

# SÅDAN TALER DU MED ET BARN FRA EN FAMILIE, DER (MÅSKE) HAR ET FOR STORT FORBRUG AF ALKOHOL/RUSMIDLER

Børn fortæller gennem deres adfærd, når noget er svært, men adfærden kan være vidt forskellig. Børn kan både være meget pligtopfyldende og ansvarlige, være "klassens klovn", være indadvendte og nærmest usynlige eller være udadreagerende og ofte komme i konflikt med andre.

Måske har du stor erfaring og succes med at tale med børn og unge, der har det svært. Men hvis du ikke har, er her fem små fif til at tale med et barn.

- **Tag kontakt – fortæl, hvad du har lagt mærke til**

Inviter barnet til en snak i trygge rammer og tag udgangspunkt i det, du observerer, sig fx "Jeg har lagt mærke til, at du ikke virker så glad for tiden – skal vi ikke lige sætte os herind?" Hvis det kan lade sig gøre, er det en god idé at lave en aktivitet sammen med barnet. Fx hente en kop kakao, gå en tur. Hvis barnet afviser dig eller reagerer lunkent, skal du ikke give op. Bliv ved med – nænsomt – at tage initiativ og invitere til en snak. Tal om det, der interesserer barnet. Barnet har brug for tid og tryghed for at kunne dele noget svært med dig.

- **Stil konkrete spørgsmål**

Skab en god stemning ved fx at fortælle lidt om dig selv; det gør børn mere trygge. Når du føler, at der er skabt en god relation, kan du begynde at spørge forsigtigt til barnets liv. Du får et bedre indblik ved at bytte generelle spørgsmål ud med konkrete. Spørg fx

- Hvad kan du godt lide at lave sammen med din familie? Gør I tit det?
- Har du legeaftaler?
- Spiser I aftensmad sammen?
- Hvem smører din madpakke?

- og så spørge videre alt efter svaret. Hvis børn indikerer, at en voksen fx sover meget, er meget væk eller opfører sig underligt, **kan** der være tale om et for stort forbrug af alkohol/rusmidler, men det kan også være tegn på andet. Næste skridt er at tage en snak med forældrene.

Børn viser, når noget er svært at snakke om; de bliver urolige eller undviger. Det er vigtigt, at det er rart at tale med dig, så følg barnet, hold en pause, snak om noget andet – og genoptag eventuelt snakken en anden dag.

- **Lyt først og fremmest**

Når barnet har noget på hjerte, er det vigtigt at lytte. Prøv ikke at komme med løsninger, men anerkend at noget er svært. Nogle gange kan det hjælpe snakken på vej at bruge eksempler med andre børn: "Jeg har hørt fra andre børn, at man godt kan blive ked af det, når far er meget væk – kender du til det?" Du har kun brug for at kende lidt til barnets udfordringer, før du kan hjælpe det videre til professionel støtte. Er barnet under 18 år, skal forældrene give tilladelse til et forløb i Dit

Rum, men hvis barnet er mellem 15 og 18 år, må I gerne tage kontakt til Dit Rum, før forældrene inddrages, hvis der er væsentlige grunde til det. Du kan altid ringe på 24 23 03 00 og få sparring.

- **Vær et livsvidne**

Når du har hjulpet barnet videre til professionel hjælp, er du en kæmpe støtte for barnet, hvis du løbende spørger til, hvordan det går. Også når et forløb i Dit Rum (eller andre steder) er overstået, for barnet skal måske øve sig på nye mønstre og har brug for støtte undervejs. På den måde føler barnet sig løbende set og hørt - og mindre alene på "rejsen".

NB! I Dit Rum For inddrager vi altid netværket omkring barnet for at skabe blivende forandring – allervigtigst forældrene, men også andre vigtige voksne omkring barnet.

- **Misbrugsbehandling er godt, men ikke nok**

Hvis du finder ud af, at én i familien er i misbrugsbehandling, har barnet sandsynligvis stadig brug for hjælp. For det er langt fra sikkert, at nogen har talt med barnet om det, der er sket eller sker derhjemme. Og måske går barnet alene rundt med tanker og bekymringer. Samtidig viser tal også, at tilbagefald efter behandling er meget almindelige, og derfor er misbrug i familien ofte et livsvilkår for børnene. I Dit Rum har 6 ud af 10 fædre haft misbruget i mere end 10 år.

***Ovenstående råd bygger på både Livseksperters og fageksperters viden og erfaring. Læs også UngeEksperternes anbefalinger til lærere og forældre, som du finder på [ditrum.nu](http://ditrum.nu)***