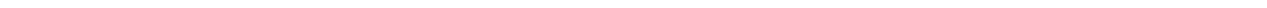




Guide: Sådan kommunikerer du til børn og unge, der vokser op i familier med alkoholproblemer

-Et redskab til kommunale hjemmesider



Derfor har vi lavet en guide til dig

I 2017 gav Socialstyrelsen 264 mio. kr. i satspuljemidler til behandlingstilbud til børn og unge, der vokser op i familier med alkoholproblemer.

Behandlingstilbuddene er gratis at bruge for børn og unge under 25 år, og er tænkt som et kvalitetsløft til området, så flest muligt kan få den hjælp, de har brug for.

I efteråret 2017 viste en undersøgelse fra Alkohol & Samfund, at det kun var muligt at finde oplysninger om behandlingstilbud til børn og unge, opvokset i hjem med alkoholproblemer, på 43 ud af 98 kommuners hjemmesider.

Og i 14 af de 98 kommuner var ikke muligt at finde oplysninger om tilbuddet.

Derfor har Alkohol & Samfund lavet en guide til, hvordan du med fordel kan kommunikere til de børn og unge, som tilbuddene henvender sig til.

Alkohol & Samfund

2. udgaven

København, januar 2018

Indholdsfortegnelse

Derfor har vi lavet en guide til dig	1
Hvor skal informationen placeres.....	3
Skriv og kommuniker så din målgruppe forstår dig	3
Vurdér sværhedsgraden af din tekst med lixtal	3
Brug du og dine.....	3
Skriv i et simpelt sprog.....	3
Vær anerkendende og forstående	4
Skriv det vigtigste først	4
Brug gerne video.....	4
Kan man være anonym?.....	4
Kontaktoplysninger	4
Hvad sker der med mine forældre?	5
Hvad sker der med mig?.....	5
Gode råd til de unge	5
Læs mere om det	6
Eksempler på bøger til børn:.....	6
Eksempler på bøger til unge:.....	6
Links til andre hjemmesider	6
Følgende børn-unge tilbud har fået støtte til at behandle børn og unge.....	6
Andre rådgivningssteder det kan være relevant at linke til:	7

Hvor skal informationen placeres

Oftest placerer kommunerne informationer om alkoholbehandling og pårørendetilbud under hjemmesidedefanen **handicap og psykiatri**. Børn og unge kan ikke gennemskue den inddeling, fordi de ikke ser sig selv som handicappet eller som en, der har brug for psykiatrisk hjælp.

I stedet er der mange børn og unge, som leder efter informationer, som er relevant for dem under menupunktet **'Børn og unge'**, som findes på de fleste kommunale hjemmesider.

Et andet sted kan være under menupunktet **'Sundhed og sygdom'**, efterfulgt af en underside om **alkohol**.

Skriv og kommuniker så din målgruppe forstår dig

Børn og unge er ikke vant til at læse svære faglige tekster. De er en generation af mediebrugere, som er vant til at søge efter viden på internettet. Finder de ikke den viden, de har brug for, søger de videre andre steder. I de næste afsnit gennemgår vi nogle af de elementer, du kan justere på, som gør det lettere for børn og unge at finde og forstå din information.

Vurdér sværhedsgraden af din tekst med lixtal

Når du skriver tekster til børn og unge, bør du holde lixtallet så lavt som muligt for at gøre det lettere for dem at forstå teksten. Lix er en forkortelse for læsbarhedsindeks. For at et barn på 10 år, skal kunne forstå teksten, bør den ikke have et lixtal på mere end 20-25.

Når du har skrevet en tekst, kan du beregne lixtallet automatisk her:

<https://www.nielsgamborg.dk/indhold/lixberegner.htm>. Lixtal-beregneren giver dig et tal, som viser, hvor svær din tekst er. Hvis din tekst har for højt et lixtal, kan du prøve at skifte ord ud eller gøre sætningerne kortere og opdatere linket. Så får du dit nye lixtal.

Brug du og dine

For at gøre teksten mere nærværende for barnet bør du skrive *du*, *dig* og *dine* i teksten. På den måde føler de, at det er dem, du skriver til.

Skriv i et simpelt sprog

Gør en dyd ud af at skrive teksten med korte og letlæselige ord.

- Skriv teksten i et uformelt sprog
- Tjek altid om et fagudtryk kan omskrives med et almindeligt ord uden at miste sin betydning
- Brug aktivt sprog i stedet for passivt sprog. Du bør undgå udsagnsord, der ender på -s eller, hvor du sætter, *bliver* foran. For eksempel Det høres, det føles, det bliver svært – skriv i stedet du hører, du føler, du synes, det er svært
- Skriv korte sætninger. En sætning bør ikke være længere end 15 ord
- Undgå indskudte sætninger og bisætninger
- Undgå tabuiserende og stigmatiserende ord – eksempelvis alkoholiker og misbruger

Vær anerkendende og forstående

Det er vigtigt, *ikke* at være dømmende i det, du skriver. Brug positive udsagn når du skriver om problemerne med alkohol og det at være barn af én, som drikker for meget.

Eksempel på negativ sætning:

Kan du ikke styre dine følelser og lader du din vrede gå ud over alle andre?

Eksempel på positiv sætning:

Har du svært ved at holde alle følelserne inde og flere gange oplevet, at du er blevet sur uden grund?

Anerkend den situation, barnet befinder sig i. Det er svært nok for barnet at navigere i alle de følelser, der er på spil til hverdag. Vis, at du forstår den situation, barnet befinder sig i, og at du ved, det er svært for ham eller hende.

Skriv det vigtigste først

Det kan være svært for et barn at nå til bunden af en længere tekst, derfor bør du skrive de vigtigste oplysninger først i teksten.

Brug gerne video

Nogle børn kan have svært ved at læse længere tekster. Det kan derfor være en god ide at fortælle de vigtigste budskaber i et par korte videofilm.

Videoeksempler:

1. En hurtig gennemgang af, hvad der sker, fra man tager kontakt for at få hjælp og til man står på den anden side af behandlingsforløbet.
2. En ung, som fortæller, hvad det har gjort for hans eller hendes familie, at de tog kontakt og fik hjælp.

Kan man være anonym?

Hos de fleste kommuner kan børn og unge få anonym rådgivning. Gør opmærksom på den mulighed. Her skal man huske på, at børn ikke nødvendigvis forstår, hvad det betyder at tage kontakt anonymt. Derfor kan man for eksempel skrive:

Du kan få anonym rådgivning både over telefonen og ved personlige samtaler. En anonym samtale betyder, at du kan tale med en voksen om det, der sker derhjemme, uden at du behøver at fortælle, hvem du og dine forældre er. Vil du gerne have anonym rådgivning, kan du ringe på xx xx xx xx.

Kontaktoplysninger

Det kan være svært for børn at søge hjælp, hvis deres mor eller far har alkoholproblemer. Når de tager det første skridt og søger efter hjælp på internettet, skal vi være klar til at tage imod dem. Derfor er det vigtigt, at de nemt kan finde kontaktoplysninger til det behandlingssted, de skal henvende sig til i kommunen. Her er det vigtigt at have flere forskellige oplysninger:

- Adresse på stedet, hvor behandlingen foregår
Det er med til at skabe tryghed hos barnet at have så mange oplysninger som muligt på

forhånd. I nogle kommuner kan afstande være et problem for barnet. Det kan være fornuftigt at overveje i kommunen, om man er villig til at hjælpe barnet med at komme til behandlingen med for eksempel bus eller taxa – og skrive det på hjemmesiden.

- Telefonnummer og e-mailadresse
Børn og unge har forskellige behov for at kunne tage kontakt. Husk, at det ikke nytter noget at have en sikkermail, fordi børn og unge under 15 år ikke har NemID.
- Kontaktoplysninger skal altid være opdateret
Husk at sikre, at kontaktoplysningerne på hjemmesiden er korrekte og opdateret.
- Svar så hurtigt som muligt
Når et barn har overvundet sin bekymring ved at henvende sig til kommunen, er det vigtigt, at barnet hurtigst muligt får respons.

Hvad sker der med mine forældre?

En af de bekymringer, der afholder børn og unge fra at søge hjælp, er frygten for, hvad der sker med deres forældre, hvis de fortæller kommunen, at mor eller far drikker. Derfor er det vigtigt at forklare barnet, hvilken proces der går i gang, når de kontakter kommunen. De bør have en trin-for-trin beskrivelse af det forløb, I sætter i gang.

- Tag udgangspunkt i barnets situation. Forklar i et enkelt sprog, hvad en lærer eller pædagog gør, hvis et barn fortæller, at mor eller far drikker.
- Hvis læreren eller pædagogen underretter til kommunen, skal der stå på hjemmesiden, hvad en underretning er. Det er vigtigt at beskrive, at en underretning oftest ikke får betydning for barnets mulighed for at blive sammen med deres forældre.
- Barnet eller den unge kan også have et behov for at vide, om deres kommunen tilbyder forældrene behandling.

Hvad sker der med mig?

Det er ikke kun forældrene, der er bange for, hvad der sker, men også børnene. Kan de blive tvunget til at skulle vælge mellem deres forældre? Bliver de fjernet fra deres forældre? Spørgsmålene kan være mange. Derfor skal man have beskrevet, hvordan et typisk forløb er for barnet eller den unge efter de har taget kontakt til kommunen, en lærer eller en pædagog.

- Det kan være, de bliver kontaktet af en socialrådgiver, eller at kontakten fortsætter gennem skolen
- Vil kommunen tilbyde barnet et behandlingsforløb? Og hvilke behandlingsmuligheder findes der?
- Hvis kommunen har flere forskellige behandlingstilbud, så beskriv dem alle
- Hvad sker der, når behandlingen er slut?

Gode råd til de unge

Unge, som leder efter informationer og hjælp, kan have brug for nogle *her-og-nu-råd*. En god idé er at give nogle enkle og korte gode råd på jeres hjemmeside. Det kan for eksempel være:

- Det er ikke din skyld
Mange børn har skyldfølelse over deres forældres alkoholproblem. Det er vigtigt at fortælle dem, at det ikke er deres skyld, at forældrene drikker for meget.

- Du er ikke alene
122.000 børn og unge vokser op i hjem, hvor en eller begge forældre drikker for meget. Hvis I har et debatforum, hvor unge kan komme med råd til hinanden eller dele en oplevelse, så henvis til det.

I kan også henvise til de nationale fora om alkoholproblemer hos for eksempel: alkolinjen.dk/ung/modestedet eller tuba.dk/ung-til-ung. Her har unge mulighed for at dele erfaringer og oplevelser med andre, som har stået i den samme situation.

- Skriv dine tanker ned
Det kan være svært at sætte ord på alle ens tanker og følelser. En måde kan være at skrive dem ned. De behøver ikke at vise det til nogen, men det kan være en hjælp til den unge selv.
- Voksne skal have hjælp af voksne
Det er vigtigt at fratage børnene ansvaret for, at mor eller far drikker og påpege, at det ikke er deres opgave at få en forælder til at nedsætte sit alkoholforbrug. Det er de voksnes ansvar at få hjælp eller at hjælpe en anden i behandling.
- Tal med andre om det
Det kan være svært for et barn at skulle holde på så stor en hemmelighed. Derfor kan det være en god ide at opfordre barnet til at betro sig til en god ven.

Læs mere om det

Det kan være en god idé at læse bøger om det at vokse op i en familie med alkoholproblemer. Det giver dem nogle personer, de kan spejle sig i, samtidig med at mange af bøgerne indeholder redskaber og øvelser til de unge.

Eksempler på bøger til børn:

- Kampen på kanten i serien Drømme og driblinger af Birgitte Bregnedal
- Den meget tørstige mor, af Louis Jensen og Cato Thau-Jensen
- Sjælefuglen, af Michal Snunit
- Det er O.K. at være ked af det, af Guni Martin

Eksempler på bøger til unge:

- Glasbørnene, af Else Marie Pedersen
- Håbet lever altid: når far eller mor drikker for meget, af Susanne Broeng
- Voksne børn af alkoholikere, af Janet G. Woititz

Links til andre hjemmesider

Det er en god idé at linke til andre relevante hjemmesider, som de unge kan bruge. Hvis jeres kommune er dækket ind af de nye børn-unge tilbud, bør I linke til det tilbud, som I har..

Følgende børn-unge tilbud har fået støtte til at behandle børn og unge:

[Dit rum](#)

[De små skuldre](#)

[Brus](#)

[Novavi Ung Revers](#)

[Ballast](#)
[De drikker derhjemme](#)
[TUBA](#)

Andre rådgivningssteder det kan være relevant at linke til:

[Hope.dk/ung](#)
[Alateen](#)
[Mindhelper](#)
[DR Tværs](#)
[Børnechatten](#)
[Børnetelefonen 116 111](#)
[Børneportalen](#)
[Headspace](#)
[Ungekompasset](#)
[Ventilen](#)
[Ung på Linje](#)
[Ungunivers](#)