

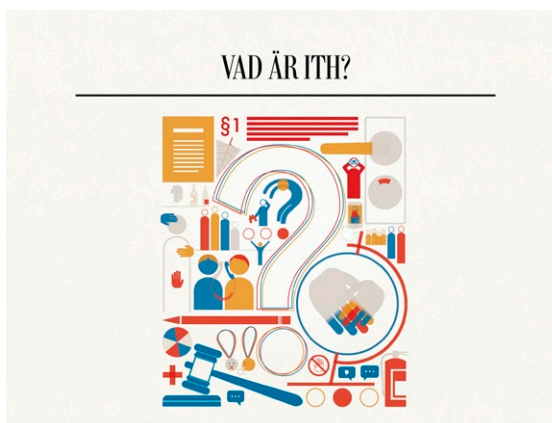
REAGERA

AGERA

Varför denna samtalshandledning?

Alla vet att barn och unga lever i en ganska tuff vardag som inte blivit lättare under de senaste åren, och ungas psykiska ohälsa har uppmärksamats på många håll. Men har de någon gång pratat om sin vardag med? Både forskning och våra egna erfarenheter av I Trygga Händers arbete visar att många barn och unga inte pratar med vuxna om de här frågorna. Det vill vi hjälpa dig att ändra på.

År 2020 har I Trygga Händer funnits i Sverige i 20 år. Frågor om hur vi bygger trygga miljöer för barn och unga och hur vi aktivt motverkar övergrepp av alla former har utvecklats mycket under de 20 åren, både i samhället i stort och hos oss. Ämnen som tidigare varit tabu och tystats ned är nu något som nästan alla vill arbeta aktivt med. Och vi förstår nu bättre värdet i att se på saker från barns egna perspektiv och att de behöver särskilt skydd och stöd.

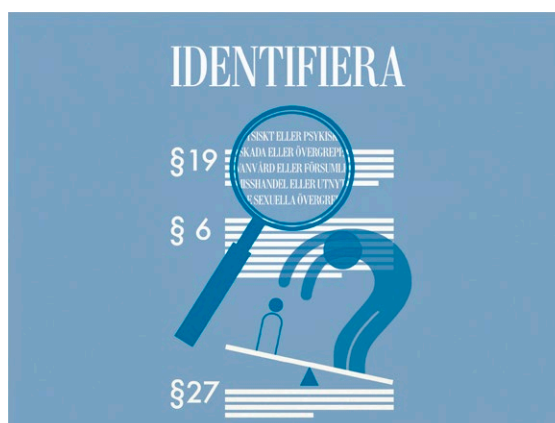


Till största delen är I Trygga Händers etiska handledning en utbildning för vuxna för att motverka alla former av övergrepp. Men i vår barnsyn, som tar sitt avstamp i barnkonventionen, är barn och ungas delaktighet en viktig hörnsten. Vi kan inte bara prata *om* barn och unga. Vi måste prata *med* dem och lyssna på vad de själva har att säga.

Vi är i gott sällskap när vi känner att det kan vara svårt att ta upp de här frågorna med barn och unga runt omkring oss. De flesta känner en viss osäkerhet. Hur ska barnen reagera? Vad vet de redan och vad ska jag säga utan att jag skrämmer dem? Och just därför finns det mycket bra och gediget material från myndigheter och intresseorganisationer att använda! Eftersom det redan finns så bra material om hur vi kan prata med barn och unga om frågor som rör trygghet och utsatthet, ser vi inom I Trygga Händer inget behov av att ta fram något sådant eget material. Men, i vår verksamhet så har vi sett ett behov av att få råd och stöd i vilka av alla material som är bra att använda, hur man kan använda dem och till vilken målgrupp, för olika frågor och olika åldrar. Därför har vi nu med stöd från Gålostiftelsen fått möjlighet att skriva den här handledningen. Samt att även kunna utveckla vår vanliga I Trygga Händer-utbildning för att passa våra unga ledare i tonåren så att ungas delaktighet får större plats i hela I Trygga Händers arbete.

I den här handledningen har vi utgått från I Trygga Händers tre ledord: identifiera, reagera och agera. Vi behöver först identifiera vilka frågor som barn och unga vill prata om och vilken utsatthet de kan befinna sig i. Sedan behöver vi reagera på varför det ser ut som det gör, för att slutligen sedan agera och ta vårt ansvar som vuxna i att starta samtalen med barn och unga men även i att finnas kvar i samtalen.

Vi hoppas att du som vuxen ska känna större trygghet och glädje i att prata med barn och unga om deras vardag utifrån den här skriften. Det behöver inte vara svårt och komplicerat att ta upp de här frågorna med hjälp av allt material som finns att tillgå. Mycket av materialet som vi länkar till är så väl genomtänkt och planerat så att du som vuxen får alla verktyg du behöver för att kunna ta upp frågorna. Materialet gör själva jobbet och du som vuxen kan handleda och finnas där och lyssna och lära tillsammans med barnet eller ungdomen, enskilt eller i den större gruppen.



Identifiera, reagera, agera

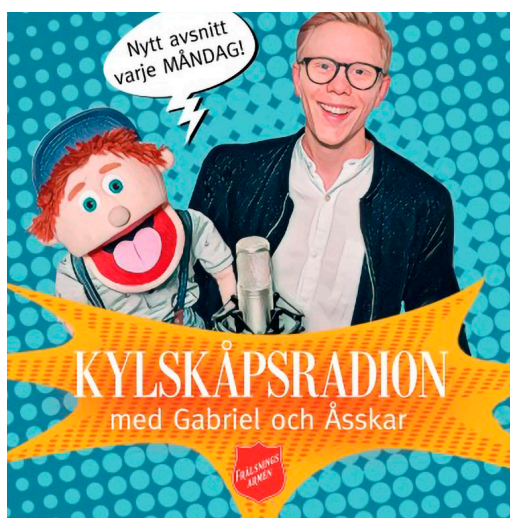
Vilken särskild utsatthet befinner sig barn och unga i? Vad är en trygg eller en otrygg miljö? Hur skapar vi trygghet i de här olika miljöerna? Hur kan vi som vuxna steppa in och vara närvarande i barns vardag? Det är frågor som arbetet inom I Trygga Händer hela tiden kretsar kring och där vi ständigt behöver utvecklas.

Forskningen i Sverige idag visar att barn och unga mycket väl känner till de faror och problem som vi försöker att skydda dem från. Men många upplever att de inte har vuxna att prata med det här om. Det är alarmerande och mycket utav vårt arbete framåt behöver därför ha som mål att vi vuxna ska bli en mer aktiv del av barn och ungas verklighet i deras vardag.

När vi nu har utvecklat själva I Trygga Händer-utbildningen för att även passa våra unga ledare som är under 18 år så har utvärderingar visat att ämnet inte alls är för svårt eller komplicerat. De blir inte chockade över hur ett sexuellt övergrepp kan gå till, eller hur många barn som blir mobbade i Sverige. De uppger alla att de kände mycket väl till allt som sades på kursen men att de tidigare inte har fått prata med vuxna om allt. Det som de uppskattade mest med kursen var just möjligheten att få ventilerat hur man kan förhålla sig till det med någon annan än med sina kompisar, med en vuxen.

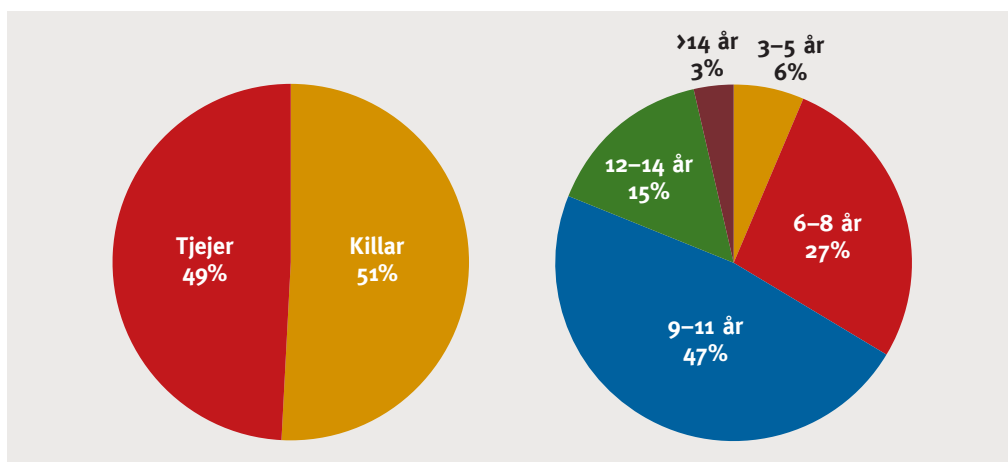
De yngre barnen möter Frälsningsarmén i sina verksamheter runt om i landet genom olika barn och ungdomsgrupper och fritidsaktiviteter. Men vi möter även olika barn i vårt mediaprojekt med podden "Kylskåpsradion". Kylskåpsradion produceras av Frälsningsarmén och vill hjälpa barn känna trygghet, hopp och framtidstro samt ge dem en grundläggande förståelse för alla människors lika värde. Kylskåpsradion vill vara en positiv röst i barnens mediaklimat på internet. Kylskåpsradion har en frågelåda där barnen får ställa sina egna frågor och blir på detta sätt en närvarande vuxenvärld online, som lyssnar på barnen, besvarar deras frågor och ett exempel på att det finns vuxna därute som bryr sig och tar dem på allvar. Med hjälp av inläggen i frågelådan har vi gjort en egen analys om vad barn vill prata med oss vuxna om.

När det här materialet skrivs har frågelådan haft 1200 inlägg från mer än 200 olika barn. Därför upplever vi den som en relevant röst från en relativt bred grupp.



I frågelådan får barnen om de vill skriva förnamn och ålder, men en del väljer att vara anonyma så siffran kan vara större än så.

Följande kön- och åldersfördelning gäller:



I varje avsnitt av Kylskåpsradion ingår "Dagens ord" vilket på ett pedagogiskt sätt sammanfattar temat. Lyssnarna får komma med förslag på vilka ord de vill ska tas upp. Nedan följer en lista över de ord som kommit in, uppdelade i olika kategorier:

KÄNSLOR	KROPPEN	SVÅRA ORD	FAKTA	SAMHÄLLE
ignorera	adhd	komplikerat	miljövänligt	apartheid
ångest	sex	erfarenhet	rymden	majblommor
mobbing	överviktig	ironi	Star Wars	andra världskriget
återfall	mens	anonym	atomer	Frälsningsarmén
depression	HBTQ	krav	bomber	ränta
håna	transpersoner	missförstånd	fusion	tjänstepension
samvete	ebola	nostalgi	månen	adel
omtanke	pride	logisk	Q&A	integritetsintrång
	influensa	kritik	PS	
	dyslexi	nåd	OBS	
	kalorier	vision	majsorm	
	intravenöst	konstatera	LOL	

"kan ni göra flera låtar! gillar oscar chips eller popcorn? vad är mens?"

"Vad gör man om man har förlorat sin bästa vän? :("

"Kan ni ha adhd som dagens ord? Ingen förstår egentligen vad det innebär"

"Jag har en killkompis men alla i hela högsta-diet säger att vi är ihop. Alla andra tjejer har killkompisar och det är helt ok men jag får tydligen inte ha det. Vad ska jag göra?"

"Hej världens bästa Åsskar och Gabriel jag undrar om ni kan ha mobbning som dagens ord för jag tycker att det är ett viktigt ord och själv blir jag mobbad men mina förelldrar vet så det är lugnt. Älskar eran podd!"

Hur ser barn och ungas vardag ut?

Självklart är det inte alla barn i Sverige som upplever sig helt utlämnade i frågor om vardagen och livet. Enligt flera studier har de flesta barn i Sverige tillgång till en vuxen i sin närhet som de kan prata om problem och bekymmer med, och både flickor och pojkar upplever att de får stöd och hjälp i sin familj. Men bland äldre barn sjunker andelen som tycker att det är lätt att prata med föräldrarna, och som tycker att familjen stöttar. Bland äldre tonåringar blir det istället vanligare att vända sig till vänner för stöd, eller till vuxna utanför familjen. Det här framkommer i BRIS-rapporten från 2019 "Hur har barn det? Om barns livssituation – trender, utmaningar och möjligheter". När barn söker stöd hos Bris är deras upplevelse ofta att det inte finns någon vuxen att prata med. Andra undersökningar visar också att allt för många barn upplever att de inte har någon vuxen som kan lyssna, och att fler äldre barn saknar en vuxen att vända sig till.

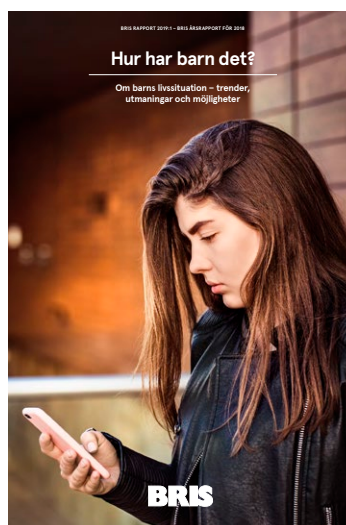


BRIS rapport bygger på 77 500 kontakter från barn och unga under de senaste tre åren, samt aktuell forskning. Den handlar om barns livssituation, om hur det är att vara barn i Sverige idag. Rapporten visar en oroande utveckling inom följande områden:

- Ökade vittnesmål om våld
- Barns utsatthet i vardagen ökar
- Den psykiska ohälsan är utbredd, allvarsgraden i samtalen ökar
- Tilltagande brister i samhällets stöd

Det finns mycket bra för dig som ledare att läsa i BRIS-rapporten om ungas vardag men även förslag på åtgärder. Du kan ladda ner rapporten helt gratis här.

bris.se/globalassets/om-bris/bris-rapport-2019/bris_arsrapport2018_2019_1.pdf



I rapporten redogörs för de tio vanligaste ämnen som barn kontaktar BRIS om och hur de har ökat eller minskat eller ändrat karaktär genom åren:

- Psykisk ohälsa
- Familj och familjekonflikter
- Våld, övergrepp och kränkningar
- Skolan
- Vänner
- Att vara ung
- Samhällets stödinstanser
- Kärlek
- Stress
- Vuxnas svårigheter

Förutom statistik från BRIS finns mycket att tillgå om ungas utsatthet i vardagen från en mängd organisationer och myndigheter. Nedan är bara ett axplock av vad statistiken säger om hur vanliga olika former av övergrepp som unga utsatt för är:

- Vart tredje barn har blivit kontaktade av någon vuxen på nätet i sexuellt syfte (childhood.se/varannan-tjej-femton-ar-sexkontaktad-pa-natet)
- Var femte gymnasieelev uppger att de utsatts för sexuella övergrepp (allmannabarnhuset.se/produkt/det-galler-en-av-fem)
- Var tionde barn växer upp med hot om våld eller våld i hemmet (raddabarnen.se)
- 60 000 barn blir mobbade (friends.se)
- Var tredje ung har blivit utsatt för nätkränkningar det senaste året (friends.se)

All den här statistiken är som sagt inget som är nytt eller främmande för barn och unga eftersom det helt enkelt är deras vardag. Men de upplever att de inte har vuxna att prata med och att vuxna inte förstår vad de möter och upplever. Det här vill vi ändra på genom att rekommendera olika material på de kommande sidorna som kan ge dig som vuxen fler verktyg att komma igång med eller att fortsätta samtalen med dina barn och unga.

Vad finns det för material som hjälper mig?

Här har vi samlat länkar till hemsidor som vi tycker är bra att använda för att prata med barn om deras vardag och deras rättigheter.

Viktigt! När du som ledare tar upp de här frågorna på en tonårssamling, på en samling för mindre barn, på ett barnläger eller på andra planerade aktiviteter, är det viktigt att du innan har informerat föräldrarna om att ni kommer att prata om just det här och visat dem vilket material som ni har som hjälp i samtalen. Då vet föräldrarna vad som har sagts när barnen sedan kommer och berättar för dem vad de har fått lära sig. Och föräldrarna kan även vara förberedda på att de här ämnena kan komma upp och vet var de kan läsa på om hur de som föräldrar kan lyssna och prata med barnen. Du kan med fördel erbjuda även föräldrarna stöd och forum för samtal. Även om många föräldrar inte upplever att deras barn är utsatta för något direkt så upplever de flesta föräldrar att de vill ha stöd i hur man pratar med sina barn om de här frågorna. Dela gärna den här foldern med föräldrarna till barnen i er verksamhet.

Barns rättigheter

I och med att Barnkonventionen blir svensk lag 2020 så har samtalsmaterial om barns rättigheter tagits fram för olika åldrar.

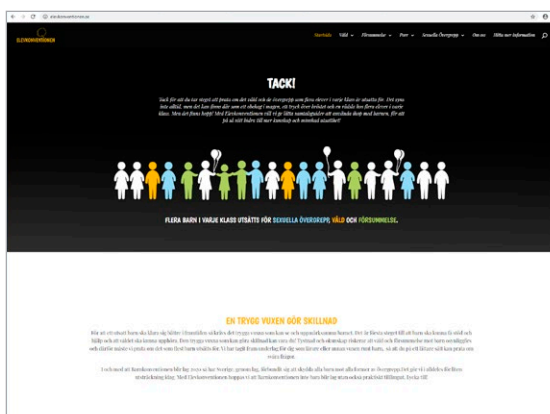
Ett av dem är "elevkonventionen" som tagits fram som underlag för lärare eller andra vuxna runt barn, så att vi på ett lättare sätt kan prata om svåra frågor. På så sätt vill elevkonventionen skapa trygga vuxna som kan göra skillnad, se och uppmärksamma barnet. Barn har rätt att få information om sina rättigheter. Tystnad och okunskap riskerar att våld och försummelse mot barn osynliggörs och därför måste vi prata om det som flest barn utsätts för.



Elevkonventionen ger lätta samtalsguider att använda tillsammans med barnen, för att på så sätt bidra till mer kunskap och minskad utsatthet. Under fyra olika rubriker ges fakta, samtalsfrågor samt vilken artikel i barnkonventionen som ämnet kopplar till. Ämnena är våld, försummelse, porr och sexuella övergrepp.

Eftersom materialet är tänkt för barn i skolåldern fungerar samtalsfrågorna väldigt bra att använda för den åldersgruppen i era fritidsaktiviteter. Läs igenom samtalsguiderna själv först så att du är förberedd på samtalet med barnen när du ska leda det. Fundera kring hur du kan anpassa informationen till din åldersgrupp så att mindre barn förstår svårare begrepp medan äldre barn kanske kan få ge egna exempel på hur de själva tolkar vad begreppen innebär.

elevkonventionen.se

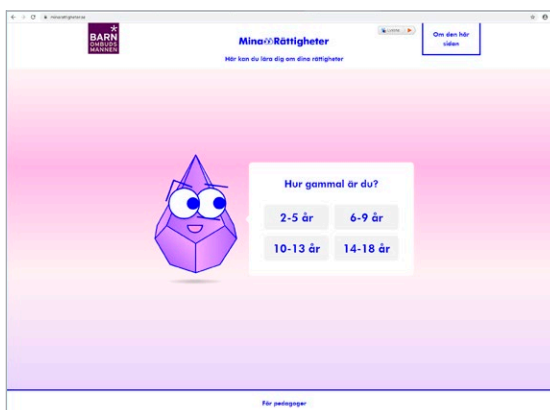


Även Barnombudsmannen har gett ut samtalsmaterial och information för barn om Barnkonventionen. Där går åldern lägre, från 2 år till 18 år. Så är dina barn för små för att förstå "elevkonventionen" så finns det här materialet med en sida för barn mellan 2–5 år. De andra åldrarna är indelade i 6–9, 10–13 och 14–18 år.

För de minsta barnen kan du använda en film som är kopplad till varje rättighet. De större barnen kan du surfa tillsammans med på sajten och göra uppgifterna ihop.

Här finns även en sajt för pedagoger med 33 olika förslag på lektioner utifrån olika ämnesområden och åldrar.

minarattigheter.se



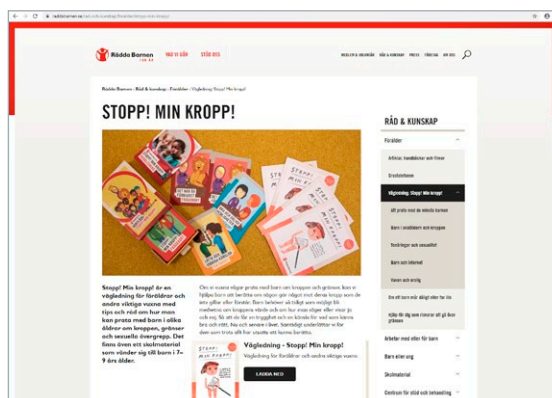
Kroppen, gränser och känslor

För att förebygga sexuella övergrepp och att lära barn om kroppen, gränser och känslor så kom Rädda barnen ut med materialet "Stopp! Min kropp!" som blivit väldigt känt och använt under många år på såväl förskolor som i civila samhället.

På sajten finns tips och råd om hur man kan prata med barn i olika åldrar om kroppen, gränser och sexuella övergrepp. Det är indelat i att prata med de minsta barnen, med barn i skolåldern och med tonåringar. Det finns även ett skolmaterial som vänder sig till barn i 7–9 års ålder med fem olika teman att ladda ned. Du kan också ladda ned en vägledning för föräldrar och andra vuxna.

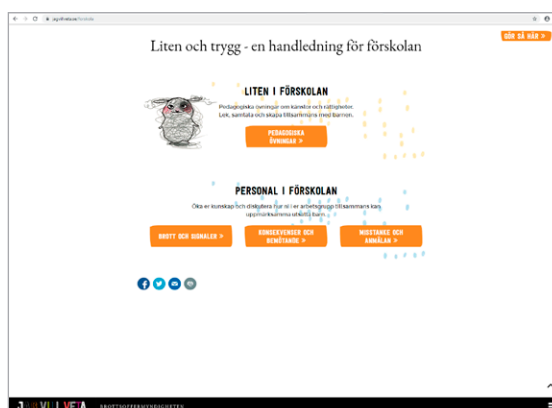
I Trygga Händer har länge hänvisat till "Stopp! Min kropp!" i vårt eget material. Ibland får vi frågan om man verkligen ska prata med små barn om kroppen, gränser och sexuella övergrepp. Här kan det vara bra att förtydliga att material som är avsett för samtal med mindre barn inte tar upp ämnet utifrån "sexualitet", utan utifrån känslor och gränser generellt. Och

utifrån hur man är en snäll och bra kompis. Perspektivet är att förmedla vad det innebär att visa sig själv och sina medmänniskor respekt. Vad man får göra mot andra och vad man inte får göra mot andra. Att prata med barn om de här ämnena handlar alltså inte om att samtala med barn om sexualitet utan om hur man beter sig mot varandra i alla frågor. Att man inte gör något mot någons vilja oavsett vad det gäller. Och att man inte ska gå med på något som inte känns bra. Det här är något som barn behöver lära sig inom alla områden nu och inför framtiden. Och det kan även underlätta för barn som har varit med om obehagliga saker att våga berätta för vuxna i sin närhet.



raddabarnen.se/rad-och-kunskap/foralder/stopp-min-kropp

För de minsta barnen i förskoleåldern blir det ännu tydligare att de här samtalen bottnar i att lära känna sina känslor och att lita på sina känslor. Brottsoffermyndigheten har gett ut ett material till förskola som heter "Liten och trygg" som är pedagogiska övningar om känslor och rättigheter där du kan leka, samtala och skapa tillsammans med barnen. Här finns massor med material med musik och rörelse, ritövningar och känslkort etc. Det finns även böcker om "Liten".



Brottsoffermyndighetens sajt "jag vill veta" har även material för barn i alla andra åldersgrupper, men har fått mycket positiv uppmärksamhet just för materialet för förskola eftersom det är så omfattande och välutformat.

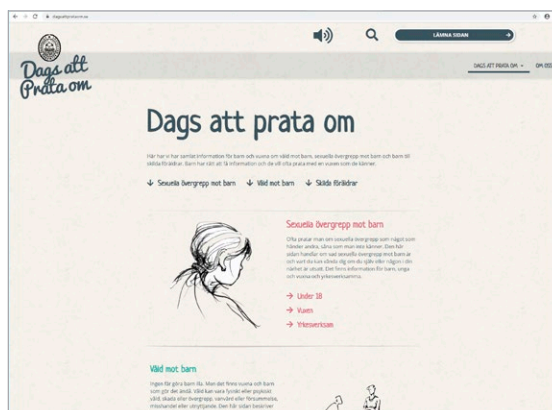
jagvillveta.se/forskola

Social utsatthet

Stiftelsen Allmänna Barnhuset är en statlig stiftelse som arbetar för att stärka barn i utsatta livssituationer. Den grundades redan 1633 och har idag i uppdrag att stödja metod- och kunskapsutveckling med syfte att stärka barn och ungdomar i socialt utsatta situationer.

dagsattprataom.se

På hemsidan har de samlat information för barn och vuxna inom tre olika områden;



- Våld mot barn,
- Sexuella övergrepp mot barn och
- Barn till skilda föräldrar.

Under alla tre områdena finns material för dig som är under 18 år, för dig som är vuxen, och för dig som är yrkesverksam. Materialet för de som är under 18 år kan du som är vuxen med fördel läsa tillsammans med barnen i era barngrupper. Där står information om vad som är förbjudet att göra mot barn, på vilket sätt det är vanligt att man reagerar när man blir utsatt, vad man kan göra om man själv eller andra blir utsatta och vart man kan vända sig.

Det finns filmer, olika informationsmaterial och länkar till mer information på sidan. Det finns inte någon indelning i vilket material som är lämpligt för vilken ålder på den här sidan, då allt för barn under 18 år samlat på samma plats, men självklart kan du inte ta upp samma saker med en 5-åring som med en 17-åring. Därför är det bra om du som vuxen först går igenom materialet på sidan så att du själv kan göra en bedömning om barnen som du har omkring dig är i rätt åldersgrupp eller mognadsnivå för att kunna förstå innehållet.

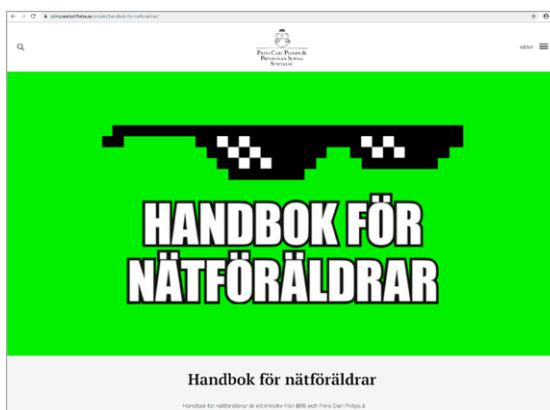
Utsatthet på internet, näthat och porr

På både BRIS och Friends hemsidor kan både barn och vuxna få mer information om mobbning och näthat. Mobbning har ju alltid förekommit men i och med internet och social media ser utsattheten lite annorlunda ut nu än tidigare.

Under hemsidan för prinsparets stiftelse finns projektet ”Tryggare och schysstare nätvardag” med hjälp och tips både till barn och vuxna. Här kan du som ledare läsa informationen tillsammans med barnen och sedan ställa frågor om vad de tycker om det som står där, och om de själva stöter på det här i sin vardag och sedan samtala om vad man kan göra om man själv eller någon annan är utsatt.

prinsparetsstiftelse.se/nathat

Förutom hemsidan med hjälp och tips för en tryggare nätvardag har stiftelsen även en handbok för föräldrar som alla vuxna rekommenderas att ta del av. För dig som ledare är det viktigt dels för att kunna möta barnen i frågorna, men även för att kunna stötta oroliga föräldrar i samtalen med dem. Vårt huvudsakliga mål med den här handledningen från I Trygga



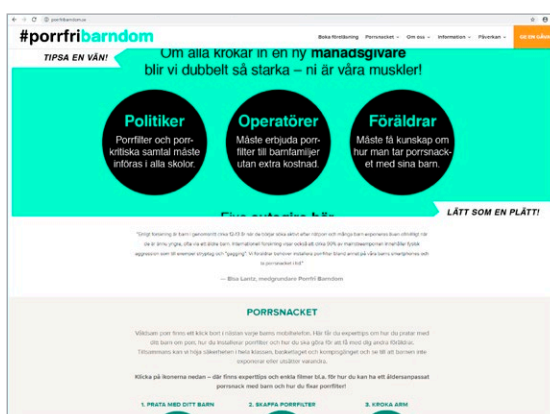
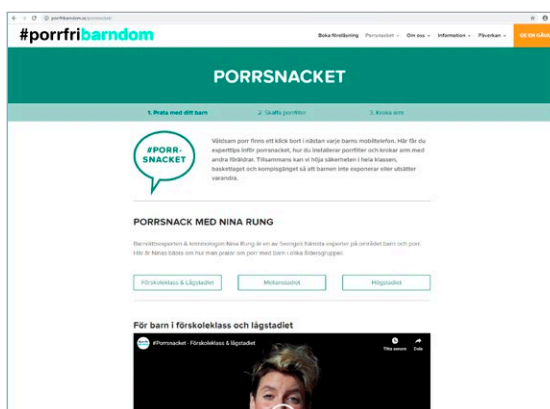
Händers sida är att vi som ledare ska kunna bli tryggare vuxna som kan ta samtalen med barn i alla frågor. Men i det kan det även finnas ett behov av att stötta föräldrar med träffar och föräldramöten. Det behöver inte vara en avancerad föreläsning av någon inbjuden expert. Utifrån handboken för nätföräldrar kan du som ledare själv leda ett samtal där föräldrarna bidrar med sina egna åsikter och funderingar kring materialet.

prinsparetsstiftelse.se/projekt/handbok-for-natforaldrar

Som vi tidigare nämnt så finns det på sidan för "Elevkonventionen" en rubrik om hur man samtalar med unga om porr och dess skador. Under Porrfri barndoms sida finns mer stöd och råd för sådana samtal. Organisationen Porrfri barndom har arbetat för att få filter mot porr på skolor och förskolor. Men det räcker inte med att installera filter. Vi som vuxna behöver även ta samtalen med barnen och visa att vi finns där också i de här frågorna så att barnen har någon att vända sig till. Att enbart installera filter och inte prata med de större barnen kan göra mer skada eftersom vi då tror att problemet är "löst". Men filter förskjuter bara mötet en tid framåt, förr eller senare måste vi prata om det som alla kommer att stöta på. Ett filter ersätter inte en närvarande vuxen.

Oavsett om du har planerat in en samling eller ett tillfälle med barnen/ ungdomarna i er verksamhet eller ej, så rekommenderar vi alla vuxna att se på filmerna om porrsnacket som väldigt tydligt och bra berättar hur vi kan prata med barn i olika åldrar om porr. Vilka ord som kan vara bra eller mindre bra att använda, vad barn i olika åldrar kan förväntas veta redan innan, och vad de utsätts för i olika åldrar genom det som de möter på internet. Medelåldern för barn att själva söka upp porr på internet är 12 år men många exponeras ofrivilligt för det i ännu yngre åldrar. Så barn känner ofta till porr innan vi vuxna börjar prata med dem om det. Det är även bra att som vuxen känna till vad porren som barnen möter innehåller och att mycket av porren på internet innehåller grovt våld. Även kring detta finns det fakta att läsa på sajten.

porrfriarndom.se/porrsnacket
porrfriarndom.se



Mobbning

Vi har redan berört mobbning när det förekommer i former av näthat och kränkningar på internet. Ofta hänger det ihop med händelser utanför nätet, i skolan eller på fritiden. Det är viktigt att vi tar alla signaler om mobbning på allvar och att vi har en plan för hur vi agerar om någon blir mobbad. Det kan du läsa mer om i kursboken från I Trygga Händer.

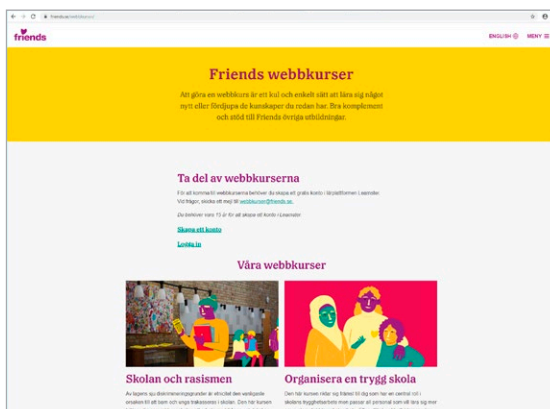
Men hur ska vi prata med barnen om mobbning?

På Friends hemsida finns en del frågor och svar om mobbning. Texten är främst skriven för vuxna men du kan ändå ta upp det som står där med din barngrupp. En del ord kan behöva förklaras om barnen är väldigt unga. Läs först igenom texten och fundera över om barnen som du ska prata med kommer att förstå orden eller om du behöver använda andra ord för att förklara.

För att ytterligare stärka dig som ledare i frågor om mobbning så har friends gratis webbkurser som är ett bra redskap.

friends.se/fragor-och-svar-om-mobbning

friends.se/webbkurser



Hoppas att du känner dig inspirerad att fortsätta prata med barnen med hjälp av länkarna här. Har du frågor eller vill ha mer information kan du läsa mer om I Trygga Händers eget arbete på itryggahander.se

Vill du ha kontakt med oss är du välkommen att ringa Frälsningsarméns växel på 08-562 282 00 eller maila oss på itryggahander@fralsningsarmen.se

I Trygga Händer är en etisk vägledning för Frälsningsarméns arbete bland barn och unga. Frälsningsarmén vill främja varje individs fysiska, psykiska, sociala, moraliska och andliga välbefinnande. Frälsningsarméns policy är att övergrepp mot barn och unga är fullständigt oacceptabelt inom all vår verksamhet. Varje medarbetare har ansvar för att förebygga övergrepp mot barn och unga. Målet är att all vår verksamhet skall vara fri från alla former av övergrepp. Detta material vänder sig till alla som arbetar bland barn och unga.



Frälsningsarmén
Box 5090 102 42 Stockholm
Besöksadress Nybrogatan 79B
Telefon 08 562 282 00 Fax 08 562 283 91
www.fralsningsarmen.se



GÄLÖSTIFTELSEN