



HJÆLP BØRN OG UNGE, DER HAR PROBLEMER

**- DIN GUIDE TIL AT
HJÆLPE BØRN OG UNGE**



Børnerådet

KÆRE VOKSEN

Du er vigtig for børn og unges trivsel. Udover at være en faglig støtte i hverdagen er du også en voksen, som kan gøre en forskel, når et barn har det svært. Ensomhed, mobning, psykiske problemer, omsorgssvigt, druk eller vold i hjemmet er ikke noget, som børn og unge skal håndtere alene. Desværre er det langt fra alle, der har en voksen at støtte sig til, og børn og unge har brug for voksenhjælp til at komme videre.

Men det er ikke nogen let opgave at håndtere, når et barn har det svært. Hvordan tager du eksempelvis samtalen med forældrene? Hvordan kan du tage dialogen med barnet eller den unge, hvis du tror, at noget er galt? Og hvordan er din opbakning fra kollegaer og sparring med en leder? Taler I om disse spørgsmål?

GODE RÅD

I denne guide har vi samlet en række gode råd til dig. Det er råd, som du kan bruge i dialogen med børn og unge om svære emner og deres rettigheder. Det er råd, du kan bruge i samtalen med forældre, dine kollegaer og dine ledere. Det er råd, som du kan støtte dig til, hvis du har mistanke om, at et barn mistrives.

Du kan finde mere information og viden på www.børneportalen.dk. Børneportalen er hjemmesiden, hvor børn og unge får råd og viden om deres muligheder og rettigheder, og hvor du som voksen kan få et overblik over de steder, der kan hjælpe børn og unge med problemer.

God læselyst.

Med venlig hilsen
Børnerådet

Få hjælp ét sted

BØRNEPORTALEN.DK

Børneportalen hjælper dig videre.

28 %

af alle børn i 4. klasse føler sig ensomme en gang imellem.

Cirka

EN TREDJEDEL

af de 13-årige har ikke nogen at tale åbent og ærligt med om krop, kærester og følelser.

DIALOGEN MED BØRN OG UNGE

Som fagperson har du en skærpet pligt til at gribe ind, hvis du har mistanke om, at et barn eller en ung mistrives. Det er bare ikke altid let at vurdere.

Når man er ung, kan det være svært at sige højt, at man har brug for hjælp. Derfor har du en vigtig opgave i at skabe en relation, som inviterer til, at barnet henvender sig til dig eller en anden voksen, når der opstår et problem. En relation, hvor børn og unge omkring dig ved, at du er der, når der er brug for dig. Det kræver både tillid og tryghed, og det kræver viden hos den voksne.

Et godt sted at begynde er at snakke med børn om deres muligheder og rettigheder. Alle børn bør kende deres rettigheder, men det er langt fra tilfældet. Derfor spiller du som fagperson en vigtig rolle.

Her på siden har vi listet nogle gode råd til, hvordan du kan hjælpe børn og unge med at få viden om deres rettigheder.

DE GODE RÅD

- Vær tydelig omkring, hvor der er hjælp at hente – og at det er okay at søge hjælp på www.børneportalen.dk.
- Brug fællesmøder eller morgenmøder til at tale med børnene om deres muligheder og rettigheder.
- Inddrag børnene i arbejdet med at formidle muligheder og rettigheder – eksempelvis gennem elevrådene på skolen.
- Vær altid lyttende og anerkendende over for barnet eller den unge.

BØRN SKAL KENDE DERES RETTIGHEDER

Børn og unge har rettigheder.

For eksempel har alle børn ret til:

- at have voksne, der tager sig af dem og giver omsorg, tryghed og beskyttelse.
- at give udtryk for deres mening og blive hørt i sager, der har indflydelse på deres liv.
- at få hjælp og rådgivning, hvis de har problemer, eller hvis deres forældre ikke kan tage sig godt nok af dem.

DIALOGEN MED FORÆLDRENE

Det er vigtigt, at forældrene oplever, de altid kan bruge dig som sparringspartner, når forældreopgaven er svær. Det er en forudsætning for, at du kan få en god og positiv dialog med dem, hvis du oplever, at deres barn har brug for støtte. Ofte er sparring, dialog og rådgivning den bedste hjælp.

DE GODE RÅD

- Stol på din faglighed over for forældrene. Din bekymring for barnet eller den unge er første skridt til at hjælpe familien.
- Giv forældrene et overblik over, hvem de skal tage fat i på skolen, i børnehaven eller i dagtilbuddet, hvis de gerne vil tale om udfordringer.
- Fortæl forældrene om www.børneportalen.dk.
- Fortæl forældrene, at der ofte er andre børn eller unge, der har tilsvarende problemer, og at der er hjælp at hente.
- Vær altid lyttende og anerkendende.
- Vær professionel og brug din erfaring.

41%

af alle børn i 7. klasse synes, at deres forældre er stressede.

ALKOHOL, MOBNING, KÆRESTER OG FØLELSER

står højest på listen over emner, som 13-årige mener, at voksne skal blive bedre til at tale om.



17%

af de 13-årige synes, det betyder rigtig meget at gå i det "rigtige" tøj.

DIALOGEN MED DINE KOLLEGAER OG MED LEDELSEN

Er du bekymret for, om et barn mistrives, er det vigtigt, at du taler med din leder eller dine kollegaer. Også hvis du er usikker på, om du har set forkert, eller om der kan opstå en faglig uenighed omkring barnets udfordringer. En tæt dialog med dine kollegaer og med ledelsen er et vigtigt element i arbejdet med børn i mistrivsel og deres familier.

DE GODE RÅD

- Sørg for at have en handlingsplan, så I altid er klar over, hvem der gør hvad, hvis et barn har problemer.
- Tag dialogen tidligt med kollegaer og ledelse, hvis du har mistanke om, at et barn har det svært.
- Gør dig tilgængelig for dine kollegaer, så de ved, at de kan sparre med dig.
- Sæt dig ind i din kommunes forskellige muligheder for hjælp til børn og unge i mistrivsel.
- Besøg www.børneportalen.dk og få et overblik over de forskellige tilbud om rådgivning.
- Brug FN's Børnekonvention som inspiration – læs den på Børnerådets hjemmeside www.brd.dk.

EN HANDLINGSPLAN FOR BØRN I KRISE

For at kunne hjælpe er det en fordel, at du og dine kolleger ved, hvordan I skal handle på en mistanke om, at et barn mistrives og har brug for hjælp. Det er naturligt, at man kan blive følelsesmæssigt påvirket, når det handler om at børn mistrives – også selvom man har mange års erfaring i sit fag. Derfor er det en stor hjælp med en handlingsplan, hvor der er taget stilling til, hvem der har ansvar for hvad, og hvad I skal gøre i situationen. Det giver en tryghed hos alle parter.

Mange kommuner har udarbejdet et skriftligt beredskab til håndtering af sager om vold eller seksuelle overgreb på børn. Tjek det skriftlige beredskab i din kommune, og del din viden med dine kollegaer.

Hvis din arbejdsplads ikke har en handlingsplan for børn i krise, er det en god ide at udarbejde en, så den kan skabe tryghed for jer som medarbejdere. Hvis I allerede har en handlingsplan, vil det være en god idé at se på, om den trænger til en opdatering.

En handlingsplan er et vigtigt værktøj og en konkret hjælp til personalet, så I kan handle og støtte børn og forældre gennem en krise.

En handlingsplan beskriver helt grundlæggende, hvad man skal gøre i en krisesituation. Den kan indeholde retningslinjer for, hvem der tager kontakt til familien, hvordan de øvrige medarbejdere skal orienteres, og hvordan man fortæller de andre børn og unge om problemet. En handlingsplan er en rettesnor, som giver støtte og tryghed.

Få hjælp ét sted

BØRNEPORTALEN.DK

Børneportalen hjælper dig videre.

DE SMÅ PROBLEMER, DER KAN VOKSE SIG STØRRE

Du kan forebygge mange problemer ved at være opmærksom på de små problemer, og du kan være med til at forhindre, at de vokser sig større. Forebyggelse handler om at være aktivt opmærksom og sætte ind i tide.

Forebyggelse handler også om:

1. at dele din bekymring med en kollega eller din leder.
2. at dokumentere bekymringen ved at iagttage barnets særlige behov eller vanskeligheder.
3. at inddrage forældrene i din bekymring.
4. at bekæmpe tabuerne og vise børn, unge og deres forældre, at I kan tale om ensomhed, skilsmisse, omsorgssvigt, seksualitet, psykisk sygdom osv.
5. at skabe et trygt fælleskab, hvor I viser børn, unge og deres familier, at I kan finde løsninger på problemerne sammen.
6. at reagere tidligt – for eksempel ved at tale med børn, unge og deres familier om www.børneportalen.dk.

Næsten halvdelen af de 12-årige mener,

**AT VENNER
BETYDER ALT**

TEGN PÅ, AT ET BARN IKKE TRIVES

FØLELSMÆSSIGE REAKTIONER

- Dårlig relation til andre børn og voksne
- Udbrud af vrede, aggression og raseri
- Tristhed
- Koncentrationsbesvær
- Manglende initiativ
- Barnet eller den unge er indesluttet og afvisende.

KROPSLIGE REAKTIONER

- Mavepine
- Kvalme
- Svimmelhed
- Hovedpine
- Søvnproblemer
- Ufrivillig vandladning
- Neglebidning
- Problemer med at spise
- Vægttab og overvægt
- Angst for at blive berørt.

ANDRE TEGN

- Manglende sproglige kompetencer
- Indlæringsvanskeligheder
- Pludselige ændringer i barnets eller den unges adfærd
- Fravær fra daginstitution eller skole uden forklaringer
- Blå mærker eller andre fysiske tegn på vold
- Stor ansvarsfølelse for forældrene og deres forpligtigelser
- Selvskade.



BØRNEPORTALEN.DK

BØRNEPORTALEN

www.børneportalen.dk er Børnerådets hjemmeside, hvor børn, unge og voksne kan finde vej til råd og hjælp.

Børneportalen har samlet en række henvisninger til landsdækkende hjælpetilbud, som alle har uddannede rådgivere, og som børn og unge kan henvende sig til på enten telefon, chat eller sms.

NYTTIGE LINKS

www.børneportalen.dk

Hjemmeside om børn og unges rettigheder.

www.boernekontoret.ombudsmanden.dk

Børnekontoret tager imod klager og spørgsmål, der handler om børn.

www.socialstyrelsen.dk/siso

SISO yder professionel rådgivning og konsulentbistand i sager om seksuelle overgreb og/eller vold mod børn og unge.

www.brd.dk/rettidig-omsorg

En samling film, hvor erfarne fagfolk giver gode råd til, hvordan man kan opfange signaler på omsorgssvigt, og til hvordan man kan handle på signalerne.



Børnerådet



Børnehaveklasseforeningen

