslomässigt och hur vi handlar.

Automatiska tankar, grundantaganden och livsregler kan bli dysfunktionella. Med hjälp av kognitiva och neurobiologiska teorier förklaras hur ett beroende kan uppstå och vidmakthålls trots synbara negativa konsekvenser t.ex. att barn skadas av förälders missbruk. Kognitiva och neurobiologiska teorier bidrar också till kunskap om hur förändring och vägar ut ur beroendet är möjligt, t.ex. genom att träna in alternativa handlingar, ersätta gamla dysfunktionella scheman med nya och mer hälsosamma scheman och tid för återhämtning av den neurobiologiska balansen i hjärnan.

Värdegrund

Programmet utgår från FN:s konvention om barns rättigheter från 1989 (förkortad Barnkonventionen) och en humanistisk syn på människan, där vuxna och barn betraktas som kompetenta aktörer i sina liv. Centralt för humanismen är tankar om att varje människa föds med ett "jag" är gott, att människan är fri och har ett förnuft, och framtidsoptimism (von Wright, 1990). I praktiken innebär det en tro på att varje människa har en inneboende potential som hon strävar efter att utveckla. Genom att vuxna och barn har viktiga förmågor och erfarenheter har de också de bästa lösningarna på sina problem.

Grundläggande principer i Barnkonventionen utgörs av icke-diskriminering av barn, barns bästa, deras rätt till liv, överlevnad och utveckling samt rätten till delaktighet. I Barnkonventionen finns ingen åldersgräns för barns rättigheter. Varje barn har rätt till åsikter och delaktighet oavsett ålder, trots små barns begränsningar i att uttrycka och förstå det "vuxna" verbala språket. Det kräver hänsyn och kunskap om barns olika uttryckssätt så som icke verbal kommunikation, ansiktsuttryck, kroppsspråk, lek och tecknande (Percy-Smith & Thomas, 2010).

Delaktighet stannar inte heller vid att lyssna till barns önskemål. Det handlar om att ta barns åsikter på allvar i frågor och beslut som rör deras liv med hänsyn till barnets mognad.



Figur 1. Illustration av tänkt process.

Arbetsätt och process

Arbetsättet i Jag & min familj förutsätter dubbelkompetens där två samtalsledare, en med erfarenhet av psykosocialt behandlingsarbete bland barn, ungdomar och familjer och en med erfarenhet av missbruks- och beroendevård bland vuxna, arbetar i par. Som en röd tråd i programmet löper ett empatiskt bemötande med kommunikation som grund. Tanken är att göra missbruket samtalsbart.

Arbetsättet liknar det vid Motiverande samtal (MI); ett icke-dömande förhållningssätt där relationen mellan vuxna, barn och samtalsledare strävar efter likvärdighet, samarbete och utforskande. Kommunikationen sker med acceptans och respekt där samtalsledarna visar aktivt att de vill vuxna och barn väl. Ett viktigt inslag är att ge stöd till både vuxnas och barns självbestämmande och rättigheter. Utifrån Barnkonventionen och svensk lagstiftning har barn rätt till information, råd och stöd, rätt till att må bra, rätt till skola, fritid och vila, rätt till att uttrycka åsikter och till att bli lyssnad på.

I programmet ingår förberedelser i form av informationssamtal, familjesessioner och uppföljning, se figur 1. När programmet är tillämpligt är en bedömningsfråga som bör ske i samarbete med barn, föräldrar, socialsekreterare och/eller ansvarig behandlare. I några familjer kan det vara i början av ett förändringsarbete medan det i andra fall kan vara aktuellt först efter att barn och föräldrar fått annat stöd.

Utredning/kartläggning

Oavsett om programmet föregås av en biståndsbedömning eller inte bör familjens situation och missbruket kartläggas före start för att ge samtalsledarna så bra förutsättningar som möjligt att förbereda träffarna efter familjens behov. Ges programmet som en biståndsbedömd insats kan barn- och vuxenutredning vara ett bra underlag. Det kan vara lämpligt att familjen själva berättar vad de tycker är viktigt i utredningen och vilken annan information samtalsledarna bör känna till före start. Finns ingen utredning till grund kan det vara bra att kartlägga missbruket; missbruksmönster och konsekvenser innan familjesessionerna börjar.

Förberedelse

I förberedelserna bjuds familjen in till informationsträffar. Syftet är att etablera kontakt, att avdramatisera, informera om programmets syfte, mål och innehåll för ge familjen möjlighet att ta ställning till om insatsen kan vara till nytta för familjen.

Första informationsträffen riktar sig i första hand till föräldrarna. Föräldrarna avgör om barnen ska medverka vid första eller vid andra informationsträffen, förutsatt att barnen själva vill.

Tips! på hur informations- och sessionsträffar kan förberedas:

- För att kunna lyssna intresserat och nyfiket är det bra att ha gott om tid för förberedelser.
- Se till att ha gott om tid EFTER träffen innan andra åtaganden tar vid. Barnen (och vuxna) kan behöva tid på sig att lämna rummet eller de kanske kommer på viktiga saker att säga i sista minuten.
- Bjud på fika/mellanmål. Ofta sker sessionerna efter skoltid, barnen kanske kommer direkt från skolan och är hungriga. Att tillsammans börja med ett mellanmål kan också ha en avdramatiserande effekt och familjen får tid "att landa".

Fråga barnen vad de vill ha till mellanmål och förbered det.

- Välj en lokal där ni får vara ostörda, med plats att röra sig. Det kan vara svårt för barn (och vuxna) att sitta stilla och koncentrera sig längre stunder. Förflyttningar i rummet vid olika övningar möjliggör små pauser och underlättar att hålla kvar fokus. Samma lokal vid alla sessioner bidrar till trygghet och förutsägbarhet.
- Förbered ett bord med ritpapper, pennor, kriter och modellera. Att rita och forma modellera kan underlätta träffarna och samtalen för barnen.
- Planera hur ni ska sitta i rummet så att det främjar samtalet. Att alla kan se varandra underlättar samtalen.
- Gå igenom innehållet i dagens träff: Vilket material ska användas? Behöver språket anpassas till barnens ålder? Vilka ord ska i så fall användas? Vilken/vilka övningar passar bäst utifrån familjens sammansättning och problem samt barnens ålder?
- Behöver något som sades eller hände vid förra träffen uppmärksammas, diskuteras vidare eller förstärkas?

Familjesessioner

Innehåll

Programmet innehåller fem olika teman fördelat på 8 träffar. Två reservträffar planeras tillsammans med familjen i fall någon blir sjuk eller ett tema tar längre tid än tänkt. Det får inte kännas stressigt att hinna med!

Programmets innehåll:

1-2 informationsträffar

1. Hjärnans belöningssystem och beroendutveckling
2. Hjärnans belöningssystem och beroendutveckling, forts.
3. Hur påverkas familjen när en vuxen utvecklar missbruk
4. Hur påverkas familjen när en vuxen utvecklar missbruk, forts.
5. En stödjande kommunikation
6. Jag och hemma hos mig – om förändringsarbete
7. Säkerhetsplan
8. Avslut

Reservtillfälle

Reservtillfälle



Kommunikationsövningar

Varje session inleds med två kommunikationsövningar: **Nallekort** och **Höjdpunkter och bottennapp**. Övningarna syftar till att öva upp förmågan att uttrycka känslor, vad som varit svårt och vad som varit bra under veckan. Samtidigt övar det förmågan att lyssna till varandra, att lära känna varandra bättre och att acceptera andras känslor och upplevelser.

Nallekortsövningen. Barn, föräldrar och samtalsledare väljer ett eller flera nallekort som symboliserar den känslan jag kommer med till dagens träff. I tur och ordning visar alla sitt/sina kort och säger något om varför kortet/korten valts. Övriga lyssnar. Det går också bra att bara visa kortet utan kommentarer.

Höjdpunkter och bottennapp är en kommunikationsövning där familjemedlemmarna, var och en, berättar om en höjdpunkt, något som varit bra, respektive ett bottennapp, något som varit mindre bra under veckan. Övriga lyssnar. Samtalsledarna har en modellerande och en bekräftande roll i övningen. Genom att själva delta och berätta om en höjdpunkt och ett bottennapp kan känslor, tankar och beteenden normaliseras eller att vardagliga problem ses ur nya synvinklar. Utöver att modellera är samtalsledarnas roll också att bekräfta varje familjemedlems berättelser.

De inledande kommunikationsövningarna ger samtalsledarna information om hur familjen mår och om något inträffat som är viktigt att samtala om. Om inte, fortsätter sessionen med en introduktion av dagens tema, en "miniföreläsning" med hjälp av Powerpointbilder, avbrott för diskussioner och förtydliganden. Powerpointbilderna fungerar som ett pedagogiskt hjälpmedel för familjen att "se problemet lite utifrån" och med nya synvinklar.

Miniföreläsningen åtföljs av övningar och reflektioner i olika konstellationer. Samtalsledarnas uppgift är att nyfiket utforska och bekräfta samt förstärka det positiva.

Sessionen avslutas med feedback från familjen om dagens session, Nallekort – vilken känsla jag går hem med och vad som kommer att ske vid nästa träff. Genom att barn och föräldrar ger feedback på innehåll görs familjen till medproducenter av programmet. Detta för att kunna göra justeringar om något inte känns bra och möjligheten att anpassa efter familjens behov.

Andra problem än missbruket

Under programmets gång kan andra problem i familjen, kopplade till missbruket eller av andra orsaker, bli synliga. Det kan handla om psykisk ohälsa, ekonomiska problem eller våld – problem som måste uppmärksammas och hanteras. Inom ramen för programmet finns möjlighet att avsätta 1–2 träffar för att fokusera särskilt på dessa. Ibland kan det kräva att expertkunskap bjuds in. En annan möjlighet är att ”parkera” problemet tills dess programmet är avslutat och därefter aktualisera annat stöd och hjälp till familjen.

Boosterträffar

Syftet med boosterträffarna är att påminna familjen om innehållet i programmet, följa upp samvaron i familjen och hur barn och föräldrar mår, om familjen har den hjälp och det stöd de behöver, förstärka och förbättra nya färdigheter i familjen t.ex. öppen och ärlig kommunikation, justering av säkerhetsplaner och nyktra aktiviteter som stärker samvaron i familjen. Vid den sista och åttonde huvudsessionen planeras boosterträffar vid sex veckor och tre månader (och gärna även sex månader) efter avslut.

Samtalsledarnas roll och förhållningssätt

Rollen som samtalsledare utgår från en humanistisk människosyn och liknar den i samtalsmetoden Motivational Interviewing, förkortat MI (Miller & Rollnick, 2013; Barth, Børteveit & Prescott, 2015). Förhållningssättet är att undvika argumentering för förändring, undvika att försöka övertyga personen om sin ståndpunkt, konfrontera eller pressa personen till ett beslut som han/hon inte är mogen för. Det kan lätt leda till motstånd och motsatta reaktioner.

I stället är samtalsledarnas roll att lyssna med nyfikenhet, empati, respekt och acceptans, och med vilja att försöka förstå vuxna och barns upplevelser av missbruket samt hjälpa dem att utveckla en medvetenhet om problemet. Samtalsstilen är mer av en vägledande funktion där samtalsledarna lyssnar och uppmuntrar vuxnas och barns tilltro till den egna förmågan att förändra och lösa problem. Samtalsledarnas roll är därför att hjälpa barn och föräldrar att berätta om upplevelser av missbruket, att skilja ut problem från person, att locka fram förändringar som barn och föräldrar tycker är nödvändiga.



Förhållningssätt:

- *Visa medkänsla och empati.* Samtalsledarna visar att de försöker förstå och leva sig in i hur föräldrar och barn känner sig, att de vill föräldrar och barn väl samt att de inte agerar i eget intresse.
- *Bekräfta* barns och föräldrars känslor och upplevelser. Genom att reflektera och sammanfatta vad föräldrar och barn säger visar samtalsledarna att de blir hörda och tagna på allvar, t.ex. att samtalsledarna återger några ord, mer eller mindre med samma ord som föräldrar och barn använt (Barth m.fl. 2015). Särskilt effektfulla är reflektioner där samtalsledarna delar med sig av sina hypoteser om vad som ligger i det som föräldrar och barn sagt, s.k. komplexa reflektioner (Barth m.fl. 2015).

Syftet med ett reflektivt lyssnande är att framkalla prat om förändring och stödja självtilliten hos föräldrar och barn.

- Träffarna präglas av *samarbete*; en likvärdighet mellan samtalsledare, barn och föräldrar eftersträvas samt att träffarna har en utforskande karaktär.
- Visa familjen, föräldrar och barn *respekt och acceptans*; att visa vördnad för familjen, att barn och föräldrar får vara sig själva och inta en icke-klandrande attityd (Barth m.fl. 2015, Morgan 2014).
- Utgå från att föräldrar och barn är experter på sina egna liv. De vet och *bestämmer själva* över vilka lösningar som är de bästa för dem själva.

Samtalsledarnas roll är att locka fram motivation, styrkor och förmågor hos föräldrar och barn.

- Att stå för *optimism*: visa hoppfullhet, bekräfta och framhålla det som är positivt.
- Fokus är på vad barn och föräldrar tänker om sina erfarenheter och sin situation, samtalsledarna håller tillbaka "expertrollen" genom att undvika att rätta till det som uppfattas som oriktigt eller otillräckligt (Miller & Rollnick 2013).

Att hantera motstånd

Ett sätt att förhålla sig till motstånd hos en förälder eller ett barn är att visa acceptans, respekt och förståelse. Genom att systematiskt använda öppna frågor, sammanfattningar och reflektioner sätts personens upplevelser, synpunkter och erfarenheter i centrum, vilket reducerar motstånd. Reflektioner i olika konstellationer vid motstånd kan bidra till att öppna upp för nya insikter och idéer samtidigt som det förmedlar att familjen, föräldrar och barn blir tagna på allvar.

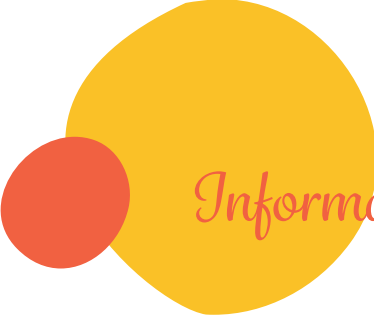
Reflektion innebär att tänka över något och återspegla (Barth m.fl. 2015). Det kan ske genom att föräldrarna lyssnar till samtalsledarnas samtal om familjen och behandlingen, eller att de lyssnar till samtalsledares samtal med barnen. Vid reflektion med en eller flera familjemedlemmar leder en av samtalsledarna samtalet och de övriga lyssnar. Medlemmarna i samtalet sitter så att de ser varandra, det gör det möjligt för övriga att lyssna tyst på avstånd.

Vid reflektion är det viktigt att samtalsledarna påminner sig själva om att det finns många olika versioner av hur ett problem eller hur en fråga kan uppfattas, att det finns olika uppfattningar av "verkligheten" (Andersen 2011). Pedagogiskt kan samtalsledarnas förhållningssätt vara att låta en aning osäker t.ex. *"Jag är inte säker på men jag tycker det låter som..."*, *"man kan både tänka så här...eller så här"*. *"Förutom vad hen uppfattade, såg jag det här..."*, *"Förutom hens förklaring, skulle den här förklaringen kunna läggas till..."*.

Samtalsledarna, placerade så att de har ögonkontakt, reflekterar i dialogform och använder många obesvarade frågor, kommenterar och frågar varandra. Viktigt att negativa antydningar undviks och i stället vara frikostig med positiv förstärkning.

Efter reflektionen återupptas samtalet med familjen; *"Av det ni lyssnat till, hur kändes det? Är det något ni vill kommentera eller samtala mer om?"*





Informationsträff 1

Agenda för informationsträff 1

Berätta om agendan och vilka tidsramar som gäller för informationsträffen.
Följande punkter ska ingå i agendan:

- Programmets bakgrund och syfte
 - Förväntade effekter av programmet
 - Beskriv programmets värdegrund och ledstjärnor
 - Beskriv hur programmet går till
 - Presentation av samtalsledarna
 - Presentation av familjen
 - Information om sekretess
 - Bestämma tid för nästa informationsträff
- 

Beskriv bakgrund och syfte med programmet

Vi vet genom forskning att förälders missbruk påverkar barns hälsa negativt (Lindgaard 2006; Alexanderson & Näsman 2015; Socialstyrelsen 2009). En vanlig föreställning bland vuxna är att barnen inte känner till missbruket och att det inte gått ut över dem. För att inte belastas barnen tror många föräldrar att det är bäst att inte prata om missbruket och problemen i familjen. Barnet kanske inte heller visar några tecken på oro eller ställer frågor. Många vuxna tolkar det som att barnet inte påverkas.

I själva verket vet barnet mycket mer än vad föräldrarna tror. Det är också vanligt att barn har fantasier om att de bär skulden till att mamma eller pappa dricker och känner stort ansvar för föräldrar och syskon. De kanske också har föreställningar om att de ska kunna göra mamma/pappa frisk igen. Barn behöver få veta att de inte är orsaken till att familjen har problem och att de inte är ansvariga för att mamma/pappa ska bli bra.

Vi utgår från att alla föräldrar vill sina barn väl och att de ska ha en bra uppväxt. Men missbruket gör det svårare att utöva sitt föräldraskap; att vara en närvarande, trygg och stödjande förälder till barnet. Missbruket påverkar också den andra föräldern som ofta utvecklar egna psykiska och psykosociala problem. Det i sin tur medför konsekvenser som påverkar omsorg om barnen. Därmed blir alkohol- eller drogmissbruk hos en familjemedlem något som påverkar och belastar alla vuxna och barn i familjen. Det blir ett hälsoproblem för hela familjen.

Barn behöver få åldersadekvat information, råd och stöd om vad som händer i familjen; om vad ett beroende är, hur en person blir beroende, vem som blir beroende och hur det påverkar familjen. Det kan ge förklaringar till vad som sker i familjen och göra tillvaron mer begriplig. Det minskar ofta barns oro. Vi vet också genom tidigare forskning att om alla i familjen får hjälp samtidigt så blir det bättre för alla (Alexanderson & Jess 2015; Lindgaard 2006; Alexanderson & Näsman 2015; Socialstyrelsen 2009).

Tidigare behandlades den vuxne med problematiskt förhållande till alkohol och droger, partnern och barnen i separata behandlingsprogram. Det var också vanligt att barnen inte involverades alls. Jag & min familj syftar till att involvera hela familjen i missbruksbehandlingen och till att göra barn delaktiga eftersom det visat sig ha en positiv effekt på familjens samvaro, barns och vuxnas hälsa.

Beskriv förväntade effekter av programmet

Målet med behandlingsprogrammet är att:

- Familjen, vuxna och barn, ska få information och kunskap om hur missbruk eller beroendetillstånd uppkommer, hur det påverkar familjen, vuxna och barn som individer.
- Samvaron i familjen förbättras, att barnen avlastas från skuld, skam och ansvar.
- Familjen och dess medlemmar har tillägnat sig nya strategier att hantera svårigheter i familjen.
- Genom kunskap om missbruks- och beroendetillstånd, hur barn påverkas av vuxnas missbruk och beroende har den vuxnes motivation till förändring stärkts.
- Individerna i familjen har kunskap, förståelse och acceptans för varandras personliga behov och rättigheter.

Beskriv utgångspunkter och ledstjärnor till programmet

I syfte att skapa trygghet och avdramatisera missbruksproblemen beskrivs några utgångspunkter som fungerar som ledstjärnor för programmet. Ledstjärnorna är till för att normalisera. Vi utgår från att:

- Familjer är olika - familjekonstellationer ser olika ut.
- Föräldrar vill sina barn väl och att de ska ha en bra uppväxt.
- Ingen väljer att utveckla ett beroende.
- Alla vuxna som ingår i barnets hushåll har betydelse.
- Ingen familj är felfri.
- Det finns alltid hopp, jag kan påverka här och nu och i framtiden.

Beskriv hur programmet går till

Programmet består av 8 träffar och två reservträffar (i fall någon blir sjuk eller om det behövs mer tid) samt två uppföljningsträffar.

Varje träff börjar med fika/mellanmål tillsammans och därefter följer träffarna samma mönster: två kommunikationsövningar (Nallekort och Höjdpunkter & bottenapp), en kort föreläsning utifrån ett förutbestämt tema, diskussioner, en övning och avslutas med kommunikationsövningen Nallekort.

Tidsåtgång ca 1½-2 timmar per session.

Programmet innehåller fem teman: **beroendeutveckling och hjärnans belöningssystem, påverkan på familj, kommunikation, förändringsarbete och säkerhetsplanering.**

Presentation av familj och Samtalsledare

Barn, föräldrar och samtalsledare presenterar sig för varandra. Samtalsledarna berättar kort om vilken roll och uppgift de har. Be familjen beskriva kort hur de uppfattar problemet och varför de är här idag. Vem har tagit initiativet till mötet idag och vad tänker familjen om det? Vem gillade idén? Vem var reserverad eller var tveksam till idén? Har familjen pratat om missbruket? Vad känner barnen till om problemet? Vad tänker familjen om informationen de nyss lyssnat till?

Syftet är att utforska vem som är mest reserverad till mötet, om någon är bevarare av systemet och vad som är samtalsbart eller tabubelagt.

Information om sekretess

Samtalsledarna informerar föräldrar och barn om att de har sekretess, men om det framkommer att barnen far illa kommer de att göra en anmälan till socialsekreterare och att det är en skyldighet enligt lag. Om programmet ges som en biståndsinsats är det lämpligt att socialsekreterare, familj och samtalsledare tillsammans kommer överens om när och hur uppföljning ska ske och att socialsekreteraren kommer att kontaktas om det uppstår oro för barnen som inte framkommit i utredning. I annat fall gör samtalsledarna en vanlig orosanmälan.

Informera om att barn och föräldrar kommer att informeras om en anmälan görs, till vem och när anmälan görs.

Planera informationsträff 2

Ge familjen tid att tänka över erbjudandet och bestäm tid för informationsträff 2.

Om familjen tackar ja till att gå Jag & min familj, tänk på att det vid informationsträff 2 bör finnas tid för ifyllande av formulär till föremätning.

Lämna informationsmaterial att ta med hem till barnen. Fråga också om informationen kan skickas direkt till barnen. Och om föräldrarna vill att samtalsledarna ringer barnen och bjuder in dem till en informationsträff 2.





Informationsträff 2

Den andra informationsträffen syftar till att föräldrar, barn och samtalsledare träffas och lär känna varandra.

Agenda för informationsträff 2

Berätta om agendan för informationsträffen och tidsramar för träffen.

Följande punkter ska ingå i agendan:

- Presentation av samtalsledarna.
 - Informera om innehållet i programmet till barnen.
 - Hur har familjen resonerat och hur ställer de sig till erbjudandet?
Vad säger barnen?
 - Planera tider för träffarna.
 - Information om sekretess.
 - Föremätning.
- 

Presentation

Presentera er för barnet/barnen och vad ni jobbar med. Titlar kanske inte betyder något för barnet – det kan behöva förklaras. Berätta för barnen att ni träffat mamma/ pappa, att ni vet att det är ett bekymmer i familjen med att mamma/pappa dricker eller drogar, att det påverkar alla i familjen och att ni pratat om att **Jag & min familj** kan vara en hjälp.

Be barnet berätta vad de känner till om förra informationsträffen: Vad har de fått höra? Vad tänker barnet om det? Be om lov att berätta mer om **Jag & min familj**.

Information till barnen om Jag & min familj

Berätta att missbruk och beroende är ett vanligt problem, att många föräldrar och barn kämpar med sådana problem, att forskning har visat att hela familjens hälsa blir sämre när en förälder dricker (tar droger). Många vuxna tror att barn inte känner till missbruket och att det inte gått ut över barnen. Många tror att det är bäst att inte prata om missbruket för att de inte vill oroa barnen. Många barn visar inte heller att de är oroliga och ställer inga frågor för att de inte vill oroa föräldrarna som har det jobbigt ändå. Många vuxna tolkar det som att barnet inte påverkas. I själva verket vet barnet mycket mer än vad föräldrarna tror.

Det är också vanligt att barn har fantasier om att de bär skulden till att mamma eller pappa dricker, känner stort ansvar för föräldrar och syskon. De kanske har föreställningar om att de ska kunna göra mamma eller pappa frisk igen. Barn behöver få kunskap om att de inte är orsaken till mammas eller pappas problem och att de inte är ansvariga för att mamma eller pappa ska bli bra.

I programmet **Jag & min familj** tänker vi att alla föräldrar vill sina barn väl och att de ska ha en bra uppväxt. Men missbruket gör det svårare att vara förälder både för den som dricker och för den andra föräldern. Ofta får föräldrar svårare att ta hand om barnen på det sätt som barn behöver. På så vis blir en familjemedlems missbruk och beroende något som påverkar och belastar alla i familjen. Det blir ett hälsoproblem för hela familjen.

Barn behöver få information, råd och stöd om vad som händer i familjen; om vad ett beroende är, hur en person blir beroende, vem som blir beroende och hur det påverkar familjen. Det kan ge förklaringar till vad som sker i familjen och göra tillvaron lättare. Det minskar ofta på t barns oro. Vi vet också genom tidigare forskning att om alla i familjen får hjälp samtidigt så blir det bättre för alla.

Information om sekretess

Samtalsledarna informerar föräldrar och barn om att de har sekretess, men om det framkommer att barnen far illa kommer de att göra en anmälan till socialsekreterare och att det är en skyldighet enligt lag. Om en anmälan skulle behövas kommer samtalsledarna att berätta det för föräldrar och barn samt till vem och när anmälan görs.

Diskutera

Diskutera: Hur har familjen resonerat och hur ställer de sig till erbjudandet?
Vad säger barnen? Fråga familjen om vad de tänker om den information de fått om programmet och hur de ställer sig till att medverka. Vad tänker barnen? Är det något de vill delta i? Behövs mer betänketid?

Planera tider för träffarna

Planera in tider för träffarna samt två reservtider i fall någon blir sjuk eller det behövs en extra gång om ett tema behöver mer tid. Anpassa tiderna efter familjen. Ta hänsyn till att träffarna om möjligt inte inkräktar på barnens skolgång eller fritidsaktiviteter – det är viktiga skyddsfaktorer!

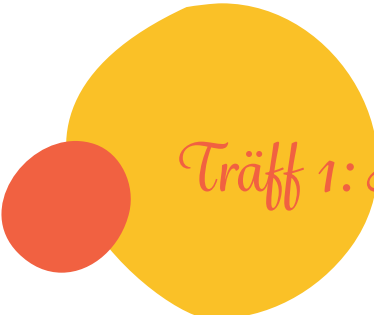
Före- och eftermätningar

För att löpande utvärdera insatsen och samla lokal evidens rekommenderas att mätningar görs med hjälp av självskattningsformulär före, efter samt vid tremånadersuppföljning.

Nedan ges några förslag på självskattningsformulär som kan användas:

- Familjeklimat – ifylls av vuxna och barn from 11 år och mäter fyra olika dimensioner (närhet, distans, spontanitet och kaos) av familjeklimat (Hansson, 1989; Johnsson & Söderlind 2004);
- Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) skattar barns och ungdomars psykiska hälsa och ifylls av barn från 11 år och förälder om barn under 11 år (Goodman 2001);
- Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) mäter symptom på ångest och depression hos vuxna (Bjelland et al. 2002; Zigmond & Snaith 1983);
- Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT) screenar alkoholkonsumtion, konsumtionsmönster och alkoholrelaterade problem hos vuxna (Saunders et al. 1993);
- Drug Use Disorders Identification Test (DUDIT) screenar narkotika-relaterade problem, narkotikakonsumtion och konsumtionsmönster hos vuxna (Berman et al. 2005).

Be familjen fylla i formulären före interventionsstart, vid avslut och vid tremånaders uppföljning.



Träff 1: Hjärnan och beroendeutveckling del 1

Syfte och innehåll

Den första träffen syftar till att förmedla information och kunskap om beroendeutveckling, hur neurobiologiska, psykologiska och sociala faktorer samspelar i utveckling av missbruk och beroende - kunskaper som ligger till grund för det fortsatta arbetet. Träffen syftar också till att inge hopp om att det går att förändra och ta sig ur ett missbruk samt att barn har rätt att må bra även om föräldern inte gör det. Träffens tema handlar om belöningssystemet, hur hjärnan kommunicerar, alkoholens och drogens inverkan på belöningssystemet samt dess betydelse för beroendeutveckling.

En miniföreläsning med hjälp av powerpointbilder syftar till att hjälpa familjen att se missbruksproblemet från en annan synvinkel och är ett pedagogiskt hjälpmedel att öppna upp kommunikationen.

Bakgrund

Missbruk och beroende i en familj väcker ofta skam och skuld känslor både hos den som dricker och hos övriga familjemedlemmar. Ofta är samtal om en förälders alkohol- och/eller drogkonsumtion ett känsligt ämne, en källa till konflikter och som familjen vill undvika, särskilt föräldern som dricker/drogar.

Ett sätt att närma sig ämnet ”att göra missbruket eller beroendet samtalsbart i familjen” är att placera problemet utanför föräldrarnas och familjens identitet. Genom att skilja ut problemet från familjen, betrakta och prata om problemet lite utifrån, om hur beroendeutveckling rent allmänt kan gå till och hur det påverkar familjers inbördes relationer och hälsa, främjas fortsatta samtal.

Att förklara hjärnans historiska utveckling, belöningssystemets funktion och betydelse för beroendeutveckling hjälper också familjen att börja se problemet ur en ny synvinkel. Beroendets uppkomst och vidmakthållande förklaras utifrån olika faktorer så som ärftliga, neurobiologiska, psykologiska och sociala.

Genom att klargöra att barnen inte är orsaken till att mamma eller pappa dricker/drogar avlastas barnen från skuld och skam. Samtidigt är det avlastande för föräldern att få förklaringar till varför det är svårt att komma till rätta med problemet, trots idoga försök.

Temat i den första träffen handlar därför om hur alkohol och droger påverkar hjärnan samt hur beroende utvecklas.

DAGORDNING:

1. Välkommen: Presentation av dagens träff, tema och upplägg.
2. Nallekort: Vilken känsla kommer du hit med idag?
3. Höjdpunkter och bottenknapp sedan förra träffen.

4. Inledning och kort bakgrund till dagens tema. Nedan ges ett förslag på inledning till temat eller använd dina egna ord.

Missbruk och beroende i en familj väcker ofta skam och skuld känslor både hos den som dricker eller tar droger och hos övriga familjemedlemmar.

Ofta är samtal om en förälders alkoholkonsumtion eller att föräldern är påverkad av droger ett känsligt ämne, en källa till konflikter och som familjen vill undvika, särskilt av den förälder som dricker eller är påverkad.

Många barn tror att det är deras fel att mamma eller pappa dricker (tar droger), många barn tror att det är deras ansvar att göra så att allt blir bra. Det behövs kunskap för att förstå att det inte är barnens fel att mamma eller pappa dricker (tar droger), att det inte är barns ansvar att ställa allt tillrätta och att det blir bra igen.

Föräldrar behöver kunskap för att förstå att det går att ta sig ur ett missbruk även om det kan vara besvärligt under en tid. Ett viktigt steg är att prata om missbruket i familjen. Det ska vi göra idag. Vi ska börja prata om något som kallas beroendutveckling, hur det kan gå till rent allmänt, hur det påverkar familjens inbördes relationer och hälsa. Att förklara hjärnans historiska utveckling, belöningssystemets funktion, hur alkohol och droger påverkar hjälper till att se problemet ur en ny synvinkel. Dagens tema handlar därför om alkoholens och drogers inverkan på hjärnan och vilken betydelse det har för att ett beroende utvecklas.

5. Miniföreläsning: Visa powerpointbilder om hjärnan, hur hjärnan kommunicerar och hur alkohol och droger påverkar hjärnan. Stanna upp och diskutera till bilderna.
6. Övning: Välj ett av förslagen på övningar som bedöms passa familjen.
 - *Familjeträdet:* Rita ett familjetråd på ett stort papper eller använd arbetsbladet.
 - *Bildövning:* Hur missbruket påverkar mig.
7. Feedback: Vad har vi gjort? Vad tar NI med Er? Är det något NI kan använda/har särskild nytta av? Är det något vi behöver ändra på till nästa gång eller kan vi fortsätta så här?
8. Information om nästa träff: datum, tid och innehåll.

Nästa gång ses vi (datum och tid). Då ska vi fortsätta prata om beroendutveckling, hur beroendutveckling rent allmänt kan gå till och hur det har gått till i Er familj

9. Nallekort: Vilken känsla går jag hem med?

Tips! Tänk på att anpassa språket efter barnens ålder och efter om det rör sig om alkohol-, narkotika- eller tablettmissbruk. Välj den benämning som passar in på familjen.

Bildspel

Under varje bild ges förslag på hur bilden kan presenteras och förklaras.

Du kan också använda egna ord. Tänk på att anpassa språket efter barnets ålder.

Varför blir man beroende?

- Vem drabbas?
- När blir man beroende?
- Hur vanligt är det?

Träff 1



Det finns många förklaringar till att bli beroende

Några förklaringar:

- Ärftlighet
- Det är fest, vill ha fest ofta...oftare och oftare
- Använder alkohol/droger som medicin mot obehagliga känslor, tex oro, ledsamhet, rädsla, ensamhet

Men beroende kan beskrivas som att "hen sitter fast".



Berätta till bilden:

Det finns flera förklaringar till beroende:

- Ärftlighet, personen har en sårbarhet och lättare utvecklar beroende, jmf med att vissa personer lättare utvecklar diabetes, reumatism, astma eller allergi.
- Alkoholen påverkar hur hjärnan fungerar, det ska vi prata mer om idag.
- Hur personen växer upp, vad som händer i uppväxten och hur personen har det som barn spelar roll, t.ex. om mamma och pappa inte kan ta hand om barnet på ett tryggt sätt, eller om familjen är med om svåra händelser som barn (och föräldrar) mår dåligt av.
- Vilket temperament och känslor en person har; om personen är impulsiv (gör vad som faller han/hon in i stunden), ofta är arg, orolig och ledsen, känner sig ensam och utanför och vill undvika sådana känslor.
- Dricker för att det är fest, firar att det är helg, umgås med vänner där alkohol (och kanske andra droger) används för att förstärka glädje. Det räcker inte att vara glad och ha kul, det måste vara "jätte, jättekul". Vill ha fest ofta, oftare och oftare, kanske för att undvika ledsna känslor!

Stanna upp och diskutera:

- Finns ärftlighet i Er familj? Är det någon i Er släkt som är beroende?
- Hur gör ni i Er familj och släkt när det är fest? Är det någon som dricker alkohol eller tar droger? Är det någon som blir berusad? Vad händer då?
- Händer det att någon i Er familj dricker eller tar droger när han eller hon är ledsen eller orolig (för att undvika ledsna känslor)?

Försök involvera alla familjemedlemmarna i diskussionen så att alla kommer till tals.

Hur då sitter fast?



Belöningssystemet (krokodilhjärnan)



- Hjärnans äldsta del
- Finns hos alla ryggradsdjur, tex krokodilen
- Gör att vi upprepar beteenden som är bra för att vi ska överleva, tex mätta hunger, släcka törst, föröka oss

Berätta till bilden:

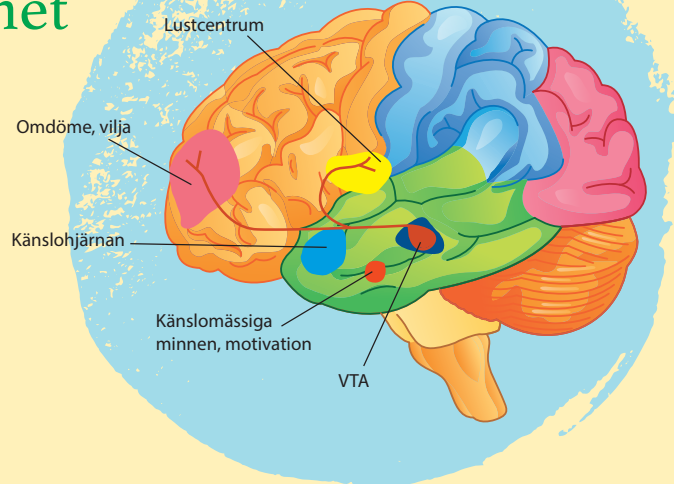
*Vi ska börja prata om hjärnan och något som heter hjärnans belöningssystem.
Belöningssystemet ger några förklaringar till hur en person blir beroende av alkohol eller droger.*

*Belöningssystemet är hjärnans äldsta del och finns hos alla ryggradsdjur, t ex krokodilen.
Det har vi för att vi ska vilja få barn, tycka att det är gott med mat och dryck och för att det ska kännas bra att röra på oss, t.ex. promenera. När vi gör allt detta känns det bra och skönt.
Den känslan uppstår genom att hjärnans belöningssystem aktiveras – vi får en belöning för beteenden som ökar vår överlevnad!*

Sammanfatta: Hjärnans belöningssystem aktiveras av mat- och vattenintag, av att föröka oss och av fysisk aktivitet. Ger en känsla av välbefinnande – du mår toppen!

Hjärnans funktioner

Belöningssystemet



Berätta till bilden:

Vi ska nu titta på hur hjärnan ser ut och var belöningscentrum sitter i hjärnan.
Bilden visar olika delar och nervcellsgrupper som är inblandade i belöningssystemet.

● Omdöme och vilja – (Prefrontala cortex)

Omdöme och vilja sitter i pannan (pannlobens nedre del). Där finns en persons vilja och hur den uppfattar sig själv. Här samordnas information och här bestämmer personen om ett beteende skall utföras, t.ex. "nu ska jag ta en cykeltur". Känslan av motivation t.ex. lusten att åka på en cykeltur, börjar troligen genom aktivitet i den här delen av hjärnan (aktiviteter i nervcellsgrupper).

● Känsloshjärnan – (Nucleus Accumbens)

Känsloshjärnan är en samling av nervceller i framhjärnan som är inblandade vid beroende men också vid känslor som skratt och rädsla.

● Lustcentrum – (Septum)

När lustcentrum retas (stimuleras) känns det jätteskönt och vi mår bra!

● Känslomässiga minnen och motivation – (Amygdala)

En liten del av hjärnan som ser ut som en mandel gör att vi kommer ihåg känslor (känslomässiga minnen) och är inblandad med funktionen att vilja göra saker (motivation).

● VTA –(Ventral Tegmental Area)

Sköter om att vi blir belönade med något som kallas dopamin, vilket gör att vi mår bra. När hjärnans belöningssystem arbetar använder den kemiska signalämnena, vi kan kalla dem arbetsredskap.

Ett av hjärnans allra viktigaste arbetsredskap (signalämne) är **dopamin**, och lite förenklat kan man säga att det är när dopaminet rinner ut från nervtrådar i hjärnans belöningssystem och retar (stimulerar) särskilda nycklar (receptorer) som passar just till dopamin på andra nervceller – det är då man njuter!

Vi kommer till hur hjärnans olika delar pratar med varandra i bilder längre fram.

Hur då sitter fast?

- I belöningssystemet pratar känslohjärnan och den del av hjärnan som styr omdöme och vilja med varandra.
- Alkohol och droger påverkar belöningssystemet i hjärnan: -Hur känslohjärnan pratar med omdöme och vilja.



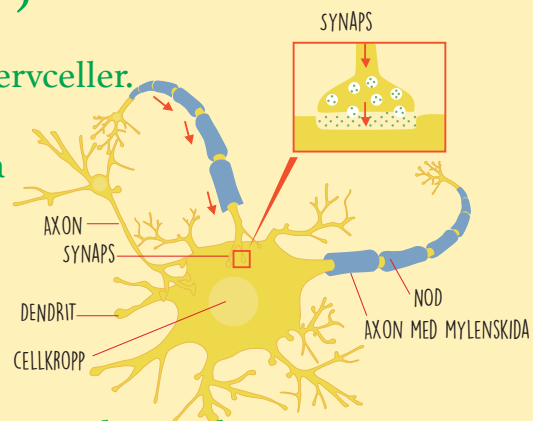
Berätta till bilden:

I Belöningssystemet pratar känslohjärnan och den del av hjärnan som styr omdöme och vilja – pannan - med varandra.

Alkohol och droger påverkar hur känslohjärnan pratar med omdöme och vilja. För att vi ska förstå det behöver vi titta på hur nerverna i hjärnan pratar med varandra och varför en person som blir beroende känner som att han eller hon "sitter fast".

Alkohol och droger påverkar belöningssystemet i hjärnan. Hur då?

- En stor del av hjärnan består av nervceller.
- Nervcellerna pratar med varandra med hjälp av elektriska och kemiska signaler.
- Alkohol och droger påverkar elektriska och kemiska signaler och därmed hur nervcellerna pratar med varandra.



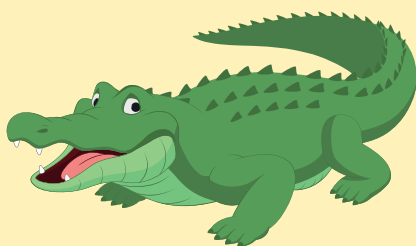
Berätta till bilden:

Hjärnan består av fett och nervceller. Vi ska prata om nervcellerna. På bilden ser ni hur nervceller ser ut i hjärnan. Nervcellerna pratar med varandra med hjälp av elektriska signaler och kemiska ämnen. Alkohol och droger påverkar de kemiska signalerna – d v s hur nervcellerna pratar med varandra.

Vi människor tänker och handlar på flera sätt:

1. Krokodilhjärnan

-Bestämmer snabbt vad som ska hända, vad som är bra för stunden.



2. Människonivån -en

högre nivå (pannloben)

-Människan kan tänka och vänta. Krokodilhjärnan får inte jämt bestämma.



Berätta till bilden:

Vi människor tänker och handlar på flera sätt – det är bra för vår överlevnad.

Krokodilhjärnan tänker snabbt vad som ska hända, vad som är bra i stunden.

Till exempel vid en fara: en pojke är på väg att springa ut i gatan framför en buss.

Blixtsnabbt tar mamma tag i pojken och han räddas från att bli påkörd.

Ibland är det bra att tänka och handla snabbt!

Men för att vi människor ska överleva behöver vi också kunna samla information, planera och analysera.

Långt tillbaka i tiden när människor levde som jägare var det helt nödvändigt att vi blev bra på att räkna ut var djuren vistades och hur vi skulle fånga bytet. Människan lärde sig att planera jakten och jaga ihop för att få mer mat. Hunger och sömn fick stå tillbaka för att lyckas fånga ett djur som gav mycket mat under lång tid.

Så utvecklades en högre förmåga att tänka – människonivån – som skiljer oss från djuren.

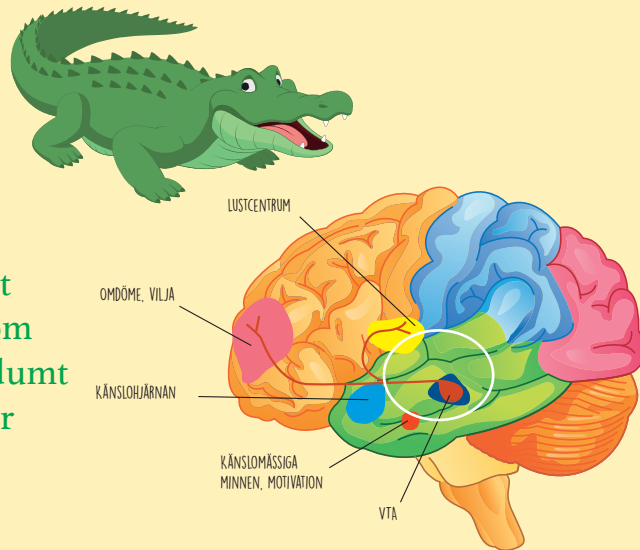
Genom människonivån kan vi analysera, vänta och planera.

Det betyder att krokodilhjärnan inte alltid får bestämma!



Alkoholen lurar hjärnan

- Alkoholen påverkar belöningssystemet. Krokodilhjärnan säger: "Drick, drick, drick!"
- Känslohjärnan slutar att prata med förståndet som kanske säger att det är dumt att dricka och att det blir dåligt för barnen.



Berätta till bilden:

Alkoholen lurar hjärnan!

Alkoholen påverkar hur nervceller kommunicerar och därmed påverkar alkohol hela belöningssystemet.

*Krokodilhjärnan säger: **"DRICK! DRICK! DRICK!"***

Känslohjärnan slutar prata med förståndet som kanske säger att det är dumt att dricka och att barnen blir ledsna om jag dricker och blir full.

Att dricka stora mängder alkohol (eller använda droger) över lång tid orsakar skador i hjärnan, i pannloben där förståndet sitter och det blir svårare att planera och analysera - att fundera ut och bestämma vad som är bra eller dåligt.

Går det att sluta dricka? -JA, DET GÅR!

- Genom att träna upp att tänka på människonivån, med pannloben och ta kontroll över krokodilhjärnan.
- Att i lugn och ro, lära sig och träna på att göra andra saker än att dricka.
- Att den som dricker får och tar emot hjälp och stöd.
- Ofta behöver den som dricker gå i behandling.
- Ibland "snubblar" den som försöker sluta - men det är inte kört!



Berätta till bilden:

Går det att sluta dricka?

-Ja, visst går det att sluta. Det finns alltid hopp!

Att dricka alkohol (eller ta droger) är ett sådant beteende som går att ändra på.

För att avvänja sig från att dricka alkohol (eller ta droger) måste personen träna på att undvika alkohol (droger) och ha tålamod! Genom att träna upp att tänka på människonivån, tänka med "pannloben" går det att ta kontrollen över krokodilhjärnan så att den inte alltid får bestämma.

Genom att börja tänka med "pannloben", lära sig och träna på att göra andra saker än att dricka (ta droger) går det att få kontroll på krokodilhjärnan t ex:

- *Om en person känner sig ensam och ledsen kan han eller hon prata och umgås med en vän i stället för att dricka (ta droger)*
- *Leka roliga lekar i stället för att dricka alkohol när det är fest.*

Ofta behöver den som vill lyckas med att sluta dricka alkohol (ta droger) gå i behandling för att få hjälp och stöd.

Den som tränar på att låta bli att dricka alkohol behöver lugn och ro. Det är de vuxnas ansvar att se till att det blir lugn och ro. Lugn och ro behöver alla i familjen - särskilt barnen.

Involvera familjen genom att diskutera:

Hur ser det ut i Er familj, har föräldern tagit hjälp?

Har föräldern "snubblat" någon gång?

Hur upplevde barnen det?

Hur upplevde föräldern det?

Hur kan familjen umgås utan alkohol (droger) - förslag på nyktra aktiviteter!

Ibland kan den som tränar på att låta bli att dricka alkohol "snubbla" och dricker fast den inte tänkt sig det. Krokodilhjärnan har fått bestämma. Då får man inte ge upp!!! I stället fortsätta träna på att låta bli alkohol.

Om en förälder "snubblar" kan barnen behöva hjälp och stöd av en vuxen.

- Vem kan ni vända er till om mamma eller pappa "snubblar" och dricker igen?"

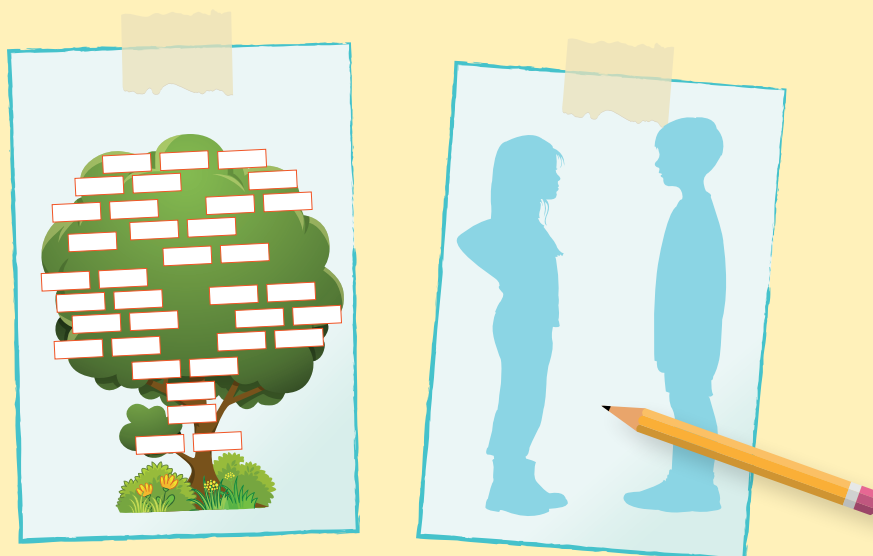
Vi återkommer längre fram i programmet till att prata mer om hur Ni barn kan göra om mamma eller pappa börjar dricka igen. Vi kommer också att prata om hur ni vuxna kan göra, t ex ta emot hjälp och stöd om det finns risk för att "snubbla" eller kanske redan har "snubblat".

Hur många är beroende?

- Man räknar med att 1 000 000 svenskar har riskabla alkoholvanor - dvs dricker på ett sätt som riskerar skador på kroppen.
- I en klass med 30 elever lever fler än fyra barn i en familj där en vuxen dricker eller tar droger.
- Alla skador syns inte på utsidan.
- Många blir beroende och många är föräldrar.

Andelen barn som någon gång under sin uppväxt bott med minst en förälder eller vårdnadshavare som haft alkoholproblem i termer av "att dricka för mycket" skattas till 20 %, det vill säga drygt vart femte barn i Sverige, vilket motsvarar ca 430 000 barn om siffran appliceras på antalet barn i Sverige år 2018 som är under 18 år (2 155 379 barn) (Ramstedt (red), 2019).

Nu ska vi öva!



Här avslutas bildspelet.

ÖVNINGAR

Bildövning

Dela ut ett tomt papper att rita på, alternativt skriva. Ge instruktioner:

- Barn: Rita (eller skriv) hur det blir för dig när mamma eller pappa dricker.
Max 15 min.
- Till vuxna: Rita (eller skriv) hur alkoholen/drogen påverkar dig och din familj.
Max 15 min.

Var och en visar sin teckning för de andra och berättar något om den. Övriga lyssnar. Tänk på att vara lyhörd: fråga barnet och föräldern om han eller hon vill visa och säga något om sin teckning. Alla barn vill inte det, inte vuxna heller och det är helt ok!

Samtalsledarna reflekterar över bilderna, familjen lyssnar. Föräldrar reflekterar över barnens bilder under ledning av en av samtalsledare – barnen lyssnar.

Kanske något barn eller förälder inte tycker att bilden blev klar, då går det bra att fortsätta hemma. Tänka i så fall på att följa upp vid nästa träff, reflektera och diskutera bilden.



ÖVNING

Familjeträdet

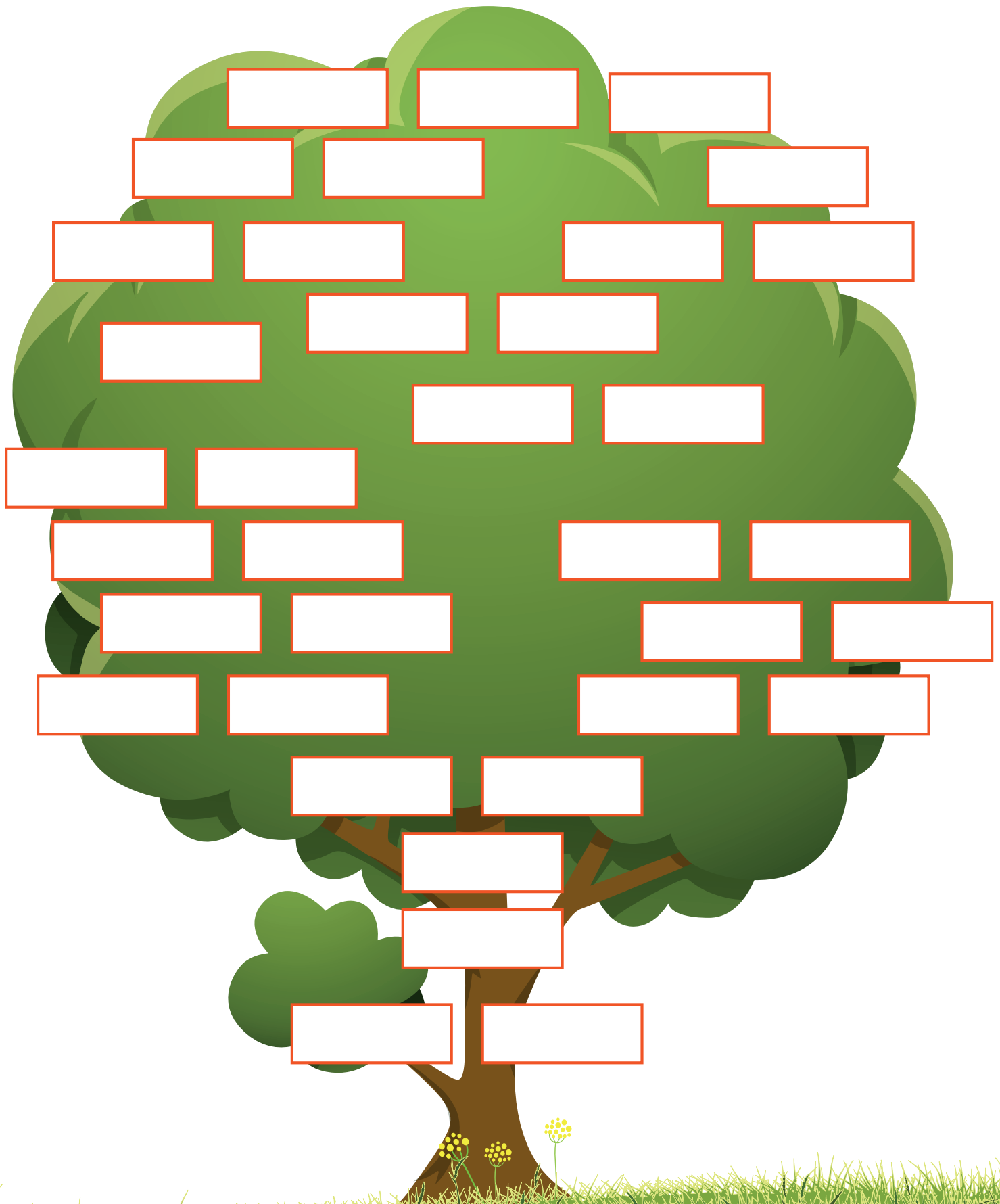
Rita ett familjeträd på ett stort papper eller använd arbetsbladet nedan.
Diskutera om det finns missbruk/beroende i släkten.

Syftet med övningen är att utforska om missbruk finns i släkten och till att ge en ökad förståelse för hur familjesystemet, uppväxtfamilj och släkt, kan vara en del av att familjen har problem nu.

Ställ utforskande frågor, t.ex. Hur märks missbruk i släkten?
Hur blir det för dig när X dricker?
Hur var det för dig när du var liten och X drack?



Familjeträdet





Träff 2: Beroendeutveckling del 2

Syfte och innehåll

Träffens tema och innehåll bygger vidare på föregående träff, att förmedla information och kunskap om beroendeutveckling med syftet att genom kunskap bidra till nya perspektiv på missbruk och problemen i familjen, stimulera kommunikationen i familjen, avlasta från skuld och skam samt inge hopp om förändring. Genom berättelser om beroendeutveckling i allmänhet och i kombination med familjemedlemmarnas egna upplevelser är förhoppningen att familjen ska få nya insikter om missbruket.

Efter de inledande kommunikationsövningarna ”Nallekort” och ”Höjdpunkter och Botten-napp” fortsätter informationen där den slutade vid förra träffen. Om inte alla powerpointbilder hanns med förra gången, visa dem först. Fokusera på övningar med tillhörande arbetsblad.

Tips! Före träffen, förbered gärna föräldern i lugn och ro genom att gå igenom beroendeutvecklingskurvan och vilka symptom föräldern tror att barnet märker av samt hur symptomen påverkar barnet.

DAGORDNING:

1. Välkommen: presentation av dagens träff.
2. Nallekort: Vilken känsla kommer du hit med idag?
3. Höjdpunkter och bottenapp sedan förra träffen.
4. Summering och feedback från förra träffen: Vad tog familjen med sig? Vad mins de? Vad var användbart? Samtalsledarna reflekterar och bekräftar vad de såg och hörde vid förra träffen, förstärker det positiva. Familjen lyssnar. Familjen reflekterar över samtalsledarnas samtal.
5. Powerpointbilder om hjärnans belöningssystem och beroendeutveckling, fortsättning från förra träffen om inte alla bilder hanns med. Utifrån barnens ålder och mognad väljs den illustration av beroendeutveckling respektive återhämtning som är mest lämplig. Gå igenom och förklara beroendeutvecklingen. Gör övningarna och diskutera upplevda symptom. Om familjen har både större och mindre barn – visa bägge bilderna.
6. Övning: Syftet med övningarna är att synliggöra konsekvenser av missbruket, tecken på återhämtning och att samtala om hur det påverkar familjemedlemmarna. Fokusera särskilt på barnen. Nedan ges tre variationer på hur övningen kan genomföras. Tänk på att anpassa efter familjen och barnens ålder - kanske ett fjärde alternativ passar familjen bättre.
 - Alternativ 1: Var och en får två arbetsblad; ett med beroendeutvecklingskurvan och ett med återhämtningskurvan där de ska ringa in vad de tycker stämmer in på deras familj. Sätt upp arbetsbladen på väggen och diskutera. Vilka konsekvenser upplever barnen? Hur påverkar det barnen? Hur skiljer sig upplevelserna? Finns tecken på återhämtning? Hur påverkar förälders ev. återhämtning barnen? Hur ser barnens återhämtning ut?
 - Alternativ 2: Sätt upp illustrationen av beroendeutveckling med återhämtning på väggen. Förklara bilden och diskutera: Är det något på bilden som stämmer in på Er familj? Vad? Beskriv! Ge barnen gott om utrymme att kommentera. Det går också bra att alla i familjen pekar ut var mamma eller pappa befinner sig i beroendeutvecklingen, ringa in. Behövs en hjälpande hand? Är mamma/pappa på väg upp att återhämta sig? Finns en hjälpande hand? Hur känns det för barnen? Diskutera!
 - Alternativ 3 – Bildövning: Var och en ritar en bild, ca 15 min, om något man känner igen i någon av illustrationerna av beroendeutveckling och återhämtning. Var och en berättar om sin bild, alternativt att barnen berättar om sina bilder tillsammans och att en av samtalsledarna leder samtalet. Föräldrar och den andra samtalsledaren lyssnar. Efter en stunds samtal och lyssnande ändras rollerna; föräldrar och samtalsledare samtalar om vad de lyssnat till. Barnen och den andra samtalsledaren lyssnar.
7. Feedback: *Vad har vi gjort? Vad tar NI med Er? Är det något Ni kan använda/har särskild nytta av? Är det något vi behöver ändra på eller kan vi fortsätta så här?*
8. Nästa träff: Informera om nästa träffs datum, tid och innehåll. Nästa gång ska vi fortsätta att prata om hur en familj kan påverkas av att en förälder utvecklar missbruk och beroende rent allmänt och hur det blir i Er familj.
9. Nallekort: Vilken känsla går jag hem med?

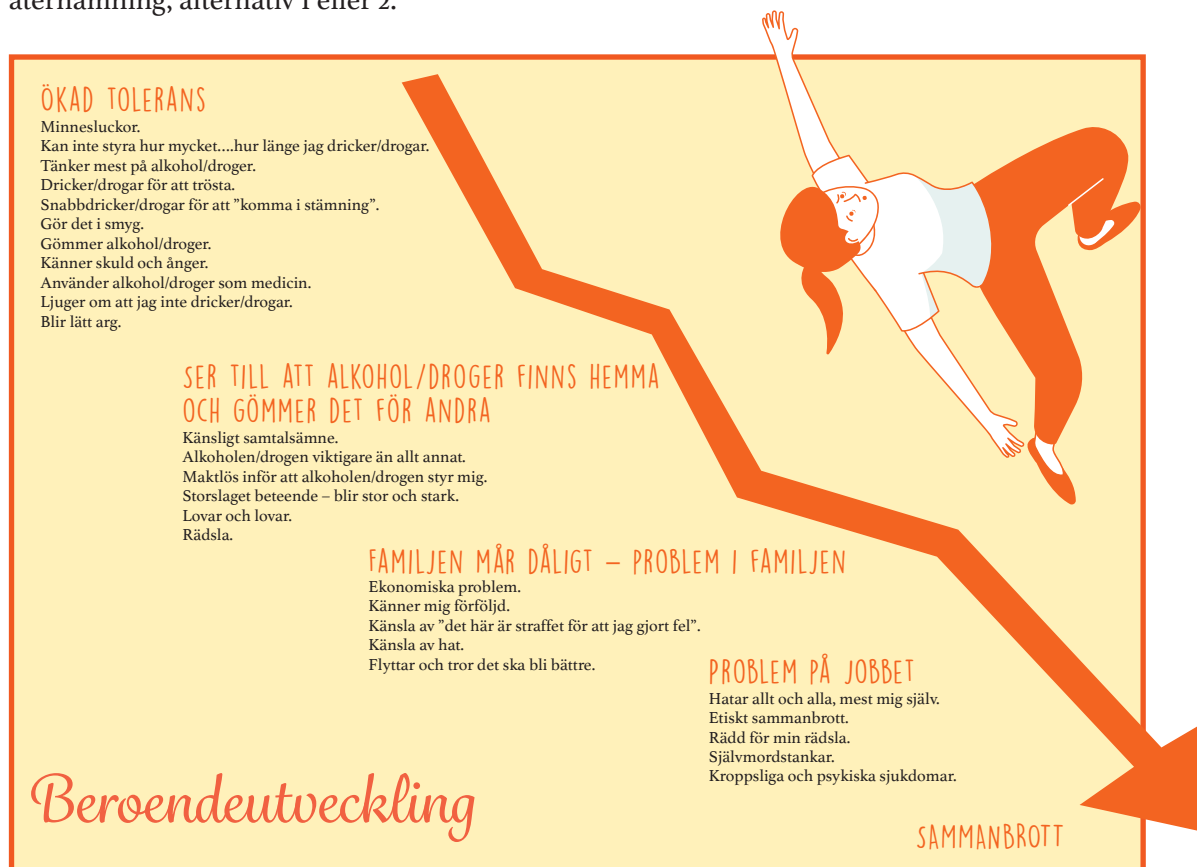
Bildspel

Under varje bild ges förslag på hur bilden kan presenteras och förklaras.

Du kan också använda egna ord. Tänk på att anpassa språket efter barnets ålder.



Utifrån barnets ålder och mognad väljs lämplig illustration av beroendeutveckling och återhämtning, alternativ 1 eller 2.



Alternativ 1. Illustration beroendeutveckling, äldre barn och vuxna

Bilden är inspirerad av alkoholforskaren Elvin Morton Jellineks (1890-1963) intervjuer med 2000 alkoholister från 1950-talet om deras beroendeutveckling. Även om det saknas evidens på att beroendeutveckling går till just så här är bilden ett pedagogiskt hjälpmedel att prata om konsekvenser av missbruket.

- **Berätta till bilden:**

Den här bilden beskriver ett exempel på hur ett beroende utvecklas; hur beteende, känslor och tankar påverkas negativt av ett missbruk som accelererar dvs. går fortare och fortare, blir värre och värre. Det är viktigt att tillägga att funktioner återhämtar sig allteftersom om missbruket upphör.

Kurvan bygger på intervjuer med nyktra alkoholister, om deras kunskaper och erfarenheter av missbruksförloppet och deras återhämtning. Det kanske inte är lika för alla - det är ett exempel på hur det kan se ut. Ni kanske känner igen Er, eller inte alls.

- **Läs upp och gå igenom steg för steg.**

Nu är det dags för övning!

Pausa bildspelet, gör första delen av övningen, som handlar om beroendeutveckling. Fortsätt sedan bildspel om återhämtning och avsluta med den andra delen av övningen.



Alternativ 1. Illustration återhämtning, äldre barn och vuxna

Bilden vänder sig till äldre barn som har ett mer utvecklat språk.

Bilden illustrerar exempel på hur återhämtning kan gå till. Gå igenom de olika stegen.

Fortsätt med den andra delen om återhämtning i övningen.

Känner föräldrar och barn igen något tecken på återhämtning? Diskutera var mamma eller pappa befinner sig nu och hur det känns för var och en. Fokusera särskilt på hur barnen påverkas av förälders återhämtning och hur det känns för barnen. Hur ser barnens återhämtning ut?



Alternativ 2. Illustration beroendeutveckling och återhämtning, yngre barn

Visa bilden som Powerpoint eller dra ut en kopia och sätt upp på väggen.

Tips! För att undvika stillasittande kan familjen och samtalsledare stå framför bilden.

Förklara bilden för barnen, föräldrarnas olika steg utför i beroendeutvecklingen.

Betona att det finns en väg uppför till förbättring och återhämtning, att någon kanske räcker ut handen och att med lite hjälp går det att klättra upp igen. Hur ser barnets återhämtning ut?

Nu är det dags att öva!

Pausa bildspelet och välj övning alternativ 2.

ÖKAD TOLERANS

Minnesluckor.

Kan inte styra hur mycket...hur länge jag dricker/droger.

Tänker mest på alkohol/droger.

Dricker/droger för att trösta.

Snabbdricker/droger för att "komma i stämning".

Gör det i smyg.

Gömmer alkohol/droger.

Känner skuld och ånger.

Använder alkohol/droger som medicin.

Ljuger om att jag inte dricker/droger.

Blir lätt arg.

SER TILL ATT ALKOHOL/DROGER FINNS HEMMA OCH GÖMMER DET FÖR ANDRA

Känsligt samtalsämne.

Alkoholen/drogen viktigare än allt annat.

Maktlös inför att alkoholen/drogen styr mig.

Storslaget beteende – blir stor och stark.

Lovar och lovar.

Rädsla.

FAMILJEN MÅR DÅLIGT – PROBLEM I FAMILJEN

Ekonomiska problem.

Känner mig förföljd.

Känsla av "det här är straffet för att jag gjort fel".

Känsla av hat.

Flyttar och tror det ska bli bättre.

PROBLEM PÅ JOBBET

Hatar allt och alla, mest mig själv.

Etiskt sammanbrott.

Rädd för min rädsla.

Självmodstankar.

Kroppsliga och psykiska sjukdomar.

SAMMANBROTT

ÖVNING

Beroendeutveckling

Ringa in de symptom du tycker stämmer in på dig själv/din förälder/din partner. Berätta för de andra i familjen vad du ser. Diskutera varandras berättelser och bilder.



ÖVNING

Återhämtning

Ringa in de symptom du tycker stämmer in på dig själv/din förälder/din partner.
Berätta för de andra i familjen vad du ser.
Diskutera varandras berättelser och bilder.



BÄTTRE SAMVARO I FAMILJEN

Tålmod med barnen och omgivning.
Trivs med att vara nykter/drogfri.
Familjen börjar lita på mig.
Förtroende på arbetet.
Ekonomi börjar ordna sig.
Mår bättre känslomässigt.

FAMILJEN, BARN OCH PARTNER MÅR BÄTTRE

Återupptar/utvecklar gamla och nya intressen.
Tar mer ansvar för familj och barn.
Sömn börjar bli normal.
Känslan av att vilja fly försvinner.
Självkänslan återvänder.
Mår bättre fysiskt.

RÄDSLAN FÖRSVINNEN

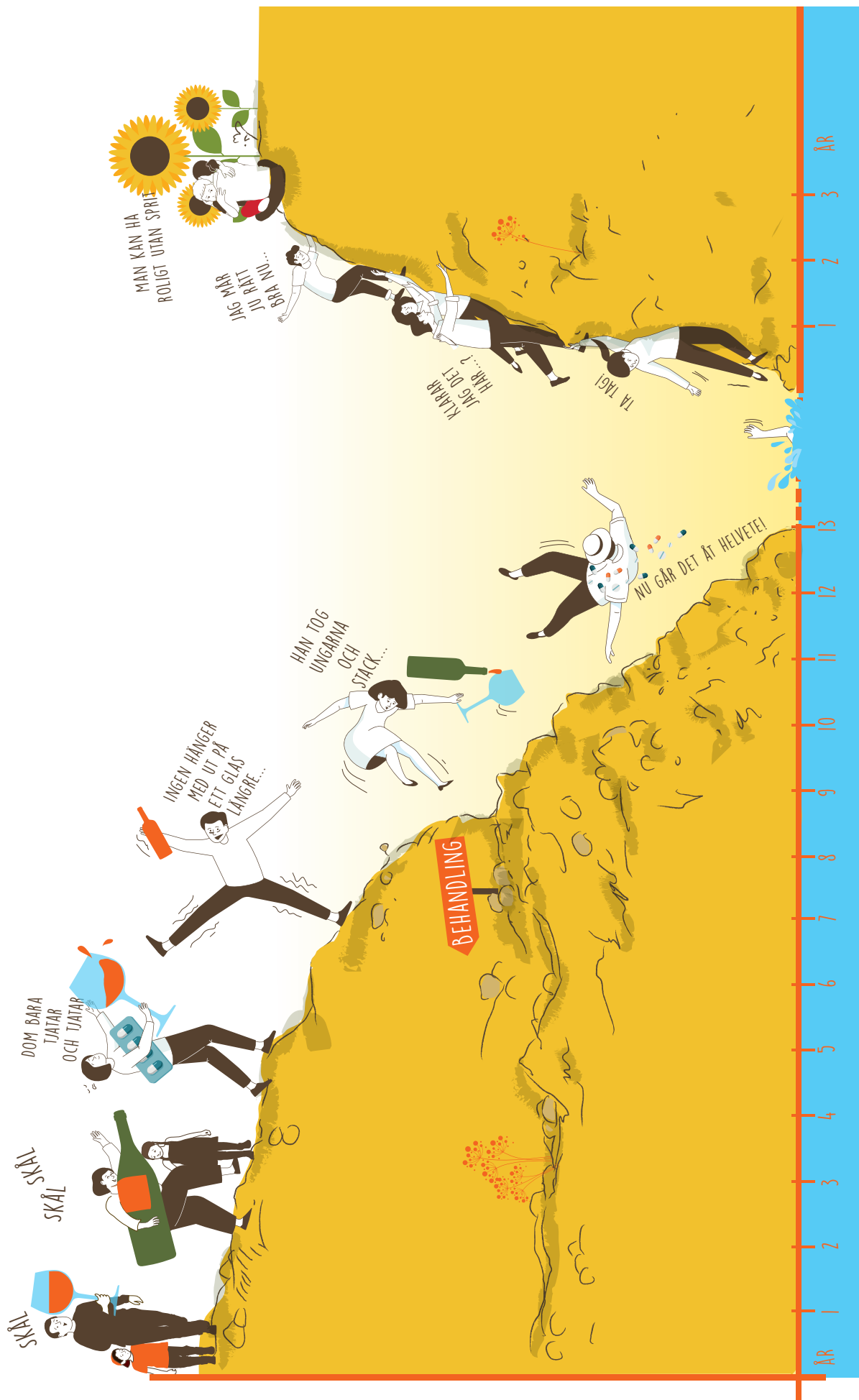
Nytt hopp!
Börjar tänka förnuftigt igen.
Är inte ensam längre.
Tar emot hjälp.
Slutar dricka/droga.
Ett rop på hjälp!

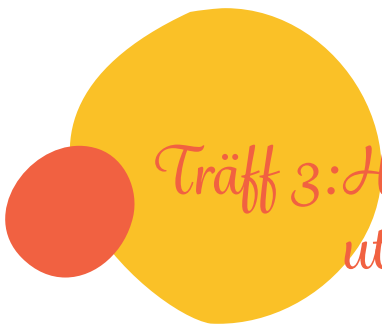
ÖVNING

Beroendutveckling och återhämtning

Bilden visar vuxna som dricker för mycket och det blir värre och värre. Om du jämför med din förälders missbruk var skulle din mamma eller pappa vara på bilden? Vad finns mer att berätta om vad du som barn upplever när mamma eller pappa dricker?

Var skulle mamma eller pappa placera in sig själv? Behövs en hjälpande hand? Är mamma/pappa på väg upp, kanske tagit emot en hjälpande hand? Hur känns det för dig? Behöver du som barn också en hjälpande hand? Hur ser din förbättring ut?





Träff 3: Hur påverkas familjen när en vuxen utvecklar missbruk?

Syfte och innehåll

Syftet med träffens tema är att synliggöra hur missbruket och beroendet påverkar familjen; vanliga reaktioner bland barn och den andra föräldern som inte dricker, både rent allmänt och hur det blir i den aktuella familjen samt hur familjen försöker lösa problemen. Ett delmål är att medvetandegöra vilka konsekvenser missbruket får för barnen och stärka förälderns/föräldrarnas motivation till förändring.

Sessionen inleds med en kortare föreläsning om anpassningsstrategier varvat med diskussioner och därefter några övningar.



DAGORDNING:

1. Välkommen: Presentation av dagens träff.
2. Nallekort: Vilken känsla kommer du hit med idag?
3. Höjdpunkter och bottenapp sedan förra träffen.
4. Summering och feedback från förra träffen: Vad tog familjen med sig? Vad mins de? Vad var användbart? Kan vi fortsätta så här? Kort sammanfattning av förra träffen.

Om samtalsledarna vid förra träffen gjort iakttagelser som bedöms viktiga att synliggöra för familjen finns möjlighet att göra det genom reflektion: samtalsledarna reflekterar med varandra och familjen lyssnar. Familjen reflekterar över det samtal de lyssnat till.

5. Introduktion till dagens tema: *Dagens tema handlar om hur familjen påverkas när en förälder utvecklar missbruk och beroende, vanliga reaktioner och hur familjen försöker lösa problemen. När problemen inte går att lösa försöker barn (och partner) överleva med minsta möjliga smärta. Barnen utvecklar olika roller som hjälper dem att hitta en egen plats i familjen, roller som gör att barnet känner sig betydelsefullt, får uppmärksamhet eller undviker uppmärksamhet. Omedvetet hjälper barnen (och den andra föräldern eller partnern) familjen att hålla balansen, men ofta till ett högt pris som kanske inte är hälsosamt. För att överleva anpassar sig barn och utvecklar olika försvar, som en skyddsmur, för att skydda sig. Ibland reagerar kroppen och många barn har berättat att de känner sig jättetrötta, har huvudvärk, känner illamående och har ont i magen.*
6. Visa pp-bilder om familjen som system.
7. Övning: Välj 1-2 av övningarna nedan.

- Rollerna på väggen:

- Känner familjen igen sig i någon av rollerna?
- Hur påverkas du av rollen? Hindrar rollen dig? Är rollen till hjälp?

- Bildövning: Är det något i rollerna som du känner igen dig i? Rita på ett papper det du känner igen. Berätta om din bild. Diskutera vad som är bra respektive mindre bra med rollen.

- Rollspel "Muren": Rollspela försvar, tröst och hjälp.

- Sällskapsspel: Så 'n är jag-kort.

8. Feedback: *Vad har vi gjort? Vad tar NI med Er? Är det något Ni kan använda/har särskild nytta av? Är det något vi behöver ändra på eller kan vi fortsätta så här?*

9. Nästa träff: Informera om nästa träffs datum, tid och innehåll. *Nästa gång ska vi fortsätta att prata om hur en familj kan påverkas av att en förälder utvecklar missbruk och beroende rent allmänt och hur det blir i Er familj.*

10. Nallekort: Vilken känsla går jag hem med?

Tips! Använd gärna Så 'n är jag-kort vid flera träffar. De kan användas för att ta en paus och hjälper familjen att fokusera på positiva sidor hos varandra.

Bildspel

Under varje bild ges förslag på hur bilden kan presenteras och förklaras. Du kan också använda egna ord. Tänk på att anpassa språket efter barnets ålder, om något ord är svårt, byt ut det eller stanna upp och förklara.

Bild 1



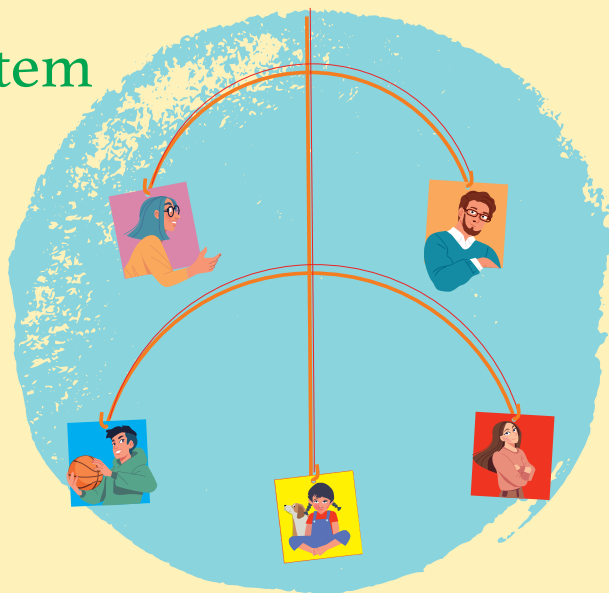
Inled med att berätta:

Idag och nästa gång ska vi prata om hur missbruket påverkar barnen och blir till ett hälsoproblem för hela familjen. Vi ska börja prata om att familjen är ett system. Vi ska strax berätta om vad som menas med system.

Syftet är att visa hur missbruket och beroendet påverkar familjer; några vanliga reaktioner bland barn, reaktioner hos den andre föräldern och föräldern som dricker, både rent allmänt och hur ni reagerar i Er familj.

Familjen - ett system

- Ett system strävar efter balans, som en mobil.
- Alla i familjen påverkar och är beroende av varandra.



Berätta till bilden:

Har Ni sett en mobil?

En mobil består av olika delar och bildar ett system som är i balans.

När en mobil kommer i obalans blir det trassligt.

Bilden föreställer en mobil, som hänger i balans.

Tips! Ha gärna en riktig mobil till hands för att illustrera obalans.

Det finns många olika system: en stad, ett sjukhus, en familj, är alla exempel på system.

Ett system är som en mobil som hela tiden strävar efter balans för att den ska fungera.

Alla i systemet har olika uppgifter, roller, för att det ska fungera.

Beskriv ett exempel på hur delarna i ett system har olika uppgifter för att det ska vara i balans och fungera:

En stad behöver skolor som lär barnen räkna och skriva, bonden mjölkar kor så att vi får mjölk att dricka, polisen tar fast tjuvar, sophämtarna hämtar sopor som återvinns och tas om hand på ett bra sätt, snickaren bygger hus, sjuksköterskor och läkare botar sjukdomar. Vi behöver en massa personer med olika uppgifter för att vår stad ska fungera. Om sophämtarna helt plötsligt skulle sluta hämta sopor svämmar soptunnorna över och det blir fullt med sopor på gårdar och gator. Det kanske kommer råttor som sprider sjukdomar.

Det blir riktigt besvärligt och det blir obalans! Alla i vår stad försöker komma till rätta med problemet soporna så att det blir som vanligt igen.

En familj är också ett system, likt mobilen på bilden. Alla i familjen har olika uppgifter, vi kan kalla dem roller, och är beroende av varandra för att livet och vardagen ska vara i balans och fungera. Familjen utvecklas och förändras vart efter tiden går, barnen växer, kanske flyttar, föräldrar byter jobb osv. Familjemedlemmarnas uppgifter och roller varierar – vi kan växla mellan roller för att familjen ska fungera.

När en i familjen utvecklar ett beroende

- Flaskan/drogen blir till en ny familjemedlem som styr allt.
- Föräldern blir kär i flaskan/drogen.
- Alla i familjen påverkas och det blir obalans i familjen.



Berätta till bilden:

När en familjemedlem; mamma, pappa eller både mamma och pappa, utvecklar ett missbruk eller beroende blir alkohol (drogen) allt viktigare därför att alkoholen (drogen) lurar hjärnan. Alkoholen, flaskan, flyttar in i familjen och blir som en ny familjemedlem som styr mer och mer. Man kan nästan säga att mamma eller pappa blir kär i flaskan.

Det blir obalans i familjen! Det kanske blir kaos! Det blir trassligt!

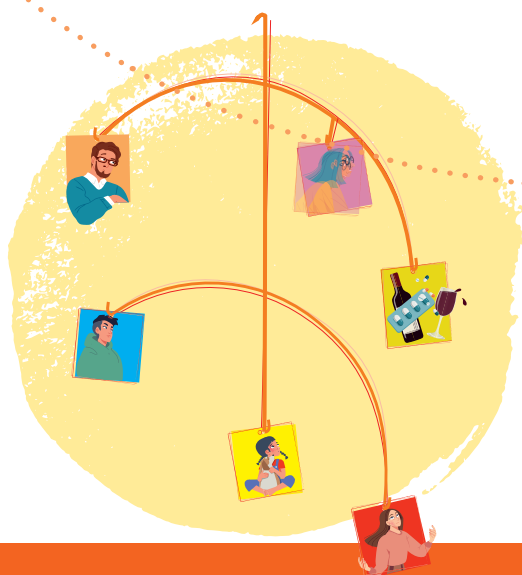
Familjemedlemmarna försöker göra så att det blir lugnt igen – så att balansen återställs och för att familjen ska fungera. Till exempel kanske barnen försöker hindra mamma eller pappa från att dricka (ta droger), kanske gömmer flaskor (piller), kanske försöker få mamma/ pappa att sluta dricka (ta droger).

Familjemedlemmarnas roller och beteenden börjar ändras!

Diskutera:

Hur ser familjens mobil ut? Är den i balans? Obalans? Hur mycket obalans?

Tips! Det går också bra om tid finns att göra diskussionen till en övning där familjen tillsammans eller var och en ritat hur deras familjemobil ser ut. Visa bilderna och diskutera.



hjälp!



Berätta till bilden:

När alkoholen (drogen) flyttat in i familjen försöker barn överleva med minsta möjliga smärta när mamma/pappa börjar bete sig annorlunda. Kanske barnet tar på sig olika uppgifter, roller, för att få familjen att fungera eller för att känna sig betydelsefull och få uppmärksamhet.

Roller utvecklas bara om resten av familjen tillåter det och hjälper till så att de fortsätter.

Ingen i familjen tänker att det ska vara så, det sker ändå.

Utan att tänka på det hjälper barnen och de övriga familjemedlemmarna till att hålla balansen – ofta till ett högt pris som inte är hälsosamt.

För att överleva anpassar sig barn (och vuxna) och utvecklar olika försvar, som en mur, för att skydda sig. Men många barn berättar om att kroppen reagerar med trötthet, huvudvärk, illamående, ont i magen och att de känner sig oroliga, ledsna, och ofta gråter.

Bild 5



Berätta till bilden:

Nu ska vi prata om olika sätt som barn kan anpassa sig på och några vanliga försvar barn använder för att skydda sig.

Det är vanligt att familjemedlemmarna till en början försöker **blunda** för missbruket i familjen. Man vill inte se eller låtsas om att missbruket är ett problem.

När det inte längre går att blunda kanske någon eller några i familjen börjar **bevaka** och försöka kontrollera så att den som dricker inte kan dricka så mycket tex. genom att hälla ut sprit. Många barn ser det som sin uppgift att försöka att hindra mamma eller pappa från att dricka – en omöjlig uppgift för ett barn!

Barn kan inte hindra vuxna från att dricka (ta droger) – det är inte barns fel att mamma eller pappa dricker!

När det inte fungerar att kontrollera och **bevaka**, föräldern dricker (tar droger) i alla fall, kanske familjemedlemmarna börjar beskylla dvs. **skälla och vara arga på den som dricker**. Ofta hjälper inte det, föräldern dricker i alla fall.

Hur än familjemedlemmarna försöker komma till rätta med problemet fortsätter föräldern att dricka. I försök att anpassa sig till det som pågår kan barn skaffa sig en skyddsmur, en uppgift som kan kallas för en roll, för att få familjen och livet i vardagen att fungera. Det är ett sätt att skydda sig själv.

Nu ska vi prata om några av de roller som är vanliga. Vi kan ha flera roller, en i skolan, en hemma, en bland kompisar. Vi kan växla mellan olika roller – även i familjer där det inte finns missbruk. Kanske ni känner igen Er i ett par av rollerna, i alla rollerna eller ingen alls.

Barn kan inte hindra vuxna från att dricka (ta droger) – det är inte barns fel att mamma eller pappa dricker!

Bild 6



Berätta till bilden:

Det är vanligt att ett av barnen, oftast det äldsta, tar mer ansvar än de andra. Det ansvarstagande barnet har till uppgift i familjesystemet att se till att allt i familjen fungerar, försöker förutse kriser och vara beredd när krisen inträffar. Det är inte ovanligt att det ansvarstagande barnet tar hand om småsyskon, ser till att maten kommer på bordet, städar och sköter hemmet - tar ett vuxenansvar trots att han eller hon bara är ett barn själv och har rätt att vara barn! Det ansvarstagande barnet tänker mer på andra än sig själv och ställer alltid upp.

Rollen är en skyddsmur, ett sätt att hantera en svår situation.

Men hur känner sig barnet bakom muren?

Diskutera vilka känslor som döljer sig bakom muren:

Involvera barn och föräldrar i diskussionen.

Lägg eventuellt till:

Bakom muren kan barnet känna sorg, skuld, skam och hopplöshet – hur barnet än gör fortsätter föräldern att dricka (ta droger). Det är inte hälsosamt om barnet fortsätter att ta ett alltför stort ansvar för sin ålder och inte får vara barn. Riskerna är att barnet lär sig att sätta alla andra i första rum, att inte lyssna på egna behov "vad jag behöver för att må bra" eller att känna sig tvungen att ha kontroll på allt och alla.

Att inte bry sig om vad man själv behöver för att må bra är skadligt, det kan göra att man känner sig trött, orkeslös och ledsen och att det känns så jämt och ständigt. Risk finns att barnet också känner misstro mot föräldrarna, dvs att barnet inte längre litar på föräldern.



Berätta till bilden: Det duktiga barnet liknar lite det ansvarstagande barnet. Genom att försöka vara duktig kan familjen (föräldrarna) känna stolthet och egenvärde: "Titta på vår son/dotter hur duktig han eller hon är!", "Vi är en lyckad familj!". Fokus flyttas från missbruk och familjens problem till det duktiga barnet.

För att hålla balansen och se till att familjen fungerar gör barnet så här:

- Försöker vara skötsam och duktig - både i skolan, hemma, och i fritidsaktiviteter som sport och musik,
- Försöker att klara sig själv så mycket som möjligt,
- Liksom det ansvarsfulla barnet börjar det duktiga barnet att ta över uppgifter som den missbrukande föräldern inte längre sköter.
- Försöker hindra mamma eller pappa från att dricka - ibland genom att hålla ut sprit.

Diskutera vilka känslor som döljer sig bakom muren:

Involvera barn och föräldrar i diskussionen. Lägg eventuellt till: Barnet kanske egentligen känner sig ensam, skyldig till det som händer och otillräcklig – hur barnet än gör blir det inte bra, är inte tillräckligt duktig och känner sig rädd.

Diskutera: Be barn och föräldrar komma med förslag om hur det kan bli för ett barn om det fastnar i rollen som den som jämt måste vara duktig och aldrig får göra fel. Hur blir det på längre sikt, i vuxen ålder? Fyll eventuellt i:

Om ett barn fastnar i rollen som "det duktiga barnet" och den blir överdriven, kan det finnas risk för att barnet i vuxen ålder:

- Känner att hen jämt måste vara duktig – annars är hen inget värd
- Jobbar jämt – annars är hen inte duktig och inget värd
- Inte lyssnar på kroppen när den säger att den är trött och behöver vila
- Inte har någon fritid och har svårt att ta semester. Tror att den som jobbar hårt och aldrig tar semester är duktig!
- Oftast är ensam – måste vara bäst hela tiden
- Är rädd för att göra fel. Om hen gör fel är hen inte duktig och alltså en misslyckad person!
- Lever i framtiden och tänker att "det blir bättre sedan."

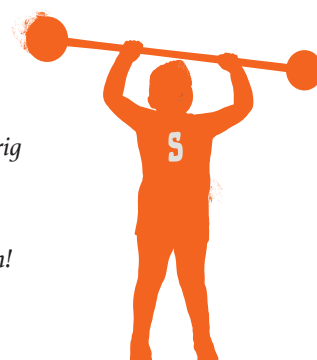


Bild 8



Berätta till bilden:

Genom att bråka och busa riktas uppmärksamheten på barnet i stället för på missbruket och familjens problem. Barnet blir problemet och familjens problem döljs. Samtidigt är det ett rop på hjälp:

"Se mig!"

"Se oss!"

"Vi har problem hemma"

Genom att vara arg, bråka, trotsa och slåss får barnet uppmärksamhet. På så sätt ser omgivningen det bråkiga barnet i stället för föräldrarnas missbruk. På vuxenspråk kallas det för att "barnet är symptombarare".

Men egentligen, bakom muren, kanske barnet känner helt andra känslor. Hur tror ni att barnet känner sig?

Diskutera tillsammans barnets verkliga känslor.

Fyll i om det behövs: Kanske barnet känner rädsla, skuld, ångest, oro och besvikelse.

Diskutera hur det blir för barnet som är arg och bråkar på kort och lång sikt.

Be barn och föräldrar komma med förslag om hur det kan bli för ett barn om det fastnar i rollen som den som bråkar och busar.

Lägg till om det behövs:

Om barnet fastnar i rollen som den som bråkar och busar finns risk att barnet börjar tänka om sig själv som att "det är något fel på mig" och "jag är dålig", att allt känns hopplöst och att barnet fortsätter att göra dåliga saker även i vuxen ålder.

Bild 9



Berätta till bilden:

Eftersom familjen redan har så jobbigt försöker det osynliga barnet vara till så lite besvär som möjligt i familjen, genom att vara snäll och lugn. Det är en lättnad för familjen men inte alltid så hälsosamt för barnet som inte får någon uppmärksamhet.

Det osynliga barnet är ofta tyst, vågar inte visa vad han eller hon känner och tycker, vill inte synas eller höras, har svårt att bestämma sig, kan ha svårt att känna igen känslor.

Diskutera hur barnet känner sig bakom muren, de verkliga känslorna. Involvera familjen, be dem komma med förslag på vilka känslor barnet bär på bakom muren. Fyll i om det behövs: Bakom försvarsmuren kan barnet känna sig sårbar och ensam, uppleva skuld och skam.

Diskutera hur det blir för det osynliga barnet på kort och lång sikt.

Fyll i om det behövs: Om ett barn fortsätter att vara osynlig kan det få konsekvenser för barnets utveckling och välbefinnande t.ex.:

- Vet inte vem jag är, vad jag tycker om eller behöver
- Gör inte saker jag själv vill, kanske inte ens vet vad jag vill, och gör därför oftast det andra vill
- Har få eller inga vänner eller aktiviteter
- Känner mig ledsen och ensam, kanske till och med har tankar om att jag inte betyder något och att familjen har det bättre utan mig

Bild 10



Berätta till bilden:

Barnet som skojar hanterar problemen genom att lätta på stämningen i familjen och avleda eventuella bråk. Genom att skämta bort allvar, spela pajas, springa omkring och prata, hitta på saker (hyperaktiv), fjäska och vara inställsam fungerar barnet som en avledare dvs får familjen att prata om annat än missbruket och problemen i familjen.

Diskutera vilka känslor som döljer sig bakom ”muren”, hur barnet känner sig egentligen.
Tex: rädsla, bräcklighet, ängslan och omognad.

Diskutera hur blir det för barnet på kort och lång sikt.

Be barn och föräldrar komma med förslag om hur det kan bli för ett barn om det fastnar i rollen som den som jämt skojar och är rolig.

Lägg till om det behövs:

Kanske det finns risk för att barnet i vuxen ålder får svårt i kontakter (relationer) med andra människor. Om rollen blir överdriven och personen fastnar i rollen finns risk för magsår och problem med stress. Det finns också risk för eget missbruk.

Bild 11



Berätta till bilden:

Den förälder eller partner som inte dricker tar ofta rollen som den som kontrollerar och håller ihop familjen. Han eller hon blir en slags "superförälder" som fixar och klarar allt. Kanske curlar "sopar banan" för resten av familjen och gör så att den som dricker inte behöver ta något ansvar för hemmet och barnen. Han eller hon blir överansvarig! Kanske försöker den föräldern/partnern hjälpa den som dricker/tar droger utan att det hjälper. I stället blir det bara värre och värre. Ibland blir den föräldern/partnern så upptagen av den som dricker/tar droger att barnen glöms bort, glömmar bort att ta hand om sig själv eller kanske börjar dricka mer alkohol själv för att "dölja problemen".

Diskutera vilka verkliga känslor som döljer sig bakom "muren".

Lägg till: Kanske känner föräldern sig skyldig till och skäms över problemen, känner hopplöshet, rädsla, upplever sig misslyckad som förälder och partner, känner sig värdelös eller oduglig.

Diskutera hur det blir för den andra förälder/partnern på kort och lång sikt samt hur det påverkar familjen och barnen.

Be barn och föräldrar att komma med förslag hur det blir om föräldern/partnern fastnar i rollen.

Lägg till:

Kanske den andra föräldern/partnern inte känner sig så viktig längre och inte lyssnar på vad han/hon behöver för att må bra. Det finns risk att han/hon utvecklar ohälsa och mår dåligt, tex. får ont i kroppen och känner sig ledsen, kanske utvecklar ett eget missbruk.

Bild 12



Berätta till bilden:

Som vi tidigare har pratat om finns det flera förklaringar till att en person börjar dricka för mycket alkohol eller börjar med droger. En vanlig förklaring är att personen har svårt att hantera obehagliga känslor som t.ex. oro, ledsamhet, rädsla och ensamhet. Personen vill komma bort från sådan känslor och försöker göra det med hjälp av alkohol/och droger och krokodilhjärnan säger "drick, drick, drick".

Obehagliga känslor uppstår t.ex. vid faror, hot, konflikter av olika slag och ska hjälpa oss att lösa problem, komma bort från dessa faror och rätta till vårt beteende. Det har hjälpt oss människor att överleva. Men att dricka alkohol/ta droger är inte hjälpsamt även om den som dricker kanske tycker att det hjälper en liten, liten stund. Problemen blir bara större med tiden. Den som dricker/drogar flyttar sitt fokus allt mer från familjen till alkoholen/drogen och tar allt mindre ansvar för familjen, barnen, jobbet och fritidsaktiviteter. Föräldern är mer och mer i sin egen värld, har mindre kontakt med övriga i familjen och är inte lika närvarande t.ex. lyssnar inte lika mycket på barnen.

Diskutera vilka verkliga känslor som döljer sig bakom "muren".

Fyll i om det behövs: hopplöshet, skuld och skam över att det orsakar familjen problem och gör barnen illa, känner sig misslyckad, värdelös eller oduglig.

Diskutera hur det blir för föräldern som dricker dvs. konsekvenser på kort och lång sikt i relation till familjen och barnen.

Be barn och föräldrar att komma med förslag hur det blir om föräldern/partnern fastnar i rollen "den som dricker/drogar". Fokusera på konsekvenser i relation till familjen och relationen till barnen.



Sammanfatta:

Vi har pratat om att barn (även vuxna) kan växla mellan roller, de kan ha en roll hemma, en i skolan, en bland kompisar. De flesta, oavsett om det finns missbruk i familjen eller inte, kan känna igen sig i rollerna vi har pratat om. Det är när en person fastnar i en roll och den blir överdriven som den kan bli ohälsosam. Men en roll behöver inte enbart vara negativ den kan också bidra till goda förmågor.

Diskutera om exemplen på rollerna också kan bidra till goda egenskaper.
Be barn och föräldrar tänka efter och komma med förslag.

Fyll eventuellt i med exempel på positiva sidor av roller som barn kan uppleva:

- Klarar av saker (ansvarsfulla barnet)
- Handlingskraftig (ansvarsfulla barnet)
- Självständig (duktiga barnet)
- Lätt för att anpassa sig till en grupp (osynliga barnet)
- Törs gå sin egen väg (den som busar)
- En rolig person som andra gillar att umgås med (skojiga barnet)

ÖVNING

Anpassningsstrategier

Material: Bilder på rollerna i bildspelet, tejp.

Syfte: Övningen syftar till att synliggöra anpassningsstrategier och vilka konsekvenser det får för individen och familjen.

Sätt upp bilderna med rollerna på väggarna. Sätt även upp ett tomt blad.

Be familjemedlemmarna att ställa sig vid den roll de känner igen sig i, eller vid det tomma bladet om inte någon av rollerna passar in. Om en familjemedlem känner igen sig i flera roller be dem ställa sig mitt emellan eller vid det tomma bladet. Be var och en berätta vad de känner igen i rollen, hur det känns och hur det påverkar dem.

Diskutera: Finns det goda egenskaper med rollen? Hur märks det? Är du mest i en roll eller växlar du mellan roller? Be familjen reflektera över varandras roller.



ROLLSPEL: "Muren"

Rollspelet syftar till att tydliggöra försvar och verkliga känslor, skillnaden mellan att dölja den verkliga känslan bakom en fasad och att ta emot hjälp för hur verkliga känslor kan hanteras på ett hälsosammare sätt, samt betydelsen av att jag själv bestämmer när och vilken hjälp jag vill ha.

Rollspelet innehåller tre roller:

- Den med försvaret
- Tröstaren
- Muren

Så här går rollspelet till

Låt någon i familjen spela "Den med försvaret" och någon annan spelar "Tröstaren". Övriga spelar "Muren" och bildar en mur genom att stå armkrok bredvid varandra på en linje. På den ena sidan av muren ställer sig "Den med försvaret" och på den andra "Tröstaren".

Samtalsledaren ber "Den med försvaret" att tänka på en känsla som han eller hon inte gärna visar andra, t.ex. att vara ledsen. Gruppledaren frågar sedan hur försvaret för den känslan brukar se ut, t.ex. spela glad.

Nu ber samtalsledaren "Den med försvaret" att agera ut den riktiga känslan, t.ex. att spela ledsen och gråta, och "Muren" att agera försvaret; spelad glädje. Samtalsledaren ber "Tröstaren" att försöka ta sig igenom försvaret för att kunna ge trösten.

SÄG TILL MUREN ATT "TRÖSTAREN" ABSOLUT INTE FÅR TA SIG IGENOM MUREN FÖRRÄN "DEN MED FÖRSVARET" BESTÄMMER SIG FÖR ATT ÖPPNA UPP "MUREN" OCH TA EMOT TRÖSTEN.

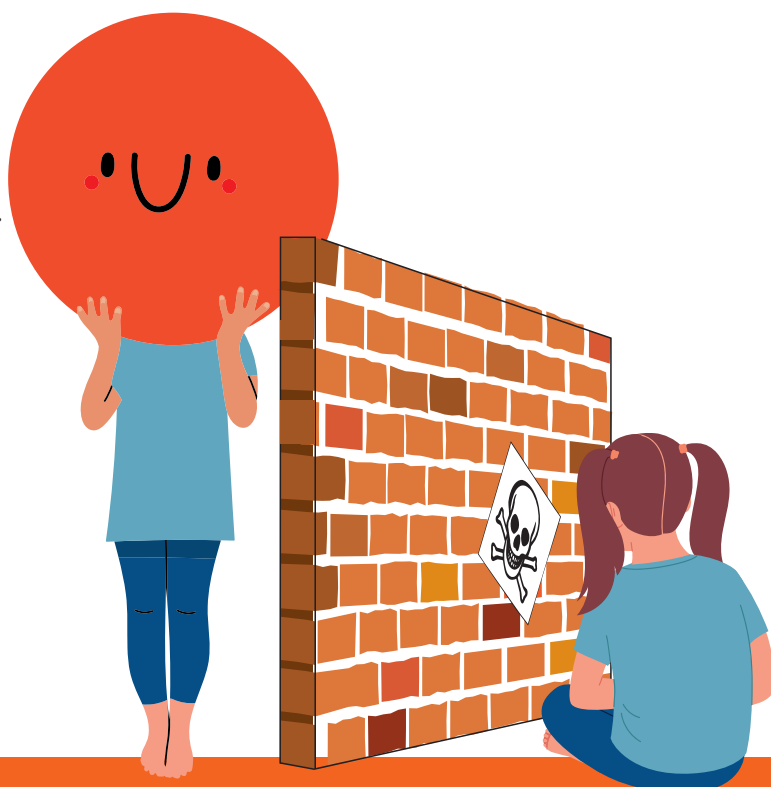
När "Den med försvaret" säger HJÄLP ska "Muren" öppna sig och släppa igenom "Tröstaren". Hur trösten ska ges får "Tröstaren" fråga "Den med försvaret" om. Gör gärna leken ett par tre gånger.

Diskutera rollspelet:

Viken betydelse har det att själv få bestämma hur och av vem jag vill bli tröstad. Vilka vuxna personer barnet kan vända sig till för att få tröst.

Diskutera också vem den vuxne kan vända sig till för att få tröst.

Diskutera hur barn och vuxna kan hantera känslor på ett hälsosammare sätt.



ÖVNING

Så 'n är jag –kort

Övningen syftar till att medvetandegöra att vi alla har styrkor, både som familj och som individ. Genom att identifiera, mobilisera och använda dessa styrkor kan samvaron i familjen förbättras.

Material: "Så 'n är jag-kort" (Går att beställa hos www.butik.magelungen.com)

Så här går övningen till:

Lägg alla eller några av korten (välj i så fall ut de kort som är mest relevanta och användbara) i en hög upp och ner i mitten på ett bord. I tur och ordning tar var och en ett kort, utan att visa de andra, läser på kortet och om kortet stämmer in på den egna personen sparas kortet och läggs kortet upp och ner framför sig. Om kortet inte stämmer in lägger personen kortet upp och ner framför den familjemedlem som han eller hon tycker kortet passar in på.

När alla korten är utlagda har alla i familjen en hög med kort framför sig.

Nu får alla vända på korten och lägga dem framför sig.

Studera korten, stämmer styrkorna in?

Diskutera varför du tycker styrkan stämmer in på dig själv eller någon annan i familjen.

Diskutera också hur Ni i familjen kan använda Era styrkor, både individuella och familjens, till att förbättra samvaron i familjen och till att lösa problem.



BILDÖVNING

Min roll

Material: Ritpapper, färgpennor och färgkriter.

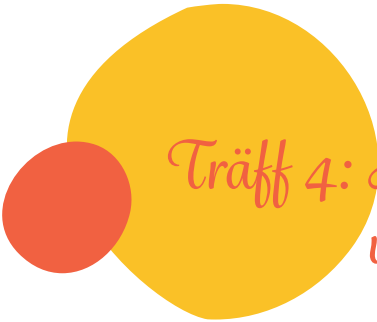
Rita på ett papper vad du känner igen dig i rollerna.

Känner du igen dig i en eller flera roller?

Berätta om din bild.

Diskutera vad som är bra respektive mindre bra med rollen/rollerna.





Träff 4: *Hur påverkas familjen när en vuxen utvecklar missbruk?*

Syfte och innehåll

Syftet med träffen är att allmänt förmedla kunskaper från forskning om hur missbruket påverkar barn och föräldraskap, samt utforska mer om hur det påverkar den egna familjen. Målet är att föräldern ska bli medveten om vilka konsekvenser missbruket fått/får för barnen och vad föräldern kan göra för att hjälpa dem.

Träff 4 fokuserar på vilka effekter missbruket har på barnen och föräldraskapet. Efter de inledande momenten med Nallekort och Höjdpunkter och bottennapp fortsätter träffen med en kort föreläsning med hjälp av powerpoint-bilder om vad forskning rent allmänt funnit om missbrukets inverkan på föräldraskap och effekter på barns hälsa.

Föreläsningen varvas med diskussioner och avslutas med övningsuppgifter där föräldrar och barn arbetar i var sina grupper under ledning av samtalsledarna. Övningsuppgifterna redovisas och diskuteras tillsammans. Träffen avslutas med en gemensam kartläggning (Trygghetscirkeln), av vilka i familjens nätverk som känner till problemen, vilka som vet att något hänt och vilka som inte känner till.

DAGORDNING:

1. Välkommen: Hälsa välkommen och presentera dagens träff.

2. Nallekort: Vilken känsla kommer du hit med idag?

3. Höjdpunkter och bottenapp sedan förra träffen.

Tips! Det går också bra att slå ihop Nallekort med Höjdpunkter och Bottenapp.

4. Summering och feedback från förra träffen: Vad tog familjen med sig? Vad minns de? Vad var användbart? Kan vi fortsätta så här? Kort sammanfattning av förra träffen. Om samtalsledarna vid förra träffen gjort iakttagelser som bedöms viktiga att synliggöra för familjen finns möjlighet att göra det genom reflektion: samtalsledarna reflekterar med varandra och familjen lyssnar. Familjen reflekterar över det samtal de lyssnat till.

5. Introduktion till dagens tema: *Syftet med dagens träff är att allmänt förmedla kunskaper från vad forskning visat om hur missbruk påverkar barn och föräldraskap.*

Vi ska också utforska mer om hur missbruket påverkar i just Er familj, vilka konsekvenser missbruket fått för Er barn och för Er föräldrar i Ert föräldraskap. Vi ska börja med att prata om hur missbruket påverkar föräldraskapet. Kanske Ni kommer att känna igen Er - till liten, till viss del eller i stora delar. Tänk på att alla familjer är olika – att varje familj är unik och tacklar problemen på olika sätt och därmed har följderna blivit olika. Allt som vi kommer att prata om kanske inte stämmer in på Er familj.

6. Miniföreläsning: Visa PP-bilder om hur föräldraskapet och barnens hälsa påverkas av missbruk.

7. Övningar: Gör övningarna nedan i tur och ordning

- Identifiera och diskutera missbrukets effekter på föräldraskapet och barnen, se övning "Missbrukets effekter på föräldraskapet och barnen".
- Lista vad jag som förälder kan göra för att hjälpa och stödja mitt barn.
- Lista vad jag vill att min förälder ska hjälpa och stödja mig med.
- Trygghetscirkeln: vilka känner till vad som hänt/händer i vår familj?

8. Feedback: *Vad har vi gjort? Vad tar NI med Er? Är det något Ni kan använda/har särskild nytta av? Är det något vi behöver ändra på eller kan vi fortsätta så här?*

9. Information om nästa träff: datum, tid och innehåll. Nästa träff ska vi prata om kommunikation, dess betydelse för en god samvaro i familjen. Vi kommer också att träna kommunikation.

10. Nallekort: Vilken känsla går jag hem med?

Bildspel

Bild 1



Under varje bild ges förslag på hur bilden kan presenteras och förklaras.
Du kan också använda egna ord. Tänk på att anpassa språket efter barnets ålder.

Berätta till bilden:

Syftet med dagens träff är att allmänt förmedla kunskaper vad forskning visat om hur missbruk påverkar barn och föräldraskap. Vi ska också utforska mer om hur missbruket påverkar i just Er familj, vilka konsekvenser missbruket får för Er barn och för Er föräldrar i Ert föräldraskap.

Vi ska börja med att prata om hur missbruket påverkar föräldraskapet. Kanske Ni kommer att känna igen Er – till liten del, till viss del eller till stora delar.

Tänk på att alla familjer är olika – att varje familj är unik, och kanske tacklar problem på olika sätt. Därför kan följderna bli olika. Allt som vi kommer att prata om kanske inte stämmer in på Er familj.



Bild 2

Hur påverkas barn i familjer där vuxna använder alkohol eller droger?

Det är inte mängden alkohol (droger) som avgör, utan vad som händer!

Enstaka berusningstillfällen kan för barnet vara skrämmande och få allvarliga konsekvenser, tex att barnet utsätts för fara och obehagliga upplevelser.



Berätta till bilden:

Först, innan vi pratar om hur föräldraskapet påverkas är det viktigt att poängtera att det **inte är mängden alkohol (droger)** som avgör hur ett barn påverkas av vuxnas bruk av alkohol och droger – utan vad som händer!

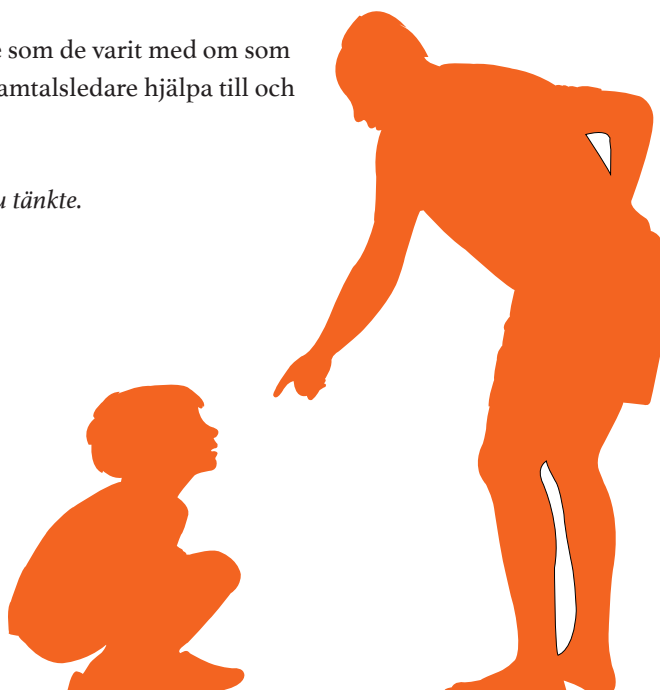
Enstaka berusningstillfälle kan för barnet vara skrämmande och få allvarliga konsekvenser, t.ex. att barnet utsätts för fara och obehagliga upplevelser.

Har någon av Er varit utsatt för fara eller haft någon obehaglig upplevelse i samband med att vuxna varit berusade? Berätta!

Vad var skrämmande eller obehagligt?

Be föräldrarna minnas någon obehaglig upplevelse som de varit med om som barn när vuxna varit berusade. Du kan själv som samtalsledare hjälpa till och bidra med något minne.

Försök beskriva de känslor du hade som barn och hur du tänkte.



Vanliga effekter missbruket har på föräldrarskapet.

- Föräldern blir lätt arg, skriker och är högljudd.
- Gör det den har lust med även om det inte passar för tillfället.
- Lyssnar inte på barnet och visar lite eller inget intresse för barnet.
- Föräldern ofta ledsen, kanske gråter mycket.
- Drar sig undan och är för sig själv.
- Visar inte barnet ömhet, kärlek eller medkänsla.
- Är inte uppmärksam på barnets behov.
- Gör olika och bestämmer olika från gång till gång
- Orkar inte engagera sig i barnets behov eller aktiviteter.
- Kan brista i att ge barnet skydd, mat, kläder och ett rent hem.



Anpassa språket efter barnens ålder och mognad.

Stanna upp och förklara – här kan Ni samtalsledare hjälpas åt att ge exempel.

Berätta till bilden:

Forskning har visat att missbruk och beroende påverkar vuxnas sätt att vara förälder. Det här är några effekter som missbruket kan ha på föräldern - trots att föräldern vill sitt barn det bästa (krokodilhjärnan och pannloberna har ju slutat prata med varandra):

- *Blir lätt arg: föräldern brusar upp och blir arg för småsaker och ibland utan anledning. Bråk mellan föräldrar. Säger och betar sig dumt mot den andra föräldern och mot barnen. Kanske betar sig hotfullt.*
- *Gör det den har lust till (dålig impuls kontroll): Ger efter för plötsliga idéer som kan sätta omdömesförmågan ur spel. Krokodilhjärnan får bestämma och pratar inte med "pannloberna".*

För kännedom: Svag impuls kontroll hänger ofta samman med låg omsättning av signalsubstansen serotonin, vilket gör att pannlobens hämmande funktioner inte fungerar tillräckligt bra, utan beteendet blir delvis okontrollerat. Alkoholberoende har ofta brist på serotonin!

- *Lyssnar inte på barnen eller andra vuxna, tänker på annat, är inte uppmärksam på andra runt omkring. Föräldern är inne i missbruket och dess planering. Är slö och inne i sig själv. Sover mycket.*
- *Är borta mycket t.ex. lämnar bort barnen till någon annan vuxen, ställer in umgänge med barnen, går hemifrån, flyttar ifrån familjen under perioder*
- *Föräldern är ledsen, kanske gråter.*

För kännedom: Många beroendepersoner har brist på serotonin vilket kan yttra sig i nedstämdhet och depression.

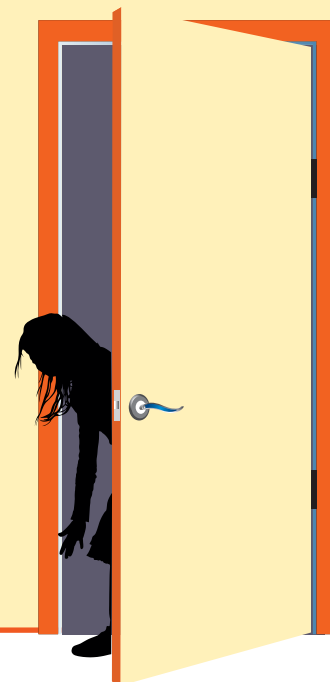
- *Visar inte att han/hon bryr sig om barnens och övrigas känslor (medkänsla), visar inte kärlek, ömhet, empati.*



Bild 4

När en förälder dricker påverkas familjelivet

- Barn vet inte vad som ska hända
 - Hur är det när jag kommer hem?
- Brist på rutiner och planering
 - Tex inga fasta mattider eller sovtider
- KAOS - ibland eller ofta!

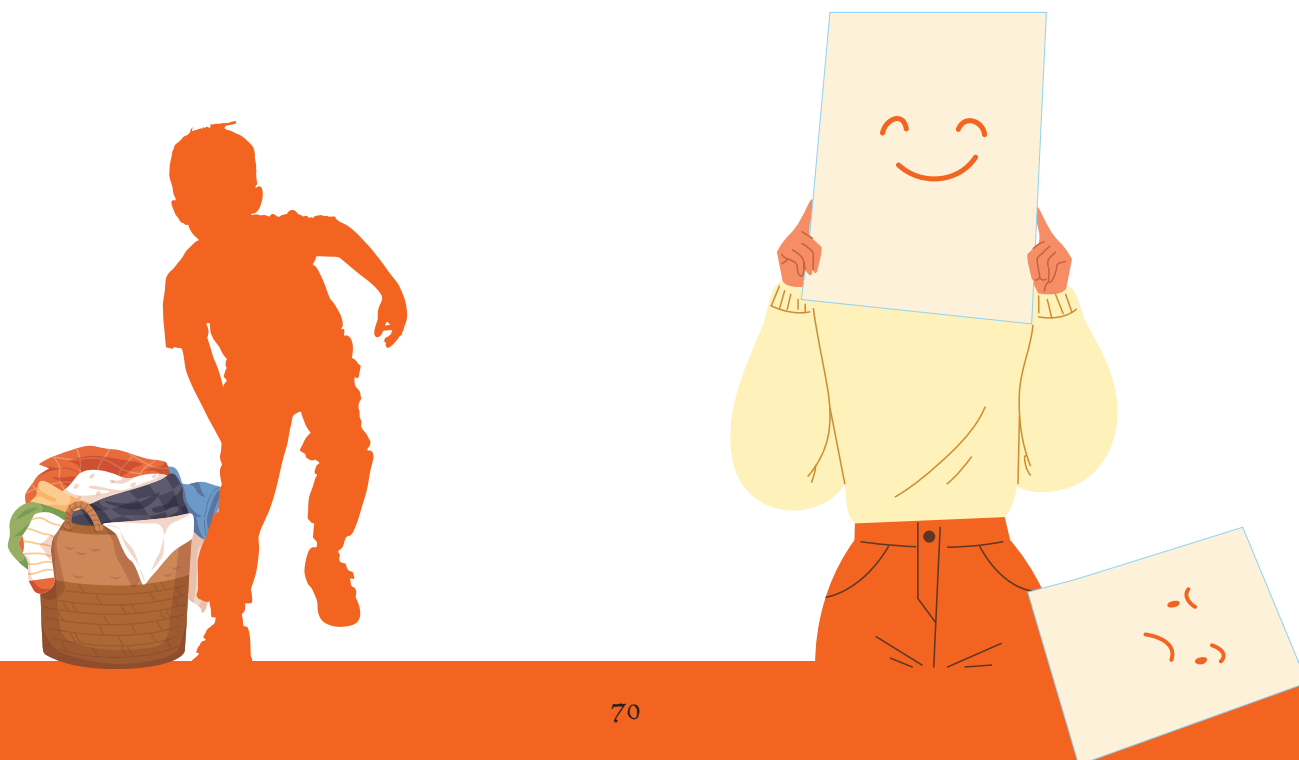


Berätta till bilden:

Många barn har beskrivit att de inte vet vad som ska hända när mamma eller pappa dricker; hur är det när jag kommer hem från skolan, i vilket tillstånd är mamma eller pappa och om det finns någon mat hemma.

Föräldrar i missbruk blir sämre på att planera, på att ha struktur och rutiner, t ex fasta mat- och sovtider.

Många barn beskriver att de lever i ett kaos – ibland eller ofta.



Hur blir det för barnet?

- **Kan känna yrsel, huvudvärk, magont** (psykosomatiska symptom).
- **Känner stor stress** (beroende på missbrukets svårighetsgrad, missbruksperioder och återfall).
- **Drar sig undan**, sitter och gör ingenting, ställer inga krav och/eller är arg och slås.
- **Känner jämt oro, osäkerhet, rädsla, skygghet.** Konsekvenserna kan bli bristfällig jag-utveckling, att barnet släpar efter i utveckling och kan få kontaktsvårigheter.



TÄNK PÅ ATT ANPASSA SPRÅKET!

Berätta till bilden:

Att inte veta hur det är när jag kommer hem från skolan, att inte veta när mamma eller pappa dricker nästa gång eller hur semestern, julen, helgen kommer att bli, skapar stress. Vi vet att stress är skadligt för hälsan. Många barn som lever i familjer under sådana förhållanden upplever problem med kroppen (fysiska problem) t.ex. känner yrsel, huvudvärk eller magont.

Barn kan reagera med att dra sig undan, stänga in sig i rummet, eller fly ut utanför bostaden. Det är också vanligt att barn stänger av känslor och varken känner fysiska eller psykiska känslor. Det finns barn som inte känner när de är hungriga eller kissnödiga, utan måste påminna sig själva om att äta och gå på toaletten. En del barn reagerar med aggressivitet (jmf med Rebellen), är arg på föräldern, bråkar i skolan.

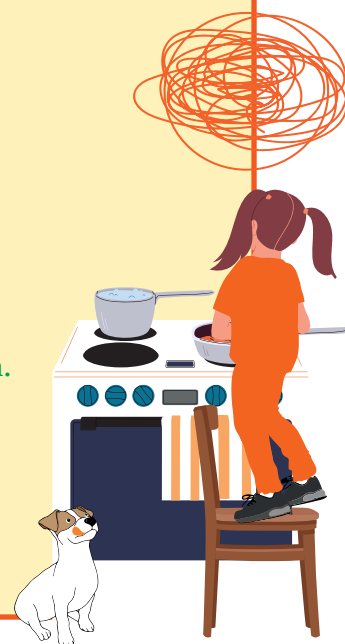
Barn beskriver oro, osäkerhet, rädsla och skygghet. De är oroliga för både föräldern och egen del.

Vad ska hända? De flesta barn känner sig rädda; rädda för farliga situationer tex bråk mellan föräldrar eller mellan vuxna, rädd för vad som ska hända med dem själva och med föräldern. Barnens liv styrs till stor del av rädsla.



Hur blir det för barnet? Forts.

- **Är ledsen.**
- **Barnet tar för stort ansvar** - i hemmet för syskon, även för föräldrarna. Det kan leda till psykiska problem hos barnet.
- **Känner skuld och skam.** Familjen pratar inte om problemen i familjen - kanske låtsas som om problemen inte finns. Barnen kanske inte får prata om vad som sker i familjen. Barnen döljer för skolan, för kompisar och för andra vuxna.



Berätta till bilden:

Barn beskriver att de ofta är ledsna och gråter.

Många barn tar ett för stort ansvar för åldern hemma, t ex:

- I vardagen över hushållssysslor: sköter städning, matlagning, handling,
- I praktisk omsorg om sig själva: ser till att ha rena kläder, matsäck och idrottskläder till skolan,
- Tar hand om syskon: Ser till att syskon får mat, kläder, kommer till skolan, ger skydd
- Tar hand om föräldrar: ser till att föräldern får mat, kontrollerar föräldern om den är kontaktbar, stannar hemma från skolan p g a rädsla för att något ska hända föräldern.

Många barn känner skuld och skam.

Förklara skillnaden mellan skuld och skam:

Upplevelser av **skam** uppträder när man känner sig misslyckad som person. Man skäms över sig själv, över den man är. Det typiska är att man upplever hela sin person som dålig eller att det är något fel på mig.

När man känner **skuld** är det ofta något man gjort (en specifik handling), som man ångrar, inte att man känner hela sin person som värdelös. Ibland kan man hitta sätt att gottgöra handlingen man ångrar.

Bild 7

Vad skyddar och främjar en god hälsa hos barn?

- Att det finns stödjande vuxna utöver föräldrarna runt barnet.
- Att få prata om sin oro och sina upplevelser.
- Kamrater och egna fritidsintressen.
- Stöd i skolarbetet, tex med läxläsning.
- Att föräldrarna får den hjälp och det stöd de behöver.
- Att man är trygg med varandra i familjen.



Berätta till bilden:

DET FINNS HOPP!!!

Det finns flera faktorer som skyddar och främjar en god hälsa hos barn:

- Att ha människor runt omkring sig (ett fungerande nätverk), att barn har stödjande vuxna utöver föräldrarna är en hjälp.
- Att barn pratar om sin oro och sina upplevelser är en god hjälp och avlastar – det känns lättare!
- Att ha kompisar att leka och umgås med samt egna fritidsintressen är hjälpanande.
- Att barnen får hjälp med skolarbetet, t.ex. läxläsning.
- Att föräldrarna får och tar emot hjälp och stöd.
- Att samvaron i familjen är bra, att jag som barn känner mig trygg, någon som lyssnar och ser vad jag behöver.

Åter igen, tänk på att alla familjer är olika – att varje familj är unik och tacklar problemen på olika sätt och därmed har följderna blivit olika. Allt vi pratar om kanske inte stämmer in på Er familj. Tänk på att föräldrar vill sina barn det bästa, att alkoholen lurar hjärnan och sätter käppar i hjulet för att vara den förälder jag vill vara och för att barnen ska ha det bra.

Nu ska vi prata om vilka följder missbruket fått för Er familj, för föräldraskapet och för barnen.



ÖVNING

Missbrukets effekter på föräldraskapet och barnen

Syfte: Övningen syftar till att medvetandegöra hur missbruket inverkat på föräldrarnas förmåga att utöva sitt föräldraskap, hur missbruket påverkat barnen samt vad föräldern kan göra för att hjälpa och stödja sitt barn. Övningen syftar också till att träna barnen på att känna efter och uttrycka behov, samt hur de vill att föräldern ska stödja och hjälpa dem.

Dela upp familjen; be om lov att dela upp familjen, barnen för sig och föräldrar för sig med en samtalsledare var, helst i olika rum. Om barnet eller föräldrarna vill göra övningen tillsammans går det också bra.

Barn:

1. Ta fram arbetsblad om effekter på föräldraskapet. Samtala med barnet om hur det uppfattar att föräldern blir när han eller hon dricker.

- Vad känner barnet igen? Hur blir det för barnet?
Ringa in igenkänningsfaktorer och skriv dit andra effekter.

2. Ta fram arbetsblad om missbrukets effekter på barn:

- Vad känner barnet igen sig i?
- Hur gör barnet? Tar barnet ansvar för hemmet, föräldrar, syskon?
Håller ut vin, öl? Medlar i konflikter?
- Finns någon annan vuxen i barnets närhet till stöd och hjälp?

Ringa in igenkänningsfaktorer och skriv dit andra upplevda effekter.

3. Ta fram arbetsblad om "Vad jag vill att min förälder hjälper mig med".
Be barnet fundera över hur föräldern kan hjälpa och stödja barnet för att barnet ska må bra. Skriv ner förslagen på arbetsbladet.



Vuxna:

1. Ta fram arbetsblad om effekter på föräldraskapet:

- Vad känner föräldern igen sig i?
- Hur har missbruket påverkat föräldraskapet, både för den som dricker och den andra föräldern?

Ringa in igenkänningsfaktorer och skriv dit andra upplevda effekter.

2. Ta fram arbetsblad om missbrukets effekter på barn:

- Hur upplever föräldrarna att missbruket har påverkat barnet? Vad känner de igen?
- Tar barnet på sig föräldraansvar?
- Hur ser barnets vardag ut?
- Får barnet stöd?
- Av vem?

Ringa in igenkänningsfaktorer och skriv dit andra effekter.

3. Ta fram arbetsblad "Vad jag kan göra för att stödja, hjälpa och skydda mitt barn".
Skriv ner förslag på vad föräldern kan göra för att stödja, hjälpa och skydda barnet.

Barn och vuxna tillsammans:

Samtalsledarna redovisar vad som framkommit i diskussioner och övningar.
Fyll på vad föräldern kan göra för att hjälpa sitt barn. Förstärk det positiva!



ÖVNING

Trygghetscirkeln

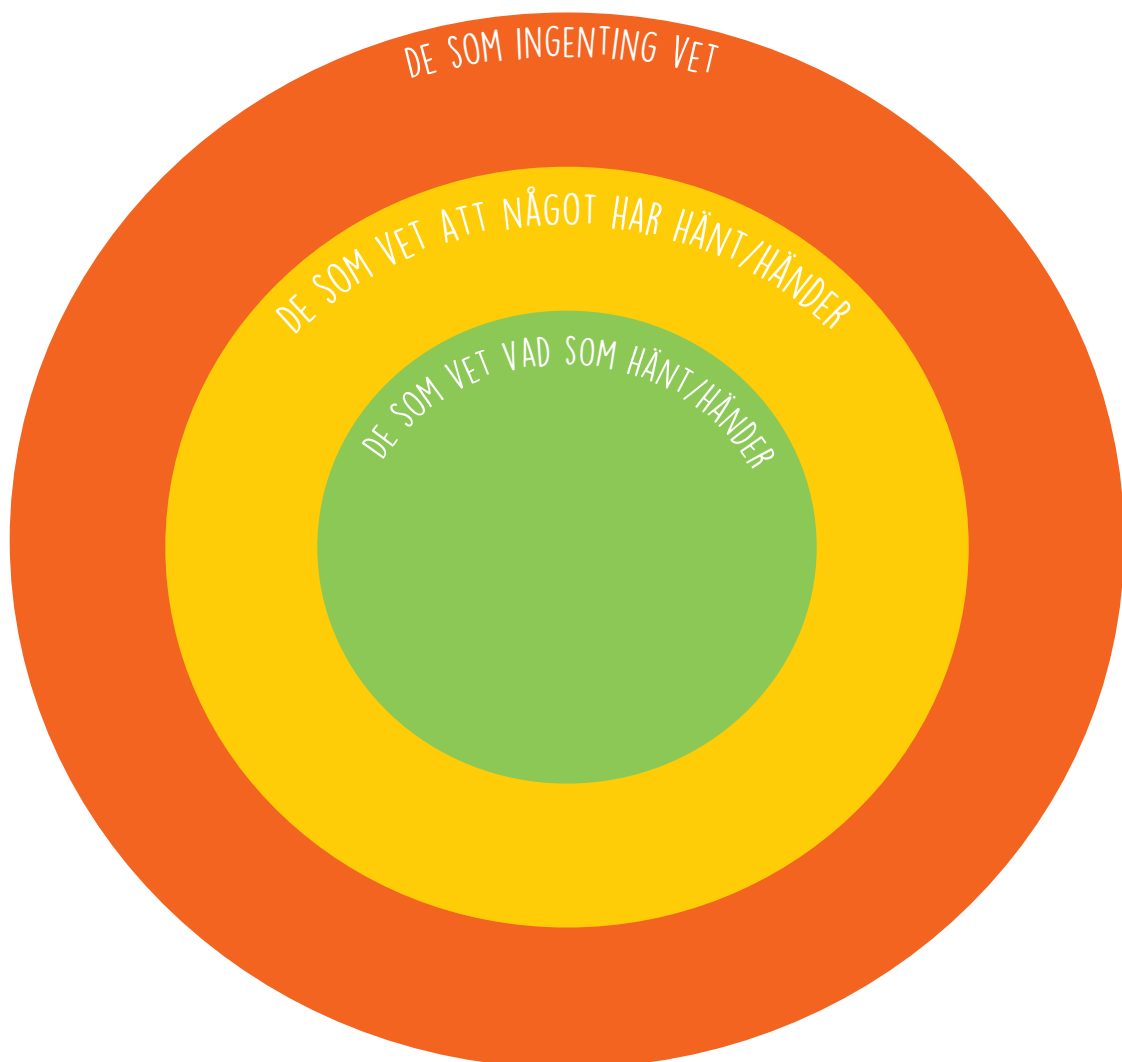
Syfte: övningen syftar till att kartlägga vilket stöd familjen har och vilka andra vuxna som kan vara stöd för barnet. Övningen genomförs med barn och föräldrar tillsammans.

Personer i familjens omgivning vet olika mycket om vad som hänt/händer i familjen. Använd arbetsblad "Trygghetscirkeln". Skriv in i cirklarna vilka som vet vad som hänt/händer, vilka som vet att något hänt/händer och de som inget vet. För att minska på hemligheter, göra missbruket och problemen samtalsbara är det bra att fler känner till vad som hänt/händer.

Vilka i familjens omgivning kan vara stöd till barnen?

Arbetet går ut på att försöka flytta personer in mot mitten av cirklarna.

Vilken/vilka vill barnet involvera/inte involvera?



ARBETSBLAD

Trygghetscirkeln

DE SOM INGENTING VET

DE SOM VET ATT NÅGOT HAR HÄNT/HÄNDER

DE SOM VET VAD SOM HÄNT/HÄNDER

ARBETSBLAD

Missbrukets effekter på föräldraskapet

- ☐ Föräldern blir lätt arg, skriker och är högljudd.
- ☐ Gör det den har lust till även om det inte passar för tillfället.
- ☐ Lyssnar inte på barnet och visar lite eller inget intresse för barnet.
- ☐ Föräldern är ofta ledsen, kanske gråter mycket.
- ☐ Drar sig undan och är för sig själv.
- ☐ Gör olika och bestämmer olika från gång till gång.
- ☐ Kanske inte orkar engagera sig i vad barnet behöver eller i barnets aktiviteter.
- ☐ Kan brista i att ge barnen skydd, mat, kläder och ett rent hem.
- ☐ Annat



ARBETSBLAD

Missbrukets påverkan på barnen

- ☐ Känner yrsel, huvudvärk, magont (psykosomatiska symptom).
- ☐ Känner stress för det mesta (beroende på missbrukets svårighetsgrad, missbruksperioder, återfall).
- ☐ Drar sig undan, sitter och gör ingenting, ställer inga krav, och/eller är arg och släss.
- ☐ Känner jämt oro, osäkerhet, rädsla, skygghet. Konsekvenserna kan bli bristfällig jag-utveckling, att barnet släpar efter i utveckling och kan få kontaktsvårigheter.
- ☐ Är ledsen.
- ☐ Barnet tar för stort ansvar: - i hemmet, för syskon, även för föräldrar. Det kan leda till psykiska problem hos barnet.
- ☐ Känner skuld och skam. Familjen pratar inte om problemen i familjen - kanske låtsas som om problemen inte finns. Barnen kanske inte får prata om vad som sker i familjen. Barnen döljer för skolan, för kompisar och för andra vuxna.



ARBETSBLAD

Vad kan du göra för att hjälpa och skydda ditt barn?

Vad jag kan göra för att stödja, hjälpa och skydda mitt barn så att han/hon mår så bra som möjligt.

Jag kan hjälpa mitt/mina barn genom att:

- ---

- ---

- ---

Jag kan skydda mitt/mina barn, genom att:

- ---

- ---

- ---

ARBETSBLAD

Vad jag vill att min förälder hjälper mig med

Vad jag vill att min förälder hjälper och stödjer mig med så att jag mår bra och känner mig glad:

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---

- ---



Träff 5: Kommunikation. Betydelsen av tydlig kommunikation



Syfte och innehåll

Träff 5 syftar till att stärka kommunikation i familjen och bidra till nya insikter om kommunikationens betydelse för samvaron i familjen. Genom en förbättrad och tydligare kommunikation blir problem mer begripliga för barn, avlastar och inverkar positivt på barns hälsa.

Liksom tidigare träffar inleds träffen med Nallekort och Höjdpunkter och bottenapp. Träffen fortsätter därefter med nya kommunikationsövningar varvade med powerpoint-bilder. Fokus ligger på att öva kommunikation. Här är det möjligt att ge familjen en hemuppgift till nästa träff – att öva på positiva uttalanden och ge varandra uppmuntran.

BRA JOBBAT!

JAG TROR
PÅ DIG!

JAG ÄLSKAR DIG!

BEHÖVER DU HJÄLP?

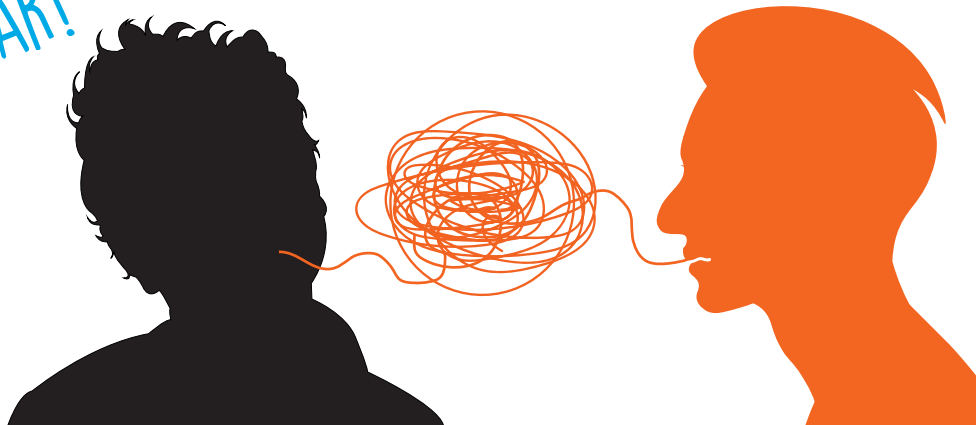
DET GJORDE DU BRA!

TACK!

DET KOMMER ATT GÅ BRA!

VAD FIN DU ÄR!

TACK FÖR ATT
DU HJÄLPTE MIG!



DAGORDNING:

1. Välkommen: Presentation av dagens träff.
 2. Nallekort: Vilken känsla kommer du hit med idag?
 3. Höjdpunkter och bottenapp sedan förra träffen.
 4. Summering och feedback från förra träffen: Gör en kort sammanfattning av förra träffen tillsammans med familjen: Vad minns ni från förra träffen? Vad var användbart? Kan vi fortsätta så här? Om samtalsledarna vid förra träffen gjort iakttagelser som bedöms viktiga att synliggöra för familjen finns möjlighet att göra det genom reflektion: Samtalsledarna reflekterar med varandra och familjen lyssnar. Familjen reflekterar över det samtal de lyssnat till.
 5. Övningar, diskussioner och PP-bilder om kommunikation varvas. Diskutera personliga rättigheter. Den inledande övningen i bildspelet "T-kluringen" är obligatorisk liksom "Brev till alkoholen". Välj därefter övningar beroende på tid och vad som är lämpligt utifrån familjen.
 6. Övning: Välj en av övningarna:
 - Uppskattande familjesamtal – familjestärkande kort
 - Positiva uttalanden – att ge positiv uppmuntran.
- Tips!** Positiva uttalanden är en bra övning att ge i läxa. Tänk på att följa upp hemläxan vid nästa träff.
7. Feedback: *Vad har vi gjort? Vad tar NI med Er? Är det något Ni kan använda/ har särskild nytta av? Är det något vi behöver ändra på till nästa gång eller kan vi fortsätta så här?*
 9. Nästa träff: datum, tid och innehåll. *Nästa träff ska vi prata om "Vad som behöver förändras och förbättras i Er familj".*
 8. Nallekort: Vilken känsla går jag hem med?

Bildspel

Bild 1



Bild 2



Berätta till bilden:

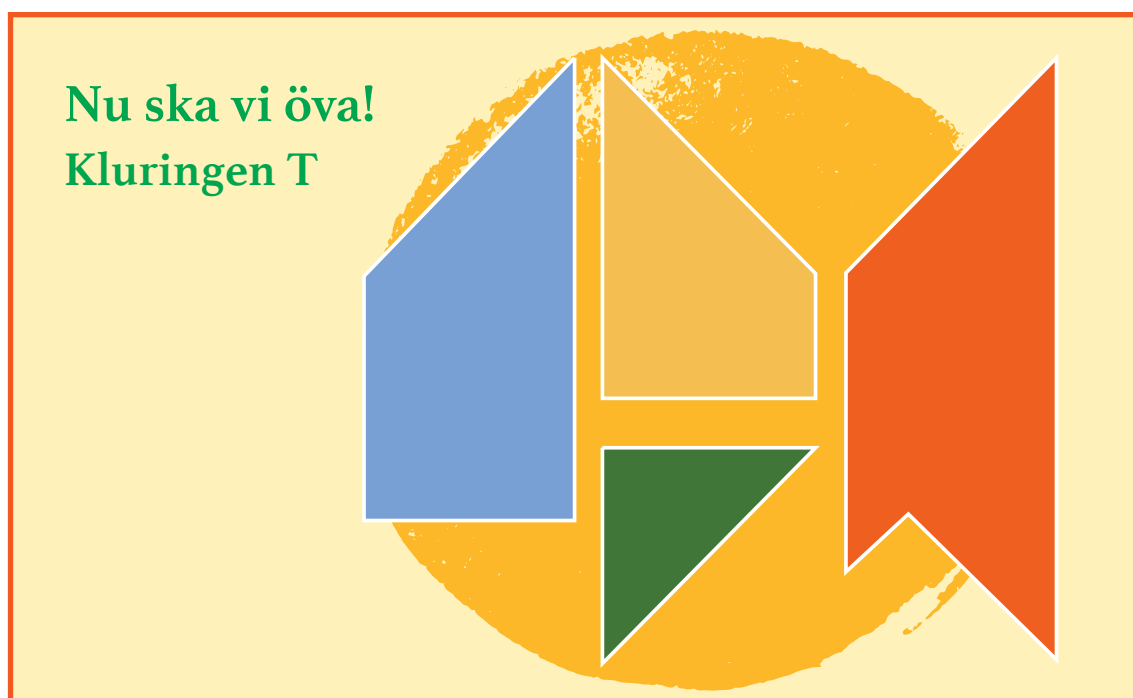
Kommunikation betyder att prata med varandra. Finns det olika sätt prata med varandra?

Involvera familjen och uppmuntra dem att ge exempel. Sammanfatta familjens förslag och komplettera med:

Man kan kommunicera genom ord, tecken, blickar, kroppen, dansa, rita och skriva.

Innan vi fortsätter ska vi göra en övning, T-kluringen.

Bild 3



Syftet med övningen är att tydliggöra behoven av att prata om vad som pågår i familjen, att det blir mer begripligt för barn när de får ställa frågor och får svar.

Övningen går ut på att bygga bokstaven T med hjälp av fyra pusselbitar. Några i familjen bygger pusslet, övriga har facit.

Tips! Det går också att bygga en pil i stället för ett T med samma fyra pusselbitar

Steg 1: De familjemedlemmarna som har facit är tysta och får inte svara på frågor. Familjemedlemmarna som ska försöka lägga pusslet får bara prata med varandra.

Steg 2: I steg två får de som ska försöka lägga pusslet ställa frågor till de med facit. De med facit får svara.

Steg 3: Alla är med ställer frågor och svarar, ingen behöver gissa.

Diskutera hur skillnaderna i kommunikationen påverkade hur uppgiften löstes och hur det kändes. Koppla ihop med hur det kan vara i en familj med missbruk. Om barn och vuxna inte får ställa frågor och inte får några svar blir det lätt kaos "det ligger pusselbitar lite överallt och det går inte att få ihop pusslet" och barn vet inte vad som försiggår.

Bild 4



Fortsätt att diskutera med familjen om hur kommunikationen fungerar i familjen.

En av samtalsledarna sätter sig med barnen och den andra med föräldrarna alternativt att föräldrarna funderar var och en för sig en stund.

Under några minuter, tänk efter:

- *När går det lätt att prata i familjen?*
- *Vad går lätt att prata om?*
- *När är det svårt att prata i familjen? Vad är svårt att prata om?*
- *Vad beror det på att det är svårt?*
- *Vad skulle göra det lättare att prata i familjen?*

Diskutera och reflektera tillsammans hur kommunikationen i familjen fungerar. Tänk på att stödja barnen i sina berättelser. Be föräldrarna reflektera över vad barnen tycker är lätt respektive svårt att prata om. Involvera hela familjen i diskussioner om vad som kan underlätta samtal i just deras familj.

Dokumentera familjens förslag.



Kommunikation i familjer där någon har ett problematiskt bruk av alkohol/droger.

- Att låtsas som att problemet inte finns är ofta starkt hos en person som är beroende. Om inte kommunikationen är tydlig nog är det lätt att fortsätta låtsas som att problemet inte finns:

"JAG HÖR DET JAG VILL HÖRA"

- Många slutar nämna alkoholen (drogen) vid sitt rätta namn. Det blir otydligt!



Berätta till bilden:

Förnekelse betyder "att låtsas om att problemet inte finns". Den är stark hos en som är beroende – den personen låtsas jättemycket att problemet inte finns. Krokodilen pratar inte med förnuftet i pannloberna som säger att "dricka alkohol (ta droger) inte är bra varken för barnen, familjen eller mig själv". Om inte kommunikationen är tydlig tar förnekelsen över: "jag hör det jag vill höra"

Att komma till rätta med beroendet (att inte låta krokodilen bestämma) tar tid. Vägen kan vara krokig och lång. Under tiden måste barnen skyddas. Barn har rätt att ha det bra även om inte föräldern mår bra.

Familjemedlemmar slutar ofta att kalla alkoholen eller drogen vid sitt rätta namn när han eller hon pratar med den som dricker (tar droger). Det blir otydligt, det ökar risken för missförstånd och gör det lättare att låtsas att problemet inte finns.

T. ex. den nyktra föräldern säger till den som dricker:

"Du verkar trött idag, jag vill inte att vi åker till mormor och morfar och äter middag idag när du är så trött och hängig".

I stället för att tydligt säga:

"Jag och barnen åker själva till mormor och morfar och äter middag eftersom du har druckit alkohol. Vi äter gärna middag med dig när du är nykter".

Signalen till den som dricker vid det första uttrycket är att han/hon verkar hängig och måste bli pigg och alert om det ska bli middag hos mormor och morfar, inte att skälet i själva verket är att personen är onykter.



Samtalstonen i familjer med missbruk

- Det finns risk att känslorna tar över och att pratet inte håller en bra ton.
 - Vuxna låter arga!
- Vi kanske säger elaka saker, hotar och ställer ultimatum som vi inte menar eller håller fast vid.
 - Gränser suddas ut!



Berätta till bilden:

När man som partner eller barn (och den som dricker) känner sig illa behandlad, sårad och upprörd, då är det lätt att känslorna tar över och vår kommunikation håller inte längre en bra ton.

Vi kanske säger dumma saker och hotar i hopp om att den som dricker ska förstå hur illa han/hon gör oss och måste göra en förändring. Risken med det är att vi säger saker vi får ångra eller ta tillbaka i efterhand.

Det ger också otydliga signaler. Om jag i min frustration hotar t.ex. "dricker du en gång till flyttar jag och barnen" och inte gör verklighet av hotet signalerar jag att jag säger en massa saker jag inte håller och att det är okej att dricka. Jag kommer att stanna kvar ändå.

På så sätt raderas den anhöriges gränser ut och till slut har vi ruckat på alla de gränser vi aldrig trodde att vi skulle bryta emot.

Om du uttalar ultimatum, var säker på att hålla dem!
Annars är det bättre att låta bli.



Tips på hur du gör ”pratet” tydligare

- Berätta för andra vad du tänker, känner och upplever.
- Nämn alkoholen eller drogen vid dess rätta namn.
- Ställ frågor.
- Svara.
- Lyssna.
- Acceptera att andra kan känna, tänka och uppleva annorlunda.



Berätta till bilden:

Med lite träning går det att bli bättre på att prata med varandra.

Varje gång Ni är här tränar Ni på att prata med varandra och nu ska vi träna ännu mer.

Först några tips på vad som gör det lättare att prata:

- Berätta för andra, för dina föräldrar, för kompisar, din partner och andra viktiga personer vad du tänker, känner och upplever. Det är en rättighet. Tänk på att andra inte kan läsa dina tankar!
- Nämn alkohol (eller drogen) vid dess rätta namn – det skapar tydlighet.
- Ställ frågor till varandra, försök uppmuntra till att ställa frågor
- Svara på barnens frågor
- Lyssna på varandra, visa att du är intresserad av vad den andra har att berätta, hur den känner sig och vad han eller hon tycker.
- Acceptera att andra kan känna, tänka och uppleva saker på olika sätt. Diskutera barns rättigheter! Se arbetsblad.



ÖVNING

Barns rättigheter

Syfte: Övningen syftar till att reflektera och medvetandegöra barns rättigheter.

Material: Arbetsblad "Barns rättigheter". Gå igenom barns rättigheter.

Diskutera: Hur fungerar rättigheterna hemma?
Gäller rättigheterna vuxna?
Har barn fler rättigheter än de som räknas upp här?

ÖVNING

Brev till alkoholen

Syfte: Övningen syftar till att avlasta negativa känslor genom att verbalisera och kommunicera känslor, tankar och upplevelser av alkoholen/drogen.

Material: Penna och papper.

Var och en i familjen skriver ett brev till alkoholen, drogen eller beroendet, ca 10 min.
Vad vill du säga alkoholen, drogen eller beroendet?

Det går också bra att rita vad han/hon vill säga alkoholen och sedan berätta om bilden.
Samtalsledarna eller familjemedlemmen läser upp brevet för de andra.

Reflektera över breven tillsammans med familjen. Ge feedback!!
Spara brevet till sista gången.

Tips! Tänk på att fråga om lov att läsa upp brevet. Det är helt ok om någon i familjen inte vill visa eller läsa upp sitt brev.



ÖVNING

Uppskattande familjesamtal

Syfte: Övningen syftar till att stärka familjekänslan och till att familjemedlemmarna berättar positiva berättelser om familjen och varandra. Frågorna bidrar till att träna och utveckla öppenhet, reflexiv förmåga och samspel.

Material: Familjestärkande kort (källa: www.mareld.se) – en kortlek bestående av 48 kort med frågor. Frågorna utgår från värderingarna om att:

- Varje familj är unik och värdefull
- Familjen har en fantastisk kraft
- Familjen har en förmåga att förändra
- Familjen har goda idéer om hur den vill forma framtiden
- Det finns positiva berättelser om alla i familjen och om gruppen som helhet

Barn och vuxna. Alla i familjen tar slumpmässigt ett kort. Gå sedan laget runt och låt var och en besvara sin fråga. Gå gärna flera varv.

ÖVNING

Positiva uttalanden

Syfte: Övningen vänder sig till äldre barn och vuxna och syftar till att förbättra kommunikationen, att samtala i mer positiva ordalag och ge beröm samt att byta ut negativa uttalanden till positiva. Det kan vara svårt till en början, men med träning blir det mycket lättare.

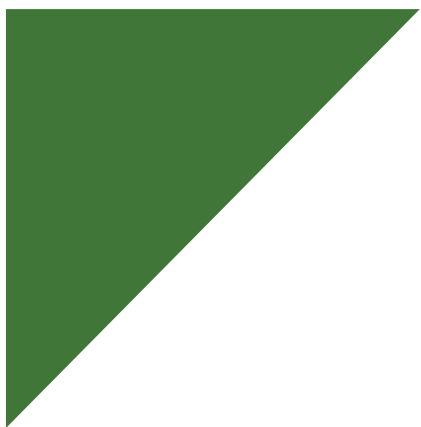
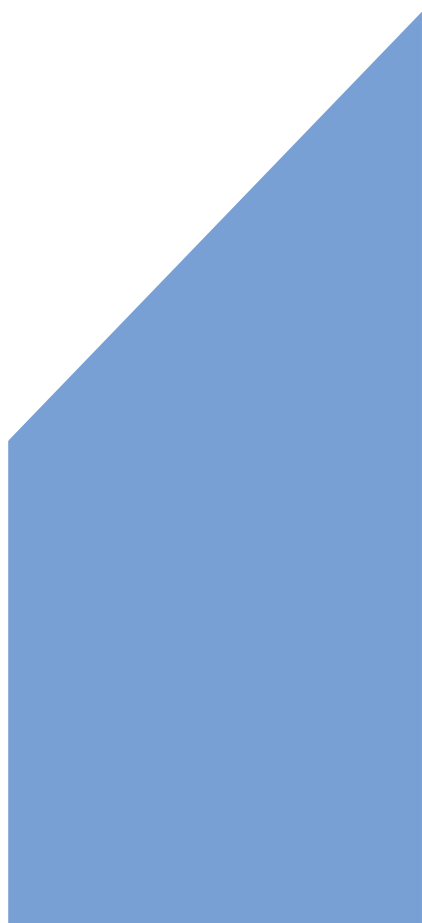
Material: Arbetsblad med negativa och positiva uttalanden.
Be familjemedlemmarna att fundera på något de sagt och sedan ångrat.
Vad skulle han/hon velat ha sagt i stället?

Att samtala i mer positiva ordalag, ge beröm och att byta ut negativa uttalanden till positiva kan vara svårt till en början, men med träning blir det mycket lättare.

Diskutera skillnaden när uttalanden bli mer positiva.
Övningen går också att ge som hemläxa.

ARBETSBLAD

T-kluring



ARBETSBLAD

Barns rättigheter

Barn har rätt att....

- Känna och uttrycka känslor
- Tänka, tycka och uttrycka sina åsikter med respekt för andra personers rättigheter.
- Bli respekterad för tankar, åsikter och känslor
- Barn har rätt till ett privatliv
- Må bra (även om förälder inte gör det).
- Få skydd och omvårdnad; någonstans att bo, kläder och mat.
- Få skydd mot fysiskt och psykiskt våld.
- Utvecklas och gå i skolan.
- Få stöd och hjälp: Barn har rätt att ta emot stöd och hjälp även om föräldern inte vill ha hjälp. Barn har rätt få stöd och hjälp att klara skolan. Barn har rätt att be om hjälp!
- Få information t.ex. via internet, radio och tv. Barn har rätt att få information av Socialtjänsten och Hälso- och sjukvården om vad som händer förälder eller om frågor som rör barnet.
- Bli hörd; att Skolan, Socialtjänsten, Hälso- och sjukvården lyssnar och tar på allvar det barn säger.

Vilka fler rättigheter har barn? Diskutera!



ARBETSBLAD

Mitt brev till _____

ARBETSBLAD

Positiva uttalanden

Fundera på något du kanske sagt som du sedan ångrat.
Vad skulle du ha sagt i stället?

Negativt uttalande Exempel på uttalanden du gör som låter negativt eller saker du sagt som du ångrat.	Positivt uttalande Vad skulle du kunna säga i stället som låter mer positivt?



Träff 6. Jag, hemma hos mig

Syfte och innehåll

Syfte med träffen är att förändra ohälsosamma strategier att hantera känslor till att bli mer hälsosamma, synliggöra behov av förbättringar, motivera och inge hopp om att det går att förändra. Ett delmål är att hjälpa barn att hitta lösningar på hur de kan ta hand om känslor. Ett annat delmål är att synliggöra och motivera föräldrarna att göra nödvändiga förändringar för att förbättra barnens situation och nå en god samvaro i familjen.

Träff 6 fokuserar på var känslor sitter i kroppen, hur känslor kan hanteras och önskvärda förändringar i familjen som gynnar en god hälsa och samvaro. Efter de inledande momenten med Nallekort och Höjdpunkter och bottennapp fortsätter träffen med övningar och diskussioner.

Till stöd för samtalsledarna finns en powerpointpresentation följt av förslag på kompletterande övningar. Här är det också lämpligt att ge familjen en hemuppgift, att till nästa träff genomföra en trivsamt (nykter) aktivitet tillsammans. Tänk på att be familjen om lov.



DAGORDNING:

1. Välkommen: Presentation av dagens träff.
2. Nallekort: Vilken känsla kommer du hit med idag?
3. Höjdpunkter och bottenapp sedan förra träffen.
4. Övningar och diskussioner: Utgå från powerpointpresentationen ”Jag – Hemma hos mig”.
Gör övningen ”Känsloglobben”: Rita var känslorna sitter i kroppen.
Diskutera vad barnet/föräldern kan göra för att det ska kännas bättre.
Fokusera i första hand på barnens känsloglobbar.
5. Övningar: Välj en av övningarna nedan.
 - Kartlägg eventuell obalans i familjelivet, vad är det för mycket respektive för lite av i familjen. Förslag till lösningar.
 - Önskeballongen – familjens önskningar om förändring
6. Hemuppgift: Fråga familjen om lov om det är okej med en hemuppgift.
Om familjen ger tillåtelse be familjen göra en trevlig aktivitet till nästa vecka.
7. Feedback: *Vad har vi gjort? Vad tar NI med Er?*
Är det något Ni kan använda/har särskild nytta av?
Är det något vi behöver ändra på eller kan vi fortsätta så här?
8. Nästa träff: datum, tid och innehåll. *Nästa träff ska vi arbeta med säkerhetsplaner.*
9. Nallekort: Vilken känsla går jag hem med?

Tips! Välj om du vill använda pp-bilderna. Det går bra att göra övningarna utan pp-bilder.

Bildspel med övningar

Bild 1



Bild 2



De fyra grundkänslorna på bilden är en introduktion till kommande övning med "känslögubben". "Känslögubben" syftar till att träna på att känna igen känslor, samtala om upplevda känslor och hjälpa barn att hitta lösningar på hur känslor kan hanteras.

Berätta till bilden:

Vi har fyra grundkänslor; *glädje, rädsla, ilska och sorg*. Alla andra känslor är varianter av grundkänslor och går att dela in under de fyra grundkänslorna.

Rita upp en fyrfältare med grundkänslor på ett blädderblock.

Be familjemedlemmarna att tänka efter hur de känner i olika situationer och be dem skriva in sina känslor under de grundkänslor på blädderblocket som de tycker de passar bäst in på. Diskutera!

Hjälp familjen att komma igång med att ge några exempel.

Använd exemplen nedan eller hitta på egna.

Att vara kär, hur känns det? Kan kännas pirrigt och glatt eller olycklig kärlek kan kännas som sorg?

När du tänker på skolan, hur känns det då? Roligt? Förväntansfull? Oro? Nervositet?

Tänk på en händelse när mamma eller pappa dricker, vad känner du då?

Bild 3



Övning

Känslogubben

Syfte: Övningen syftar till att träna på att känna igen känslor, samtala om upplevda känslor och hjälpa barn att hitta lösningar på hur känslor kan hanteras.

Material: Arbetsblad "Känslogubben", färgpennor.

Dela ut arbetsbladet till "känslogubben" och plocka fram färgpennor.
Följ instruktionerna till arbetsbladet.

Diskutera: *Vad kan du göra för att det ska kännas bättre? Vem kan hjälpa och stödja dig?*
Samtalsledare och familjemedlemmar hjälper barnet eller den vuxne att hitta en lösning på hur känslan kan hanteras.



Berätta till bilden:

Vi har tidigare prata om att familjen är ett system likt en mobil som strävar efter balans för att må bra.

En förutsättning för en bra samvaro i familjen och en god hälsa är balans; balans mellan glädje, trivsel och krav, balans mellan saker vi måste göra och det som är lustfyllt. Ibland kan det vara för mycket av något, t ex alkohol, och för lite av trivsamma nyktra aktiviteter.

Nu ska vi prata om hur det är i Er familj, vad det är för mycket av och vad det är för lite av.

Dela upp barnen och vuxna i två grupper med var sin samtalsledare.

Använd arbetsblad "kartläggning av obalans i familjen".

Övning

Kartläggning av obalans i familjen

Syfte: Övningen syftar till att synliggöra vad som behöver förändras och stimulera till att påbörja förändring.

Material: Arbetsblad "Kartläggning av obalans i familjen"

Dela upp barnen och vuxna i två grupper med var sin samtalsledare. Använd arbetsblad "kartläggning av obalans i familjen". Be barn och vuxna tänka igenom vad de tycker är för mycket av respektive för lite av i familjen. Skriv ner. Redovisning tillsammans med familjen.

Tips! Idéer om vad de kan göra mer av respektive mindre av går att göra till en hemuppgift. Tänk på att i så fall följa upp vid nästa träff.

ÖVNING

Önskeballongen

Syfte: Övningen syftar till att på ett lekfullt sätt synliggöra vad barnen vill förbättra i familjen och stimulera till lösningar.

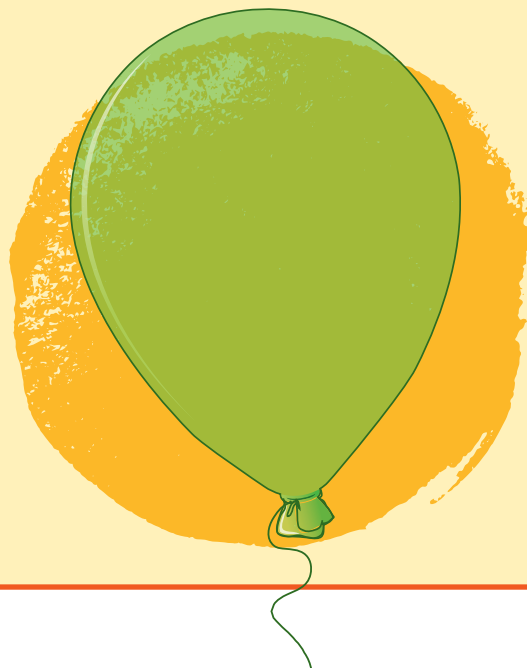
Material: Enfärgade ballonger, penna, papper och musik.

Dela ut en lapp och en ballong (samma färg) till var och en i familjen. Var och en skriver ner en önskning om förändring de vill se i familjen, lägger lappen i ballongen och blåser upp ballongen. Bolla ballongerna i luften till musik. När musiken tystnar tar alla en ballong och "pangar" den. Var och en läser upp vad som står på lappen i ballongen och gissar vem som skrivit önskningen. Diskutera:

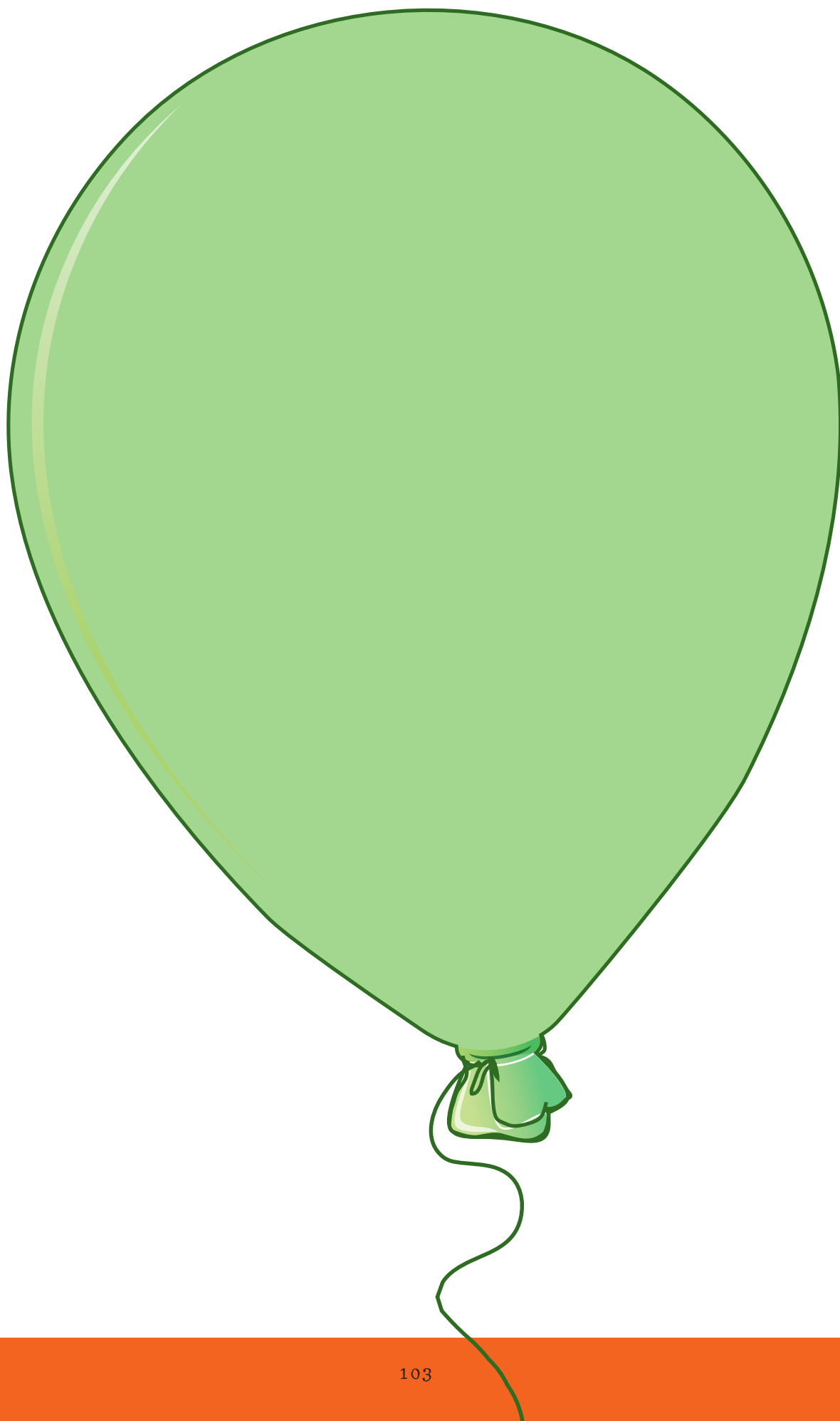
- Kan familjen uppfylla önskningarna?
- Kan de gå i riktning mot önskningarna?
- Vilka steg behöver familjen i så fall börja med?

Bild 5

Önskeballongen



Önskeballongen

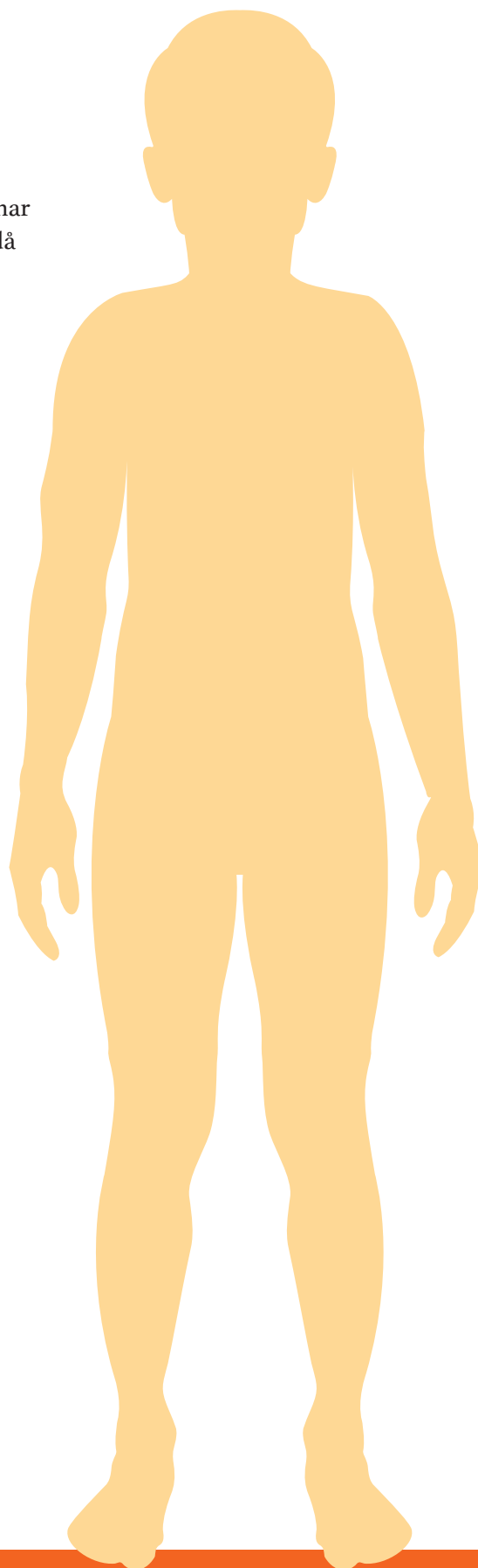


ARBETSBLAD

Känslogubben - Barn

Tänk på en händelse när mamma eller pappa
druckit eller tagit droger. Hur kändes det?
Var satt känslorna i kroppen?

Rita in var känslorna fanns i kroppen. Vilken färg har
känslorna? Fick du någon hjälp? Vad behövde du då
för att det skulle kännas bättre?



ARBETSBLAD

Känslogubben - Uuxna

Tänk på en händelse när du började dricka.

Vad hände innan du började dricka?

Vad var det för situation? Vad gjorde du?

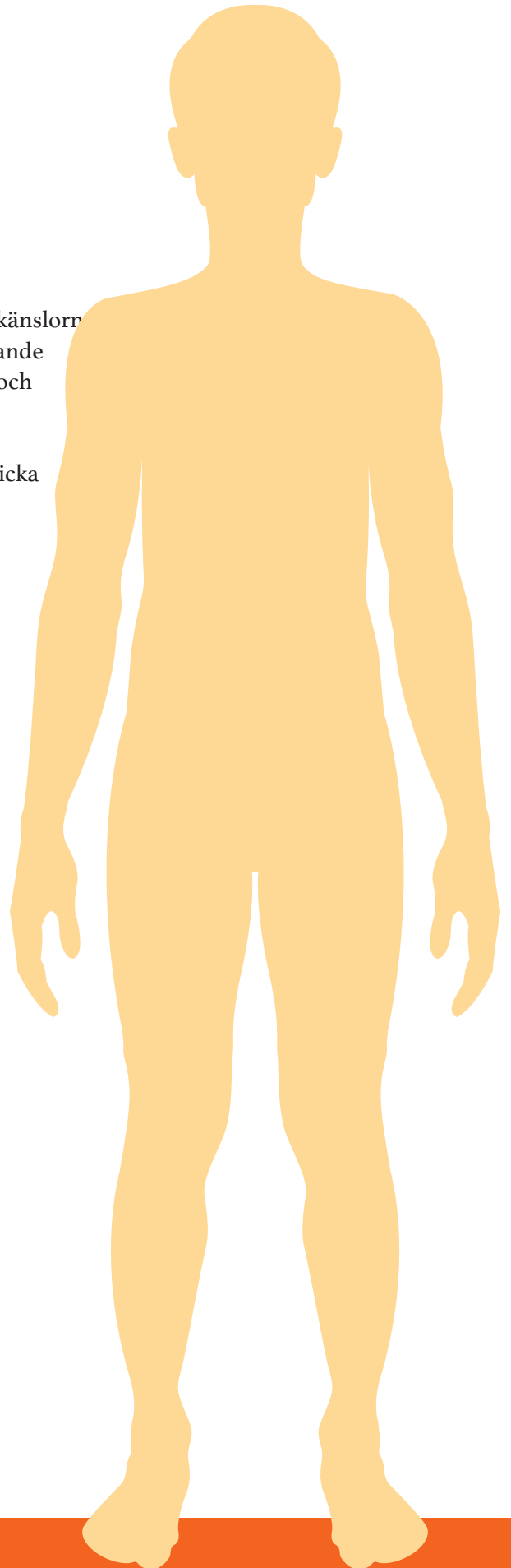
Vad tänkte du? Vad kände du?

Var fanns känslorna i kroppen?

Rita in var känslorna fanns i kroppen. Vilken färg hade känslorna?

Vad skulle du kunna göra i stället för att dricka i en liknande situation? Tog du emot hjälp? Vem skulle kunna hjälpa och stödja dig?

Beskriv situationen, dina förslag och alternativ till att dricka i en liknande situation på baksidan av bladet.



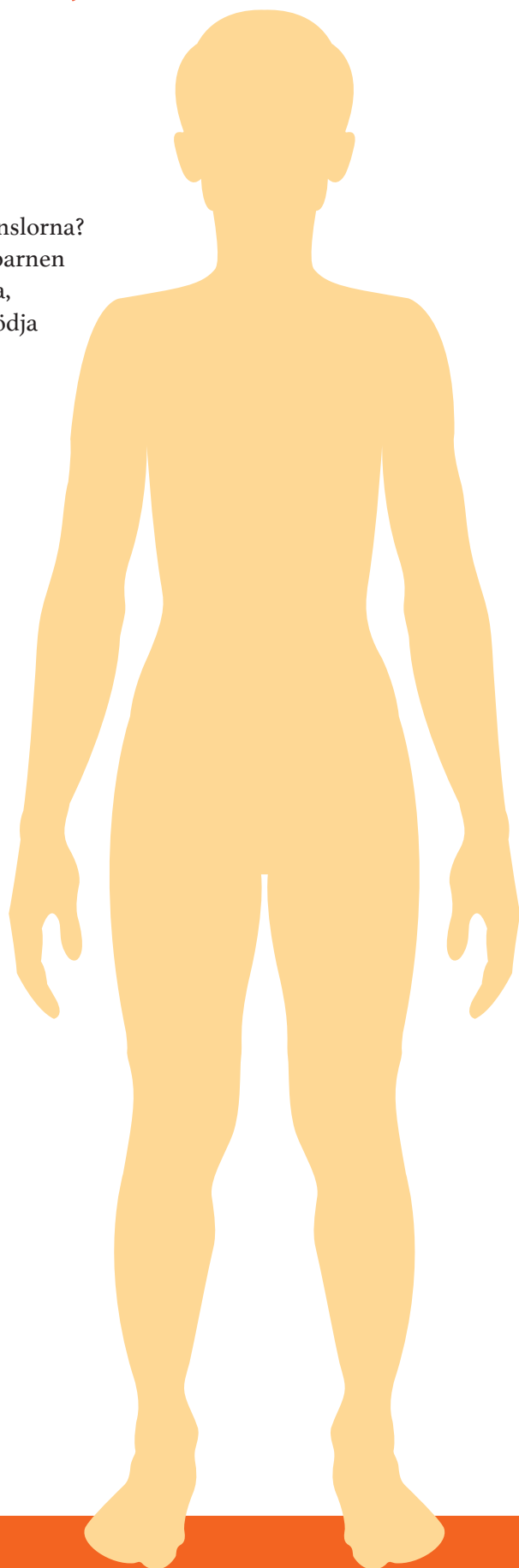
ARBETSBLAD

Känslogubben - Den nyktra föräldern/partnern

Tänk på en händelse när din partner började dricka.
Vad hände? Vad var det för situation? Vad gjorde du?
Vad tänkte du? Vad kände du?
Var fanns känslorna i kroppen?

Rita in var känslorna fanns i kroppen. Vilken färg hade känslorna?
Tog du emot hjälp? Vad skulle vara hjälpsamt för dig och barnen
i en liknande situation? Vad behöver du göra för att skydda,
hjälpa och stödja barnen? Vem skulle kunna hjälpa och stödja
dig?

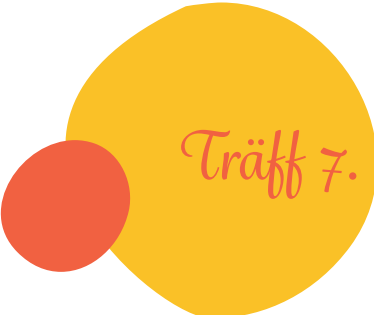
Beskriv situationen, dina förslag och alternativ till att
dricka i en liknande situation på baksidan av bladet.



ARBETSBLAD

Kartläggning av obalans i familjelivet

FÖR MYCKET AV	FÖR LITE AV



Träff 7. Säkerhetsplan

Syfte och innehåll

Träffen syftar till att familjen har en plan för hur de kan agera vid återfall eller risk för återfall i missbruk: Hur kan barnen skyddas, få stöd och hjälp? Vad kan föräldern/föräldrarna göra för att förhindra återfall? Var kan föräldern ta hjälp och stöd? Vad kan föräldern göra för att skydda barnen? Målet är att barnen fortsättningsvis inte exponeras för missbruk, att föräldern/föräldrarna tar fortsatt ansvar för förändring och att barnet får det skydd, stöd och hjälp det behöver.

Liksom de tidigare träffarna inleds träff sju med Nallekort, Höjdpunkter och bottennapp. Därefter ägnas hela träffen åt att göra säkerhetsplaner. Barn och vuxna arbetar inledningsvis var för sig med planerna för att sedan redovisa för varandra. Tillsammans med samtalsledarna reflekterar familjen över planerna, delger varandra synpunkter och tips. Därefter justeras planerna. I mån av tid: gör ambivalensutforskningsövningen tillsammans med föräldern som dricker, involvera barnen och den andra föräldern. Om övningen visar på hög ambivalens, erbjud mer stöd till föräldern.

Tänkt på att avsätta lite extra tid i slutet av träffen till att tillsammans med familjen planera avslutningsträffen.

DAGORDNING:

1. Välkommen: presentation av dagens träff.
2. Nallekort: Vilken känsla kommer du hit med idag?
3. Höjdpunkter och bottenapp sedan förra träffen.
4. Arbete med säkerhetsplaner. Utgå från powerpointpresentation om säkerhetsplaner.
5. Övning: I mån av tid, gör en ambivalensutforskning med föräldern som dricker. Se arbetsblad "Ambivalensutforskning".
6. Feedback: *Vad har vi gjort? Vad tar NI med Er? Är det något Ni kan använda/ har särskild nytta av? Är det något vi behöver ändra på eller kan vi fortsätta så här?*
7. Nästa träff: datum, tid och innehåll. *Nästa träff är det sista gången. Då ska vi samla ihop vad vi har gjort under träffarna och avsluta. Till träffen har vi bjudit in Er socialsekreterare. Om det är ok med Er är vårt förslag att vi visar lite vad Ni har jobbat med under träffarna och att vi samtidigt funderar över om Ni, barn och/eller vuxna, behöver något fortsatt stöd. Låter det ok? Fråga familjen om de vill visa några av de övningar de arbetat med, t.ex. bilder.*
8. Nallekort: Vilken känsla går jag hem med?

Tips! Välj om du vill använda pp-bilderna. Det går bra att göra övningarna utan pp-bilder.

Bildspel med övningar

Bild 1



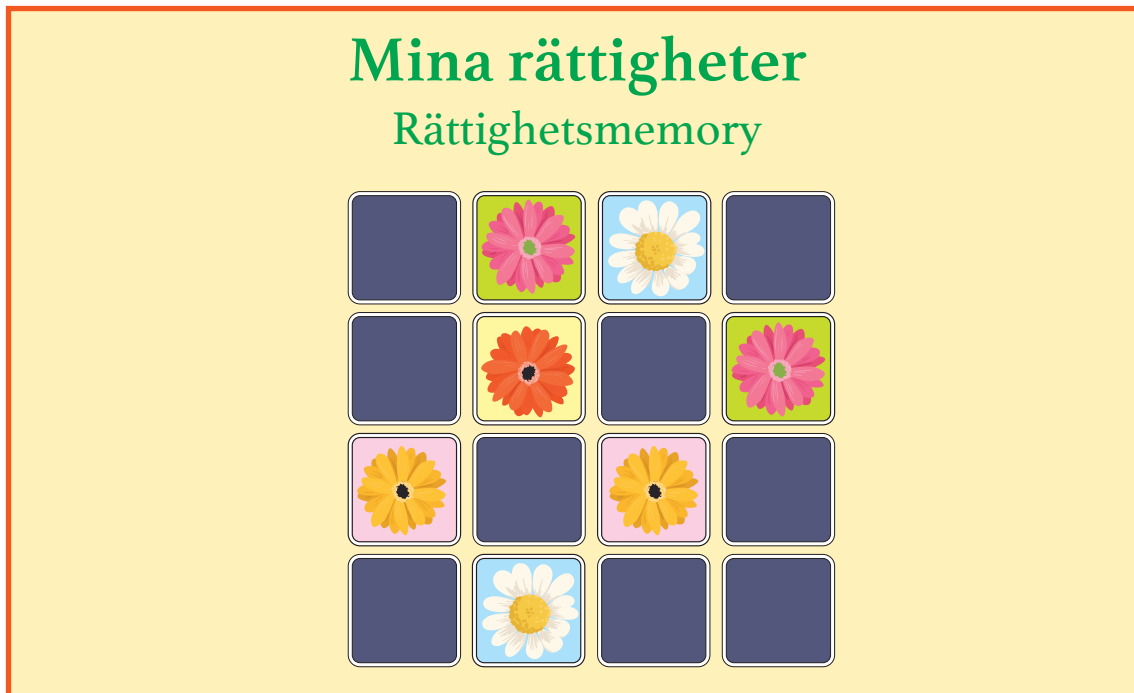
Inled med att berätta till bilden:

Idag ska vi jobba med att göra säkerhetsplaner. Att bryta ett missbruk eller beroende kan ta tid. Som vi berättat vid tidigare träffar måste den beroende träna på att ändra beteende och tankar – helt enkelt att lära om och leva utan alkohol (droger). Ibland kan den beroende "snubbla" och börja dricka igen, krokodilen har fått bestämma över förnuftet. Då är det bra att ha en säkerhetsplan till hjälp. Idag ska vi göra sådana planer.

Till de familjer där föräldern har en lång och stabil nykterhet:

Det kan vara bra att ta det säkra för det osäkra och fundera på en säkerhetsplan.

Bild 2



ÖVNING

Rättighetsmemory

Syfte: Påminna om och diskutera barns rättigheter på ett lekfullt sätt.

Material: Rättvänt – ett memory om barns rättigheter.

(Källa: Barnombudet i Uppsala Län, finns att beställa på <https://butik.boiu.se/>).

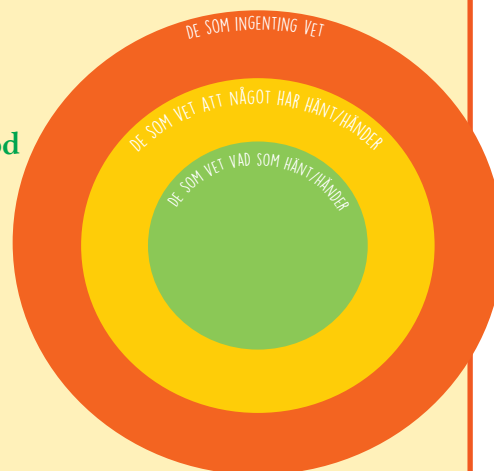
Förbered dig genom att ha läst igenom handledningen, spelregler och diskussionsfrågor innan träffen. Spela memory 5-10 min. Följ spelreglerna i handledningen till Rättvänt.

När någon får ett par – prata och diskutera om rättigheten paret avser. Ställ frågor till barnet.

Bild 3

Trygghetscirkeln

- Vilka i trygghetscirkeln kan vara till stöd och hjälp för dig?
- Behövs det fler personer? Kan några i de yttre cirklarna flyttas in och bli ett stöd?
- Behövs annan hjälp?



ÖVNING

Repetera Trygghetscirkeln

Syfte: Säkerställa kartläggning av barnens och familjens stöd, vilka andra vuxna förutom föräldrarna som kan finnas som stöd.

Material: Arbetsblad "Trygghetscirkeln"

Om övningen med trygghetscirkeln inte hanns med vid träff fyra, börja med att göra hela övningen, annars repetera och fortsätt att diskutera:

Vilka i cirkeln skulle kunna vara ett stöd för barnen?

Har det tillkommit några nya personer?

Är det någon som ska flyttas längre in i eller ut från cirkeln?

Är det någon som inte känner till problemen i familjen och som bör informeras?

Finns stöd till föräldrarna? Behövs mer stöd?

Behövs annan hjälp?

Bild 4

Säkerhetsplaner

- Vuxna: Gör en plan för hur Du/Ni kan agera vid risk för återfall eller vid ett redan påbörjat återfall.
 - Hur säkerställer ni att barnen är skyddade?
- Barn: Gör en plan för hur Du gör om mamma eller pappa börjar dricka.
 - Vem kan stödja och hjälpa dig?

ÖVNING:

Säkerhetsplaner

Syfte: Övningen syftar till att utveckla säkerhetsplanerna. Barnen tränas i att tänka efter vad de behöver för att må bra, hur de påverkas av förälders missbruk och utveckla copingstrategier för hur de kan hantera situationer vid förälders eventuella återfall i missbruk.

Material: Arbetsbladen ”säkerhetsplanering – barn/förälder”, penna.

Dela upp familjen, vuxna och barn var för sig, med var sin samtalsledare. Arbeta med säkerhetsplanerna. Redovisa planerna för övriga familjemedlemmar, diskutera och eventuellt komplettera.

Tips! Vill barnet hellre göra övningen tillsammans med förälder går det naturligtvis bra.

Bild 5

Att bedöma motivationens delar	
INTE FÖRÄNDRA: FORTSÄTTA DRICKA ALKOHOL.	FÖRÄNDRA: AVSTÅ FRÅN ALKOHOL, LEVA NYKTER.
1. Vad är det du upplever som positivt med att dricka alkohol/ta droger?	4. Vad skulle vara bra med att avstå från alkoholen/drogen?
2. Vad är mindre bra med att dricka alkohol/ta droger?	3. Finns det något som är mindre bra med att avstå från alkohol/droger?

ÖVNING

Ambivalens utforskning

I mån av tid och om föräldern är ambivalent till fortsatt nykterhet/drogfrihet kan en ambivalensutforskning vara till hjälp. Involvera barnen och den andra föräldern.

Syfte: Övningen syftar till att utforska föräldrarnas motivation till förändring.

Material: Arbetsblad ambivalensutforskning eller använd ett blädderblock, arbetsblad skattningsskalor (går också att göra på blädderblock).

Börja i ruta 1 och fråga föräldern om vad han eller hon upplever är bra med att dricka alkohol. Skriv upp alla positiva upplevelser. Fortsätt sedan till ruta 2 och fråga vad föräldern upplever är mindre bra med att dricka alkohol. Gå vidare till ruta 3, fråga föräldern om det finns något som är mindre bra med att avstå från alkohol. Avsluta i ruta 4 genom att fråga föräldern vad som är bra med att avstå från alkohol.

Gör om samma procedur med barnen och den andra föräldern om vad de upplever som bra, mindre bra med att dricka alkohol och att avstå från alkohol.

Reflektera tillsammans. Vad tänker föräldern om det som står i fälten? Finns ambivalens? Behövs mer stöd? Om föräldern saknar motivation till fortsatt nykter- och drogfrihet, hur blir det för barnen? Vad tänker barnen om det som står i fälten?

Fortsätt med skattningsskalor, se nästa bild, om hur beredd personen är att göra förändring respektive hur viktig förändringen är.

Bild 6

Att bedöma motivationens delar

1. På en skala 0-10 där
0 betyder "inte alls intresserad/beredd" och 10 betyder "maximalt intresserad/
beredd" - hur intresserad/beredd skulle du känna dig att...?

0 _____ 10

Intresse/beredskap

1. På en skala 0-10 där
0 betyder "inte alls viktigt" och 10 betyder "mycket viktigt"
-hur viktigt är det för dig att...?

0 _____ 10

Vikt

1. På en skala 0-10 där
0 betyder "inte alls säker" och 10 betyder "absolut säker"
-hur säker är du på att kunna klara av att...?

0 _____ 10

Säkerhet

Be föräldern med missbruksproblem att skatta hur beredd han/hon är att avstå från alkohol och andra droger, hur viktigt det är att avstå från alkohol och andra droger, samt hur säker personen är på att lyckas med att avstå om han/hon bestämmer sig.

Be även övriga familjemedlemmar skatta hur de uppfattar förälderns intresse, hur viktigt det är för föräldern att vara nykter och drogfri samt hur väl de tror att föräldern kommer att lyckas.

Diskutera om det behövs mer stöd och **agera om det behövs mer stöd.**

ARBETSBLAD

Säkerhetsplanering - barn

Namn: _____

Det här behöver jag för att jag ska känna mig trygg och må bra:

Om mamma eller pappa börjar dricka/droga blir det så här för mig:
(Känslor, tankar och beteenden)

Så här kan jag göra om mamma eller pappa börjar dricka/droga:

När jag behöver hjälp och stöd kan jag vända mig till:
(Namn, telefonnummer)

ARBETSBLAD

Säkerhetsplanering - förälder

Namn: _____

Vad behöver du göra för att du ska fortsätta vara nykter/drogfri?

Vad behöver du göra för att dina barn ska vara trygga?

Om jag riskerar återfall eller om jag påbörjat återfall kan jag göra så här för att snabbt ändra situationen och bryta återfallet:

Så här kan jag göra om den andra föräldern återfaller i missbruk:

ARBETSBLAD

Ambivalensutforskning

INTE FÖRÄNDRA: FORTSÄTTA DRICKA ALKOHOL/TA DROGER

FÖRÄNDRA: AVSTÅ FRÅN ALKOHOL/DROGER, LEVA NYKTER

1. Vad är det du upplever som positivt med att dricka alkohol/ta droger?

4. Vad skulle vara bra med att avstå från alkoholen/drogen?

2. Vad är mindre bra med att dricka alkohol/ta droger?

3. Finns det något som är mindre bra med att avstå från alkohol/droger?

ARBETSBLAD

Att bedöma motivationens delar

- I. På en skala 0-10 där
0 betyder "inte alls intresserad/beredd" och 10 betyder "maximalt intresserad/
beredd" - hur intresserad/beredd skulle du känna dig att...?

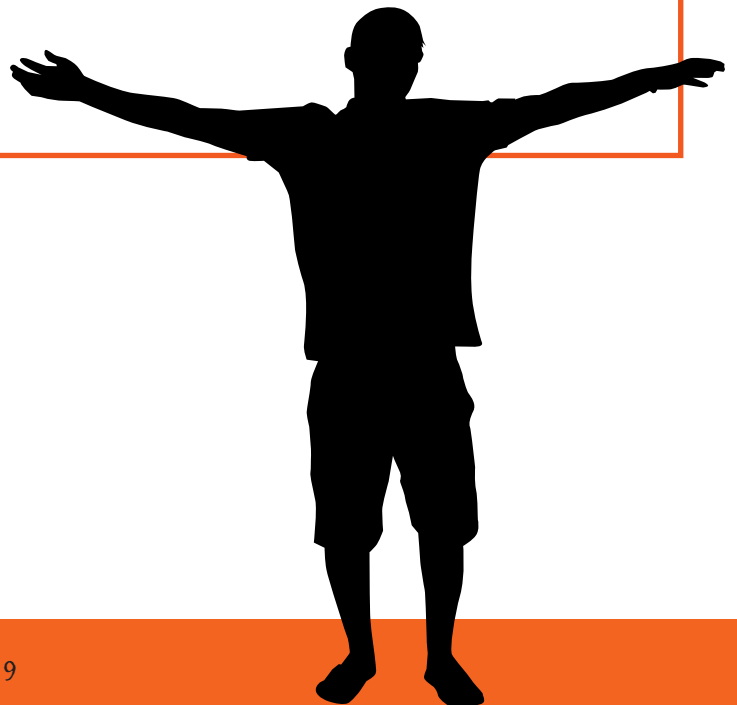
0 _____ 10
Intresse/beredskap

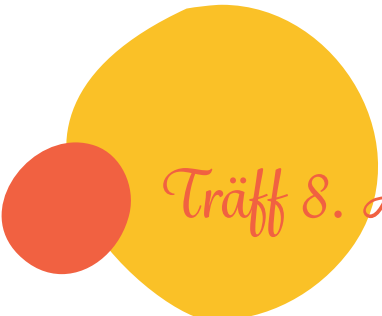
- I. På en skala 0-10 där
0 betyder "inte alls viktigt" och 10 betyder "mycket viktigt"
- hur viktigt är det för dig att...?

0 _____ 10
Vikt

- I. På en skala 0-10 där
0 betyder "inte alls säker" och 10 betyder "absolut säker"
- hur säker är du på att kunna klara av att...?

0 _____ 10
Säkerhet





Träff 8. Avslut

Syfte och innehåll

Den avslutande träffen syftar till att tillsammans, inklusive familjens socialsekreterare (om familjen har en sådan kontakt), repetera vad familjen arbetat med under träffarna, utvärdera och utröna om det finns kvarstående problem som familjen behöver hjälp med.

Förbered träffen genom att samla ihop material från övningar som familjen jobbat med.

Tips! Sätt upp pp-bilder, teckningar och arbetsblad på väggarna. Om socialsekreterare bjudits in - fråga familjen om lov vilket material de vill visa.

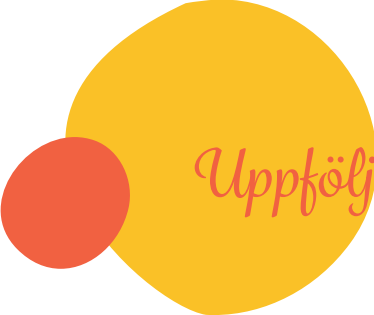
Efter de inledande momenten med Nallekort och Höjdpunkter och bottennapp, repetera träffarna. Om bilderna satts upp på väggen gå runt, titta på bilder och arbetsuppgifter.

Reflektera tillsammans. Om säkerhetsplanerna inte blivit klara är det bättre att färdigställa dem och spara repetitionen till uppföljningsträffen. Erbjud familjen att ta materialet med sig hem.

Träffen avslutas med utvärdering både muntligt och med hjälp av de självskattningsformulär som föreslås i vägledning (se avsnittet om före- och eftermätningar) eller de formulär som verksamheten valt. Tänk på att avsätta tillräckligt med tid för utvärdering (annars finns risk för att utvärdering inte kommer till stånd) och att barnen kan behöva hjälp att fylla i formulären.

DAGORDNING:

1. Välkommen: Presentation av dagens träff.
2. Nallekort: Vilken känsla kommer du hit med idag?
3. Höjdpunkter och bottenapp sedan förra träffen.
4. Repetition: Repetera kort vad vi har gjort under träffarna. Diskutera och reflektera. Vad minns familjen? Vad var användbart? Vad tar familjen med sig? Familjen får en mapp med material att ta med hem.
5. Säkerhetsplanerna: Blev säkerhetsplanerna klara? Något som ska tilläggas?
6. Behövs mer hjälp? Utifrån säkerhetsplaner och kunskap om familjen, diskutera om familjen behöver mer hjälp?
7. Bestäm tid för uppföljning.
8. Feedback och utvärdering: Vad tar NI med Er? Är det något Ni kan använda/ ha särskild nytta av? Synpunkter på programmet? Be familjen fylla i utvärderingsformulär.
9. Nallekort: Vilken känsla går jag hem med?



Uppföljningsträff 1 och 2

Syfte och innehåll

Uppföljningsträffarna syftar till att följa upp barnens situation, hur samvaron i familjen fungerar, följa upp säkerhetsplaner, förstärka framsteg och förbättringar. Träffarna syftar också till att utröna om familjen behöver mer stöd.

Utifrån kunskaper om familjen och tidigare träffar, är det något som barn och vuxna i familjen skulle ha nytta av att repetera? Förbered med att ha material från tidigare träffar till hands. Uppföljningen inleds med Nallekort och Höjdpunkter och bottennapp. Det ger information om hur barn och vuxna mår, om bra eller mindre bra saker hänt sedan förra träffen. Förstärk det positiva. Fråga familjen om de har frågor, om något hänt eller om de har något annat som de vill samtala om.

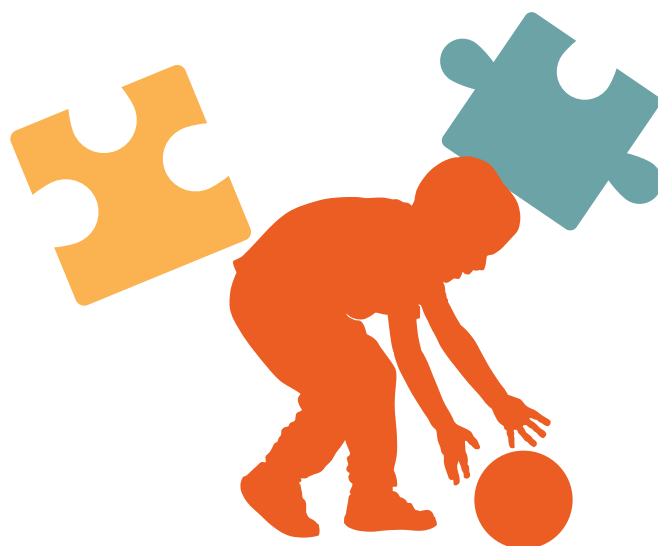
DAGORDNING:

1. Välkommen: Presentation av dagens träff.
2. Nallekort: Vilken känsla kommer du hit med idag?
3. Höjdpunkter och bottenapp sedan förra träffen.
4. Hur har det gått? Vad fungerar bra i familjen? Finns något som fungerar mindre bra? Återkoppla till övningarna "Vad jag vill att min förälder ska hjälpa mig med", "Vad jag kan göra för att hjälpa, stödja och skydda mitt barn", "För lite och för mycket av i vår familj" och "önskeballongen".
5. Säkerhetsplanerna: Gå igenom säkerhetsplanerna. Har planerna behövt användas? Fungerar planerna? Något som ska tilläggas? Titta på "Trygghetscirkelarna" – har några nya personer tillkommit i cirkelarna? Vilka är till hjälp och stöd?
6. Behövs mer hjälp? Utifrån säkerhetsplaner och kunskap om familjen, diskutera om familjen behöver mer hjälp?
7. Bestäm tid för uppföljning 2.
8. Nallekort: Vilken känsla går jag hem med?

Referenser

- Alexanderson, K., Näsman, E. (2017). Barns upplevelser när föräldrars missbruk upphört: *"Alltså det är svårt att må bra igen"*. Nordisk Alkohol- og narkotikatidsskrift (NAT) Sage Publications
- Alexanderson, K. & Jess, K. (2015). *Stuprör, hängrännor och rännkrokar. Utvärdering av projektet Samordnat stöd till barn och föräldrar i familjer med missbruk 2013–2014*. Nationellt kunskapscentrum anhörig och Linnéuniversitetet. Nr 4.
- Alexanderson, K. & Näsman, E. (2015). *Barndom och föräldraskap i missbrukets skugga. Barn, ungdomar och föräldrar berättar om vardagsliv och behov av stöd när föräldern har missbruksproblem*. Uppsala: Regionförbundet i Uppsala län och Uppsala universitet
- Andersen, T. (2011). *Reflekterande processer: Samtal och samtal om samtalen*. Lund: Studentlitteratur
- Arnell, A. & Ekblom, I. *När mamma eller pappa dricker – En handbok om att arbeta i grupp med barn till alkoholister. Rädda barnen*.
- Barth, T., Børtveit, T. & Prescott, P. (2015). *MI – att samtala om förändring*. Falkenberg: Gleerups.
- Berglund, K. & Fahlke, C. (2012). Missbrukspsykologi – i teori och praktik, i Fahlke, C. (Red.), *Handbok i missbrukspsykologi – teori och tillämpning*, s 152-179. Stockholm: Liber.
- Berman, A. H., Bergman, H., Palmstierna, T., & Schlyter, F. (2005). Evaluation of the Drug Use Disorders Identification Test (DUDIT) in criminal justice and detoxification settings and in a Swedish population sample. *Eur Addict Res* 11, 22–31.
- Bjelland, I., Dahl, A. A., Haug, T. T., & Neckelmann, D. (2002). The validity of the Hospital Anxiety and Depression Scale. An updated literature review. *J Psychosom Res* 52(2), 69–77.
- Blomqvist, J. (2012). Perspektiv på missbruk och beroende: Från Magnus Huss till Robert West, i Fahlke, C. (Red.), *Handbok i missbrukspsykologi – teori och tillämpning*. s 151-169. Stockholm: Liber.
- Cullberg, Weston, M. (2009) *Lär känna dig själv på djupet – Möt ditt inre barn*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Goodman, R. (2001). Psychometric properties of the strengths and difficulties questionnaire. *Journal of The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 40(11), 1337–1345.
- Hansson, K. (1989). *En adjektivlista för familjediagnostik. Forskningsrapport från Institutionen för tillämpad psykologi*, 1, Lunds universitet.
- Hansen, F. (2009). *Metoder i familjeorienteret alkoholbehandling – om att inddrage parner og børn*. Köpenhamn: Sundhedsstyrelsen.
- Hjern, A., Arat, A. & Vinnerljung, B. (2014). *Att växa upp med förälder som har missbruksproblem eller psykisk sjukdom – hur ser livet ut i vuxen ålder?* Rapport 4 från projektet "Barn som anhöriga" från CHESS, Stockholms universitet/Karolinska institutet i samarbete med Institutionen för socialt arbete vid Stockholms universitet. Kalmar: Nationellt kompetenscentrum anhöriga.
- Hjern, A., Berg, L., Rostila, M. & Vinnerljung, B. (2013). *Barn som anhöriga – hur går det i skolan*. Rapport 2 från projektet "Barn som anhöriga" från CHESS, Stockholms universitet/Karolinska Institutet i samarbete med Institutionen för socialt arbete vid Stockholms universitet.
- Hårtveit, H. & Jensen, P (2002). *Familjen plus en. En resa genom familjeterapins praktik och idéer*. Smedjebacken: Mareld.
- Johnsson, B. & Söderlind, M. (2004). *Familjeklimat- en validering*. (Family Climate-a validation). Socialhögskolan, Lunds universitet.
- Malmberg, M., Rydell A.-M., & Smedje, H. (2003) Validity of the Swedish version of the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ-Swe). *Nord J Psychiatry* 57(5), 357–63.
- Larsson, S., Lilja, J. & von Braun, T. (2012). *En multidimensionell modell för analys av bruk och beroende av alkohol*. Socialvetenskaplig tidskrift, nr 3-4, s151-169.

- Larsson, S., Sjöblom, Y. & Lilja, J. (2008). *Narrativa metoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Lindgaard, H. (2006). *Familjeorienteret alkoholbehandling – et litteraturstudium af familjebehandlingens effekter*. Danmark: Sundhedsstyrelsen.
- Miller, W.R. & Rollnick, S. (2013) *Motiverande samtal. Att hjälpa människor till förändring*. Tredje reviderade och utökade utgåvan. Stockholm: Natur & kultur.
- Morgan, A. (2014). *Vad är narrativ terapi?* Lund: Studentlitteratur.
- Percy-Smith, B. & Thomas, N. (2010). *A Handbook of Children and Young People's Participation. Perspectives from theory and practice*. London and New York: Routledge.
- Ramstedt (red), J. (2019). *Hur många barn växer upp med föräldrar som har alkoholproblem? – Resultat från en systematisk litteraturöversikt* (C.A.N. Rapport Nr 185; C.A.N.). Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.
- Socialstyrelsen (2009). *Barn och unga i familjer med missbruk: vägledning för socialtjänsten och andra aktörer*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Socialstyrelsen (2012). *Föräldraskap och missbruk. Att ta upp frågor om föräldraskap i missbruks- och beroendevården*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Socialstyrelsen (2013). *Barn som anhöriga. Konsekvenser och behov när föräldrar har allvarliga svårigheter eller avlider*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Von Wright, G. H. (1990). *Humanismen som livshållning*. Stockholm: Månpocket.
- West, R. (2006). *Theory of Addiction*. Oxford: Blackwell Publishing.



Jag & min familj

Jag & min familj vänder sig till familjer där vuxna har ett problematiskt bruk av alkohol och droger. I denna vägledning beskrivs arbetssättet som involverar både barn och föräldrar. Arbetssättet fokuserar särskilt på att barn kommer till tals om sina erfarenheter och upplevelser samt att det tillmäts betydelse.

I vägledningen beskrivs det teoretiska ramverket, värdegrund, process och samtalsledarnas roll och förhållningssätt. Den innehåller också utförliga beskrivningar av träffarnas innehåll, disposition och hur material kan användas.

Arbetssättet är utformat för socialarbetare i socialtjänsten men kan med fördel även användas av andra verksamheter som möter familjer med problematiskt bruk av alkohol och droger, t.ex. skola, hälso- och sjukvård samt civilsamhälle. Arbetssättet kräver dock gedigna förkunskaper om missbruk och beroendetilstånd samt psykosocialt behandlingsarbete med barn och vuxna.

Ann Lyrberg är socionom och doktorand vid högskolan i Gävle med mångårig erfarenhet av arbete inom socialtjänsten, främst arbete som rör missbruk och beroendefrågor. Tillsammans med kollegor från socialtjänstens öppenvård i Sandviken utformade hon 2012-2014 arbetssättet i *Jag & min familj*. Hon arbetar som utredare vid FoU Välfärd, Region Gävleborg, och bedriver forskarstudier vid Högskolan i Gävle. Hennes forskningsområde är familjer med missbruksproblem.

