



ÄLSKAD OCH TRYGG



Rädda Barnen

Samtalsmaterial för föräldragrupper
om barns behov och rättigheter



**Co-funded by
the European Union**

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EU CERV. Neither the European Union nor EU CERV can be held responsible for them.

Innehåll

Om materialet	3	Tema 3. Lek, vila och fritid	29
Ett barnrättsperspektiv	4	Aktiv fritid	30
Samtalssteman	5	Återhämtning och vila	33
Rollen som samtalsledare	5	Lyssna aktivt	33
Utbildningar för dig som samtalsledare	6		
Träffens uppbyggnad	6	Tema 4. Konflikter och hur de kan lösas	35
Förslag på upplägg för en träff:	6	När blir det bråk?	36
Tystnadsplikt och ansvar	7	Våld mot barn- vad är det?	37
Tid, plats och deltagarnas förutsättningar	7	Varför inte våld i uppfostran?	38
Gruppkontrakt	8	Sätta gränser?	39
Samtalsmetoden	8	Exempel att diskutera	39
Leda rätt	9	Hur kan du göra? De goda exemplen	42
Klargörande och utforskande frågor	9	Skapa trygghet och värme i relationen	42
Förbereda en träff	10	När samhället hjälper till	43
Olika former av värderings- och samtalsövningar	11		
Lära känna övningar	14	Tema 5. Tonår, kärleksrelationer och sexualitet	45
Avsluta träffen	15	Tonåren	46
Efter träffen	15	Barnens behov förändras	46
		Barnen i det nya landet	47
Tema 1. Barnkonventionen	17	Privatliv och integritet	47
Barnkonventionen	18	Kärlek och sexualitet	48
Grundprinciperna	20	Relationer och nätet	51
Viktiga rättigheter för barn	21	Heder	52
		Att gifta sig	52
Tema 2 Föräldrars ansvar	23	Kvinnlig omskärelse/Könsstympning	53
Föräldrarollen och familjen	24		
Jag och min familj	24		
Föräldranormer	25		
När jag var barn	25		
Relationskontot	26		
Dina behov och stöd till dig som förälder	27		

© 2024 Rädda Barnen

Skribent: Sofie Olovsson

Textbearbetning: Josefin Lundmark

Produktionsledning: Henrik Nordgren

Referensgrupp: Erik Ulnes, Eva Harnesk, Mary Douglas, Therese Lenholm, Maria Sundvall

Taavo, Åsa Eliasson, Evelina Aho Fältskog och Sanna Mjösberg.

Foto omslag: MostPhotos

Personerna på bilderna har ingen koppling till innehållet i rapporten.

Formgivning: åtta.45



Co-funded by
the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or EU CERV. Neither the European Union nor EU CERV can be held responsible for them.

Om materialet

Detta material riktar sig till dig som vill leda samtalsgrupper för föräldrar, vårdnadshavare och andra närstående vuxna. Materialet är framtaget som ett komplement till Rädda Barnens verksamhet Kärleken är fri¹ där barn och unga i skolan får reflektera kring kärlek, relationer, rättigheter och stöd. I föräldramaterialet är det vuxna som får reflektera över barn och ungas rättigheter, utveckling och relationer.

Föräldrar/vårdnadshavare/ närstående vuxna är centrala i förverkligandet av barns rättigheter och de spelar en stor roll i barns liv och utveckling. Därför är det viktigt att vuxna som har barn i sitt liv är rustade för att kunna möta och leva med barn på bästa sätt så att barn får sina rättigheter tillgodosedda. Samtalsgrupper är ett verktyg för att göra föräldrar och andra vuxna mer kompetenta i att möta barns behov och utveckling. Därför har vi skapat detta material som ett viktigt komplement till de verksamheter vi genomför med barn för att stärka deras rättigheter. Samtalsgrupper med föräldrar och andra viktiga vuxna kan genomföras i kommuner som arbetar med Kärleken är fri, men de kan också göras helt fristående från Kärleken är fri verksamhet.

Varmt välkommen att ta del av detta material!

¹ Kärleken är fri är ett förebyggande arbete mot hedersrelaterat förtryck och våld och riktar sig till elever i årskurs 7-9, samt gymnasiet. Myndigheter och aktörer från civilsamhället samtalar tillsammans med eleverna kring kärlek, relationer, rättigheter och stöd under en så kallad Kärleken är fri-vecka. Mer information finns att läsa på www.karlekenarfri.se

Ett barnrättsperspektiv

Som grund för vårt arbete ligger FN:s konvention om barnets rättigheter, barnkonventionen. Grundläggande i konventionen är att alla barn har lika värde och rätt till liv och utveckling. Föräldrar och vårdnadshavare har det huvudsakliga ansvaret för barnens utveckling och staten har det yttersta ansvaret för att barnen får sina rättigheter tillgodosedda.

Barnkonventionen antogs av FN:s generalförsamling 1989 och i dagsläget har nästan alla världens länder ratificerat konventionen och bundit sig juridiskt att genomföra den. Endast USA har avstått från att anta konventionen. De länder som antagit konventionen ska anpassa sina lagar efter konventionens artiklar och ha ett barnrättsligt perspektiv på beslut som berör barn. Varje stat som anslutit sig till Barnkonventionen måste regelbundet rapportera till FN:s barnrättskommitté kring hur konventionen efterlevs. Staten har det yttersta ansvaret för att konventionen efterlevs, men alla vuxna har ett ansvar för att tillgodose barns rättigheter.

Barnkonventionen består av 54 artiklar utan inbördes rangordning. De tar upp både ekonomiska, sociala, kulturella, politiska och medborgliga rättigheter. De mest grundläggande principerna finns i fyra av konventionens artiklar, de så kallade grundprinciperna.

Artikel 2 fastställer att alla barn har ett fullt och lika människovärde. Inget barn får diskrimineras utifrån kön, etnicitet, hudfärg, funktion etc. Barn får inte heller diskrimineras på grund av föräldrars eller vårdnadshavares grupptillhörighet eller politiska åsikt. Konventionen innefattar alla barn, oavsett var i världen de är födda eller vilka förhållanden de växer upp i.

Artikel 3 uttrycker att barnets bästa ska prövas och beaktas i alla beslut som berör barn. I alla åtgärder som berör barn ska barnets bästa vara den viktigaste principen. Då vuxna tar beslut som strider mot barnets bästa är det viktigt att beslutet tydligt motiveras och att kompensande insatser tillsätts.

Artikel 6 betonar barns rätt till liv och utveckling. Artikelnen innebär barns rätt till överlevnad samt att det finns förutsättningar för barns utveckling. Barn ska ha tillgång till hälso-och sjukvård, utbildning samt acceptabel levnadsstandard.

Artikel 12 handlar om barns demokratiska rättigheter. Den betonar barns rätt att få göra sin röst hörd och att kunna påverka sin egen situation. Artikelnen handlar om delaktighet, medbestämmande och att kunna påverka sitt liv och sin omvärld, och kompensera för att barnet inte har rösträtt.

Samtalsteman

Materialet är uppbyggt utifrån fem teman:

- *Barnkonventionen* – barnets rättigheter, vad innebär det?
- *Föräldrars ansvar* – hur vill du vara som förälder/ vårdnadshavare/ viktig vuxen och vad behöver du för att bli det?
- *Lek, vila och fritid* – hur ger du som vuxen ett barn bästa möjligheterna till en meningsfull och utvecklande fritid samt tid för vila och återhämtning?
- *Konflikter och hur de kan lösas* – vad orsakar konflikter i mötet mellan dig och barnet? Vilka konsekvenser får konflikterna och hur kan de lösas på ett konstruktivt sätt?
- *Tonår, kärleksrelationer och sexualitet* – hur kan du möta ett barn i tonåren? Vad innebär ett barns rätt till sina relationer och sin sexualitet?

Hur många träffar ni väljer att fördela dessa teman på är upp till gruppen. Temat *Tonår, kärleksrelationer och sexualitet* är mer omfattande och bör därför göras på flera träffar.

Varje tema innehåller övningar för samtal och reflektion och varje tema har sin utgångspunkt i utvalda barnkonventionsartiklar. Givetvis ska hela barnkonventionen ligga som grund för era samtal, men några artiklar berörs extra tydligt i de olika teman ni samtalar kring. **Extra viktigt är att barnkonventionens grundprinciper genomgående finns med i era samtal!**

Materialet är en bank av övningar som ni kan välja ifrån utifrån gruppens behov och förmågor. Varje tema innehåller fler övningar än ni hinner med under en träff så välj de övningar och frågor som passar gruppen!

Materialet innehåller värderingsövningar så som fyrahörnsövningar, dilemmafäll, heta stolen, bikupor och andra reflektionsövningar. Fokus är inte på att föreläsa för gruppen utan att deltagarna genom övningar tillsammans reflekterar kring barns rättigheter och kring hur de kan möta barnen i deras liv på bästa sätt. På några ställen finns faktarutor, det är bra om du som ledare förmedlar informationen som finns i faktarutorna som beskriver vad lagen säger och var stöd finns att få.

Rollen som samtalsledare

Du som samtalsledare spelar en viktig roll i genomförandet av gruppträffarna. Du ska bidra till att skapa en trygg atmosfär tillsammans med deltagarna så att de känner sig trygga att delta och får ut mesta möjliga av träffarna. Att leda grupper kommer att vara en spännande resa där även du som ledare kommer att lära dig mycket utifrån deltagarnas tankar och erfarenheter.

Utbildningar för dig som samtalsledare

Det är viktigt att du som samtalsledare är bekant med de teman som kommer att beröras under träffarna och har grundläggande kunskaper om barnrättsperspektiv, om begränsande normer, diskriminering och kränkningar som barn påverkas av, samt om hedersrelaterade normer.² Likaså är det viktigt att du har en förståelse för de normer du själv lever med så att du är medveten om vilka normer du förmedlar till gruppen. Det är också värdefullt om du som gruppleddare har viss erfarenhet och kunskap om barn och ungas utveckling. Det stärker dig i din roll som ledare.

Som förberedelser inför att starta upp en samtalsgrupp behöver du som ledare gå Rädde Barnens webbutbildningar Barnkonventionen, Normer och diskriminering samt webbutbildningen Hedersrelaterat våld och förtryck. I handledarmaterialet finns information om när du ska gå vilken utbildning. Det kan även vara bra att göra utbildningen Att leda klassrumsbesök. Det är också viktigt att du som ledare har gått Rädde Barnens utbildning Tryggare tillsammans. Utbildningarna finns på

<https://www.raddabarnen.se/medlem-och-volontar/grundutbildningen-det-handlar-om-karlek/>

<https://www.raddabarnen.se/medlem-och-volontar/tryggare-tillsammans/>

Det är också viktigt att läsa igenom Rädde Barnens skrift Tryggt föräldraskap som finns på <https://www.raddabarnen.se/tryggtforaldraskap>. Den tar upp tips och råd till föräldrar och vårdnadshavare, samt ger dig grundläggande förståelse av vad som är en normal utveckling hos barn och unga. Du kan också dela ut Tryggt föräldraskap till deltagarna i era grupper vid er första träff.

Träffens uppbyggnad

En träff bör vara minst 2 timmar. Detta för att ni ska ha tid att fördjupa er i de teman som materialet innehåller. Var lyhörd för gruppens behov och intressen och låt det styra takt och innehåll i träffarna. Försök samtidigt att hitta återkommande rutiner för träffarna så att deltagarna känner igen sig i upplägget. Det skapar trygghet. Återkommande rutiner kan exempelvis vara att starta och avsluta på liknande vis. Och glöm inte fiket! Ta vara på det avslappnade samtalet som ofta uppstår under fikapausen.

Förslag på upplägg för en träff:

- Inledande runda där deltagarna en i taget får säga hur de mår, berätta något personligt om sig själv eller en annan reflektion
- Gruppstärkande övning/lek
- Presentera dagens tema och upplägget för träffen, kanske tillsammans med en kort berättelse eller ett filmklipp.
- Värderings- och reflektionsövningar
- Fika
- Värderings- och reflektionsövningar
- Avslutning där ni pratar om vad ni ska göra nästa gång samt en avslutande runda. Ge även utrymme för att ge anonym feedback i en "feedbacklåda".

Tystnadsplikt och ansvar

Som samtalsledare har du tystnadsplikt. Det som sägs i gruppen ska stanna i gruppen. Du får inte prata om det som sägs under träffarna på ett sätt så att andra kan identifiera vilka som är deltagare i gruppen och vad de har sagt. Däremot är det viktigt att du är tydlig med gruppen att du har ansvar för att barn inte far illa. Det innebär att du har en skyldighet att kontakta sociala myndigheter om du får information om att ett barn far illa. Det kan till exempel handla om att någon i gruppen berättar att barn far illa i deras familj, exempelvis utsätts för våld i någon form. Om de berättar det för dig behöver du agera och föra den informationen vidare till socialtjänsten så att barnet som far illa och dess familj får den hjälp de behöver från socialtjänst, BUP eller annan vårdinstans. **Berätta alltid för föräldrarna att du som ledare har skyldighet att agera om du får information om att ett barn far illa. Det är viktigt att deltagarna får veta så att de vet premisserna för era gruppsamtal.**

Samtalsgrupper kan vara ett viktigt stöd och verktyg i deltagarnas utveckling och du som samtalsledare är viktig! Däremot är det viktigt att du inte erbjuder personlig, individuell hjälp. Samtalsledaren ska inte gå in i en roll där den blir kurator och bedriver samtalsterapi. Om en deltagare behöver vidare, professionell hjälp – tipsa om myndigheter och organisationer i samhället som kan ge stöd. Se till att du som ledare vet var du kan hänvisa dem för vidare stöd i just den kommunen/region som deltagarna bor i.

Tid, plats och deltagarnas förutsättningar

När du ska starta en grupp är det viktigt att du tar reda på vad som blir bäst för den grupp av föräldrar du vill ska ingå i gruppen. Är det föräldrar som arbetar på dagtid kan det funka bra att ses på kvällstid. Andra föräldrar kanske är hemma tillsammans med sina barn på dagarna. För dem är det kanske lättare att ses på dagtid. Tänk på att välja en tid och en plats som passar för de föräldrar som har med barn. Om barnen ska vara med så kan ni kanske vara på en familjecentral där det finns lekmöjligheter på öppna förskolan. Om ni ska planera för lekaktiviteter så är det viktigt att tänka på att vara två personer som ansvarar för barnen, enligt rutiner för Tryggare tillsammans.

Se också till att det finns något fika eller mat för deltagarna att äta. Att ni äter något tillsammans är både bra för sammanhållningen och stämningen men det kan också vara en förutsättning för att deltagarna ska kunna vara med.

I materialet används begreppet föräldrar - men det är inte säkert att alla i gruppen är föräldrar utan är vårdnadshavare, närstående vuxen i familjen som har en föräldraroll etc. Kolla av hur det ser ut i din grupp och använd de ord som passar bäst. Det kan vara så att dessa samtalsgrupper genomförs som en del av en SFI-utbildning eller i annan grupp där kanske inte alla deltagare är föräldrar eller vårdnadshavare. Anpassa då instruktionerna så att övningarna ändå kan ge något för alla deltagare. Du kan exempelvis be dem tänka på övningarna utifrån sin egen uppväxt, eller utifrån en nära relation till ett barn i deras närhet. Kanske ett bonusbarn, ett barnbarn eller nära väns barn.

Gruppkontrakt

Under den första träffen ska gruppen göra ett kontrakt tillsammans som behandlar förhållningsregler - hur deltagare ska vara mot varandra för att gruppen ska bli en trygg plats. Det är viktigt att deltagarna får skapa kontraktet tillsammans så att det blir regler som passar just den gruppen samt att alla känner sig delaktiga i innehållet. Se till att kontraktet finns uppsatt under alla träffar så att det som bestäms under första träffen blir aktuellt under alla träffar.

Förslag på innehåll i ett gruppkontrakt:

- Vi lyssnar på vad andra vill berätta.
- Vi behöver aldrig svara om vi inte vill.
- Det som sägs i gruppen stannar här (om det inte handlar om ett barn som far illa).
- Det finns inget facit, alla har olika tankar och erfarenheter.
- Det är inte okej att uttala sig kränkande om andra.

Samtalsmetoden

Materialet och övningarna syftar till att skapa samtal mellan deltagarna, och er roll som ledare är att möjliggöra de samtalen. I vissa fall har ni en roll som informationsförmedlare, då med hjälp av faktarutorna.

Målet är att deltagarna reflekterar kring sina och andras tankar och erfarenheter, detta för reflektion är ett verkningsfullt sätt för att stärka goda beteenden men också för att ge verktyg att förändra det som kan behöva förändras. Att lyssna till andra föräldrar och vuxna i en liknande situation ger också en känsla av att inte behöva vara ensam med sina funderingar och utmaningar, vilket minskar stressen. I övningarna kan deltagarna hjälpas åt att komma med olika infallsvinklar och hjälpas åt att vrida och vända på perspektiven.

Värderingsövningar är bra för att:

- Metoden är demokratisk då alla deltagare blir aktiva.
- Deltagarna kan visa sin åsikt på olika vis: muntligt, genom förflyttning i rummet m.m.
- Deltagarna får klargöra och reflektera över sina värderingar och får prova sina åsikter i samspel med andra.
- Övningarna ger utrymme för olik tänkande och mångfald och deltagarna inspireras till att tänka i nya banor.

Materialet innehåller även en rad reflektionsfrågor som gruppen kan samtala om i mindre grupper eller i helgrupp, men även reflektera kring enskilt. Vilken form som passar er grupp får ni avgöra utifrån stämning och dynamik i just den grupp ni leder. Genom reflektionsfrågorna får deltagarna utgå ifrån sin egen livssituation, till skillnad från värderingsövningarna som ofta bygger på mer allmänna situationer eller en annan persons livssituation.

De faktarutor som finns på vissa ställen i materialet lyfter fram viktig information inom vissa teman, så som vad lagen säger och var stöd kan finnas att få. Se till att ni som ledare förmedlar denna information till deltagarna under träffarnas gång.

Leda rätt

Som ledare deltar du inte i övningarna, din uppgift är att leda övningarna, lyfta fram olika åsikter, be deltagarna utveckla sina resonemang och bidra till att deltagarna lyssnar på varandra och tar in olika perspektiv. Tänk på att berätta för deltagarna att ni inte deltar i diskussionen, utan leder övningarna.

Några saker som är extra viktiga att tänka på:

- Hänvisa till ert gruppkontrakt för att skapa ett bra samtalsklimat.
- Det är givetvis okej att tycka olika men personliga påhopp och kränkningar är inte tillåtna. Rätten till yttrandefrihet får ALDRIG gå före rätten att inte bli kränkt.
- Tvinga aldrig någon att vara med i en övning eller att uttrycka sin åsikt. Om någon har svårt att ta ställning i en övning så är det okej.
- Låt några deltagare motivera sina svar, se till att få med olika perspektiv kring frågan som berörs. Tänk på att det viktiga är dialogen, inte att övertyga andra om sin åsikt. Låt det inte bli för långa debatter mellan några av deltagarna, då tröttnar de övriga.
- Alla åsikter och tankar ska tas på allvar och bemötas med respekt, även åsikter som du som ledare inte håller med om eller som är kränkande.
- Kränkningar får aldrig följas av tystnad eller stå oemotsagda, men undvik att moralisera eller komma med "rätta svar". Ställ följdfrågor för att vrida på perspektiven. Exempel på följdfrågor finns nedan.
- Uppmuntra deltagarna att det är okej att byta åsikt då de hör hur andra i gruppen resonerar.

Klargörande och utforskande frågor

Klargörande frågor är bra att använda sig av om du som ledare vill fördjupa diskussionen och förstå motiven bakom deltagarnas åsikter. Extra hjälpsamma är de när det uttrycks åsikter som kan upplevas som kränkande eller anstötliga, det kan exempelvis vara homofoba, sexistiska eller våldsbejakande kommentarer. Det är viktigt att sådana åsikter inte bemöts med tystnad, utan att du som ledare utmanar dessa.

Exempel på klagörande frågor:

- Hur menar du? Berätta mer...
- Förstår inte riktigt hur du menar, kan du säga det på ett annat sätt?
- Uppfattade jag dig rätt att...?
- Menar du att...?
- Vad tror du gör att du tänker så?
- Om det var din vän som var i situationen du pratar om, hur hade du tänkt och gjort då?

Förbereda en träff

Se till att planera upplägget för respektive träff innan så att du och eventuell ledarkollega känner er trygga med hur du/ni ska gå tillväga. Att det finns en bra planering för träffen gör också dig/er mer flexibla om det behöver göras ändringar under träffens gång. Planera gärna för fler övningar än du/ni tror att ni kommer hinna med så att ni inte blir oroliga för att övningarna inte räcker till. Men se till att vara lyhörda för gruppens tempo, det är okej att ni inte hinner med så många övningar.

Frågor att reflektera kring när träffen planeras:

- Vilket tema ska träffen handla om? Läs igenom instruktioner och övningar som finns inom det tema ni ska beröra. Bestäm er för hur du/ni vill presentera temat för träffen.
- Vilka övningar ska ni göra? Då det finns fler övningar än ni troligtvis kommer hinna med så är det viktigt att ni väljer vilka ni vill fokusera på under träffen.
- Vem ska leda vilken övning? Fördela uppgifterna mellan er om ni är flera ledare.
- Vem håller koll på tiden?
- Finns det behov i gruppen ni behöver tänka på? Anpassa upplägg och övningar utifrån deltagarnas behov och förutsättningar gruppen - fysiska och psykiska funktionsvariationer, gruppens språknivå mm.
- Hur agerar du/ni om någon blir arg, ledsen, behöver mer stöd?
- Hur agerar du/ni om någon säger olämpliga saker eller har värderingar som går emot Barnkonventionen och mänskliga rättigheter?

Olika former av värderings- och samtalsövningar

Runda

I en runda får alla deltagare i tur och ordning tid att berätta hur de mår, tänker eller tycker. Ni kan använda något som symboliserar en talpinne, exempelvis en penna. Den som håller i pinnen har ordet och det är bara den personen som får prata. Ingen får avbryta med frågor eller kommentarer. En runda fungerar mycket bra som inledning och avslutning på en träff. Inledningsvis kan ni till exempel prata om förväntningar på träffen och avslutningsvis kan ni fokusera på vad de tar med sig, har lärt sig, tänkt, känt etc.

Förslag på frågor till introrunda

- Hur mår du idag?
- Om du var en superhjälte, vilken superkraft skulle du vilja ha?
- Vad tyckte du om att göra som barn?
- En leksak som var extra viktig för dig när du var liten?
- En plats du tycker om att vara på?
- En plats du skulle vilka besöka?
- Vad vill du prata mer om idag?

Förslag på avslutningsfrågor

- Vad tar du med dig från dagens träff?
- Vad har du tänkt extra mycket på idag?
- Vad vill du prata mer om nästa gång?

Inför rundan kan ni också låta dem skriva ner frågor, tankar och feedback som ni tar upp under träffen eller nästkommande träff. Låt deltagarna då lägga sina lappar i en feedbacklåda som ni som ledare läser under eller efter träffen.

Brainstorming

Ett bra sätt att komma igång med samtal kring ett visst tema är att göra en brainstorming – en associationsövning. Skriv upp ett ord på tavlan/ett blädderblocksblad och låt deltagarna sedan associera fritt kring ordet. Du som ledare skriver det deltagarna säger. Det finns inga rätt och fel utan deltagarna ska fritt kasta ur sig det de kommer att tänka på. De ska inte fokusera på det de själva tycker i denna övning utan istället en "allmän uppfattning". Du kan förklara det genom att be dem tänka på "om du skulle fråga 1000 personer på stan, vad skulle de säga om de hörde ordet ..."

Bikupor

För att lättare låta alla få komma till tals kan ni prata i mindre grupper. Dela in deltagarna två och två eller tre och tre. Be dem diskutera ämnet i paret/den lilla gruppen innan ni har samtalet i helgrupp.

Helgruppsdiskussion

Vissa samtal kan lämpa sig att ta i hela gruppen. Ibland direkt när du som ledare ställt en fråga, men ibland efter att gruppen samtalat i bikupor. I helgrupp finns en risk att vissa blir tongivande i diskussionen så försök fördela ordet så att alla som vill komma till tals får det.

Heta stolen

Alla sitter i en ring på var sin stol. I ringen finns även en tom, extrastol. Ledarna sitter med i ringen och läser upp påståenden men deltar inte själv i övningen. Om deltagarna håller med om påståendet ledarna läser upp så byter de stol, om inte så sitter de kvar. När alla deltagare tagit ställning så ber ledarna deltagarna förklara hur de tänkte om de bytte plats eller satt kvar. Du som ledare kan fördela ordet men om någon deltagare inte vill berätta hur de tänkte så är de okej. Fokus i övningen är att ta ställning samt den dialog som uppstår utifrån påståenden.

Linjen

Lägg ut sex lappar på golvet numrerade från 1-6 (eller markera en tänkt linje längs golvet för deltagarna). Läs upp påståenden och be deltagarna ställa sig vid lapparna utifrån hur mycket de håller med om påståendet. 1 = håller inte alls med, 6 = håller absolut med. Dela in deltagarna i mindre grupper utifrån hur de är placerade på skalan. Låt dem sedan prata lite i mindre grupper för att sedan presentera i helgrupp kring hur de har tänkt.

Fyra hörn

Lägg ut lappar i varje hörn av rummet med 1, 2, 3, 4. Läs upp situationen i övningen och de fyra tillhörande alternativen på lösningar. Det fjärde hörnet är alltid ett öppet hörn där deltagarna kommer med en annan lösning än den som presenterats. Om en deltagare hamnar ensam i ett hörn bör du som ledare ställa dig vid deltagaren. Du kan låta deltagarna i respektive hörn prata med varandra om hur de tänkte eller så tar ni diskussionen i helgrupp direkt. Det avgör ni som ledare.

Dilemmafall

Låt gruppen prata om fall (situationer som är beskrivna i materialet) i mindre grupper eller helgrupp. Vissa av fallen handlar om situationer ur ett barns perspektiv, andra om föräldrars perspektiv på en situation. Till dilemmafällen finns följdfrågor som deltagarna svarar på efter att ha läst dilemmafallet.

Oavslutade meningar

Alla sitter i en ring. Läs upp ett påstående och låt deltagarna fylla i slutet av meningen du läser upp. Svaren ska vara snabba och impulsiva, det första som kommer upp är det som ska sägas. Om en deltagare inte kommer på ett svar kan den säga pass. Efter övningen kan ni ha en diskussion kring svaren. Var vissa påstående enklare/svårare än andra att svara på?

Listan

Låt deltagarna rangordna vad de tycker är viktigast utifrån ett visst tema eller ämne. Det kan göras individuellt eller i grupp. Ibland kan det vara bra att låta alla göra det individuellt först så ges alla möjlighet att fundera på sina egna åsikter i frågan.

Demokratileken

- Be deltagarna sätta sig var för sig och göra en lista utifrån ett givet tema. Till exempel "Vad behöver barn för att få en bra uppväxt?" "Hur ska en bra förälder vara?"
- Dela sen in dem i par. Nu ska de gemensamt komma överens om de sju viktigaste orden från bådas listor.
- Dela sen in alla paren i två stora grupper. De nya grupperna ska i sin tur komma överens om de sju viktigaste orden utifrån listorna de har. Därefter ska gruppen utse en eller två representanter som ska presentera listan och argumentera för varför just deras ord är de viktigaste. Övriga deltagare kan stötta representanterna med skrivna argument om det behövs. Dessa ger samtalsledarna till representanterna.
- De två gruppernas representanter ska komma fram till en slutgiltig lista om sju ord. Övningen är klar när det finns en gemensam lista med sju ord. Se till att alla i gruppen är aktiva genom att skriva lappar till sina representanter.

Duo eller trio-coachning

I par eller trion kan deltagarna få ta upp individuella dilemman eller utmaningar de står inför i sitt föräldraskap/sin relation till barnen i deras liv. I tur och ordning får deltagarna berätta för de övriga i paret/trion om en situation de vill ha stöd i. De övriga två ger sen feedback/råd till personen i hur den kan tänka. Låt samtalen följa nedanstående struktur.

- Person 1 berättar om en livssituation de vill ha råd kring (3 min)
- Person 2 och 3 ställer frågor för att få mer information om personens situation (2 min)
- Personen 1 vänder ryggen åt den eller de som ska ge råd kring situationen. Person 2 och 3 reflekterar kring person 1s situation. Uppmana dem att vända och vrida situationen för att hitta så många lösningar som möjligt. Person 1 får inte kommentera, utan lyssnar bara på det person 2 och 3 säger (5 min).
- Personen 1 får nu vända sig tillbaka till de övriga och kort kommentera det person 2 och 3 har sagt. (2 min)

Upprepa övningen så att alla får berätta om sin livssituation och fått reflektera över de övriga deltagarnas situationer.

Rollspel

En övning som innebär att deltagarna får spela upp ett scenario som kan ske i en familj för att på så sätt bättre förstå hur de kan agera i en liknande situation.

Lära känna-övningar

Eftersom gruppen ska träffas vid flera tillfällen och prata om värderingar och tankar kring föräldraskap är det viktigt att det blir en trygg stämning i gruppen. Ett sätt att skapa det är att använda sig av lära känna övningar. En lära känna övning kan med fördel läggas in i varje träff. Det stärker gruppen och hjälper deltagarna att känna trygghet. I nedanstående övningar får deltagarna berätta om sig själva på ett lekfullt och roligt sätt. Det är viktigt att även du som ledare är med så att de också lär känna dig.

Rita sig själv

Dela ut papper och penna och låt deltagarna rita ett porträtt av sig själv. Kring sin bild skriver varje person saker som är viktiga i livet, intressen, livsnöjen etc. alternativt kan ni rita de delar som är viktiga i livet istället för att skriva dem. Därefter berättar de om sig själva utifrån er teckning i par. Låt deltagarna därefter presentera varandra i helgrupp.

Rita varandra-mingel

Dela ut papper och penna och dela in deltagarna i par. Låt dem rita av varandra utan att de tittar ner på pappret. Ett alternativ på denna övning är att ni minglar runt och pratar med varandra. När du som ledare säger stopp stannar de upp och ritat av personen de har framför sig på en post-it. Utan att titta ner på pappret. Upprepa övningen några gånger så att varje deltagare får några olika porträtt. När ni minglat klart samlas ni och låter alla presentera sig själva utifrån bilderna de andra ritat.

En betydelsefull sak

Be deltagarna ta med en sak eller ta fram en bild på något som är värdefullt för dem. Utifrån den personliga saken får de berätta om sig själva.

Hitta någon som.../Personbingo

Förbered ett papper med olika uppdrag till deltagarna. Uppdragen är exempelvis:

"Hitta någon som är född på annan ort än den som den bor i idag... som har en syster...är född i ett annat land än Sverige...etc."

Övningen kan också göras i versionen av en bingobricka. Då skapar ni en bingobricka med olika egenskaper/erfarenheter deltagarna ska fråga varandra om. Den som först får ihop en bingorad ropar bingo.

Ledet

Alla deltagare ska stå på ett led. Du som ledare läser upp två alternativ: glass eller godis? Deltagarna väljer att ta ett steg åt höger eller vänster beroende på vilket alternativ som passar dem bäst. Deltagarna får själva tolka orden. De ska svara snabbt. Efter övningen kan ni prata om deras val och hur de tänkte när de tog ställning.

Förslag på ord

Glass - godis

Katt - Hund

Sommar - Vinter

Rött - Gult

Ringa - skicka meddelande

I stan - På landet

Dator - Telefon

Vara hemma - vara ute

Tatueringar - Inte tatueringar

Morgon - kväll

Avsluta träffen

Se till att det finns tillräckligt med tid för att avsluta gemensamt. Summera det ni har gjort denna gång och berätta vad ni ska fokusera på under nästa träff. Låt deltagarna komma med förslag kring vad de vill prata mer om och ge utrymme för att skriva tankar att lägga i feedbacklådan. Kanske finns det teman som ni redan pratat om men behöver mer tid till. Eller ska ni öppna upp för ett nytt tema?

Under avslutningsdelen är det bra om alla ges utrymme att säga något som berör hur de upplevde träffen. Ni kan avsluta med reflektion kring vad det tar med sig från träffen, hur det har känts eller något de har tänkt på. Detta kan med fördel göras i en samtalsrunda så att alla i tur och ordning får ordet. Givetvis får deltagarna säga pass om de inte vill berätta något.

Efter träffen

När deltagarna har gått hem är det bra att reflektera kring vad som gick bra och vad som hade kunnat göras annorlunda. Vad gjorde ni som ledare som påverkade hur träffen blev? Fanns det annat som påverkade samtalen som ni kan ändra på eller behålla till nästa gång? Skriv ner vad ni behöver tänka på under nästa träff.

Tema 1. Barnkonventionen

Detta tema fokuserar på barnkonventionen som helhet för att deltagarna ska bekanta sig med barnkonventionens innehåll och hur det påverkar deras barn och dem själva. Att förstå barnkonventionen och barns rättigheter är ett grundläggande perspektiv som är viktigt att ha med i kommande diskussioner och för att barn ska få sina rättigheter tillgodosedda.

Innan du som ledare påbörjar detta tema med deltagarna se till att du har gått Rädda Barnens webbutbildning så att du har grundläggande kunskap om barnkonventionen. Mer information om barnkonventionens artiklar finns också i inledningen av detta samtalsmaterial och en lista med alla artiklar finns bland bilagorna. Skriv ut till deltagarna så att de får var sin version och sätt gärna upp ett exemplar i rummet ni är i.

Förslag på hur träffen kan läggas upp finns på s. 6

Bekanta sig med barns rättigheter



Heta stolen/Linjen

För att komma igång med tankarna kring barns rättigheter så kan det vara bra att börja med några påståenden som rör detta.

- Ett barn kan uttrycka sin åsikt oavsett hur litet det är
- Jag/vuxna vet vad som är mitt/deras barns bästa
- Barn har inte bara rättigheter, de har också skyldigheter
- Barn känner till sina rättigheter
- Vuxna känner till barns rättigheter
- Vuxna har för mycket/för lite att säga till om i barns liv
- Det var bättre/sämre att vara barn förr

Barnkonventionen



Brainstorm

Ett bra sätt att tillsammans synliggöra vilka rättigheter barn har och vad som ingår i Barnkonventionens är att ni tillsammans gör en mindmap där ni brainstormar kring

- Vilka rättigheter har barn och unga i Sverige?

Använd en whiteboard eller blädderblocksblad och gör en mindmap med hela gruppens tankar. Ett alternativ är att börja med bikupor så att deltagarna kommer igång med tankarna i en mindre grupp innan ni tar diskussionen i helgrupp.

En mindmap kan se ut på liknande vis:

Vid varje rättighet som deltagarna tar upp be dem ge exempel på hur rättigheterna faktiskt kan se ut för ett barn i Sverige. Hur är artiklarna synliga i samhället och i barns liv?

När ni känner er klara med er mindmap, dela ut en version av barnkonventionen till deltagarna. Låt dem titta igenom och komma med fler kommentarer och frågor som behöver lyftas.

Följdfrågor:



- Varför har barn egna rättigheter?
- Vilka rättigheter får barn i verkligheten?
- Vad skulle behöva förbättras?
- Hur skiljer sig barns rättigheter idag från när du var barn?
- Vilket ansvar har du som förälder/vårdnadshavare/närstående vuxen när det gäller dessa rättigheter?
- Vilket ansvar har samhället/staten?
- Övning: Luftballongen



Luftballongen

Nu är det dags att bekanta sig mer med innehållet i Barnkonventionen och hur deltagarna prioriterar de olika artiklarna. En övning för att göra det är Luftballongen. Paket och bild på luftballongen finner du bland bilagorna. Skriv ut materialet då det behövs till övningen.

Dela in gruppen i mindre grupper om tre till fyra personer. Dela ut bilden på luftballongen samt ett kuvert med 10 ”paket” till varje grupp.

De 10 paketen:

- Leksaker
- En ren miljö att leva i
- Att gå i skolan
- Kläder och bostad
- Musik, serietidningar, böcker och film
- Att fritt få säga vad man tycker om saker och ting
- Lek och fritid
- Mat och vatten
- Frihet och att få tillhöra vilken religion man vill
- Kärlek och omsorg av föräldrar och vänner

Be deltagarna föreställa sig att de ska ut och flyga luftballong. I ballongen finns de tio paketen. Plötsligt sjunker ballongen! Gruppen måste enas om fyra paket som de ska slänga ut ur ballongen! Vilka fyra väljer de? Gruppen ska komma överens och argumentera. Alla paket innehåller saker som på olika sätt är viktiga i barns liv, så de behöver prioritera bort de paket de tycker är minst viktiga.

När du märker att de flesta grupperna har valt bort fyra paket (efter ca 10 minuter) säger du att tyvärr så sjunker ballongen fortfarande! De måste slänga ut ytterligare tre paket. Därmed ska de välja vilka tre paket som ska vara kvar. Ge grupperna en stund till för diskussion, det är bra om de hinner klart med sina diskussioner.

När grupperna är klara låter du en grupp i taget berätta vilka de valt att ta bort och vilka de valt att ha kvar samt hur de diskuterat för att komma fram till detta. Jämför gärna gruppernas argument för att se om de använt olika resonemang.

Följdfrågor:

- Vad tror ni att syftet är med övningen?
- Barnkonventionen har fyra grundprinciper, vilka är det?

Grundprinciperna

Barnkonventionens fyra grundprinciper är övergripande för innehållet i barnkonventionen. Låt gruppen samtala kring vad de faktiskt betyder utifrån frågorna nedan.



Bikupa/helgrupp:

Artikel 2: Barn har rätt att inte bli diskriminerade. Barnet eller föräldrarnas hudfärg, kön, språk, religion, politiska åsikter, nationella/etniska/sociala bakgrund ska inte påverka hur barnet blir bemött.

- Har du märkt av att ditt barn blivit särbehandlad utifrån kön/religion/etnisk/nationell tillhörighet/hudfärg mm?
- Märker du att du behandlar exempelvis pojkar och flickor olika? Varför? Hur kan du göra för att de ska få lika rättigheter?

Artikel 3: I alla beslut som tas kring barns liv behöver vuxna ta redan på vad som är barnets bästa

- Vad tycker du är barnets bästa? Vad är bäst för ett litet barn? Vad är bäst för en tonåring? På vilket sätt skiljer det sig?
- Vad behöver vi veta för att kunna bestämma vad som är barnets bästa?

Artikel 6: Alla barn har rätt till liv och till utveckling.

- Barn har rätt till liv och utveckling, vad behöver ett barn för att utvecklas på bästa sätt?
- Hur kan du göra för att ditt barn ska få bästa möjligheter att utvecklas?

Artikel 12. Barn har rätt att bli lyssnade på och att få inflytande och få vara delaktiga i beslut som rör deras liv.

- Hur gör du för att lyssna på ditt barn?
- När och om vad får ditt barn vara med och bestämma?

Viktiga rättigheter för barn



Listan

Låt deltagarna rangordna vad de tycker är viktigast utifrån viktigaste rättigheterna för barn. Det kan göras individuellt eller i grupp. De får välja högst tio artiklar. Låt deltagarna jämföra sina listor och motivera varför de tycker som de gör. Om du vill kan deltagarna efter denna övning gå vidare till demokratileken.



Demokratileken

- Dela sen in dem i par. Be deltagarna berätta om sin lista med "viktigaste rättigheterna för barn". Nu ska de gemensamt komma överens om de sju viktigaste orden från bådas listor.
- Dela sen in alla paren i två stora grupper. De nya grupperna ska i sin tur komma överens om de sju viktigaste orden utifrån listorna de har. Därefter ska gruppen utse en eller två representanter som ska presentera listan och argumentera för varför just deras ord är de viktigaste. Övriga deltagare kan stötta representanterna med skrivna argument om det behövs. Dessa ger samtalsledarna till representanterna.
- De två gruppernas representanter ska komma fram till en slutgiltig lista om sju ord. Övningen är klar när det finns en gemensam lista med sju ord. Se till att alla i gruppen är aktiva genom att skriva lappar till sina representanter.
- En variant av övningen är att stanna efter att de i de mindre grupperna kommit fram till gemensamma listor. Dessa kan sedan läsas upp och diskuteras i helgrupp men utan att gruppen måste argumentera sig fram till en, enda slutgiltig lista.

Tema 2 Föräldrars ansvar

Föräldrar och andra vårdnadshavare är viktiga i barns liv! Barn behöver tillgängliga, stödjande och pålitliga vuxna som ser, lyssnar och förstår vad barnet behöver. Men i vardagen kan det ibland vara svårt att hitta tiden och att lyckas skapa en bra kontakt. Genom detta tema ska deltagarna få fördjupa sig i hur de ser på sig själva som föräldrar, hur de vill vara och hur de kan få stöd i sitt föräldraskap och i att ta ansvar för barnens liv på ett konstruktivt sätt.

Temat utgår ifrån artikel 5: Barnets föräldrar eller annan vårdnadshavare ansvarar för barnets uppfostran och utveckling. De ska också stötta barnet i att få sina rättigheter uppfyllda. Även artikel 18 om föräldrarnas/vårdnadshavarnas gemensamma ansvar för barnets uppfostran och utveckling och statens skyldighet att ge stöd till föräldrarna är utgångspunkt för detta tema. Viktigt att tänka in och beröra i samtalen är Barnkonventionens övriga artiklar och specifikt grundprinciperna 2, 3, 6, 12.

Förslag på hur träffen kan läggas upp finns på s. 6

Föräldrarollen och familjen

Det finns en rad olika sätt att se på föräldrarollen och på hur relationerna i familjen ska se ut. För att ytterligare kunna reflektera kring föräldrarollen och relationer i familjen så kan det vara bra att börja med några påståenden som rör detta.



Heta stolen/Linjen

- Det är viktigt med en familj
- Föräldrar vet oftast allt om sina barn
- Föräldrar ska kunna prata om allt med sina barn
- Föräldrar ska behandla syskon lika
- Vissa saker ska man inte prata med sina barn om
- Föräldrar vet vad som är bäst för sina barn
- Barn ska hjälpa till hemma
- Barn och unga ska sköta sig så att föräldrarna inte får dåligt rykte
- Barn ska göra som de vuxna säger
- En 14-åring ska själv få bestämma när den får vara hemma på kvällen

Se till att ställa följdfrågor efter varje påstående ni pratar om.

Jag och min familj

Familjer ser olika ut och olika personer fyller viktiga roller i barns och vuxnas liv. Ett sätt att bekanta sig med temat familj och föräldraskap är att rita upp den egna familjen för att sen beskriva sin familj för varandra.



Rita din familj

- Hur ser din familj ut? Vilka personer i och kring din familj är viktiga?

Deltagarna bestämmer själva hur de vill illustrera sin familj.

Bikupa

Dela in deltagarna i par eller mindre grupper så att de kan samtala med varandra.

- Beskriv din familj för övriga i din grupp
- På vilket sätt är personerna i din familj viktiga för dig?

Föräldranormer

Det finns många tankar och föreställningar om hur föräldrar och vårdnadshavare ska vara, vi kan kalla det föräldranormer. Och det finns många som har åsikter om hur du bör vara som vuxen i ett barns liv. Det är viktigt att vi reflekterar över vilka uttalade och outtalade förväntningar som finns på oss som föräldrar eftersom dessa förväntningar påverkar oss i hur vi möter våra barn, och ibland kanske det leder till att vi gör saker som går emot hur vi egentligen vill vara som föräldrar.

Bikupa/helgrupp

Välj ut några av följande frågor till deltagarna att prata om:

- Hur ska en bra förälder vara?
- Vilka förväntningar finns det på föräldrar i Sverige idag? Känner du att du kan leva upp till förväntningarna?
- Om du har ditt ursprung i ett annat land än Sverige, finns det likheter och skillnader mellan att vara förälder i ditt hemland och Sverige?
- Om det inte fanns någon som hade åsikter om hur du är som förälder skulle du göra något annorlunda? Varför/varför inte?

När jag var barn

Hur vår egen uppväxt var påverkar oss starkt i hur vi möter och uppfostrar våra barn. Ibland kan vi märka att vi omedvetet gör likadant som våra föräldrar gjorde mot oss, även fast vi kanske inte tycker att det är ett bra beteende. Att minnas hur det var när vi själva var barn kan hjälpa oss att förstå barns situation idag och motverka att vi överför negativa beteenden på våra barn.



Egen reflektion/bikupa

Detta är en reflektionsövning kring hur det var för deltagarna själva när de växte upp. Övningen görs först enskilt och sedan i mindre grupper.

Viktigt att tänka på som ledare är att denna övning kan väcka känslor hos deltagarna så var lite vaksam på deras reaktioner. Kan vara bra att nämna att det finns stöd att få som vuxen om man inte mår bra, exempelvis via vårdcentral.

- Vilka delar av min uppväxt tyckte jag var bra? Vilka var mindre bra?
- Vad från min uppväxt är det viktigt att mina barn också får uppleva?
- Vad vill jag inte att de ska vara med om?

Relationskontot

I alla relationer finns något som kan liknas vid ett relationskonto. Förenklat går det att säga att handlingar som görs i relation till andra antingen sätter in eller tar ut "kapital" från relationskontot. För att få relationen att växa och bli stark så är det viktigt att vi sätter in på kontot, det vill säga gör saker som är positiva. Då ökar sannolikheten att barn och vuxna kommer att må bra i relationen. Ibland tar vi ut från kontot, exempelvis när vi blir arga på våra barn av olika anledningar. Då är det viktigt att vi har gjort många insättningar på kontot, så att vårt relationskonto inte hamnar på minus. Viktigt att veta är att om du som förälder fokuserar på det negativa barnet gör så får du mer negativt beteende och om du fokuserar på det positiva så får du mer av det positiva beteendet. För att få en trygg och välfungerande relation behövs mer kärlek och uppmuntran än gränssättningar. En tumregel från Martin Forster, psykolog och doktor i psykologi, är att ge ditt barn 5 ggr mer kärlek i förhållande till kritik, tjat, tillsägelser så kommer det utvecklas en positiv relation².

Mer om relationskontot finns att läsa i informationsmaterialet Tryggt föräldraskap från Rädda Barnen.



Brainstorm

Låt deltagarna tillsammans skriva ner positiva handlingar som vuxna kan göra, som sätter in på kontot och negativa handlingar som tar ut från kontot. Gå igenom gruppernas listor gemensamt och hjälps åt att ge exempel till varje punkt som kommer upp.

Förslag på innehåll i ett relationskonto

Reflektera enskilt

Insättning +

- Skratta ihop
- Leka tillsammans
- Göra roliga saker ihop
- Positiv uppmärksamhet kring det barnet gör
- Ögonkontakt med glada ögon
- Vänlig röst
- Trösta, lugna, vagga mm
- Visa intresse för det som händer i barnets liv

Uttag -

- Tjata
- Skälla
- Hota
- Bestraffa
- Prata nedvärderande till barnet "Du förstår inte, du kan aldrig lyssna, du kan aldrig sitta still, du gör mig galen!"
- Avbryta
- Inte lyssna
- Ta tag i barnet i vrede
- Skrika på barnet



Låt deltagarna för sig själva skriva ner handlingar de gör och om de hamnar på plus eller minussidan av kontot. Denna övning är bra att deltagarna gör enskilt.

Hur ser ditt relationskonto ut? Vilka positiva saker gör du med ditt barn? Vilka negativa saker gör du? Skriv ner dina tankar.

² Foster, Martin. 2009. Fem gånger mer kärlek: forskning och praktiska råd för ett fungerande familjeliv : en bok till föräldrar med barn mellan 2 och 12 år.

Dina behov och stöd till dig som förälder

Alla människor behöver stöd på olika sätt. Det gäller inte minst i rollen som förälder. Att vara förälder är ett svårt uppdrag och det finns sällan några färdiga lösningar på hur du ska göra. Därför är det viktigt att hitta stöd hos andra, kanske hos familjen, vännerna eller med hjälp av myndigheter eller organisationer. Det är också viktigt att du kan ta hand om dig själv och dina behov för att du ska orka vara en bra vuxen i barnens liv.



Bikupor/helgrupp

- Vad behöver du för att vara en bra förälder?
- Vart vänder du dig när du behöver stöd i ditt föräldraskap?
- Finns det personer du lyssnar extra mycket på? Vad får dig att lyssna på dem?
- Om du skulle vända dig till samhället för stöd, vart skulle du vända dig då?
- Finns det något som känns svårt för dig att be om hjälp med? Från andra vuxna? Från samhället?



Oavslutade meningar

- Jag mår bra när...
- Min familj mår bra när....
- Att vara förälder är



Duo eller trio-coachning

I par eller trion kan deltagarna få ta upp individuella dilemman eller utmaningar de står inför i sitt föräldraskap/sin relation till barnen i deras liv. I detta tema kan de ta upp dilemman/svårigheter de upplever i sitt föräldraskap.

I tur och ordning får deltagarna berätta för de övriga i paret/trion om en situation de vill ha stöd i. De övriga två ger sen feedback/råd till personen i hur den kan tänka. Låt samtalen följa nedanstående struktur.

- Person 1 berättar om en livssituation de vill ha råd kring (3 min)
- Person 2 och 3 ställer frågor för att få information om personens situation (2 min)
- Person 1 vänder ryggen åt den eller de som ska ge råd kring situationen. Person 2 och 3 reflekterar kring person 1s situation. Uppmana dem att vända och vrida situationen för att hitta så många lösningar som möjligt. Person 1 får inte kommentera, utan lyssnar bara på det person 2 och 3 säger (5 min).
- Personen 1 får nu vända sig tillbaka till de övriga och kort kommentera det person 2 och 3 har sagt. (2 min)

Upprepa övningen så att alla får berätta om sin livssituation och fått reflektera över de övriga deltagarnas situationer.

Tema 3. Lek, vila och fritid

Lek, vila och fritid är grundläggande för att ett barn ska kunna utvecklas på ett bra sätt. Genom leken lär sig barnet förstå världen och hur livet fungerar. Lek och fritidsaktiviteter lär barnet att utvecklas socialt och att förstå sina egna och andras känslor. Att få hoppa, springa, klättra och upptäcka omgivningen hjälper barnet att utveckla intellekt och motorik och att få bearbeta tankar och känslor. Att leka och göra aktiviteter tillsammans med sina barn stärker dessutom relationen.

I Sverige deltar nio av tio barn och unga någon gång under sin uppväxt i en idrottsaktivitet. Men barn kan göra en mängd olika aktiviteter. Att få ha fritidsaktiviteter bidrar till glädje, sammanhållning, kamratskap och blir för de flesta en positiv och viktigt del av livet.

Samtidigt som det är bra att vara aktiv och att få möjlighet att leka är det viktigt att barn får tid och möjlighet till vila. Barns liv idag innehåller många intryck och många barn kan ha flera aktiviteter de gör efter skolan. Både skolan och fritidsaktiviteter kan vara delar i barns liv som utöver att vara givande kan skapa stress hos barn och unga. Därför kan barn också behöva stöd för att kunna få den vila och återhämtning de behöver.

Detta tema fokuserar på barnets fritid och hur föräldrar och viktiga vuxna kan ge barn en meningsfull fritid som innehåller aktiviteter som barn själva vill göra och tid för viktig återhämtning. Artikel 31 i barnkonventionen lyfter fram varje barns rätt till lek, vila och fritid anpassad till barnets ålder samt att barnet har rätt att vara med i kulturella och konstnärliga livet. Det är den artikel som ligger till grund för detta tema. Liket alla andra teman så är det viktigt att även väva in barnkonventionens grundprinciper 2,3,6 och 12 och lyfta fram andra artiklar i barnkonventionen som kan påverka detta tema.

Förslag på hur träffen kan läggas upp finns på s. 6

Aktiv fritid

Barn mår bra av att leka och ha en aktiv fritid. En aktiv fritid kan innebära en hel del olika saker, både fri lek och organiserade aktiviteter. Vad barn gör och tycker om att göra idag kan skilja sig lite från när vi själva växte upp. Låt gruppen få samtala om barnens fritid med hjälp av övningarna nedan.



Brainstorm

Låt gruppen tillsammans få spåna kring

- Vad tror du att barn mår bra av att göra på fritiden?
- Vad finns det för fritidsaktiviteter att göra i kommunen ni bor i?
Vilka är gratis och vilka kostar pengar?

Skriv ner deltagarnas svar på tavla eller på post-its så att ni får en överblick av era svar. Följ upp med att fråga vilka svar de tror att de skulle få om vi pratade med barn i olika åldrar.



Helgruppsdiskussion / bikupor:

Välj ut någon eller några frågor som gruppen får diskutera tillsammans, i helgrupp eller i mindre grupper

- Vad tyckte du själv om att göra när du var barn?
- Hur tror du att aktiviteter för dagens barn skiljer sig från när du var liten?
- När leker/gör du aktivitet tillsammans med ditt barn?
- Hur kan du spendera mer tid med ditt barn?



Heta stolen eller linjen

- Barn behöver kompisar
- Barn mår bra av att leka/ ha fritidsaktiviteter
- Barns fritidsaktiviteter kostar för mycket pengar
- Det är viktigt att barn får ha en rolig fritid
- Barn idag tycker om att göra samma saker som när jag växte upp
- Det är viktigt att mina barn hjälper till att laga mat och städa hemma
- Äldre syskon ska ta hand om yngre syskon
- Barn tar för lite/för mycket ansvar hemma



Dilemmafall

William och hans syster är 14 och 15 år gamla. Hon får inte göra lika mycket som han får på fritiden, som att träffa kompisar utanför hemmet och att spela fotboll. När det är kvällsaktivitet på fritidsgården i deras område får systemen inte gå. William tycker att det är orättvist men är orolig över att själv få mindre frihet om han pratar om det med föräldrarna.

- Varför gör föräldrarna som de gör?
- Är det vanligt att killar får större frihet än tjejer?
- Hur tror du William känner sig i den här situationen?
- Hur skulle du själv göra om du var förälder till William och hans syster?

Lyft grundprinciperna 2,3,6 och 12 i tolkningen av detta fall. Vilka rättigheter kränks för Williams syster och för William? Vad bör föräldrarna göra i detta fall?

Irias mamma vill att hon kommer hem direkt efter skolan för att hjälpa till med småsystkonen och att laga mat och städa. Ibland träffar Iria vänner men då får hon skjuts av pappa till och från vännerna. Föräldrarna vill inte att hon är ute själv. Mamma är orolig för vad Iria gör och därför kollar hon hennes telefon och väska några gånger i veckan. Iria har sagt att hon tycker att det är jobbigt men mamma känner att hon har ansvar för Iria och vill därför ha koll på vad Iria gör.

- Varför gör mamma som hon gör?
- Har Iria mamma rätt att hon gör som hon gör?
- Skulle Iria föräldrar behandla henne annorlunda om hon var kille? I så fall på vilket sätt?
- Hur gör du för att veta vad dina barn gör på fritiden?

Lyft grundprinciperna 2,3,6, och 12 i tolkningen av detta fall. Vilka rättigheter kränks för Iria?



Fyra hörn

Alla barn har rätt till sitt privatliv, enligt Barnkonventionens artikel 16. Vad betyder det?

- Att ingen får läsa ett barns dagbok eller kolla dess mobil utan tillåtelse.
- Att få klä sig som man vill.
- Att få ha den fritidsaktivitet man vill.
- Öppet hörn – eget förslag.

Följdfrågor:

- Varför vill föräldrar ha koll på barns mobiler?
- Hur kan man ha koll på vad barnen gör utan att kolla i deras mobiler?
- Hur skapar man ett bra förtroende så att barn berättar om de far illa?

Marias barn ska gå på skoldisco. Hennes grannars jämnåriga barn får inte det. Grannarna tycker att Maria gör fel som låter sitt barn gå på discot. Hur ska Maria göra?

- Säga åt sitt barn att det inte får gå på discot
- Säga åt sina grannar att de inte ska lägga sig i vilka regler hon har för sitt barn
- Prata med grannarna om varför de tycker att hon gör fel
- Eget förslag

Följdfrågor:

- Spelar det någon roll hur gammalt barnet är?
- Spelar det roll om det är en pojke eller flicka?
- Varför tror ni att grannarna bryr sig om hur Maria gör med sina barn?

Föräldrars ansvar

Att ha vårdnad om ett barn innebär vissa plikter, till exempel se till att barnet får den omvårdnad, trygghet och fostran som barnet behöver samt se till att barnet inte far illa. Vårdnadshavaren har även rätten och skyldigheten att besluta i personliga frågor som är viktiga för barnet, till exempel hur länge barnet får vara ute på kvällen. Ju äldre barnet blir, desto större hänsyn ska tas till vad barnet själv vill, Barnkonventionens artikel 12 som också finns i föräldrabalken.

Samtidigt har barn rätt att få tänka fritt och tro på vad de vill. Det är alltså en fin gräns för när föräldrar tar beslut som är "bra för barnet" och när föräldrar går över gränsen och tar beslut för barnet som begränsar deras livsutrymme och kränker deras rättigheter.



Fyra hörn

Elias är 12 år och älskar att dansa. Nu ska det starta en dansgrupp på hans skola. Elias berättar för sina föräldrar om dansgruppen och frågar om han kan vara. Hans föräldrar säger nej. De tycker inte att det passar sig att en pojke dansar. Vad ska Elias göra?

- Ljuga för sina föräldrar och börja i alla fall.
- Göra som föräldrarna säger och strunta i fotbollen
- Fortsätta att försöka prata med föräldrarna
- Öppet hörn

Förslag på följdfrågor:

- Varför tror ni att föräldrarna säger nej?
- Vad skulle kunna få dem att ändra sig?
- Enligt artikel 31 i Barnkonventionen har barn rätt till lek och fritid. Vad tänker ni om det?
- Är det lätt för ett barn att gå emot sina föräldrars önskan?
- Hur bör föräldrarna göra?

Återhämtning och vila

Alla människor, barn och vuxna, behöver tid för återhämtning och vila. Det hjälper oss att hantera stress och svåra situationer.



Bikupa/helgrupp

- Vad gör dina barn som hjälper dem komma ner i varv?
- Vad gör ni i familjen tillsammans för koppla av och återhämta er?
- Att motionera och träna är bra för att kunna hantera stress. Har du och dina barn någon motions/träningsaktivitet ni tycker om att göra tillsammans? Om inte, vad skulle ni kunna göra?

Avslappning

Rädda Barnen har tagit fram appen Safe place som kan hjälpa en när man är stressad. Gå gärna igenom appen med deltagarna (om de har en smartphone) så att de får testa hur den kan användas.

Lyssna aktivt

Barn behöver vuxna som är närvarande och som lyssnar på dem. Det skapar trygghet, en god relation mellan vuxna och barn och bidrar till att hjälpa barnet med återhämtning och att må bra. Att vuxna lär sig lyssna aktivt är också en förutsättning för att barn ska få inflytande och delaktighet, artikel 12.



Övning: bikupa/helgrupp

- Hur gör du för att lyssna aktivt på dina barn?

Råd för att lyssna aktivt.

- Ställ öppna frågor som inte kan besvaras med ja eller nej
- Ge dig tid att lyssna på barnets frågor och svar
- Sätt ord på det du tror att barnet känner och tänker, exempelvis jag tycker att du låter arg, är det så? Vad är det som har hänt?
- Undvik att komma med råd och berätta hur du själv skulle ha gjort.
- Ställ följdfrågor "vad tänker du om detta?" "hur vill du att vi ska göra?"
- Prata mindre själv, träna dig på att lyssna. Om du pratar för mycket finns risk att barnet stänger av och slutar lyssna. Våga vara tyst och lyssna.



Rollspel

Dela in deltagarna i par där den ena får börja spela barn och den andra får spela vuxen. Välj en situation som paren ska rollspela. Dela ut de utskrivna rollerna till de personer som ska spela. Efter att de har improviserat ett samtal som förälder och barn, låt dem prata med varandra. Blev det ett bra samtal där den som spelade barn kände sig lyssnad på? Vad som gick bra och vad som de kunde gjort annorlunda.

Situation 1

Barn: Du är 14 år och har precis bråkat med din bästa kompis som har skrivit något elakt om dig till en annan kompis. Du är arg och upprörd och vill först inte prata med din förälder som frågar vad som har hänt.

Förälder: Din 14 åring kommer hem och slänger sin väska på golvet i hallen, rusar i på sitt rum och slänger igen dörren.

Situation 2

Barn: Du är 12 år blir arg när dina föräldrar vill att du ska passa dina småsyskon eftersom du tycker att du behöver göra det för ofta. Du vill ha tid att vara med dina vänner vilket du inte kan när du ska passa dina syskon.

Förälder: Du vill att din 12 åring ska passa sina småsyskon eftersom du måste iväg på eftermiddagen på en jobbintervju och det finns ingen annan som kan hjälpa till. Din 12åring blir jättearg när du frågar och du förstår inte varför.

Situation 3

Barn: Du är 10 år är jätteledsen eftersom en klasskompis har skrivit taskiga saker om dig på snapchat till de andra i klassen. Du börjar gråta när din förälder frågar hur du mår.

Förälder: Du kommer hem från skolan/jobbet och ser att din 10 åring sitter i soffan och ser jätteledsen ut. Hen börjar gråta när du frågar hur hen mår.

Tema 4. Konflikter och hur de kan lösas

Trots alla goda ambitioner hamnar de flesta föräldrar i konflikt med sina barn ibland. Det behöver inte vara dåligt med konflikter om man hittar en lösning, men konflikter kan också upprepas på ett sätt som gör att de blir skadliga.

Vuxna har alltid störst ansvar i relationen och behöver ha större tålamod och impuls kontroll än barnen. Det är inte alltid lätt, men det finns strategier som kan hjälpa. Det är också viktigt att konflikter aldrig övergår i någon form av våld och kontroll. Det är skadligt för barnet och är en kränkning av dess rättigheter. Även upprepade allvarliga konflikter och våld mellan vuxna i familjen kan vara skadliga för barnen och det är viktigt att de vuxna har ett bra sätt att vara mot varandra för att skapa trygghet i familjen.

Barnkonventionens artikel 19 framhåller att barnet ska skyddas mot alla former av våld och övergrepp av föräldrar, vårdnadshavare eller andra vuxna i barnets närhet. Detta tema fokuserar på barnets rätt att inte utsättas för våld och övergrepp och på hur konflikter kan lösas på ett konstruktivt sätt. Övningarna i denna del handlar både om konflikter mellan vuxen och barn och om konflikter mellan vuxna i familjen. Som i alla samtalsteman i detta material så behöver ni tänka in barnkonventionens grundprinciper och övriga artiklar i samtalen.

Förslag på hur träffen kan läggas upp finns på s. 6

När blir det bråk?



Egen reflektion och bikupa

Låt deltagarna först fundera enskilt och sedan prata i par eller mindre grupper om hur det ser ut i deras familj.

- Vad bråkar ni ofta om i er familj? Vad kan ni ändra på för att få mindre bråk?
- Hur skulle du vilja göra när du blir arg? Finns det något du vill ändra på?
- Man brukar säga att man ska "välja sina strider" – vilka saker skulle du kunna sluta tjata/bråka om? Vilka saker är viktiga för dig att hålla kvar i?



Övning: Oavslutade meningar

- Mina barn blir arga när...
- Jag blir arg när...
- Jag kan förhindra bråk genom att...
- Efter vi bråkat brukar vi...

Barns känslor och beteenden

Barn som kan uppföra sig gör det. Om ett barn protesterar eller blir arg är det ofta för att förväntningarna är för högt ställda, att vi väntar oss mer av barnet än det klarar av i stunden. Speciellt små barn kan bli helt överväldigade av sina känslor och bryta ihop av ilska, sorg och frustration. Men även tonåringar kan visa mycket starka känslor. Viktigt att komma ihåg är dock att barn inte bråkar för att göra vuxna illa.

En trygg relation mellan vuxen och barn är viktigt för att förhindra att konflikter eskalerar och blir destruktiva. Ge barnen beröm, närhet och värme så ofta du bara kan. Det som ger bäst effekt för att minska konflikter är att försöka ignorera negativa beteenden hos barnet och ge beröm och uppmärksamhet när ni har det bra och barnen gör saker som fungerar bra.

Rutiner i familjen är viktigt. Se till att det är tydligt för barnet vad som förväntas och vad som kommer att ske. Om det alltid uppstår bråk under vissa delar av dagen är det viktigt att se över hur ni kan ändra era rutiner. Barn behöver få vara delaktiga i det som sker i familjen. Samtala om hur de kan vara delaktiga.

Känslor smittar! Om du som vuxen blir arg och skriker kommer ditt barn troligtvis bli arg och skrika tillbaka. Gör allt du kan för att hålla dig lugn och försök ta hjälp av någon annan vuxen om du märker att du blir väldigt arg.

Våld mot barn– vad är det?

Barn har rätt att inte utsättas för våld, men våld kan vara många olika saker. Ofta fokuserar vi på det fysiska våldet, men exempelvis det psykiska våldet kan vara lika skadligt och skapa stora men hos den som blir utsatt.



Övning: Brainstorm

Låt gruppen brainstorma tillsammans kring

- Vad är våld mot barn? Vilka olika sorters våld finns?

Se till att ni pratar om olika exempel på våld. Använd gärna begreppen i faktarutan för att fördjupa diskussionen:

Olika former av våld

- **Fysiskt:** Kan vara knuffar, att bli fasthållen, dragen i håret, slagen eller sparkad.
- **Psykiskt:** Direkta eller indirekta hot eller förlöjligande. Elaka ord som används för att trycka ner personen. Även våld eller hot om våld mot husdjur kan räknas till den psykiska utsattheten
- **Sexuellt:** Våldtäkt eller andra påtvingade sexuella handlingar, alternativt sexuella handlingar som den utsatte inte vågar säga nej till räknas till sexuellt våld. Sexuellt våld/handlingar/övergrepp kan även ske via internet, tex att en person tvingas göra saker på en själv eller titta på sexuella handlingar på film eller som annan person gör.
- **Bevittna/uppleva våld:** Även att vara med när någon annan utsätts för våld är skadligt för ett barn. Ett barn som exempelvis ser sin förälder bli slagen kan bli mycket rädd och känna sig maktlös.
- **Försummelse:** innebär att den omvårdnad och kärlek ett barn behöver för att leva och utvecklas inte ges till barnet. Det kan handla om bristande mat och näring, bristande tillgång till utbildning, hälso-och sjukvård, att kärlek och omsorg inte finns i hemmet.
- **Ekonomiskt och materiellt våld:** Förstöra någon annans saker, bestämma över någon annans pengar
- **Latent:** Stark ilska och aggressivitet som är inbunden och visar sig i kroppshållning och kroppsuttryck och som skapar rädsla, upplevs som ett hot om våld-samma konsekvenser och/eller påminner om tidigare erfarenheter av fysiskt våld. Kan även vara hot.³
- **Hedersvåld:** Hedersvåld och förtryck handlar om att det finns krav på att alla i familjen måste följa vissa regler, för att inte förstöra familjens rykte och anseende, dess heder.⁴ En person som lever med hedersrelaterade begränsningar kan utsättas för bland annat fysiskt, psykiskt, sexuellt och latent våld.

³ Källa: <https://rikskriscentrum.se/rikskriscentrums-ideologiska-plattform/man-och-vald/>

⁴ (<https://www.umo.se/vald-och-krankningar/hedersrelaterat-vald-och-fortryck/vad-ar-hedersrelaterat-vald-och-fortryck/>)

Varför inte våld i uppfostran?

1979 bestämde Sverige som första landet i världen att aga (våld) inte får användas för att fostra barn. Sedan dess är kroppslig bestraffning eller annan kränkande behandling (exempelvis att bli inlåst) olagligt. Flera länder i världen tagit efter och har sedan 1979 infört lagar mot barnaga.



Bikupa/Helgrupp

Låt deltagarna i bikupor eller helgrupp samtala kring

- Varför är våld mot barn olagligt?
- Hur mår ett barn som utsätts för våld? På kort och lång sikt.
- Om du är född i annat land än Sverige, hur ser lagen ut i ditt land?
- Var våld i uppfostran lagligt när du växte upp, hur har det påverkat dig?
- Vad kan hända om en förälder/vårdnadshavare använder våld mot sitt barn?

Våld skadar

Alla former av våld skadar barn. Att bli utsatt för våld innebär en allvarlig kränkning av barnets självkänsla och får tydliga konsekvenser – både här och nu men även på lång sikt. Våld mot barn innebär akuta risker för barnet att skadas och att ständigt leva med hot om våld är en stark stressfaktor som ökar risken för sämre skolresultat, svårigheter att lita på andra, sämre förmåga att utveckla goda relationer med andra barn och vuxna, lägre livskvalitet, oro, stress, psykisk sjukdom och självskadebeteende. Det är också vanligt att barns oro och sorg tar sig fysiska uttryck som till exempel ont i huvudet, ont i magen eller att barnet får sömnsvårigheter.

Att utsättas för våld under uppväxten påverkar även hälsan som vuxen, till exempel ökar risken för psykisk ohälsa med ångest, depression, stress, självmordstankar-/försök eller fysisk ohälsa med t.ex. hjärt- och kärlsjukdomar och till och med kortare livslängd. Det innebär också en ökad risk att utsättas för våld som vuxen eller att själv använda våld mot andra. Att ha blivit utsatt för våld innebär även en förhöjd risk att hamna i missbruk, kriminalitet och få en sämre socioekonomisk situation.

Sätta gränser?

Historiskt sett har det varit vanligt med ett auktoritärt föräldraskap, där de vuxna ansett sig veta vad som är bäst för barnen, förväntats sätta gränser och ha kontroll över barnen och där barnen förväntats lyda. Barn som inte gjort som de blivit tillsagda uppfattats som trotsiga. En auktoritär fostran med tydliga gränser för barnen kan ge känslan av rutiner och ordning men det finns stor risk att barnens självkänsla skadas, att barnen inte lär sig ta ansvar utan bara gör det föräldrarna och andra vuxna säger. En auktoritär uppfostran kan också göra det svårare för barnen att bli självständiga.

Det kan vara viktigt att ha rutiner och gränser i uppfostran, men det är viktigt att reflektera kring vilka gränser vi sätter och varför. Och för vems skull sätter vi gränser? Viktigt är också att en som förälder inte sätter gränser som kränker barnet.



Bikupa/Helgrupp

- Vilka gränser sätter du för ditt barn och varför?
- Är det viktigt med lydnad från dina barn? Varför/varför inte?

Exempel att diskutera

Det är svårt att vara förälder och inte sällan behöver en förälder stöd i hur den kan göra i svåra situationer. Låt deltagarna sätta sig in i olika situationer föräldrar kan befinna sig i för att hitta lösningar på hur förälder kan gå tillväga i denna situation.



Dilemmafall "Dotter 6 år"

Du har en dotter som är 6 år. Du bor själv med henne. Nästan varje helg bor hon hos sin pappa.

Din dotter har alltid haft stark vilja. Hon försöker ofta få dig att göra saker åt henne, till exempel hämta ett glas mjölk eller kläder. När du inte ger henne de saker som hon ber dig om så börjar hon skrika. Hon sparkar, slår och river dig. Du har fått blåmärken och rivmärken på armarna. Igår kastade hon en tung sak i ditt huvud när du inte ville hämta ett glas mjölk till henne.

Du brukar säga till henne att hon klarar av att hämta saker själv när du gör annat. Du brukar prata lugnt med henne, fråga henne vad som är fel och krama henne när hon blir arg. Hon blir mer arg när du frågar henne vad som är fel.

Din dotter brukar sova hos sin mormor och morfar 5 nätter varje månad. De gör alltid som din dotter säger till dem. De säger att hon är jättesnäll.

- Hur tror du att föräldern känner sig?
- Hur tror du att barnet känner sig?
- Vad tror du att föräldern gör?
- Vad hade kunnat vara annorlunda?



Fyra hörn

Du får veta att din granne slår sina barn. Vad gör du?

- Du lägger dig inte i, det är grannen som bestämmer över sina barn
- Du går över och pratar med grannen, det är inte ok att slå barn
- Du gör en anmälan till Socialtjänsten
- Eget förslag

Följdfrågor

- Hur tror du att barnen mår?
- Vem kan du vända dig till för att ge barnen hjälp?

Lisa och hennes man bråkar mycket och hon vill skilja sig. Hon pratar med sin mamma om det. Hennes mamma tycker att Lisa ska stanna hos sin man eftersom de har små barn tillsammans. Vad ska Lisa göra?

- Skilja sig
- Stanna tills barnen är större
- De är gifta och då ska man inte skilja sig.
- Öppet hörn

Följdfrågor:

- Hur mår Lisa?
- Hur mår barnen i denna familj?
- Hur gör man för att skilja sig?

Skilsmässa

Enligt lagen har alla rätt att begära skilsmässa. Det gäller även om båda makarna inte är överens om att skiljas. Skillnaden mot om båda är överens är att det tar processen längre tid. Om paret har gemensamma barn eller om bara en av dem vill skiljas kommer de få betänketid på minst 6 månader efter det att tingsrätten tagit emot ansökan om skilsmässa. Under betänketiden är paret fortfarande gifta med varandra, men behöver inte bo ihop. Om makarna har gemensamma barn fortsätter de att ha gemensam vårdnad om inte domstolen på någon av föräldrarnas begäran eller av annan anledning upplöser den gemensamma vårdnaden.



Fyra hörn

Du är orolig för din vän som har flera blåmärken. Du är rädd att din vän har blivit slagen av sin man/fru. Vad kan du göra?

- Vänta tills vännen berättar om det.
- Fråga din vän vad som har hänt.
- Ringa polisen.
- Öppet hörn – eget förslag.

Följdfråga:

- Var kan vännen få hjälp?
- Hur kan den som slår få hjälp att sluta slå?

Hjälp vid våldsutsatthet

För den som blir utsatt av någon annans våld finns hjälp att få. Personen kan exempelvis vända sig till socialtjänsten i kommunen den bor i för att få hjälp och skydd. Socialtjänsten har skyldighet att hjälpa den som utsätts för våld. Det kan vara genom att den/de våldsutsatta får ett skyddat boende, men också annan form av hjälp, vård och stöd. Barn och vuxna ska skyddas från den som utövar våldet. Kontaktuppgifter till socialtjänsten finns på respektive kommuns websida.

Vid akuta situationer med pågående hot och våld kontaktas polisen på 112.

Det finns även web- och telefonbaserade stödvägar för den som blir utsatt:

Nationella stödlinjen Kvinnofridslinjen nås på 020-50 50 50 dygnet runt. Samtalet kostar inget och syns inte i telefonräkningen.

RFSL:s brottsofferjour för HBTQ-personer. De erbjuder stöd via telefon, 020-34 13 16 och mail, stod@rfsl.se

Terrafems rikstäckande jourtelefon för kvinnor med utländsk härkomst och har svarare som kan ge råd på 62 språk. Samtalet kostar inget och syns inte i telefonräkningen.

För den som är våldsam eller kontrollerande mot andra finns också hjälp att få genom att till exempel kontakta socialtjänsten i den kommun den bor i, eller vända dig till www.valjattsluta.se / 020- 555 666

Hur kan du göra? De goda exemplen

Hur kan man då göra för att undvika en konflikt eller för att lugna ett bråk som uppkommit. Det finns flera sätt som kan hjälpa dig förhindra att bråken uppkommer eller eskalerar.



Helgrupp eller bikupa

- Hur gör du för att undvika att känslorna tar över när du hamnar i en konflikt med ditt barn?
- Hur gör du för att lugna dig när du blir arg?
- På vilka sätt kan föräldrar påverka hur en konflikt utvecklas: innan, under och efter?

Förhindra konflikter

Tips på sätt att förhindra att bråk och konflikter förvärras

- Fokusera på din egen kropp och på andningen
- Lägg märke till hur du känner och sätt ord på det
- Sänk ditt röstläge, prata långsamt och med få ord. Att argumentera hjälper sällan när ni är arga på varandra
- Tänk att det ska gå bra! När vi bråkar med varandra är det lätt att vi känner "nu börjar bråket igen"
- Undvik att höja rösten och gestikulera häftigt
- Räkna till tio, gärna baklänges. Det hjälper dig att bli lugn
- Ta ett steg bakåt och byt ämne, ändra riktning på situationen
- Säg att du behöver en paus och fundera. Att få vara i fred en stund brukar hjälpa
- Säg förlåt till varandra när ni har lugnat er. Ta ansvar för situationen
- Prata igenom situationen efteråt, när ni har lugnat er

Mer finns att läsa i Rädda Barnens skrift Tryggt föräldraskap.

Skapa trygghet och värme i relationen

Alla behöver trygghet, barn behöver det extra mycket och de behöver veta att de är älskade och respekterade som de är. Du som vuxen behöver ta extra ansvar för relationen och se till att du är tillgänglig och kan ge ditt barn det stöd det behöver. Det är också viktigt att ni pratar med varandra på ett varmt vis och att barnen får vara med i samtalen. Relationerna i familjen är otroligt viktiga för ett barns utveckling. Därför är det viktigt att relationerna i familjen är varma och positiva.



Helgrupp eller bikupor

- Vad behöver du för att kunna ge ditt barn trygghet?
- Hur gör du för att visa kärlek och glädje till ditt barn i vardagen?
- Vad tycker du om hos ditt barn, vad gör ditt barn som gör dig glad? Berättar du detta för ditt barn?
- Hur och när har du bra samtal med ditt barn?

När samhället hjälper till

Ibland är vi oroliga för våra barns situation eller så känner vi själva att vi behöver stöd i vårt föräldraskap och ibland skapas det konflikter i familjen som inte går att lösa av familjemedlemmarna själva. Då kan samhällets olika stödfunktioner hjälpa till.



Brainstorm

- Vart kan föräldrar vända sig om de behöver hjälp med familjelivet och barnen?



Bikupa/helgrupp

- Vart skulle ni vända er i första hand? Vem tar ni hjälp av?
- Vem skulle ni inte vilka ha hjälp av? Varför?
- Om socialtjänsten av någon anledning skulle hjälpa din familj, hur vill du att de gör då? Vad behöver du för att kunna låta dem hjälpa dig?

Här kan du få hjälp

Socialtjänsten: Socialtjänsten ("soc") finns i alla kommuner. De har ansvar för att ge stöd till barn, unga, föräldrar och andra vuxna om barnen mår dåligt hemma eller om familjen behöver hjälp, om barn eller vuxen använder droger, om familjen inte har tillräckligt med pengar, om barn eller vuxen gör brottsliga saker med mera. Det finns både frivilliga insatser som en person eller familj kan få av socialtjänsten och tvingande insatser kan ges när stöd behövs men personerna/familjen inte inser det själva. Tvingande insatser ges endast i undantag, då det inte går att ge stöd till familjen med frivilliga insatser. En frivillig insats kan vara stödsamtal, kontakt-person/kontaktfamilj, familjebehandling, familjehem, placering på institution. Tvångsinsatser kan vara placering i familjehem eller på institution. Det går att få anonym rådgivning av socialtjänsten via telefon. En person kan själv söka stöd hos socialtjänsten, men myndigheter, organisationer och privatpersoner kan också anmäla att en person eller familj behöver hjälp. Personer som arbetar inom exempelvis skola, sjukvård och polis har en skyldighet att anmäla om de får en misstanke om att ett barn far illa. Mer information om socialtjänstens arbete finns på kolla-soc.se eller på respektive kommuns websida.

BVC: som förälder till barn före skolåldern kan du också vända dig till din barn-avårdscentral (BVC) om ni behöver stöd i din familj. De kan då hjälpa dig att komma i kontakt med exempelvis socialtjänst eller vårdgivare som kan hjälpa er.

Elevhälsan i skolan: Föräldrar till barn i skolåldern kan ta hjälp av skolans elevhälsoteam (skolsköterska, kurator, skolläkare). Elevhälsan kan ge stöd och råd till barnet/familjen eller se till att familjen får hjälp av vårdgivare eller socialtjänsten.

Frågelåda

När det gäller stöd och hjälp från samhället så kan det ofta vara så att det finns en del frågor kring vilken hjälp en familj kan få, vad och av vem. Ni kan låta deltagarna skriva ner sina frågor till en anonym frågelåda som ni antingen tar reda på tills ni ses nästa gång, eller använder om ni gör studiebesök/har besök av exempelvis socialtjänsten mm.

Studiebesök Socialtjänsten

Det kan vara en bra idé att bjuda in en socialsekreterare från socialtjänsten för att svara på frågor som deltagarna har. Det kan slå håll på en del myter som finns om socialtjänsten samt hjälpa till att bygga förtroende för myndigheten.

Tema 5. Tonåren

Alla barn har rätt till en trygg uppväxt och att ges möjligheter att utvecklas på bästa sätt. Ju äldre ett barn bli desto mer inflytande ska barnet få i sitt liv och desto mer behöver vi låta barnet få frihet under ansvar. Men detta är inte alltid lätt. Speciellt när barnet kommer in i tonåren så kan tålamodet provas.

Detta tema fokuserar på delar av barns liv som blir framträdande när de kommer in i tonåren. Detta handlar bland annat om pubertet, frigörelse, sexualitet och sexuell läggning, kärleksrelationer med mera: delar av ett barns uppväxt som är mycket viktiga men som kan vara svåra för föräldrar att möta och att prata med barnen om ibland. Flera artiklar ligger till grund för övningarna i detta tema, bland annat artikel 6, om rätten till liv och utveckling, artikel 16, rätten till privat-och familjeliv samt artikel 24 om barns rätt till hälsa samt hälso- och sjukvård vilket bland annat innebär avskaffande av skadliga sedvänjor. Grundprinciperna 2, 3, 6 och 12 bör också finnas med i era samtal som utgångspunkter.

Detta tema är lite mer omfattande än tidigare tema och bör därför fördelas på två träffar så att gruppen kan fördjupa sig i de underteman som finns med.

Förslag på hur träffen kan läggas upp finns på s. 6

Tonåren

Tonåren kan vara en omtumlande tid för både barn och vuxna. Livet blir annorlunda för många och de roller som funnits i familjen när barnen var små förändras. En viktig sak att tänka på är att ett barns hjärna fortsätter att utvecklas långt in i 20 års ålder. Det innebär bland annat att det är svårare för en tonåring att sortera intryck, att fullt förstå konsekvenser av handlingar, reglera sina känslor mm. Att få bli mer självständig är en viktig del av tonår och pubertet, men likväl behöver barn i tonåren närhet, trygghet och kärlek.



Bikupa/helgrupp

Denna övning är en samtalsövning kring de förändringar ett barn går igenom när det kommer in i tonåren. Låt deltagarna samtala kring:

- Vad händer med ett barn i tonåren?
- Vad minns du själv från när du själv var i tonåren?
- Vilka skillnader ser du kring dina tonår och det liv tonåringar har idag?
- Om du själv växte upp i ett annat land än Sverige, vilka skillnader ser du kring dina tonår och det liv tonåringar har i Sverige idag?
- Hur kan du som vuxen vara ett stöd?
- Vad är viktigt att prata om mellan vuxen och tonåring?

Barnens behov förändras

Tonåren och puberteten är en tid av förändring för barn. Både kropp och tankar förändras. Detta är en naturlig utveckling mot att bli vuxen. Trots att barnen blir mer självständiga så är det viktigt att föräldrar och andra vuxna finns kvar som stöd i barnens liv.

I takt med att ditt barn blir äldre kan du uppleva att du får mindre kontroll över dess liv vilket kan vara skrämmande. Det är därför viktigt att fundera över vad du är rädd ska hända med ditt barn och hur du kan vara ett stöd till ditt barn så att det kan få frihet under ansvar.



Bikupor/helgrupp

- Hur märker du att ett barns behov förändras när det blir tonåring? Vilka behov finns kvar och vilka minskar eller försvinner?
- Hur förändras föräldrars roll och stöd till sina barn från att barnen är nyfödda, är små och genom tonåren?
- När är barn mogna nog att ta ansvar i olika frågor? Vilka krav ställer du på din tonåring?
- Hur kan du ge ditt barn frihet samtidigt som du skyddar det från faror?

Barnen i det nya landet

När en familj kommer till ett nytt land och ska börja ett nytt liv där så är det oftast barnen som snabbast anpassar sig till den nya tillvaron. Detta kan vara ganska tufft för de vuxna i familjen som kan känna att de förlorar kontroll. Det kan också ställa stora krav på barnen som kan förväntas ta stort ansvar för familjen, ibland större än ett barn ska behöva ta. Det innebär också att barnen kommer växa upp i minst två kulturer vilket påverkar dem på olika sätt.



Egen reflektion/bikupa

- Känner du igen dig i beskrivningen om att barnen anpassar sig snabbare i det nya landet? Vilka känslor väcker det?
- Hur kan ni göra för att vara ett stöd till varandra i familjen?
- Vad är viktigt för dig att barnen tar med sig från ditt hemland?

Privatliv och integritet

Enligt artikel 16 i Barnkonventionen så har barn rätt till privatliv och har rätt att skyddas från intrång i privat och familjeliv. Men vad betyder det? Hur ska vuxna agera för att respektera barnets integritet och samtidigt skydda barnet från fara?



Bikupa/helgrupp

- Vad innebär rätten till ett privatliv för ett barn?
- Vad har du som vuxen för rättigheter och skyldigheter när det gäller att respektera barnets privatliv?
- Får du lov att kolla igenom ditt barns mobil? Varför/Varför inte?
- Frågar du barnet innan du lägger ut bilder på barnet på sociala medier?



Dilemmafall

Sara är 17 år och går på gymnasiet. På skolan har de haft besök av ungdomsmottagningen som delat ut kondomer till eleverna.

När Sara kommer hem kollar hennes pappa igenom hennes väska och hittar kondomerna. Han blir arg över att hon har kondomer och undrar varför hon ska ha kondomer.

- Får Saras pappa kolla igenom väskan?
- Varför är Saras pappa arg?
- Hur mår Sara efter detta?
- Tror du han hade blivit lika arg om Sara var en pojke?
- Hur kan pappan göra annorlunda?

Kärlek och sexualitet

Tonårstiden är en tid av vaknande sexualitet och för många uppstår den första förälskelsen. Det är en naturlig del av att vara tonåring. Som förälder gäller det att visa att du finns som stöd till barnet, visa att du är intresserad av vem barnet träffar och kanske är kär i utan att vara kontrollerande. Det finns föräldrar som vill lägga sig i vem barnen träffar och kanske till och med förbjuda barnen att ha relationer innan de blir myndiga – detta är inte tillåtet. Det strider mot barnets rättigheter. Ta gärna hjälp av Rädda Barnens material **Stopp min kropp** när ni pratar om detta tema. Materialet finns att ladda ner på vår websida raddabarnen.se.



bikupa/helgrupp

- Hur kan du prata med ditt barn om kärlek, sexualitet och relationer?
- Hur gammal måste man vara för att få ha sex?
- Får jag förbjuda mitt barn att ha sex innan 18 år eller innan äktenskapet?

Sex, relationer och skolans undervisning

Att utveckla sin sexualitet är en naturlig del av puberteten och att vara tonåring. Det är viktigt att varje individ får förutsättningar att utveckla sin sexualitet på ett tryggt sätt, och att det finns trygga vuxna kring barnet som kan ge stöd.

Ett stöd i att utveckla en trygg och välfungerande sexualitet är den sex och samlevnadsundervisning som skolan ger. Vissa föräldrar kan vara fundersamma till vad barnen lär sig kring sex i skolan. Därför är det viktigt att förstå vad som ingår i skolans undervisning om sex och samlevnad. Sex och samlevnadsundervisningen i skolan är ett obligatoriskt ämne och har varit det sedan 1955. I sex- och samlevnadsundervisningen ska barn och unga få lära sig om hur kroppen fungerar och hur sexualitet och relationer kan vara för olika personer. Studier har visat att sex- och samlevnadsundervisning minskar antalet sexuella övergrepp, sexuellt överförbara sjukdomar och skapar större förståelse för mänskliga rättigheter och jämställdhet.

Viktigt att komma ihåg är att sex- och samlevnadsundervisningen är obligatoriskt, vilket betyder att föräldrar inte får vägra sina barn att vara med i den undervisningen. Då får barnen inte den undervisning de har rätt till och barnen riskerar att inte få godkända betyg i skolans olika ämnen. Det kan vara bra att få en förståelse för vilken typ av material som används i skolan. De som vill se mer om vilket material som skolor kan använda i sex- och samlevnadsundervisningen kan exempelvis läsa mer på umo.se, rfsu.se och skolverket.se. Det är också bra att fråga barnens lärare vad de lär sig under sex- och samlevnadsundervisningen.



Heta stolen/Linjen

- Alla behöver kärlek
- En tonåring får vara kär i vem den vill
- Jag oroar mig för vad andra ska tycka om min familj om mina barn träffar killar/tjejer/är tillsammans med någon
- Sex och kärlek hör alltid ihop
- Det är vanligt att tonåringar har hemliga relationer
- Alla får vara tillsammans med vem den vill
- Andra kan tycka att det är fel att min dotter/son är tillsammans med någon



Fyra hörn

Ditt barn har blivit tillsammans med någon du inte tycker om. Vad gör du?

- Försöker lära känna personen och välkomna den eftersom ditt barn har valt att vara tillsammans med personen
- Kräver att ditt barn ska göra slut med personen
- Kontakter personen ditt barn är tillsammans med och säger att den får göra slut för den är inte välkommen till familjen
- Öppet hörn

Följdfrågor

- Varför skulle du tycka illa om en person ditt barn är tillsammans med?
- Vad har du rätt att göra?

Fatima är kär i en tjej som hon vet är kär i henne också. Fatima vågar inte berätta det för sin familj eftersom hon är rädd att de inte skulle acceptera det. Vad ska hon göra?

- Prata med familjen
- Strunta i familjen och träffa tjejen.
- Strunta i sina känslor
- Öppet hörn – eget förslag.

Följdfrågor:

- Hur mår Fatima?
- Varför är hon rädd att familjen inte skulle acceptera förhållandet?



Fallfrågor

Gabriel har ett hemligt förhållande och är jättekär. Han vill berätta för sin familj men är rädd för hur de ska reagera.

- Varför tror du att Gabriel inte har berättat för sin familj om sitt förhållande?
- Tror du att det är vanligt att ungdomar har "hemliga" relationer? Varför?
- Är det viktigt att barn berättar för sina familjer om vem de är tillsammans med?
- Vad kan du göra för att ditt barn ska känna sig trygga att berätta om vem den är tillsammans med?

Anna är 16 år och har haft sex med en annan person för första gången. Hon är glad men orolig för att ha förlorat sin "mödomshinna" och att det ska synas att hon haft sex. Hennes familj har sagt att det finns en mödomshinna som går sönder när en tjej har sex första gången. Samtidigt har hon lärt sig i skolan att det inte finns någon mödomshinna, att det inte går att se på någon om den har haft sex.

- Varför är Anna orolig?
- Vad är sant när det gäller "mödomshinnan"?
- Varför har det spridits en myt om att det finns en mödomshinna som spricker vid första samlag för tjejer?

Slidkransen och myten om mödomshinnan

Det finns ingen hinna som helt täcker slidan, istället finns ett slemhinneveck som heter slidkrans. Att cykla, klättra i träd mm påverkar inte en flickas underliv. Vissa blöder vid sex och det beror oftast på att personen varit torr eller spänt sig så att det börjat blöda. Att det skulle finnas något som kan gå sönder i vaginan/snippet är alltså en myt.

Mer information om slidkransen och annat som rör kroppen och sexualiteten finns på ungdomsmottagningens webbsida umo.se. RFSU har tagit fram filmer om slidkransen, bland annat "RFSU informerar om slidkransen". Denna kan ni titta på tillsammans, eller så kan ni tipsa deltagarna att titta på hemma mellan era träffar. Information finns även på ungdomsmottagningens webbsida umo.se



Dilemmafall

Ali är 17 år och är troende. Ali är attraherad av andra killar och han har haft sex med killar och mår mycket dåligt efteråt och ber Gud om förlåtelse. Han vet att hans föräldrar aldrig skulle acceptera att han är homosexuell. Han vill inte göra sina föräldrar besvikna och tänker därför gifta sig med en kvinna och skaffa barn.

- Varför mår Ali dåligt?
- Vad kan Ali och föräldrarna göra?
- Hur kommer han må om han gifter sig med en kvinna?
- Tror du han kommer ha sex med killar igen även om han gifter sig?
- Hur kommer han må om han kan leva som öppet homosexuell?



Övning: Dilemmafall

Mira och Daniel är kära i varandra och har precis blivit ett par. När de träffas på en fest hemma hos en kompis kysser de varandra men efter ett tag vill Mira inte fortsätta. Hon visar detta för Daniel med sitt kroppsspråk men har svårt att säga att hon inte längre vill kyssa honom. Det hela slutar med att Daniel har sex med Mira trots att hon visat för honom att hon inte vill.

- Varför fortsatte Daniel fast Mira inte ville?
- Hur tror du att Mira mår efter det som hänt?
- Vad hade du sagt och gjort om Mira var din dotter och hon berättade detta för dig?
- Vad säger lagen i denna situation?

Samtyckeslagen

Grundprincipen i lagen är att sex ska vara frivilligt och om det inte är frivilligt så är det olagligt. Det betyder att det inte behöver förekomma våld, hot, annat tvång eller utnyttjande av situation (som att personen var berusad). Har inte personen uttryckligen sagt ja till sex eller på annat vis visat aktivt att den vill ha sex räknas det som ett sexuellt utnyttjande eller våldtäkt.

Sexualbrott enligt lagen är ett samlingsbegrepp för brotten våldtäkt, grov våldtäkt, våldtäkt mot barn, sexuellt tvång, sexuellt utnyttjande, sexuellt ofredande, köp av sexuell tjänst, koppleri med flera. Ett sexualbrott är när en person utsatts för en sexuell handling mot sin vilja. Är personen under 15 år kan en sexuell handling bedömas på särskilt sätt. Den sexuella handlingen kan vara samlag, men också andra sexuella handlingar som på grund av tvång eller andra omständigheter är allvarligt kränkande kan leda till att en person döms för våldtäkt.

Relationer och nätet

De barn som växer upp i dagens samhälle lever en stor del av sitt liv på internet. Det är en naturlig del av deras vardag och något vuxna behöver förhålla sig till. Vuxna har inte alltid så bra koll på vad barnen gör på nätet och dem de pratar med. Till viss del kan det bero på att vuxna inte frågar barnen i tillräckligt stor utsträckning kring vem de träffar på nätet. Nätet och sociala medier skapar stora möjligheter att skapa kontakter och relationer till andra och att utveckla intressen som barn har, men det finns också risker med nätet och sociala medier. Alla som finns på nätet vill inte barn väl och vissa barn råkar ut för övergrepp av vuxna eller jämnåriga. Därför är det viktigt att barn och föräldrar har samtal om relationer och handlingar på nätet. Samtidigt får föräldrar inte förhindra barn att ha tillgång till internet och sociala medier. Barn har rätt till egna relationer och till att ta del av information och media. Ta gärna hjälp av Rädda Barnens material **Nätsmart** när ni pratar om detta tema. Även **Stopp min kropp** kan vara användbar. Det finns att ladda ner på vår webbsida.



Övning: bikupa/helgrupp

- Hur samtalar du med ditt barn om vad de gör på nätet?
- I Nätsmart beskrivs **bra och dåliga hemligheter**. Hur kan du pratat om bra och dåliga hemligheter med ditt barn?
- Vissa föräldrar använder appar för att veta var deras barn befinner sig, vad tänker du om det?

Heder

Heder är ett stort och komplext begrepp som kan betyda många olika saker. För många kan det vara det viktigaste i livet, att ha sin heder. Det kan innebära en känsla av respekt och värdighet, men det kan också ha en negativ sida som innebär att människor utövar kontroll och våld mot varandra i strävan att behålla sin heder.



Bikupa/helgrupp

- Vad betyder heder för dig? Är det viktigt att ha heder?
- Kan man förlora sin heder? Vad händer då?

Att gifta sig

Vissa föräldrar och familjer har starka åsikter om vem deras barn ska gifta sig med och tycker att det är mycket viktigt att barnen gifter sig i vuxen ålder. Vissa föräldrar vill att barnen gifter sig redan innan de är 18 år, vilket är olagligt. Vissa föräldrar vill också hindra sina barn från att ha kärleksrelationer innan de gifter sig eftersom de kan uppleva att det skadar familjens heder. Även detta är otillåtet. Alla har rätt att själva välja vem de ska gifta sig med, så länge personerna är över 18 år. Det gäller både hetero- och samkönade relationer.



Heta stolen/Linjen

- Det är viktigt för mig att mitt barn gifter sig
- Det är viktigt för mig att mitt barn väljer en bra man/fru
- Jag vill vara med och bestämma vem mitt barn gifter sig med
- Jag vet att mitt barn väljer en framtida partner/man/fru som jag tycker är bra
- Andra människor har åsikter om att mitt barn borde gifta sig



Fyra hörn

Din dotters 16-åriga kompis berättar för dig att hon ska gifta sig i sommar. Du vet att det inte är tillåtet att gifta sig som 16-åring. Vad gör du?

- Pratar med kompiserna och frågar vad hon vill göra
- Polisänmäler familjen, det är ett brott som är på väg att ske
- Ingenting, det är inte din familj så det rör inte dig
- Öppet hörn

Följdfrågor

- Var kan din dotters kompis få hjälp?
- Vad kan du göra för att vara ett stöd?

Faktaruta Barn- och tvångsäktenskap

För att få gifta sig behöver man ha fyllt 18 år. Möjligheten för barn att få dispens för att gifta sig har tagits bort sedan 2014. Från och med januari 2019 gäller ytterligare skärpt lagstiftning som innebär ett förbud mot att erkänna utländska barnäktenskap. Förbudet gäller oavsett vilken anknytning till Sverige som personerna hade när äktenskapet ingicks eller hur gamla de är när frågan prövas av en myndighet. Om minst en av personerna fortfarande är ett barn vid prövningen ska det aldrig gå att göra undantag från förbudet.

Det är straffbart att tvinga någon att gifta sig och att pressa någon att gifta sig mot sin vilja. Även om äktenskapet inte registreras men i andras ögon likställs med ett äktenskap är det olagligt. Också försök och förberedelse till äktenskapstvång är kriminaliserat i lagstiftningen sedan 1 juli 2014. Att lura någon att resa utomlands i syfte att han eller hon ska giftas bort genom tvång eller utnyttjande är också olagligt.

Kvinnlig omskärelse/Könsstympning

I vissa delar av världen finns seder om könsstympning som innebär att delar av en persons underliv/snipa skärs bort eller skadas på annat sätt. Det är en mycket skadlig tradition som kan ge fysiska och psykiska men för livet. Det är enligt svensk lag olagligt att könsstympa personer med snippa. Den som har blivit utsatt för könsstympning kan få hjälp av svensk sjukvård på olika vis.



Övning: Dilemmafall

När Nicole var 11 år åkte hennes föräldrar till hemlandet med henne och tog henne till en läkare. Läkaren skar i hennes vagina och tog bort en del av hennes klitoris. Nicole visste inte exakt vad de gjorde men hon hade ont länge och har ibland fortfarande ont. Nicole vet nu att det som hennes föräldrar utsatte henne för kallas könsstympning, eller kvinnlig omskärelse. Idag är Nicole 20 år och har en lillasyster som är 11 år. Nicole är orolig för att hennes syster ska utsättas för samma sak.

- Var kan Nicole få hjälp med att hon har ont pga omskärelsen/könsstympningen?
- Hur kan Nicole hjälpa sin lillasyster så att hon inte blir utsatt för omskärelse könsstympning?
- Vad säger lagen?

Amir bor i Sverige med sin fru och sin 8 åriga dotter. De ska åka till familjen på semester över sommaren. I Amirs familj är det vanligt att flickorna könsstympas, men det är något han inte vill göra mot sin dotter. Dock vet han att de kommer att bli svårt att stå emot familjen i hemlandet som har starka åsikter om att hans dotter borde könsstympas.

- Vad kan han göra?
- Vad kan han säga till familjen?
- Vem kan han ta hjälp av?

Kvinnlig könsstympning/ omskärelse

Kvinnlig könsstympning/ omskärelse är olagligt i Sverige, den som gör det kan dömas till fängelse. Man får inte heller åka till ett annat land för att könsstympa/ omskära en tjej även om det är tillåtet i det landet.

Länsstyrelsen Östergötland har tagit fram ett så kallat **Könsstympningspass** som är ett dokument som föräldrar och andra vuxna kan ta med sig på resan utomlands. Passet innehåller information om svensk lagstiftning gällande brottet, typer av könsstympning, samt konsekvenser av könsstympning. Det finns att beställa mot en liten kostnad eller ladda ner gratis på Länsstyrelsen Östergötlands hemsida.

Besök av ungdomsmottagningen

Om det är möjligt kan det vara bra att bjuda in någon från ungdomsmottagningen eller en familjecentral som kan samtala med deltagarna kring sexualitet, kropp, relationer, preventivmedel mm. Det kan underlätta om deltagarna får ställa frågor direkt till en person som arbetar med frågor om som rör barn och ungas rätt till sexuell hälsa.

**Varje dag gör vi världen
lite bättre för barn.**

Rädda Barnen
107 88 Stockholm

Tel: 08-698 90 00
kundservice@rb.se

www.raddabarnen.se