

KÆRE LÆRER!

6 ANBEFALINGER TIL AT STØTTE
ELEVER, DER HAR MISBRUG I FAMILIEN
FRA UNGEEKSPERTERNE I DIT RUM

**”JEG SYNES LÆRERNE SKAL VIDE,
HVOR MEGET MAN SER OP TIL DEM, OG
HVOR OPMÆRKSOM, MAN ER PÅ DEM.
DET ER NEMMERE AT TALE MED ÉN,
MAN SELV ER OPMÆRKSOM PÅ.”**

UngeEkspert, Dit Rum

Tekst: UngeEkspert og fageksperter i Dit Rum
Redaktion: Tine Lydolph og Mette Damgaard Sørensen
Illustrationer: Mie Nørgaard
Layout: Mie Nørgaard
Trykt hos LaserTryk.dk A/S

1. oplag, 1. udgave
Printed in Denmark 2019

Udgivet af Dit Rum med støtte fra Glostrup Kommune

Dit Rum
Bakken 1
2600 Glostrup
T: 24 23 03 00
ditrum@glostrup.dk
Læs mere på www.ditrum.nu

KÆRE LÆRER

KENDER DU NOGEN, DER LEVER TÆT PÅ MISBRUG?

"I 7. klasse brækkede min mor knæskallen, og det gjorde tingene meget værre. Hun var hjemme i to år og kunne ikke arbejde og drak meget mere. Der var aldrig nogen, der tog hånd om det, og når jeg kom i skole, havde jeg ikke lyst til at høre efter."

UngeEkspert, Dit Rum

Vi - UngeEkspertene i Dit Rum - er alle vokset op med misbrug i den allernærmeste familie, og vi har lavet anbefalingerne for at bryde tabuet omkring misbrug og støtte jer lærere i at hjælpe elever som os (og dem) bedst muligt.

Vi har lavet anbefalingerne ud fra vores egne oplevelser i folkeskolen, på gymnasier og produktionsskoler - og i samarbejde med fagpersoner i Dit Rum.

Vi ved godt, at mange af jer har travlt og er pressede, men I bruger samtidig så meget tid sammen med jeres elever og er meget vigtige voksne i deres liv.

Vi tror på, at I kan gøre en forskel - gør I?

Kærlig hilsen
UngeEkspertene i Dit Rum

DU SKAL IKKE VÆRE PSYKOLOG, MEN...

"Jeg gik til psykolog, men jeg ville også gerne have snakket lidt med min lærer om det. Med én, der var tættere på."

UngeEkspert, Dit Rum

Dit Rum er et gratis tilbud til børn, unge og gravide tæt på misbrug. Vi arbejder for at børn og unge med misbrug i familien skal trives bedre, men vores mål er også at sætte spot på misbrug, så det bliver noget, vi alle kan snakke om. På skoler, i familier og alle andre steder, hvor børn og unge ellers risikerer at gå rundt helt alene, fordi misbrug stadig er et tabu og en hemmelighed.

Hvis børn og unge ikke får hjælp, kan det gå hårdt ud over deres selvværd og trivslen, skolegangen og det sociale liv. Men meget kan gøres.

Som lærer sidder du i første parket til børns og unges liv og hverdag; derfor er du så vigtig. For mange af eleverne er misbruget i familien nærmest et livsvilkår, for selv hvis far eller mor kommer i behandling, er tilbagefald hyppige. Derfor er der brug for din og andres læreres støtte og sunde ambitioner på børnenes vegne og over tid.

Du skal ikke være psykolog, siger UngeEkspertene, men du kan være et meget vigtigt 'frirum' for børn, der har det svært. Hvis du igen og igen viser, at du står klar til at lytte, støtte og tro på dine elever, gør du præcis det, de unge efterlyser.

UngeEksperternes anbefalinger er forhåbentlig første skridt på vejen ud til jer på skolerne, så vi sammen med jer, med elever og forældre kan bryde tabuet og tale højt om misbrug og konsekvenserne af det.

Husk også, at vi altid står klar til sparring. Bare ring eller skriv til os.

Du er ikke alene, siger vi tit til børnene og de unge i Dit Rum - men det gælder også dig som lærer: Vi er her for at hjælpe dig med at hjælpe dem, der har det svært!

Tine Lydolph, Dit Rum

Får du brug for at tale med forældrene i løbet af skoletiden, kan du finde gode råd til samtalen på Dit Rums hjemmeside ditrum.nu (se under Viden og Tips).

VIDSTE DU AT...

MINDST 122.000 BØRN OG UNGE UNDER 18 ÅR VOKSER OP MED ALKOHOLMISBRUG I FAMILIEN? ET TILSVARENDE TAL FOR BØRN OG UNGE, DER VOKSER OP MED STOF- OG HASHMISBRUG FINDES IKKE. MEN 95 PROCENT AF DE BØRN OG UNGE, DER KOMMER I DIT RUM, LEVER MED STOF- OG HASHMISBRUG I FAMILIEN.

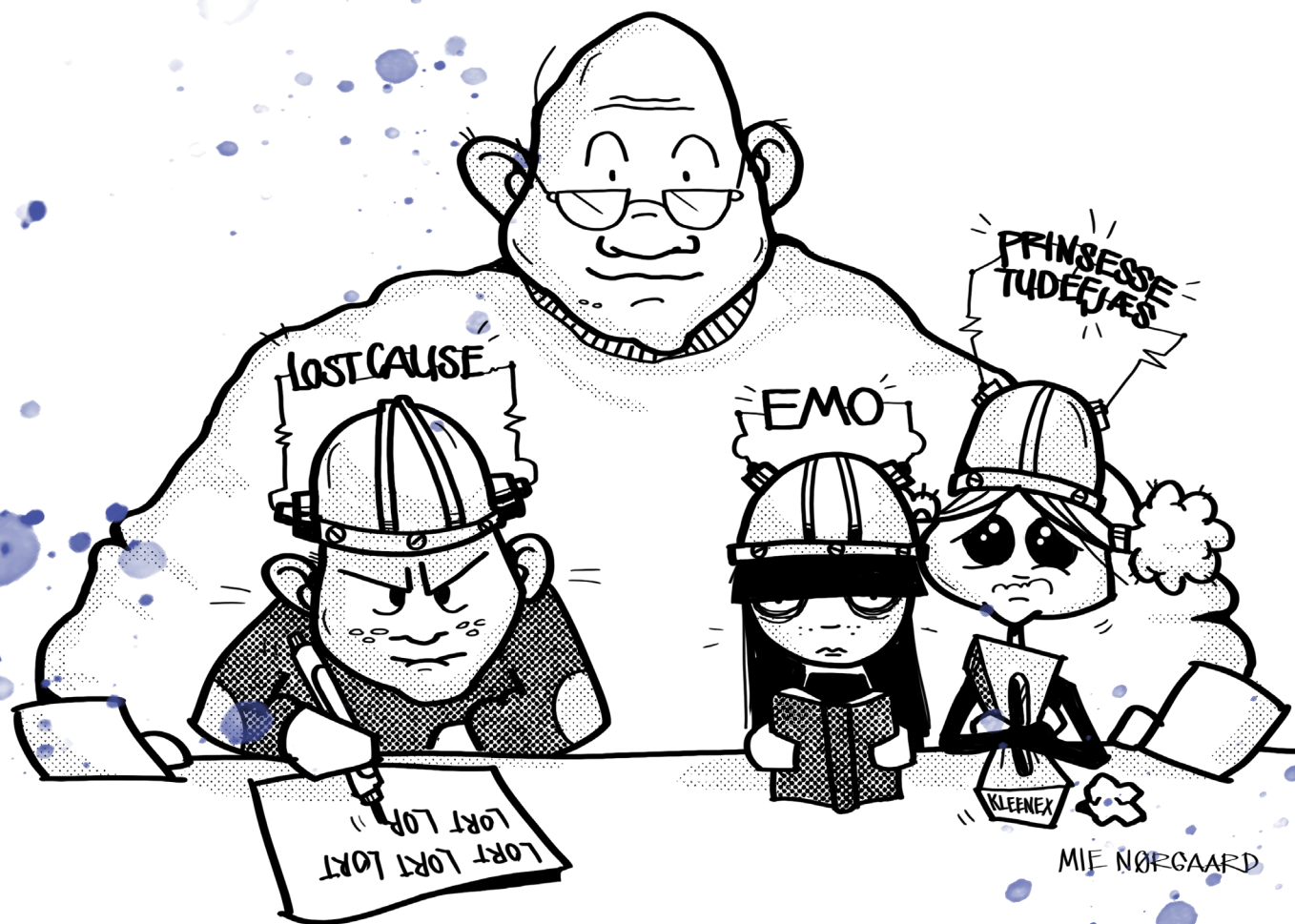
BØRN, DER VOKSER OP MED MISBRUG I FAMILIEN, HAR STØRRE RISIKO FOR AT FÅ PSYKISKE PROBLEMER, ADFÆRDSPROBLEMER, PROBLEMER MED SKOLEGANG OG UDDANNELSE OG FOR SELV AT UDVIKLE ET MISBRUG.

UNDERSØGELSER VISER, AT 4 UD AF 10 UNGE IKKE TALER MED NOGEN OM FORÆLDRENE'S MISBRUG? DET VIL SIGE, AT MANGE UNGE GÅR HELT ALENE RUNDT MED DERES OPLEVELSER.

NOGET AF DET, DER HJÆLPER UNGE I MISBRUGSFAMILIER, ER AT TALE OM DERES OPLEVELSER - OG AT HAVE EN GOD RELATION TIL EN CENTRAL VOKSEN F.eks. EN LÆRER.

AT BØRN OG UNGE KAN FÅ GRATIS HJÆLP I DIT RUM I GLOSTRUP.

KILDER: CENTER FOR RUSMIDDELFORSKNING, SUNDHEDSSTYRELSEN, RAMBØLL



Fra nu af ville Claus lægge mærke til **alle** eleverne i 8.x.

1: LÆG MÆRKE TIL ALLE ELEVER - OGSÅ DE "BESVÆRLIGE", DE STILLE OG KLASSENS KLOVN. NÅR INGEN SER BØRNE DERHJEMME, HAR DE BRUG FOR AT BLIVE SET I SKOLEN.

"De [lærerne] skal være bedre til at forstå, at det, de ser, kan være udtryk for andre ting end det, de lige går og tror."

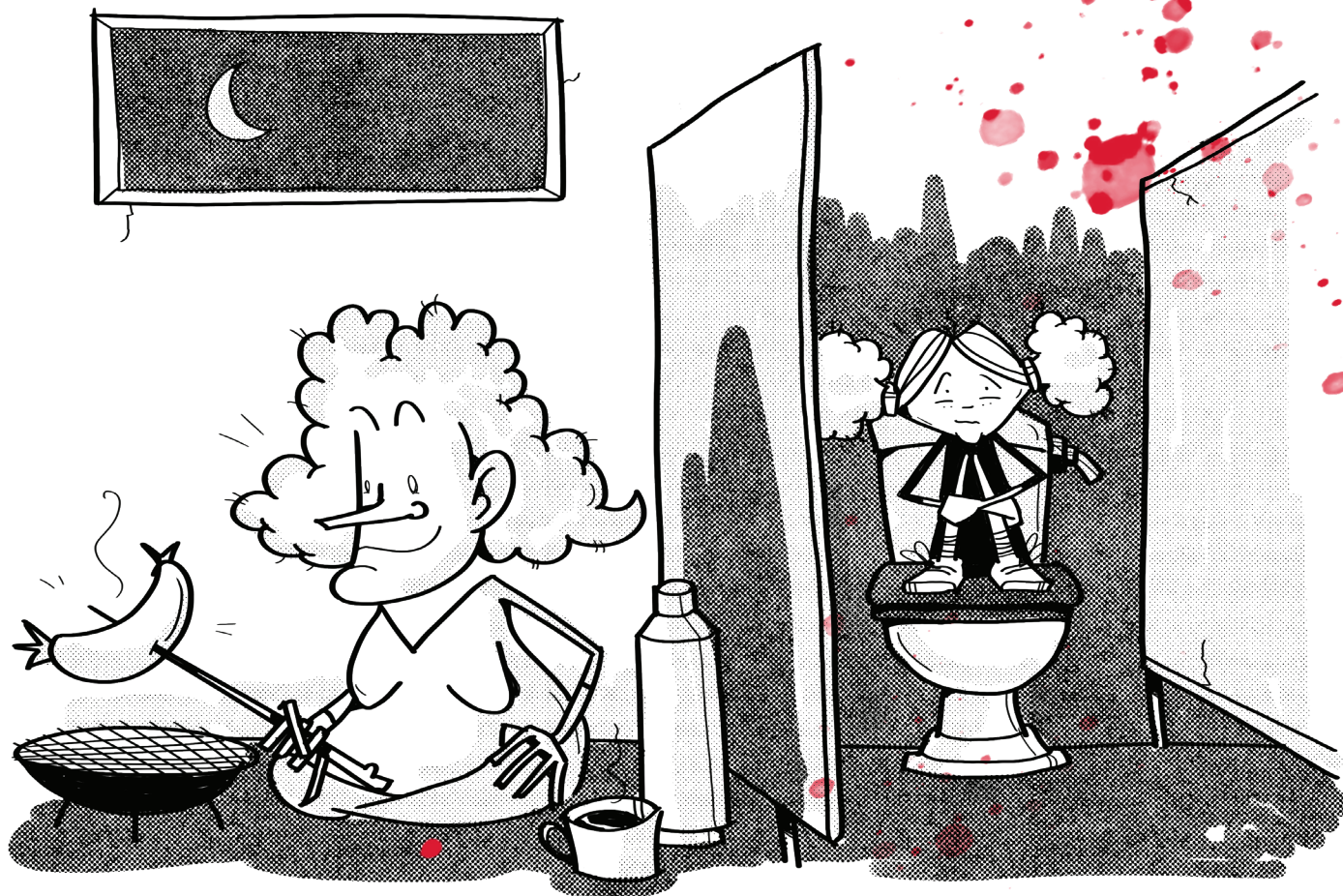
"Jeg var 14 år, da min mor begyndte at drikke. Samtidig fik jeg en ny klasselærer; han var en lærer, der ikke hørte noget som helst, men som kun tænkte på sig selv. Jeg fik at vide, at jeg ikke deltog nok i timerne, men jeg var ked af det. Jeg fandt min mors fyldte rødvingsglas i ovnen, i skabe – og jeg var virkelig frustreret... Jeg lavede ikke noget i skolen, for jeg kunne ikke koncentrere mig, og jeg jokede tit. Jeg ville ikke bryde sammen foran klassen, så jeg kom tit med en rap bemærkning. Så blev jeg smidt uden for døren"

"Jeg havde en lærer, der engang sagde: Jeg forstår ikke, hvordan du har det, men jeg vil gerne finde en løsning. Så kan vi sammen finde på noget. "

"Jeg tror min klasselærer tænkte, at jeg var sådan lost cause-agtig – at jeg ikke var værd at bruge tid på. Han kendte mig jo heller ikke fra før. Han sagde fx til mig 'Du kan lige så godt gå ud med det samme, for jeg kommer alligevel til at sende dig uden for døren."

"Der var så mange i min klasse, der var "besværlige" børn. Jeg var klassens klovn; der var ikke rum til at jeg kunne være ulykkelig, når det så ud til, at de andre havde det værre."

"Det er også et faresignal, at man er for stille. Jeg har altid fået at vide, at jeg var en stille pige".



MIE NØRGAARD

- Ida var sådan en lærer, der tog sig **god** tid, hvis hun mente, at en elev havde brug for at snakke.

2: SNAK MED ELEVER, DER HAR DET SVÆRT - GIV IKKE OP. BØRN VED IKKE ALTID SELV, AT DE HAR BRUG FOR HJÆLP. HJÆLP ELEVERNE VIDERE TIL ANDEN STØTTE, MEN VÆR SELV "ET FRIRUM" FOR DEM.

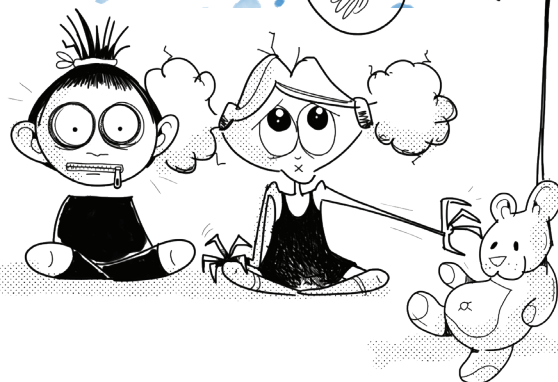
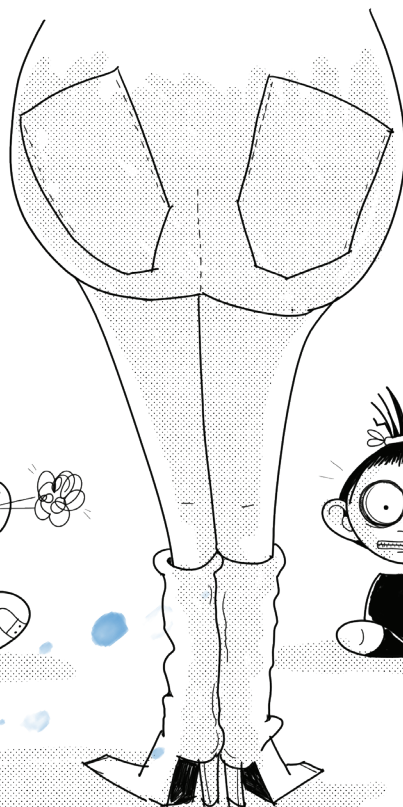
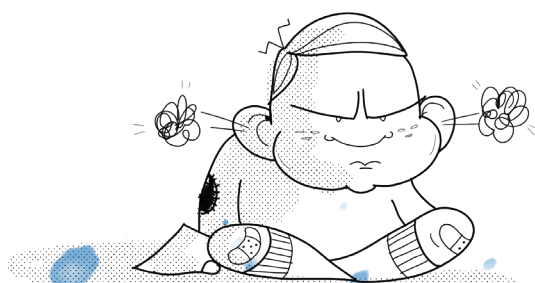
"Jeg tror det var i 7. eller 8. klasse, hvor jeg skulle skrive en stil om, hvad der påvirkede mig i hverdagen. Jeg skrev om, at min far drak, og bagefter kom læreren hen og spurgte, hvordan jeg havde det. Jeg svarede okay - det var jo bare sådan en typisk respons - og så skete der ikke mere. Jeg ville ønske, at hun havde kontaktet min mor og snakket noget mere med mig. Hvis det ikke havde været noget problem, havde jeg jo ikke skrevet den stil."

"Jeg havde en god lærer i de yngre klasser, og da jeg så kom i 8. klasse lagde han mærke til, at jeg havde ændret adfærd. Jeg plejede at være en forholdsvis glad pige, men en dag tog han fat i mig ude på gangen, og sagde: 'Jeg kan se, du ikke smiler længere - hvad er der galt?' Og gennem nogen måneder hentede han mig - måske en gang om ugen - ud af timerne for at snakke om det derhjemme og prøve at finde løsninger for mig. Jeg snakkede ikke med andre om det, så det var virkelig vigtigt."

"Første gang det gik op for mig, at min mor havde et problem var, da jeg kom på en produktionsskole. Jeg var 18 år, tror jeg. Der var en kontaktlærer, der opdagede mig, hun sagde bare 'Vi to skal have en snak.' Så tænkte jeg 'Øh... skal vi det? For meget fravær?' Men det var det ikke. Og selvom jeg ikke sagde noget, havde hun en eller anden kompetence, der opdagede mig. Det var dér, jeg første gang åbnede mig op. Og så sørgede hun for, at jeg fik 8 psykologsamtaler. Det betød, at jeg åbnede op for et emne, der har påvirket min hverdag rigtig hårdt..."

"Engelsklæreren gav mig snor, han så igennem fingre med ting, og det var fint, men jeg ville hellere have, at han havde hevet fat i nogen - skolevejlederen eller en anden; én, der sagde 'Jeg synes, vi skal snakke sammen.' Man har brug for tryghed, men på et tidspunkt, vil man gerne snakke."

JEG KALDER LEGEN
"DEN SOM PROJEKTØREN
PEGER PÅ"!



MIE NØRGAARD

Anne-Mette ønskede brændende at hjælpe børnene med at
sætte ord på de svære ting i livet...

3: VÆR ELEVERNES "TILLIDSREPRÆSENTANT", HJÆLP DEM MED AT UDTRYKKE SIG. DET ER DIG, BØRN OG UNGE SKAL KUNNE GÅ TIL, HVIS NOGET IKKE FUNGERER.

"...for eksempel kan man ikke forvente at en 8-årig pige, der er udadreagerende og vred, selv kan sætte ord på, hvad der er galt. Man bliver nødt til at forstå mere og forstå, hvad der er galt og forstå at man ikke bare kan spørge om det. For hvis hun nu ikke kan sætte ord på... Jeg synes generelt i folkeskolen, at de der skole-hjem-samtaler, der kun er der en gang om året - det er alt for lidt."

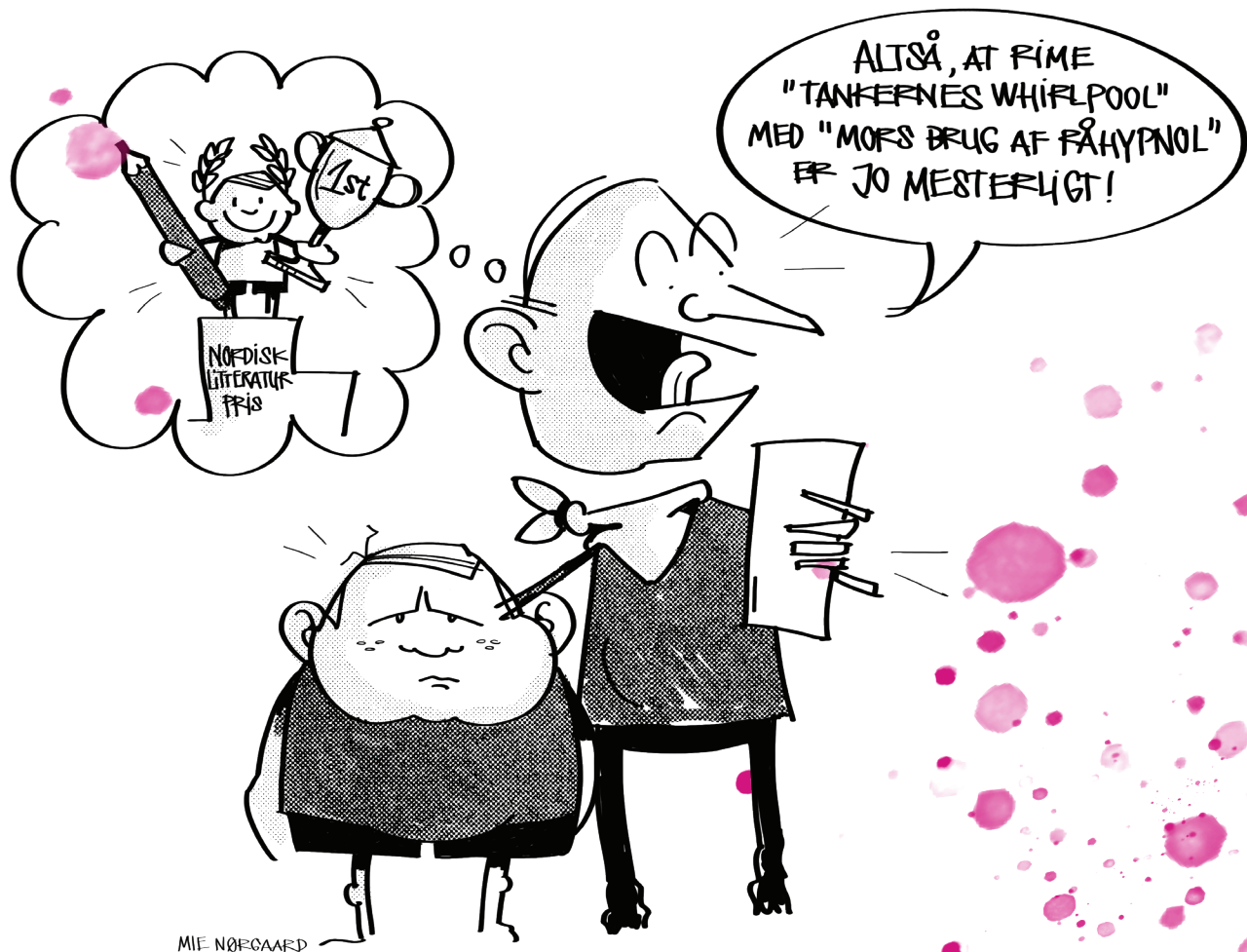
"I 8. klasse skiftede jeg så skole, og her var det sådan, at lige meget hvad jeg sagde, så var det min egen skyld. Jeg fik rigtig mange hug for ikke at komme i skole og sidde derhjemme og spille computer... Jeg kan ikke huske, at nogen - nogensinde - spurgte mig, sådan en-til-en, hvordan det gik derhjemme. Men måske vidste jeg heller ikke, hvordan jeg skulle udtrykke det. I min opvækst snakkede vi ikke særlig meget sammen, og jeg er aldrig blevet god til at udtrykke mig."

"Hvis det er det, der er hverdagen derhjemme, så opdager man måske først, når man besøger en ven, at det ikke er normalt: 'Hov, får de aftensmad hver aften - og hvorfor er der ikke flasker på bordet her?'"

"Læreren kan spørge: 'Sover din far eller mor meget' eller 'Får du aftensmad derhjemme?' i stedet for at spørge: 'Hvordan går det?'"

"Jeg gik på et tidspunkt til min lærer om noget vigtigt og angstprovokerende. Min lærer sagde 'ikke lige nu'. Men så ringede hun til mig efter skoletid, hun kunne godt se, at det var vigtigt. Jeg følte ligesom, jeg blev værdsat som menneske. Jeg følte der var en, der ikke var ligeglad. Jeg blev husket. Og så fik jeg det bedre. Vi fik snakket om det, hvordan jeg havde det - og der blev sat en afklaring på tingene. Jeg blev mødt med forståelse. Det betød så, at jeg ikke skulle pakke tingene ind, når jeg skulle i skole, og derfor blev det nemmere at komme i skole."

"Der burde være en årlig skole-elev-samtale uden forældrene."



Efter 35 år som dansklærer var Ole stadig ukuelig optimist

KÆRE LÆRER

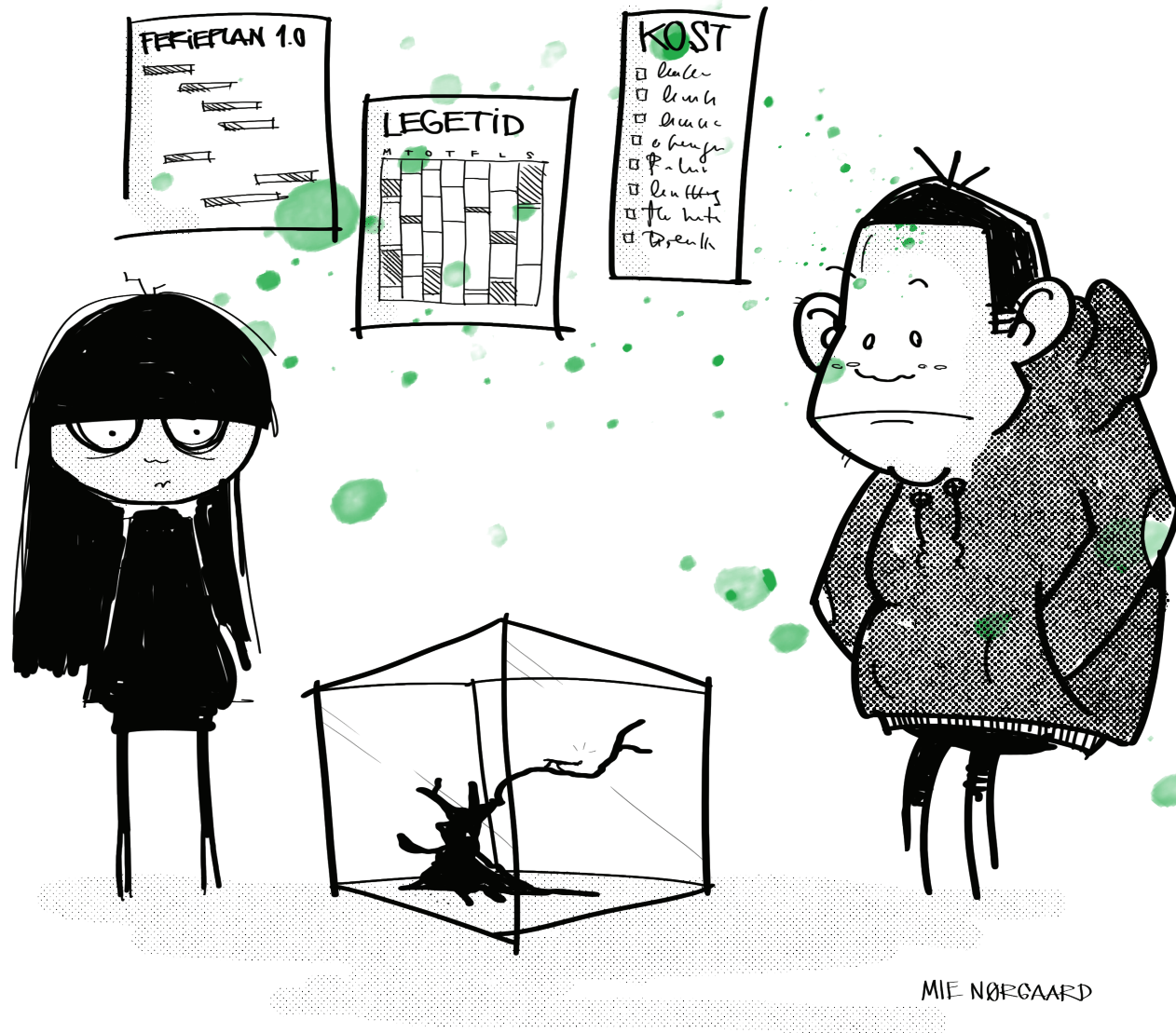
4: TRO PÅ ALLE ELEVER. DU ER MÅSKE DEN ENESTE, DER GØR DET, OG ELLERS KAN BØRN OG UNGE MISTE TROEN PÅ SIG SELV. VÆR OGSÅ TILPAS AMBITIØS PÅ ELEVERNES VEGNE; DET VOKSER DE AF.

"Min klasse var sådan en overlever-klasse. Vi skrev lektier af efter hinanden, og ingen interesserede sig for det, og læreren vidste det godt."

"Jeg passede ikke rigtig ind på gymnasiet. Det var sådan ret Hellerup-agtigt. Jeg havde svært ved at følge med. Brugte det meste af tiden på at tænke over, hvad folk mon tænkte om mig. Jeg havde en lærer, som brugte 4 timer på at hjælpe mig med en stil OG sætte sig ind i, hvordan det er ikke at være som de andre i klassen. Jeg kunne mærke, at han gjorde det for min skyld. Han snakkede til mig som et rigtigt menneske. Jeg var ikke bare en brik i et system. Man kunne mærke, at han bare ville have, at jeg lykkedes."

"Jeg var i 'trods-mode'. Der var ingen der forstod, at der skete en hel masse derhjemme. Min mor flyttede til Sverige. Jeg blev smidt ud af en hel masse skoler. Så kom jeg på opholdssted efter en slåskamp med min bror. Jeg ville gerne have magt over situationen. Så kom der endelig en lærer, som sagde: 'Sig mig hvad foregår der? Du skal altså bestå, så hvordan gør VI? Du skal nok blive til noget.' Det er ret vigtigt, at nogen tror på én, særligt når man ikke selv gør. Det er også vigtigt, at nogen rækker én en hånd, når det hele bliver for uoverskueligt."

"Jeg synes, at en lærer har en pligt til at have blind tillid til sine elever og tro på, at de kan. Det er en meget stor pligt, man har som lærer - at tro på børn. Ellers tror de [børnene] jo ikke på sig selv."



Læreren i 5.B var fuld af utraditionelle ideer til, hvordan man kunne styrke fællesskabet i klassen.

5: DYRK ET GODT FÆLLESSKAB, SÅ SKOLEN BLIVER ET HELLE FOR ALT KAOSSET DERHJEMME. VÆR EN VENLIG AUTORITET.

"Jeg er blevet rigtig dygtig til at holde facaden. Jeg kunne ikke afsløre at min mor har været syg hele livet og at min bror er misbruger. Jeg blev altid holdt udenfor, og når jeg prøvede at pippe om det, blev jeg mødt af en lærer, som bare slog det hen."

"Jeg gik i en specialklasse, hvor jeg blev mobbet af min lærer og de andre elever. Det var fra 6. til 8. klasse. Jeg måtte fx ikke få fri på Blå Mandag, mens de andre fik lov til at fejre Eid. Jeg sad altid alene i skolen, og skulle vi spille bold, blev den aldrig spillet til mig. De andre gjorde grin med mig. Jeg skar i mig selv og slog mig selv, og jeg havde selvmordstanker. Når jeg alligevel kom i skole hver dag, var det fordi min bedste veninde hver morgen ringede til mig og sagde: 'Fuck dem'."

"Jeg skiftede igen skole og fik et helt andet skoletilbud. Det var et sted, man kunne være, og hvor man kunne snakke med lærerne om andet end undervisning. De var ikke ligeglade, de var der ikke kun for at undervise, de var der også for at hjælpe os videre. Jeg kan huske den første dag, jeg kom der - med langt hår og hættten oppe over hovedet... Jeg kan huske, da jeg kom ind ad døren, og vi skulle starte med at spise morgenmad - at jeg tænkte 'Hvad fanden sker der her?'. Vi startede med at snakke sammen. 'Hvordan har I det?' i stedet for 'Godmorgen, så er der matematik'. Der var en anden mentalitet, man kunne være der - en anden dynamik - og et bedre fællesskab. Vi kunne grine med lærerne. Og af lærerne."

"Vi havde en matematiklærer, der sørgede for at inddrage alle. Han tog os med ud i gården og lod os lave ligninger sammen. Alle var med, vi var fælles om det."



Alle børnene i 8.C skulle skrive en samfundskritisk kronik i dansk.
Undtaget Jette, hun skulle strikke en the-hætte...

6: DU MÅ GERNE GØRE FORSKEL PÅ DINE ELEVER; ELLERS FAR ALLE BØRN OG UNGE IKKE SAMME MULIGHEDER. MØD ELEVERNE PÅ HALVVEJEN - OG GØR DET TIL ET SAMARBEJDE.

"Da jeg kom i 9. klasse, flygtede jeg hjemmefra et par uger for at bo hos en kusine. Hun boede langt væk fra min skole, men min lærer boede tæt på hende. Han sørgede for at hente mig hver morgen, så jeg stadig kom i skole. Også selvom han selv havde to børn, der skulle afleveres, og vi kom for sent. Jeg synes, det var så stort af ham, og det betød virkelig meget."

"Min engelsklærer fik øje på mig. Han opdagede, at jeg var meget fraværende, og når jeg var der, sagde jeg ikke så meget. Og jeg plejede ellers at være en god elev. Han begyndte at bære over med mig, ændrede ikke min karakter, og jeg fik lov til at aflevere sent. Til min eksamen skrev jeg en historie, baseret på min mor. Vi havde en opgave, der hed: Problemer i kernefamilien. Lærer og censor blev meget rørt og overraskede - efter halvandet år. Men der var en grund til, at jeg skrev om det; nu var jeg klar."

".... Der var en vejleder på gymnasiet, som kunne se, hvorfor jeg ikke afleverede mine ting. Jeg havde rigtig meget angst, og det gik først op for mig sent, at folk faktisk ikke kunne se, at jeg havde det skidt, og jeg bad aldrig om hjælp. Det viste sig at være OCD og depression jeg havde uden, at jeg vidste det. Der skete en hel masse i mit hoved og i min krop, som jeg ikke kunne kontrollere. Det var ikke særlig fedt, og jeg følte mig meget ensom. Og så græd jeg meget. Jeg græd fx tit mig selv i søvn. Så er det altså bare rart at blive mødt af en, som siger 'Jeg kan se, det er svært for dig - hvad kan vi gøre for at hjælpe.' Han tilbød mig også ekstraundervisning uden for skemaet, og så sørgede han for at fjerne nogle af mine afleveringer, så jeg fik en chance. Han lavede på en måde et personligt forløb for mig."

Dit Rums UngeEkspert er frivillige unge, der bruger deres erfaringer til at gøre omverdenen klogere på en barndom tæt på misbrug. UngeEkspertene holder oplæg på skoler, på konferencer, laver anbefalinger til forældre og lærere - og meget andet. Og de gør det altid i et fællesskab med Dit Rums fagekspert.

UngeEkspertene er eksperter i eget liv og rollemodeller for andre. Men for de unge er det at være frivillig sammen med andre også en måde at bearbejde det på, der er svært i deres eget liv. Og man er ikke nødvendigvis færdig med at føle sig svigtet, ensom og ked af det, fordi man kan tale stærkt og åbent om sin barndom foran 100 mennesker. Derfor står de unge aldrig alene, men er en integreret del af Dit Rum.



“ALLE PÅ SKOLEN VIDSTE GODT DÉT MED MIN BROR - BÅDE LÆRERE OG ELEVER, VI HAVDE MASSER AF SSP DERHJEMME, OG JEG FIK OGSÅ TILBUD OM AT TALE OM DET. SÅ JEG SYNES, JEG HAR VÆRET HELDIG. JEG HAVDE BRUG FOR ET RUM, HVOR DER VAR RO PÅ, OG HVOR JEG BARE KUNNE VÆRE MIG, OG DET HAVDE JEG I SKOLEN.”

UngeEkspert, Dit Rum

Dit Rum er et gratis tilbud til børn, unge og gravide, der lever med misbrug af stoffer, hash, alkohol og medicin i den nærmeste familie. I Dit Rum kan man få behandling gennem samtaler og gruppeforløb. Og unge mellem 18 og 25 år kan være frivillige i UngeEkspertene.

UngeEkspertene i Dit Rum er unge frivillige mellem 18 og 25 år, der er vokset op med misbrug af hash, stoffer, alkohol eller medicin i den allernærmeste familie. UngeEkspertene

bruger deres erfaringer til at bryde tabuer og skabe mere opmærksomhed omkring det at leve tæt på misbrug. Målet er, at børn og unge skal have mere hjælp og støtte, end de selv har fået. UngeEkspertene modtog i 2018 Glostrup Kommunes Frivillighedspris.

Vi kommer meget gerne ud på skoler og holder oplæg, for vi vil så gerne i dialog om det her. Bare ring til Dit Rum på 24 23 03 00 eller skriv på ditrum@glostrup.dk

Dit Rum