

BØRN OG UNGE I CENTRUM

Guide til arbejdet omkring børn og unge
i mistrivsel

2022



Vejledning til "Børn og unge i centrum"

– en guide til arbejdet omkring børn og unge i mistrivsel

Arbejdsgange kan skabe tryghed for såvel medarbejdere og forældre samt sikre, at barnet/den unge modtager den støtte og hjælp, de har behov for.

Vi har udarbejdet en enkel guide, som blandt flere andre temaer har fokus på arbejdet med børn og unge, som vokser op i familier med psykisk sygdom.

Med dette redskab får I hjælp til at strukturere og målrette jeres indsatser omkring børn og unge i mistrivsel.

Vores undersøgelse blandt fagfolk¹, som arbejder inden for det pædagogiske område, peger på, at der blandt disse hersker en del usikkerhed ift. kendskab til gældende procedurer, retningslinjer og handlemuligheder i arbejdet med børn og unge i mistrivsel og deres familier. Herunder i arbejdet med børn og unge, som vokser op i familier med psykisk sygdom.

Dette bevirker, at den enkelte medarbejder ikke altid får handlet rettidigt og korrekt, at de kan føle sig utrygge i arbejdet med målgruppen samt, at de i stedet for selv at tage affære går til deres nærmeste leder, når usikkerhed omkring indsatser og retningslinjer bliver en hindring i deres arbejde.

De manglende procedurer kan bevirke lange og træge arbejdsgange, hvilket medfører, at barnet/den unge og familierne kan vente længe på den hjælp og støtte, de behøver.

Vi oplever, at medarbejderne ønsker sig overskuelige og anvendelige procedurer, og at forældre tilmed har et behov for at kende til arbejdsgange på institutionen.

Det er dog også tydeligt, at for mange og omfattende procedurer kan forvirre, hvorfor vi har forsøgt at lave en samlet, simpel og let tilgængelig arbejdsguide, som vi kalder Barnet og den unge i centrum.

Måske I allerede har eksisterende retningslinjer eller procedurer, som ville være relevante at tilføje?

Indholdet skal være op til den enkelte skole og institution, men vi har her udarbejdet et udkast, som kan anvendes i arbejdet med at etablere egne arbejdsgange.

¹ Fra en fagpersons perspektiv - en undersøgelse af arbejdet i kommunale institutioner omkring børn og unge, der vokser op i familier med psykisk sygdom

Vigtigheden af kendskab til arbejds gange

Klare arbejds gange og indsatser i arbejdet med børn og unge i mistrivsel kan skabe trykthed for såvel medarbejdere og forældre samt sikre, at barnet/den unge modtager den støtte og hjælp, de har behov for. Mangler disse retningslinjer, kan det medføre, at medarbejderne ikke altid får handlet rettidigt og korrekt, og de kan let føle sig utrygge i arbejdet med børn/unge og forældre. Usikkerheden hos medarbejdere omkring arbejds gange og indsatser kan medføre uvished om, hvordan de skal handle, hvorfor mange vælger at gå til deres nærmeste leder med udfordringen. De manglende retningslinjer kan bevirke lange og trøge arbejds gange, hvilket medfører, at barnet/den unge og familierne kan vente længe på den hjælp og støtte, de behøver. For at lette arbejds gangene og støtte medarbejdere i deres arbejde med børn og unge med forskellige problemstillinger kan det være gavnligt at arbejde ud fra en overskuelig og anvendelig arbejds guide, som er tilgængelige for såvel medarbejdere og forældre. Sådan en er dette dokument et opdrag til.

Keep it simple

For mange og for omfattende retningslinjer kan forvirre, og netop derfor vil vi anbefale, at I vælger blot at arbejde med én samlet, simpel og let tilgængelig arbejds guide. "Barnet og den unge i centrum" vil give jer inspiration til, at I på skolen eller i institutionen kan udarbejde jeres egen personlige arbejds guide. Indholdet vil være opdelt efter følgende:

- Psykisk sårbarhed hos barnet/den unge
- Psykisk sygdom i familien
- Kronisk sygdom hos barnet/den unge
- Alkohol- eller stofproblemer hos den unge eller i familien
- Livstruende sygdom og dødsfald i familien
- Social mistrivsel hos barnet/den unge og i klassen

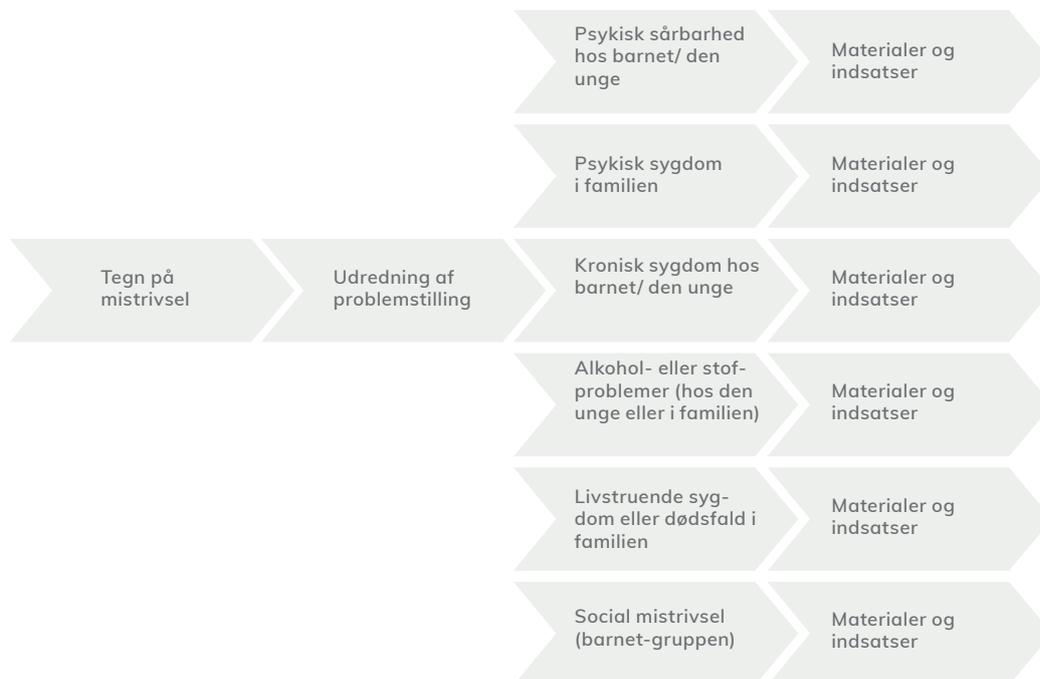
I har måske allerede procedurer for og arbejds gange til flere af ovenstående emner.

Disse kan I med fordel sætte ind i en samlet arbejds guide.

I kommende afsnit vil et bud på arbejds gange omkring specifikke tematikker beskrives.

En fælles indgang

Som skole eller institution kan I med fordel udvikle procedurer for, hvor og hos hvem man som medarbejder og forælder kan søge hjælp hos både interne og eksterne ansatte. I "Barnet og den unge i centrum" har vi nedskrevet retningslinjer for samt forslag til arbejdet med specifikke problemstillinger ift. barnet/den unge, som den enkelte fagperson (og forælder) kan orientere sig i. Vi anbefaler, at skolen/intitutionen har udarbejdet tydelige arbejdsgange, som passer til den organisering, som er gældende hos jer (se bilag 1 med eksempel herpå).



Tegn på mistrivsel

Når et barn/en ung udviser tegn på mistrivsel, er det vigtigt, at dette tages alvorligt, og der handles hurtigt. Jo yngre barnet er, når psykisk mistrivsel opdages, des mere effektiv hjælp kan man tilbyde barnet og familien, og des mindre er risikoen for, at barnet/den unge får langvarige psykiske problemer. Tilmed vil indsatsen også ofte være mindre indgribende. Derfor er det en forudsætning, at alle faggrupper, der arbejder med børn og unge, arbejder systematisk og standardiseret, så vi kommer væk fra, hvad man kan kalde "vi venter og ser"-kulturen.

Udredning af problemstilling

Mistrivsel kan vise sig på mange måder. Man kan evt. spore en ændring i barnets/den unges adfærd – måske udviser barnet/den unge ikke samme gejst ift. skoleaktiviteter, måske trækker barnet /den unge sig fra fællesskabet, måske er barnet/den unge mere voksensøgende, eller måske bliver det hurtigere vredt eller ked af det? Tit kan man som voksen ikke helt sætte fingeren på, hvori ændringen ligger – men der er noget, som ikke helt er, som det plejer.

I en travl hverdag med mange børn og unge kan det være svært at registrere og behandle de mange oplysninger (non-verbale og verbale), som man modtager fra barnet/den unge. For at sikre en vis systematisk observation af barnet/den unge (og som arbejds- og refleksionsredskab) kan skemaet "Vi er bekymrede" anvendes (se bilag 2). Skemaet kan ligeså anvendes til at inddrage forældre i jeres bekymringer for barnet/den unge. Forældrene kender deres barn bedst – og tegn på mistrivsel viser sig oftest først i hjemmet. Derfor er det vigtigt med et godt og trygt samarbejde, og hertil bliver netværksmødet et vigtigt møde mellem skole/institution og hjem – et møde, hvor vi sammen bliver klogere på, hvad der ligger til grund for barnets/den unges mistrivsel. Sammen kan I herfra etablere aftaler, som skal sikre at optimere barnets/den unges trivsel. Hvis man har behov for hjælp til en indkaldelse til et netværksmøde, findes et eksempel samt de fire huskereglere, som kan anvendes i mødet med forældre (se bilag 3 og 4).

Psykisk sårbarhed hos barnet/den unge

Tegn og årsager:

Blandt 11-15-årige har 1 ud af 5, tre eller flere tegn på daglig dårlig mental sundhed. De er kede af det, nervøse, har svært ved at falde i søvn, føler sig udenfor eller er pressede af skolearbejdet.

- Børn og unge med sociale og mentale problemer har oftere indlæringsproblemer og sværere ved at gennemføre skolegang og uddannelsesforløb.
- Mentale helbredsproblemer er årsagen til op mod 60 % af alle tilfælde af frafald på ungdomsuddannelser.
- Ca. 15 % af alle børn har været i behandling for en psykisk lidelse, inden de fylder 18 år.
- Samlet set udgør de mentale helbredsproblemer den største sygdomsbyrde blandt børn og unge (kilde: "Forebyggelsespakke Mental Sundhed", 2012. Sundhedsstyrelsen).

Psykisk sårbarhed kan udvikle sig til psykisk sygdom. De hyppigst forekomne psykiske sygdomme blandt børn og unge er:

- Angst
- Depression
- Spiseforstyrrelse
- ADHD (læs mere om de forskellige diagnoser på www.psykiatrifonden.dk)

Barnet/den unge kan reagere forskelligt alt afhængigt af udfordringens art – hold især øje med ændringer i barnets/den unges adfærd. Bliver barnet/den unge mere udadreagerende, har fået nye vaner, fået svært ved opgaver og situationer, som tidligere ikke var svære, fremstår barnet/den unge mere træt og klager over fysiske smerter, trækker barnet/den unge sig fra fællesskabet, og/eller er det mere voksensøgende? Ser du disse ændringer, så kan det være udtryk for psykisk mistrivsel. Psykiske udfordringer kan også vise sig i et bekymrende fravær, hvor det kan være fordelagtigt at kortlægge, om der er en systematik i fraværet.

Hvad kan vi gøre som fagfolk i skole, klub og fritid?

Mistrivsel hos den enkelte smitter af på fællesskabet – og mistrivsel i fællesskabet smitter af på det enkelte individ. Derfor er det vigtigt ikke blot at arbejde med det enkelte individ, når mistrivsel skal forebygges.

Det kan være afgørende at få lavet nogle aftaler, som kan støtte barnet/den unge i de perioder, hvor sygdommen fylder. Klare og konkrete aftaler kan være med til at skabe ro for barnet/den unge (og forældre), så der er mindre at forholde sig til, når alt er svært.

Det er vigtigt, at aftalerne er realiserbare, og er nogle, som alle omkring barnet/den unge kender til. I kan finde materiale, som kan hjælpe med at gøre aftalerne overskuelige på https://kombu.dk/media/41xf1hkx/aftalebrev-til-min-vigtige-voksen_a5_web.pdf

Det er vigtigt, at I aktivt støtter barnet/den unge – og ikke gør barnet/den unge til problemet. Dette kan I gøre ved at anvende et narrativt sprogbrug, når der tales om sygdommen eller udfordringen (læs mere på: https://www.dispuk.dk/media/5433/Narrativ_paedagogik.pdf).

Mental mistrivsel resulterer ofte i et forhøjet fravær fra skolen, klub og fritid. Et fravær, som eksempelvis kan udvikle sig til decideret skolevægring og frafald fra klub og fritidsdeltagelse. Det er vigtigt, at I så tidligt som muligt taler med barnet/ den unge og forældre om årsager til fraværet, så en indsats hurtigt kan sættes i gang. Undgå om muligt at arbejde med en-til-en undervisning, men forsøg hellere at arbejde med mindre grupper, hvis det er svært for barnet/den unge at være i fællesskabet. Det er især vigtigt, at skole og klub forbliver barnets/den unges frirum, hvis barnets/den unges psykiske mistrivsel og fravær har rod i udfordringer i hjemmet.

Hvor kan vi hente inspiration?

Vil I arbejde med trivselsfremmende indsatser i fællesskabet (som tilmed styrker den enkelte elevs mentale sundhed), kan I hente inspiration i TRIV NU-programmet. TRIV NU er et gratis, trivselsfremmende forløb til elever på 4.-10. årgang (læs mere på www.trivnu.dk).

Har I brug for at arbejde med mere intervenerende indsatser, som retter sig mod den enkelte, kan I søge hjælp til konkrete problemstillinger omhandlende psykisk mistrivsel hos Psykiatrifondens fagrådgivning på telefon 39 20 40 00. (læs mere på <https://www.psykiatrifonden.dk/faa-hjaelp/psykiatrifondens-fagtelefon.aspx>).

Hvad kan hjemmet gøre?

Det er vigtigt med et tæt, trygt og godt samarbejde med forældrene:

- Informer skolen/institutionen om, hvad I ser hos barnet/den unge (ændringer i adfærd viser sig som oftest først i de trygge hjemmeomgivelser). Det er vigtigt med et godt samarbejde, så barnet oplever en enighed blandt de voksne.
- Gør ikke barnet/den unge til problemet. Gå sammen på opdagelse i, hvad det er, der driller. Og hvad du, skolen, institutionen, barnet/den unge og eventuelt andre kan gøre for, at problemet viser sig mindst muligt. At give sygdommen et navn kan være med til at eksternalisere problemet og kan hjælpe barnet/den unge og hele familien i en svær periode.
- Bed om hjælp – hos skole/institution og kommune.
- Peg på kanaler, som barnet/den unge kan bruge til at tale om det, der er svært. Fx hos BørneTelefonen, hvor man kan ringe eller skrive til 116 111. BørneTelefonen tilbyder gratis og anonym rådgivning mandag til fredag kl. 07.00-02.00 samt lørdag og søndag kl. 11.00-02.00. Man kan også bruge www.headspace.dk.



Hvilke andre tiltag kan igangsættes?

Måske findes der et tilbud i kommunen eller regionen, som kan støtte barnet/den unge. Og evt. findes der ligeså et tilbud til forældrene. Kig på kommunens hjemmeside eller ring til regionen for at høre mere.

Søg råd og vejledning ved PPR ved tværfagligt forum.

Vurderes barnet/den unge at mistrives i en sådan grad, at der er behov for en udvidet indsats, kan socialforvaltningen eller PPR inddrages bl.a. ved underretning eller indstilling. Dette skal gå gennem din leder.

Psykisk sygdom i familien

Tegn og årsager:

Op mod 310.000 børn og unge i Danmark vokser op i familier med psykisk sygdom. Det er ofte både svært at forstå og tale om psykisk sygdom – især når man er barn eller ung. Det kan have alvorlige konsekvenser, hvis børn og unge ikke får hjælp og støtte, når forældre eller søskende er syge. Fx ved man, at børn og unge i familier med psykisk sygdom har en øget risiko for selv at udvikle psykiske problemer og sygdom.

De mest almindelige forekomne psykiske sygdomme er angst, depression og personlighedsforstyrrelser, hvorimod skizofreni og bipolar lidelse er mere sjældne. Det er meget forskelligt, hvordan barnet/den unge reagerer, når der er psykisk sygdom i familien. Barnet/den unge kan reagere ved at blive udadreagerende, indadvendt eller overtilpasset. Børn og unge som er pårørende kan tilmed have et forøget fravær fra skolen. Disse reaktionsmønstre betyder dog ikke nødvendigvis, at der er tale om psykisk sygdom i familien ([læs mere på https://kombu.dk/til-fagpersoner/til-dig-moeder-boern-unge#toc-tegn-hos-b-rn-](https://kombu.dk/til-fagpersoner/til-dig-moeder-boern-unge#toc-tegn-hos-b-rn-)).

Hvad kan vi gøre som fagfolk i skole, klub og fritid?

Mange børn og unge oplever stor utryghed og bekymring, når forældre eller søskende har en psykisk sygdom. Og det kan være svært for børnene eller den unge at tale om deres oplevelser med andre voksne eller kammerater, fordi det opleves skamfuldt. Derfor er det vigtigt med støtte og redskaber til at mestre svære livsvilkår og forebygge, at barnet eller den unge selv får psykiske problemer. Her bliver du som fagperson en vigtig voksen for barnet/den unge, og det har stor betydning, at du får spurgt, spurgt igen og lavet aftaler med barnet/den unge.

Det er tilmed vigtigt at hjælpe familien til at italesætte situationen i hjemmet – derved kan I på skolen støtte bedst muligt op. Hvis samtalen er svær at tage hul på, kan du finde guides til samtalen med såvel barn/ung og forældre på <https://kombu.dk/vaerktoejskassen/vaerktoejr-til-download>.

Hvor kan vi hente inspiration?

Nationalt Kompetencecenter for Børn og Unge i familier med psykisk sygdom (Kombu) har samlet og udviklet viden om psykisk sygdom i familien. Her kan du bl.a. læse mere om konsekvenser og risikofaktorer, tegn på mistriksel hos barnet/den unge samt finde redskaber til brug i dit arbejde med barnet/den unge, klassen/fællesskabet og familien.

På siden kan du tilmed finde frem til rådgivning og undervisning i emnet og desuden se, hvad der findes af tilbud til målgruppen i din kommune, region og nationalt. Se mere på <https://kombu.dk/hjaelp-tilbud/tilbud-kommuner>

Hvad kan hjemmet gøre?

Børn og unge forsøger at forstå deres verden – og særligt børn og unge, som er pårørende til forældre eller søskende med psykisk sygdom, skal have hjælp til dette. De har brug for alderssvarende viden om, hvad sygdommen gør ved deres familiemedlem. Det hjælper dem til at forstå deres forældre eller søskende. Barnet/den unge bliver klogere på sin egen situation i familien, hvilket gør det lettere at handle i sit eget liv.

Involver barnet/den unge i, hvad sygdommen har af betydninger og lav evt. nogle aftaler, som kan gøre det lettere, når sygdommen fylder og laver rod i tankerne og følelserne. Læs mere herom på www.kombu.dk.

Hvilke andre tiltag kan igangsættes?

Børn og unge har stor glæde af at møde og dele erfaringer med andre i samme situation, og derfor kan det hjælpe dem at deltage i en samtalegruppe. Her får de redskaber til at håndtere deres livsvilkår og sætte fokus på de positive aspekter. Et af målene med gruppeforløbet er, at børnene/ de unge møder ligesindede i gruppen, og at de kan tale om deres situation. Se om der er samtalegrupper for børn og unge i din kommune på [https://kombu.dk/hjaelp-tilbud-tilbud-kommuner](https://kombu.dk/hjaelp-tilbud/tilbud-kommuner)

Vurderes barnet/den unge at mistrives i en sådan grad, at der er behov for en udvidet indsats, kan socialforvaltningen eller PPR inddrages bl.a. ved underretning eller indstilling. Dette skal gå gennem din leder.



Kronisk sygdom hos barnet

Tegn og årsager:

Omkring hvert sjette barn/ung i Danmark under 16 år lever med en kronisk eller langvarig sygdom – givet at man medtæller psykisk sygdom. Denne statistik dækker over børn/unge med 200 forskellige diagnoser, som har det til fælles, at de lever med deres sygdom hver dag og gerne vil leve så normalt et liv som muligt.

Børn og unge med kronisk eller langvarig sygdom står over for en række udfordringer i deres hverdag i skolen. Mange har det svært socialt, fordi de andre børn/unge ser anderledes på dem, når de skal tage deres medicin og skal passe deres behandling. Det sker også ofte, at de kommer bagud i skolen på grund af sygdomsbetinget fravær eller bliver fysisk udfordret af skolens rammer.

For de børn og unge, hvor sygdommen er mindre synlig udadtil, kan det være en udfordring, at deres smerter eller træthed ikke bliver anerkendt, og det bliver svært at forklare, hvorfor man ikke kan følge med i timerne eller frikvarteret. Nogle får svært ved at bibeholde venskaber, fordi de ikke deltager lige så ofte i frikvartererne eller bliver forhindret i at deltage i sociale begivenheder. Dette kan for nogle blive en ond cirkel, hvor de presser sig selv for hårdt, og dermed forstærkes det oprindelige problem.

Hvad kan vi gøre som fagfolk i skole klub og fritid?

I hverdagen fylder skole, klub og fritid meget for alle børn og unge – både i praktisk og mental forstand – og det samme gælder naturligvis børn/unge med sygdom. Deres trivsel betyder meget for, hvordan de tackler livet med sygdom. Fagpersonerne i barnet/den unges hverdag, har derfor både et stort ansvar og potentiale i forhold til at hjælpe barnet/den unge med at trives socialt og fagligt.

Først og fremmest er det rigtig vigtigt, at I samarbejder tæt med familien. Det kan være i forbindelse med tilrettelæggelsen af sociale arrangementer, aftaler om hvornår og hvem, der skal give barnet/den unge sin daglige behandling i skoletiden, og når barnet/den unge går igennem særligt svære perioder. Derfor er det også vigtigt, at skoleleder og lærere har styr på barnets/den unges rettigheder, så I hurtigst muligt kan igangsætte sygeundervisning og lave en ansvarsfordeling over, hvem der noterer de emner, eleven går glip af – og sætte tid af til supplerende undervisning, når barnet/den unge kommer tilbage.

Helt generelt kan det være svært for barnet/den unge selv at sige fra, prioritere sine kræfter og håndtere sin frustration. Det er derfor vigtigt, at du anerkender barnets/den unges udfordringer uden at ekskludere dem fra ting, de selv føler, at de kan klare. Vis dem, at det er helt fint, at man ikke altid er med til alt, og giv dem plads til at trække sig, når de har brug for det – også selvom det betyder, at de falder i søvn i timen en gang imellem. De andre børn og unge kan dog have svært ved at forstå dette, og derfor er det også fagpersonens rolle at sørge for, at klassekammeraterne og andre forstår, hvad sygdommen går ud på, og hvordan de bedst støtter deres ven og viser omsorg – uden det bliver for meget. Disse balancegange er svære for børn og unge at forstå, og derfor skal fagpersonen hjælpe dem i processen.

Hvor kan vi hente inspiration?

Danske Patienter arbejdede i perioden 2014-2018 med projektet 'Skole for Mig' med støtte fra Egmont Fonden. I samarbejde med patientforeninger og børn/unge med sygdom satte de spot på de største udfordringer, barnet møder i sin skolegang grundet sygdom, og har i den forbindelse udviklet en række gode råd og værktøjer til barnets/den unges lærere og skolelederen. De konkrete værktøjer og redskaber kan du finde på www.danskepatienter.dk/boern-med-sygdom, men her i guiden har vi opsummeret de fokuspunkter, der går igen i projektet.

Klik rundt i universet og find bl.a. en samlet oversigt over barnets/den unges rettigheder, herunder skolens pligt, undervisningsmateriale til skoler samt øvelser, quizzes og handleplaner, som lærere kan drage inspiration fra.

Hvad kan hjemmet gøre?

Forældrene skal ligesom fagpersoner være opsøgende og villige til at samarbejde og indgå i dialog med skolen om, hvordan man bedst tilrettelægger hverdagen for barnet/den unge – især i perioder med indlæggelse eller i forbindelse med daglig behandling.

Derudover har familien en række rettigheder uden for skolens rammer, der gør, at de kan søge støtte fra kommunen til at dække fx merudgifter, hjælpemidler, tabt arbejdsfortjeneste og orlov. Det er vigtigt, at familien kender til disse ordninger, da barnets/den unges sygdom påvirker hele familien – inkl. forældre og raske søskende. Den slags støtte kan være med til at skabe mere overskud i hverdagen. Det kan også hjælpe på barnets/den unges trivsel, da børn og unge med sygdom desværre ofte føler sig som en byrde for familien.

En undersøgelse lavet af KOPA (Kompetencecenter for Patientoplevelser, Region Hovedstaden) i august 2020 nåede frem til følgende anbefalinger til et tværsektorielt samarbejde om familien i sin helhed – målrettet de fire vigtigste aktører: Hospital, kommune, familie/netværk og foreninger:

1. En fast koordinator.
2. Afhold tværsektorielle netværksmøder.
3. Etabler samarbejde på tværs af foreninger og afdelinger på hospitalet.
4. Fokuser på inkluderende fællesskaber og aktiviteter, der går på tværs af diagnoser.
5. Gør det synligt og nemt at komme i kontakt med foreninger – vær proaktiv i forhold til at etablere kontakt mellem familier.

Hvilke andre tiltag kan igangsættes?

Børn og unge er vidt forskellige, og forskellige diagnoser kræver indimellem forskellige tiltag, men se på barnets/den unges sygdom som en anledning til at tænke konstruktivt og kreativt. Et eksempel på et fint tiltag er Rigshospitalets 'Project Respect', hvor man samarbejder med skolen om at udvælge to 'ambassadører' blandt klassekammeraterne og koordinerer med skolen, så de kan besøge barnet/den unge, mens det er indlagt. Projektet er et godt eksempel på et tværkoordineret samarbejde, der gør det meget nemmere for barnet/den unge at vende tilbage til skolen efter en længere indlæggelse.

Alkohol- eller stofproblemer: Den unge

Tegn og årsager:

Unge med rusmiddelproblemer er næsten altid kendetegnet ved også at have andre sociale og/eller psykiske problemer. Det drejer sig stort set altid om unge, der mistrives i en eller anden forstand, og det er oftest de andre problemer, og ikke rusmiddelproblemerne, der tynger mest. Det betyder ikke, at alle unge med psykiske og/eller sociale problemer nødvendigvis udvikler et misbrug. Men det betyder, at du som fagperson skal have fokus på, hvordan rusmidler evt. spiller en rolle i den unges problemer.

De første tegn på, at en ung har problemer, kan være svære at tyde. Men når du arbejder med unge hver dag, vil det i mange tilfælde være dig, der opfanger de første signaler. Ofte er det en ændring i den unges adfærd, der gør de voksne professionelle bekymrede. Typiske tegn på, at der kan være noget galt i den unges liv, er fx, når han/hun:

- Er mere indesluttet, trækker sig fra fællesskabet eller bliver holdt ude af andre.
- Er mere udadreagerende. Har en ændret adfærd – måske bliver mere aggressiv
- Mister kontrollen over sin vrede.
- Mere fravær fra skole.
- Overholder ikke mødetider eller aftaler.
- Sløser mere med lektier.
- Skifter vennekreds.
- Har et forbrug af rusmidler, der kan mærkes i hverdagen.
- Bliver set i fritiden i voksengrupper, hvor rusmidler er samlingspunktet.
- Er selvdestruktiv eller har selvskadende adfærd.
- Begår kriminalitet.
- Bliver mere medgørlig og mere rolig, fx sidder stille bagerst i klassen.

Bekymrende forandring i adfærd kan ikke tolkes entydigt som tegn på misbrug, og det kan være svært at vurdere, hvad forandringerne skyldes. Er der tale om ungdomsadfærd, almindelige pubertetsproblemer, eller er der noget andet på spil? Det er dog vigtigt at handle på bekymringen.

Hvad kan vi gøre som fagfolk i skole, klub og fritid?

At være godt i gang med skole og fritidsliv har stor betydning for den unges trivsel. Det har også betydning for den unges motivation for at skabe og fastholde en forandring at opleve at klare sig godt, at være en del af noget og at have en hverdag med mening og fremtid i. Mange unge med rusmiddelproblemer har svært ved at håndtere skolens sociale og faglige krav.

De kan også opleve, at de sociale spilleregler er svære at håndtere – og føle, at de står på si-

delinjen. Skole og fritidsliv er derfor vigtige arenaer at indtænke i støtten til den unge. Hjælp ved at få afdækket den unges oplevelser på disse arenaer. Du kan gøre det på flere måder. Men husk at tage udgangspunkt i den unges egne oplevelser og find de veje, der peger frem. Afdæk den unges oplevelser og tal med den unge om, hvordan det er at være på fx skolen. Set med en løsningsfokuseret optik kan de gode omdrejningspunkter for en afdækning være:

- Hvilke udfordringer oplever den unge?
- Hvad går godt, og hvordan kan det forstærkes?
- Hvilke ressourcer er der at trække på – både hos den unge selv og i arenaen?
- Hvad vil den unge gerne opnå?
- Hvad kan være de første skridt på vejen?

Hvad kan hjemmet gøre?

Det er vigtigt, at forældre bevarer roen – det er svært at håndtere situationen, hvis det er følelserne, der har overtaget styringen. Tal evt. med U-turns rådgivning, hvis du har brug for at få et overblik over situationen. Og forsøg at komme af med de værste panikfølelser, inden du taler med dit barn.

Tal stille og roligt med dit barn om din bekymring, men flyt fokus over på dit barns trivsel og livssituation og spørg til, hvordan dit barn har det, og hvad der sker i dets liv for tiden – om der er noget, de er kede af, og om der er noget, du kan gøre for at hjælpe dem.

Rigtig mange unge prøver at ryge hash i løbet af deres ungdomsliv, uden at det kommer til at give dem nævneværdige problemer, men unge, som er tyngede af trivselsproblemer som mobning, ensomhed, skoleproblemer, usikkerhed, angst mm., har en større risiko for, at brugen af rusmidler udvikler sig til et problem.

Det er naturligt at have lyst til at fremhæve, at man på ingen måde kan acceptere forbruget af rusmidler, men det er vigtigt at gøre dette på en stille og rolig måde, så det ikke kommer til at lukke af for en videre dialog. Oftest ved de unge godt, hvad deres forældres holdninger er til brug af hash og stoffer.

Hvor kan vi hente inspiration?

https://ungeogrusmidler.kk.dk/sites/ungeogrusmidler.kk.dk/files/uploaded-files/samtaler_med_unge_om_rusmidler_oplag_2.pdf

https://ungeogrusmidler.kk.dk/sites/ungeogrusmidler.kk.dk/files/uploaded-files/samtale-guide_samlet.pdf

https://ungeogrusmidler.kk.dk/sites/ungeogrusmidler.kk.dk/files/uploaded-files/inspirationshaefte_klassedialog_dobbelt_opslag.pdf

<https://netstof.dk/vidensbank>

<https://socialstyrelsen.dk/unge/rusmidler>

Hvilke andre tiltag kan iværksættes?

Hvis dialogen med tiden åbner op for, at forbruget af rusmidler er vokset dit barn over hovedet, er der mulighed for, at I sammen eller hver for sig kan komme ind til anonyme samtaler i U-turns rådgivning.

Ofte er unge ikke helt enige i behovet for dette, og her kan det være en god idé også selv at komme ind i rådgivningen. Her kan du vende dine tanker med en rådgiver og få nogle råd med på vejen. Herudover er der også mulighed for at komme i forældregruppe og mødes med nogle af de mange andre forældre, som er i samme situation som dig.

Alkohol- og stofproblemer: I familien

Tegn og årsager:

Mindst 122.000 børn og unge i Danmark vokser op i et hjem med alkoholproblemer. Det svarer til i gennemsnit to børn/unge i hver skoleklasse. Der findes stadig ingen viden om, hvor mange børn og unge, der lever i hjem med stofmisbrug.

Men vi ved, at såvel alkoholproblemer som stofmisbrug i familien har alvorlige konsekvenser for børn og unge. Det skyldes især, at familien over tid i stigende grad bliver nedbrudt og dysfunktionel, men også fordi der er en øget risiko for omsorgssvigt, herunder vold samt psykiske og seksuelle overgreb i familier med alkohol- og stofproblemer.

Børn og unge i familier med alkoholproblemer er således seks gange mere belastede end andre. Det kan være psykiske, sociale, kognitive og somatiske problemer, som de kan have langt ind i deres voksenliv. Fx er der en stærkt forøget risiko for, at børnene/de unge som voksne selv udvikler eget misbrug, ligesom hver tredje er i risiko for en psykiatrisk diagnose.

Hvad kan vi gøre som fagfolk i skole, klub og fritid?

Børn og unge fra familier med alkohol- og stofproblemer kan have meget svært ved at bede om og modtage hjælp. De kan med rette være bange for konsekvenserne af, at problemerne bliver opdaget. Ikke bare er det skamfuldt, men barnet/den unge kan også have fået at vide, at det er vigtigt at holde hemmeligt. Af og til ved de ikke engang, at det, der foregår i familien, er forkert, og mange har ikke lavet koblingen mellem deres egne problemer og forældrenes.

Det er her vigtigt at være opmærksom på, at især alkoholproblemer forekommer i alle slags familier og kan se ud på mange måder. Også på måder, vi ikke nødvendigvis opdager. Det kan derfor være nødvendigt at blive nysgerrig på tegn, både hos børn/unge og deres forældre – ikke mindst de helt små tegn. Også fordi børnene/de unge ikke altid viser tydelige tegn på mistrivsel. Mange børn og unge fra familier med alkoholproblemer er søde og nemme, og gør ikke et væsen af sig. Eller børn/unge, der fylder i en grad, så fokus bliver på deres symptomer og ikke på årsagen. De kan også være helt almindelige børn/unge, der har madpakke og gymnastiktøj med og har forældre, der møder op til forældremøder og sidder i skolebestyrelsen.

Det kan være vigtigt at lade barnet/den unge vide, at du har set det og de udfordringer, det står med. Især kan det være vigtigt at italesætte problemerne, da alkohol- og stofproblemer er så skamfuldt og tabubelagt. Til en start kan temaerne tages op i fællesskab på et generelt plan – og altså ikke med fokus på den enkelte .

Så vidt det er muligt, er det også vigtigt at hjælpe familien til at italesætte situationen i hjemmet. Det kan fx være med udgangspunkt i fælles foredrag eller undervisning på skolen eller indledningsvist med den ikke-rusbrugende forælder. Hvis samtalen er svær at tage hul på, kan du finde samtaleguides til samtalen med såvel barn/ung og forældre på www.sst.dk/da/Viden/Alkohol/Boern-i-familier-med-alkoholproblemer.



Hvor kan vi hente inspiration?

På TUBA's hjemmeside kan du finde frem til specifik rådgivning og undervisning til børn og unge i familier med alkohol- og stofproblemer og se, hvad der findes af tilbud til målgruppen i din kommune (læs mere på www.tuba.dk). Du kan også finde inspiration og viden på sundhedsstyrelsens hjemmeside på www.sst.dk/da/Viden/Alkohol/Boern-i-familier-med-alkoholproblemer.

Derudover kan der være mange sammenfald mellem familier med alkohol- eller stofproblemer og familier med psykisk sygdom. Du kan derfor med fordel også læse mere på www.kombu.dk, der som tidligere nævnt er Nationalt Kompetencecenter for Børn og Unge i familier med psykisk sygdom.

Hvad kan hjemmet gøre?

Ofte er der en ikke-rusbrugende forælder, som kan klædes på til at støtte og beskytte barnet og måske skabe udvikling i familien i retning af reduktion eller behandling af alkohol- eller stofproblemet. Den ikke-rusbrugende forælder vil dog ofte være i tvivl om sine egne oplevelser – og om, hvad der er rigtigt og forkert. De kan have brug for viden, men også støtte til at finde retning. Det kan derfor være vigtigt at henvise dem videre til steder, hvor de kan få netop denne viden og støtte. Det kan også være en støtte for dem at vide, at du har set det samme som dem og støtter dem i deres oplevelser.

Som allerede beskrevet, under afsittet børn og unge fra familier med psykisk sygdom, har også børn og unge fra familier med alkohol- og stofproblemer brug for alderssvarende viden om, hvad det betyder for dem og deres familie. Man kan fx låne bøger på biblioteket og læse om det sammen.

Det kan være en god idé at lave aftaler og nødplaner, når eller hvis den misbrugende forælder fx drikker, så barnet/den unge ved, hvem det kan bede om hjælp og hvordan. Det gælder især for de børn/unge, der i perioder er alene med forælderen med alkoholproblemer, fx i forbindelse med samværsordninger.

I forhold til barnets/den unges skole og klub/fritid kan det være en fordel at samarbejde med og informere skolen om gode og dårlige perioder ift. den rusbrugende forælder, så skolen har mulighed for at støtte op om barnet/den unge, når det er særligt sårbart og udfordret.

Hvilke andre tiltag kan igangsættes?

Børn og unge fra familier med alkohol- eller stofproblemer kan have brug for viden og almenrådgivning. Det kan være via undervisning eller fælles foredrag på skolen for både børn, unge og forældre.

De kan også have stor glæde af at møde og dele erfaringer med andre i samme situation, især fordi alkohol- og stofproblemer er så skamfuldt og tabubelagt.

Det kan fx være, at skolen samler de børn/unge, de har kendskab til på skolen, i mindre grupper, hvor børnene/de unge kan mødes og dele deres fælles erfaringer og tanker.

Det kan også være at henvise til mere professionelle samtalegrupper uden for skole-regi. Du kan finde viden om, hvilke tilbud, der findes i din kommune på <https://socialstyrelsen.dk/projekter-og-initiativer/born/behandlingstilbud-til-born-og-unge-fra-familier-med-stof-og-alkoholproblemer>.

Vurderes barnet/den unge at mistrives i en sådan grad, at der er behov for en udvidet indsats, kan socialforvaltningen eller PPR inddrages blandt andet ved underretning eller indstilling. Dette skal gå gennem din leder.

Livstruende sygdom i familien

Tegn og årsager:

Læger bliver bedre og bedre til at behandle alvorlige sygdomme, og mennesker lever gennemgående i længere tid, selvom de er diagnosticeret med en alvorlig sygdom.

På den positive side betyder det, at børn og unge har deres livstruende syge forældre eller søskende hos sig i længere tid, men det betyder også, at livet med sygdom kan komme til at sætte flere spor i familien, som kan give længevarende belastningsreaktioner hos barnet eller den unge.

Uvished omkring diagnose og prognose, bekymringer for fremtiden, den daglige konfrontation med sygdom og frygten for, at mor, far, søster eller bror skal dø er reaktioner, som de fleste børn og unge som pårørende kan påvirkes af over længere tid.

Nogle børn og unge viser tydelige reaktioner, mens andre har tendens til at vende det indad og skjule deres reaktioner for på den måde at opretholde en facade og en normalitet. Men mange børn og unge fortæller om at være kedede af det, mere vrede, mere bekymrede i forældrens eller den syge søskendes sygdomsforløb, og flere beskriver, at det kan være svært at koncentrere sig (<https://sorgcenter.dk/psykologhjælp/ved-sygdom-i-familien/min-far-eller-mor-er-alvorligt-fysisk-syg/>). Sygdommens indtog i familien påvirker hver-dagslivet i skole og med kammerater.

Hvad kan vi gøre som fagfolk i skole, klub og fritid?

Børn og unge som pårørende kommer let til at føle sig alene, fordi det kan være svært at tale med andre, der ikke har prøvet at have en alvorligt syg forælder eller søskende. Man kommer nemt til at føle sig anderledes, når ens familiesituation ikke ligner de andres. Samtidig kan det være svært at tale med forældrene derhjemme, og mange børn og unge udtrykker, at de ikke vil belaste forældrene yderligere.

I skolen eller klubben kan det på mange måder være betydningsfuldt, at der indledes et samarbejde med den familie, der er ramt af sygdom. Det kan være vigtigt med løbende information om sygdommens udvikling, så man som lærer eller anden fagperson kan støtte barnet eller den unge og give mulighed for orientering og snak med klassekammerater, så følelsen af at gå alene med svære tanker og følelser ikke er så bastant. Det kræver et optimeret og kontinuerligt skole-hjem-samarbejde. Husk at inddrage barnet eller den unge i forhold til, hvad de selv har af ønsker. Nogle ønsker åbenhed, mens andre er mere private.

Som skole eller institution kan I også opfordre til, at barnet eller den unge får hjælp og støtte. Hvis den unge er mellem 13 og 19 år, findes der et særligt tilbud via www.arduokay.dk og for yngre børn via www.sorgcenter.dk.

Hvor kan vi hente inspiration?

På Det Nationale Sorgcenters hjemmeside findes informationer om børn og unge som pårørende. Her beskrives en bred variation af reaktioner på livstruende sygdom. Denne beskrivelse findes også i pjeceform og kan tilsendes (se bl.a. www.sorgcenter.dk, www.arduokay.dk eller <https://sorgcenter.dk/psykologhjælp/ved-sygdom-i-familien/individuel-terapi-og-gruppeterapi-ved-sygdom/>).

Det er desuden muligt for fagprofessionelle at tage kontakt via kontaktformularen på hjemmesiden, hvorefter en psykolog vil ringe op og yde telefonrådgivning relateret til det at kunne støtte børn og unge med en syg forælder eller søskende (<https://sorgcenter.dk/psykologhjælp/terapi-til-boern-og-unge/>).

Kræftens Bekæmpelse har ligeledes udviklet 'Sorhandleplan 2.0', der også inkluderer handleplan for skoler, når sygdom rammer: https://webshop.cancer.dk/boeger/2320/sorhandleplan-20?gclid=EAlaIqObChMlt4OC2ZOv7AIVmpSyCh0XygxDEAAAYASAAEgJzAvD_BwE.

Hvad kan hjemmet gøre?

Når en familie rammes af alvorlig sygdom, handler det gennemgående om, at forældre er opmærksomme på at informere alderssvarende om både diagnose og prognose, så der er mindre overladt til egne forestillinger, der godt kan overstige virkeligheden. Det er væsentligt med løbende opdatering på sygdommens udvikling – og væsentligt, at begge forældre er åbne over for de svære tanker og følelser, barnet eller den unge måtte gå med. Læs mere om at være alvorligt syg og bedst muligt støtte sine børn eller unge her: https://sorgcenter.dk/wp-content/uploads/2020/06/Pjece_Jeg_er_syg_folder_maj2020_tryk.pdf.

Hvilke andre tiltag kan igangsættes?

For nogle børn og unge kan det være nødvendigt at få hjælp til at håndtere alvorlig sygdom i familien.

Det er muligt at søge hjælp i hele landet. Det foregår ofte gennem organisationer og patientforeninger målrettet børn og unge som pårørende og deres familier, men kommunale tilbud via socialforvaltninger kan også komme på tale.

Hjælpen kan være i form af et samtaleforløb med en psykolog eller anden fagprofessionel, et støttende familietilbud eller for større børn og unge et gruppetilbud med jævnaldrende og ligestillede. En følelse af at blive mødt, forstået og støttet kan for mange gøre det lettere at opretholde et fungerende børne- eller ungdomsliv (for hjælp, se bl.a. hos Det Nationale Sorgcenter, Erduokay, Kræftens Bekæmpelse eller Hjerteforeningen).



Dødsfald i familien

Tegn og årsager:

Hver dag mister ca. fem børn og unge en forælder eller søskende. Sygdom er den mest almindelige grund, men dødsårsagen kan fx også være ulykker eller selvmord.

Når sorgen flytter ind i en familie, er den kommet for at blive. Børn og unge, som efterlades, rammes ligesom de voksne af sorgens mange følelser. Det kan være fra den dybe fortvivelse og vedvarende tristhed til vrede, irritation, angst og skyldfølelse over noget, man har gjort og sagt eller ikke fik gjort eller sagt. Læs mere om sorgreaktioner efter en forælder eller søskendes død her: https://sorgcenter.dk/wp-content/uploads/2020/06/Pjece_er_din_far_eller_mor_d-d_b-rn_unge__sorg.pdf og https://sorgcenter.dk/wp-content/uploads/2020/06/Pjece_er_din_s-ster_eller_bror_d-d_b-rn_unge__sorg.pdf.

Hvad kan vi gøre som fagfolk i skole, klub og fritid?

På den ene side bliver skole, klub eller fritid og samværet med kammerater for mange børn og unge et frirum fra sorgen. Man kan for en tid glemme. Men på den anden side oplever flere af disse børn og unge at være blevet forandret af sorgen på en måde, der kan skabe en følelse af at være uden for fællesskabet. Skole, klub og fritid bliver væsentlige steder at blive mødt og forstået i sine sorgreaktioner.

De fleste institutioner har en sorgplan, som de kan gå ud fra, når en elev oplever dødsfald i nærmeste familie.

En sorgplan kræver forudgående forberedelse for at kunne effektueres bedst muligt. Det handler om alt fra en snak om forholdemåde ved tab, om afsatte ressourcer og til, hvordan lærerteam og ledelse yder intern støtte til den lærer, der skal støtte en sorgramt elev. Forberedelse kan hjælpe til, at man som fagperson kan opleve, at man er i stand til at håndtere en given situation med et barn eller en ung og deres familier bedst muligt. Husk at inddrage barnet eller den unge i forhold til, hvad de selv ønsker. Nogle ønsker åbenhed, mens andre er mere private.

Hvor kan vi hente inspiration?

Kræftens Bekæmpelse har udgivet 'Sorghandleplan 2.0' (læs mere: www.cancer.dk), som er en praktisk manual til opdatering af institutionernes handleplaner. Den indeholder praktiske og konkrete råd til arbejdet med sorg og råd til, hvordan man sikrer god kommunikation med hjemmet.

Det er desuden muligt for fagprofessionelle at kontakte Børn, Unge & Sorg via kontaktformular på hjemmesiden (www.sorgcenter.dk), hvorefter en psykolog vil ringe op og yde telefonrådgivning relateret til det at kunne støtte børn og unge i sorg. Hvis der er brug for samtaler i klassen om at være kammerat til en, der har mistet, kan man finde 16 konkrete råd fra unge, der selv har mistet, her: https://sorgcenter.dk/wp-content/uploads/2020/06/Pjece_16_gode_r-d_til_unge_der_har_mistet_b-rn_unge__sorg.pdf.

Hvad kan hjemmet gøre?

Børn og unge kan have mere behov for tryghed og forudsigelighed efter et tab. Den tilbageværende forælder vil være den primære stabiliserende og rammesættende faktor i hjemmet, som skal sørge for, at hverdagslivet fortsætter. Som forælder er det desuden vigtigt at være åben for at tale om egen sorg og lytte og spørge ind til barnets eller den unges sorg.

I sorgforløbet er der to spor, som familien svinger frem og tilbage mellem. Det ene spor handler om at sørge over den, man har mistet, og det andet spor handler om at skulle leve videre bedst muligt. Det bliver bl.a. vigtigt at have fokus på at have noget at glæde sig til og holde pauser fra sorgen.

Som forælder handler det også om at holde relevante fagpersoner i barnets eller den unges liv informeret om deres sorg, så det kan give de bedste muligheder for barnet eller den unge til at være en del af sine vanlige fællesskaber.

Hvilke andre tiltag kan igangsættes?

For nogle børn og unge, men også hele familien, kan det være nødvendigt at få hjælp til at håndtere sorg.

Hos Børn, Unge & Sorg kan man både som familie få hjælp til at tale om sorgen, og barnet eller den unge kan få hjælp i en sorggruppe med jævnaldrende og ligestillede, som også har mistet (se yderligere her: www.sorgcenter.dk).

Andre organisationer som fx Kræftens Bekæmpelse kan ligeledes stille op med relevante tilbud (se deres hjemmeside eller kontakt de respektive afdelinger i din hjemegn). I visse tilfælde vil det være fordelagtigt, hvis Socialforvaltningen i hjemkommunen inddrages – typisk, hvis der er andre sociale eller økonomiske belastninger i familien.

Yderligere oplysning om tilbud efter tab, se: www.sorgvejviser.dk.



Social mistrivsel

Tegn og årsager:

Alt for mange børn og unge i Danmark må gå i skole med ondt i maven og angsten for at blive udstødt som følge af social mistrivsel, mobning og andre udfordringer i skolens fællesskaber. Ifølge den seneste nationale trivselsmåling har mindst to-tre elever i 4.-9. klasse oplevet mobning.

En start på livet præget af social mistrivsel kan have store negative konsekvenser og føre til et langt liv uden for fællesskabet. Ofre for mobning har forhøjet forekomst af psykiske symptomer, ensomhed og mistrivsel, og med nye digitale medier er mobning blevet et endnu mere komplekst problem end tidligere.

I dag ved vi, at mobning skyldes uhensigtsmæssige gruppedynamikker, hvor børn og unge udvikler et fællesskab om at holde andre ude. Det handler om onde mønstre – ikke onde børn eller unge – og opstår typisk i fællesskaber, som mangler sammenhold eller har lav tolerance. Årsagerne til mobning kan derfor være mange og forskellige, og det er ikke altid, at mobning er en bevidst handling.

Hvad kan vi gøre som fagfolk i skole, klub og fritid?

Ansvar for fællesskabet ligger hos de voksne. Derfor har skole, klub og fritid en afgørende rolle i arbejdet med at etablere forebyggende indsatser for at skabe trygge og tolerante fællesskaber. Det er også skolens ansvar at tage hånd om de situationer, hvor mobning opstår, og der er børn og unge, der mistrives.

Trivselsindsatser, som er smalt forankrede hos en enkelt fagperson, medfører ofte en høj grad af sårbarhed i forhold til at sikre et kontinuerligt trivselsarbejde. Der ligger derfor en stor opgave i at sikre ejerskab blandt alle fagfolk. Erfaringer fra udlandet viser, at antimobbe-indsatser, der involverer alle på og omkring skolen samtidig (whole school approach), og som arbejder på flere niveauer, er de mest succesfulde.

Det er lovpligtigt for alle grundskoler og ungdomsuddannelser at udarbejde en antimobbe-strategi, som er en del af skolen og klubbens værdiregelsæt. Strategien skal indeholde klare retningslinjer for, hvordan skolen handler i tilfælde af mobning – og sikre, at alle på og omkring skolen har en fælles retning, samt at de bedste praksisser bliver delt. Det bedste resultat opnås, hvis antimobbe-strategien bliver udarbejdet i samarbejde med børn, unge, forældre og fagfolk på skolen, og at den bliver forankret i hverdagen.

Hvor kan vi hente inspiration?

Der findes mange gode indsatser og initiativer til at styrke børn og unges trivsel. Her kan du bl.a. læse mere om, hvordan man med udgangspunkt i det såkaldte 'nye mobbesyn' forebygger og afhjælper mobning ved at kigge på gruppen af børn og unge samt kulturen både i klassen og på skolen eller i institutionen:

- www.maryfonden.dk
- www.redbarnet.dk
- www.bornsvilkar.dk
- www.alleforenmodmobning.dk
- www.DCUM.dk

Du kan også gå ind på EMU's side om mobning her:

www.emu.dk/grundskole/undervisningsmiljo/mobning

Hvad kan hjemmet gøre?

Forældre bliver ofte informeret om trivselsarbejdet, men ikke altid involveret. Det er dog vigtigt, at forældre tager medansvar og engagerer sig i hele børne- eller ungegruppens trivsel, og at forældre søger at motivere deres barn/ung til at interessere sig for alle i børne- eller ungefællesskaberne.

Derudover kan forældre løbende tage børnenes/de unges trivsel op på forældremøder, hvor de drøfter, hvordan trivselen styrkes, og konflikter forebygges og håndteres, ligesom de løbende kan tale med deres barn/ung om, hvordan de bruger de sociale medier. På den måde kan de være med til at bakke op om trivselsarbejdet.

Hvis der er en bekymring for, at et barn/en ung står uden for fællesskabet og mistrives pga. mobning eller ensomhed, er det vigtigt at inddrage skole, klub og fritid. Hvis ikke skolen griber ind, kan forældre klage til Dansk Center for Undervisningsmiljø (DCUM).

Hvilke andre tiltag kan igangsættes?

Fagpersoners professionelle relationskompetence er en af de mest afgørende faktorer at forholde sig til, når skolen/institutionen skal bidrage til alle børn og unges trivsel og udvikling. Dette gør sig gældende både fagligt, socialt og personligt.

Derudover kan fokus på fællesskabende didaktikker være en tilgang til trivselsarbejdet. Her drejer det sig om at udvikle elevernes faglighed samtidig med, at det sociale fællesskab i undervisningen styrkes. Intentionen er at give fagpersoner inspiration til at styrke fællesskab og læring i fagundervisningen.

Procedure for dem der møder barnet eller den unge



**Barnet/den
unge viser
tegn på
mistrivsel**

Vær nysgerrig
på årsagen til
mistrivsel
Vælg én eller flere af
følgende muligheder

**Udfyld 'Vi er
bekymrede skema'
og drøft din
bekymring med dine
kolleger**

Se på Kombu.dk/værktøjer:
'Vi bekymrede skema'

**Tal med
barnet/den unge**
Den bedste
information får du fra
barnet/den unge selv.

Se på Kombu.dk/værktøjer:
'Batterier', 'Trivselssamtale'

Inddrag forældrene
Forældrene kender deres
barn bedst og kan give
dig nyttig viden.
Husk at spørge til
familiesituationen.

Se på Kombu.dk/værktøjer:
'De 4 huskeregler'

**Handling -
Barnet/den unge
har behov for en
indsats**
Vælg én eller flere af
følgende muligheder



Lokale indsatser

Små indsatser i hverdagen
kan have en stor betydning
for barnet/den unge.

Se på Kombu.dk/værktøjer:
'Handleplan', 'Vigtig voksen',
'Samtaleguide med barnet', 'Snakke
kort (lille barn)'; Hent mere inspiration i
"Barnet i centrum"

Udarbejd en handleplan

Husk at samarbejde med
barnet/den unge, forældre og
kolleger.

Se på Kombu.dk/værktøjer: 'Handleplan'

Kommunale og regionale indsatser

I sidder med forskellige
fagligheder og indsigter –
drøft barnet ved et
tværfagligt møde
Lav en underretning gerne
med tilladelse fra
forældrene, hvis I mener, at
familien har brug for ekstra
støtte.

Henvis til lokale og regionale indsatser:
Børnegrupper, Rådgivningssamtaler



kombu

NATIONALT KOMPETENCECENTER FOR BØRN OG UNGE
I FAMILIER MED PSYKISK SYGDOM

Bilag 2

SKOLE

Vi er bekymrede

Observations- og opmærksomhedsskemaet tager afsæt i den adfærd og i de udtalelser, som barnet viser os, samt i den kontakt vi har med hjemmet.

Skemaet kan anvendes som afsæt for etablering af et møde med forældre og/eller barn.

OBSERVATIONER OG OPMÆRKSOMHEDER

Udviser barnet aggressioner, dramatiserende eller 'fjollede' karakter eller fremstår konfliktsøgende?

- JA
- DELVIST
- NEJ

Kommentarer (eksempler)

Udviser barnet tegn på ringe impuls kontrol og koncentrations- og indlæringsvanskeligheder?

- JA
- DELVIST
- NEJ

Kommentarer (eksempler)

OBSERVATIONER OG OPMÆRKSOMHEDER

Har barnet udfordringer i sociale relationer, trækker det sig tilbage fra fællesskabet, er de ofre for mobning eller er kontakten til jævnaldrende konfliktfyldt?

- JA
- DELVIST
- NEJ

Kommentarer (eksempler)

Har barnet et højt fravær?
Giver barnet ofte udtryk for hovedpine, mavepine eller anden fysisk ubehag?

- JA
- DELVIST
- NEJ

Kommentarer (eksempler)

Har barnet en særdeles god tilpasningsevne, påtager sig "voksenansvar", er udpræget hjælpsomt, pligtopfyldende og omsorgsgivende og kommunikerer barnet særligt med voksne?

- JA
- DELVIST
- NEJ

Kommentarer (eksempler)

OBSERVATIONER OG OPMÆRKSOMHEDER

Samarbejdet med hjemmet:

Er forældre synlige på skolen og i dennes aktiviteter?

Fremstår relationen mellem barn og forældre tryk og stabil?

Fremstår relationen mellem barn og søskende godt og velfungerende?

JA

DELVIST

NEJ

Kommentarer (eksempler)

Andet?

Kombu

Psykiatrifonden

Hejrevej 43

2400 København NV

Telefon: 39293909

Mail: Kombu@Psykiatrifonden.dk

www.kombu.dk

Bilag 3

Eksempel på en forældreindkaldelse til et netværksmøde:

Kære forælder.

Efter telefonisk samtale¹ inviterer vi dig hermed som aftalt til et møde på skolen d. 4/11 2020.

Vi vil hente dig/jer på skolens kontor kl. 13.00. Mødet forventes at vare en time.

På mødet vil følgende deltage:

- Pia Jensen – dansklærer
- Hans Larsen – SFO
- Else Christoffersen – Sundhedsplejerske²

På mødet skal vi snakke om Peters trivsel med afsæt i det, vi ser i skoletiden³.

Vi vil meget gerne høre, hvordan I oplever, Peter har det derhjemme, så I må gerne forberede jer på at beskrive, hvornår I ser, at noget fungerer rigtig godt for Peter, og hvornår noget kan være svært.

Vi håber, at mødet kan ende med, at vi sammen kan få lavet nogle gode aftaler, så vi kan støtte Peter bedst muligt i skolen.

Skulle I have nogle spørgsmål til mødet, må I endelig kontakte mig.

Vi ser frem til at mødes med jer.

Mange hilsner

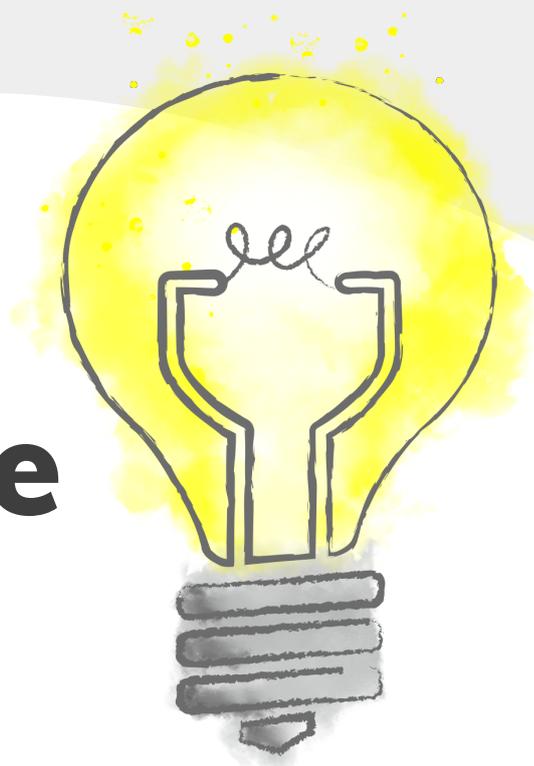
Pia

¹ Det er altid en god idé at ringe til forældrene forinden en indkaldelse til et ekstraordinært møde på skolen. Det skrevne ord kan godt bekymre forældrene unødigt og skabe flere spørgsmål end nødvendigt.

² Vurder hvor mange deltagere, som er vigtige og nødvendige på mødet. Det kan være overvældende for mange forældre med for mange deltagere.

³ Her kan man med fordel uddybe og referere til eksempler fra tidligere samtale. Fx. At Peter i den sidste tid har virket lidt mere trist, stille etc. Eller konkrete eksempler: Aktiviteter i undervisningen driller ham, legene er blevet svære og lignende.

De fire huskeregler i samtalen med forældre



Når I møder mig, der vokser op i en familie med psykisk sygdom, så vil jeg ønske, at I:

1

Klare linjer

Det er vigtigt at forældrene ved, hvorfor de er indkaldt til en samtale. Start derfor altid med at tydeliggøre dette både ved indkaldelse og ved mødets start.

Udarbejd en simpel dagsorden bestående af: *Hvad, hvorfor, hvordan, hvornår og hvem.* (se eksempel med enkle formuleringer)

3

Åben og nysgerrig

Spørg ind til om forældrene kan genkende det, du oplever. Hvordan og i hvilke situationer. Prøv at få en forståelse af, hvad der sker derhjemme og hvornår.

Du kan evt. fortælle, at alle børn reagerer, også når forældrene i perioder har problemer. Du skal finde en balance mellem forælder og barn, forældrenes privatliv og tydelighed omkring ønsket om det bedste for barnet.

2

Konkrete eksempler

Brug konkrete eksempler og barnets egne formuleringer, når du skal beskrive, hvad du ser hos barnet. Hvilke bekymringer vækker det hos dig som fagperson - og hvorfor.

4

Inviter til samarbejde

Gør det tydeligt at din vigtigste mission er - sammen med forældrene - at skabe bedre trivsel for deres barn. I er på samme hold. Lav konkrete og realiserbare aftaler med forældrene - og spørg gerne, hvad de har brug for, at du gør.

kombu

NATIONALT KOMPETENCECENTER FOR BØRN OG UNGE
I FAMILIER MED PSYKISK SYGDOM



Kombu
Psykiatrifonden
Hejrevej 43,
2400 København NV

Telefon: 39293909
Mail: Kombu@Psykiatrifonden.dk



www.kombu.dk

Kombu
Psykiatrifonden
Hejrevej 43
2400 København NV

Telefon: 39293909
Mail: Kombu@Psykiatrifonden.dk

www.kombu.dk