

**IOGT-NTOs Juniorförbund, Junis,  
och Örebro universitet  
i ett samarbete  
för att stärka barns resiliens**



**Charli Eriksson**, Professor  
emeritus i folkhälsovetenskap,  
Örebro universitet

**Barbro Henriksson**,  
Projektledare/utbildare, Junis



# Situationen för barn, familj och missbruk

- När vuxnas missbruk är dolt är risken stor att barnens situation inte uppmärksammas
- Bland föräldrar inom missbruks- och beroendevård var det endast 24% av barnen som fick stöd (Raninen & Leifman, 2014).
- Att berätta om situationen för utomstående kan upplevas som svårt. Skam, skuld och rädsla. Vuxna tar inte alltid barnen på allvar när de väl tar modet till sig att berätta (Tinnfält, Eriksson, Brunnberg, 2011).

# Barn som lever i familjer där vuxna missbrukar riskerar

- att utveckla eget missbruk och psykisk ohälsa
  - (Hjern, Arat, Vinnerljung, 2014).
- att få problem i skolan
  - (Cuijpers, 2005; Hjern, Berg, Rosita, & Vinnerljung, 2013).
- att oftare leva med våld i hemmet och psykisk ohälsa hos vuxna i dessa familjer
  - (ex. Forrester & Harwin, 2006)
- Ekonomiska problem är också vanligare
  - (Serec m.fl. 2012)

Vad gör kommunerna för barn som växer upp i missbruksmiljö? Junis kommunenkät 2017 75%

Stödverksamhet: 90% av 197: stödsamtal (162), stödgrupp (151), kontaktfamilj eller kontaktperson (86)

Hur många barn deltar? 2615 barn (13 barn i snitt per kommun)

**VÄGAR ATT STÄRKA BARNNS  
FÖRMÅGA ATT KLARA  
LIVETS SVÅRIGHETER**

# Begreppet Resiliens

- Det handlar om att utveckla motståndskraft och anpassningsförmåga samt förmågan att vända svårigheter till möjligheter.
- En stark resiliens minskar risken för att individen ska brytas ned av svårigheter.
- Huvudtemat i projektet är att utrusta barnen med den kompetens som de behöver för att hantera livets prövningar och övervinna alla hinder de möter på livets väg.

# RESCUR

**Resiliens Curriculum** for Early Years and Primary Schools in Europe

Stöd av Education and Culture DG, Comenius Lifelong learning program

Projektet startade i december 2012 och slutade i november 2015

Koordinator Partners



University of Malta  
L-Università ta' Malta



SVEUČILIŠTE U  
ZAGREBU



UNIVERSITY  
OF CRETE



UNIVERSITÀ  
DI PAVIA



LISBOA  
UNIVERSIDADE  
DE LISBOA



ÖREBRO  
UNIVERSITET

RESCUR Teamet: Zagreb universitet, Kroatien: Renata Mijevic-Ridicki, Tea Pavin Ivanec, Dejana Bouillet, Mirjana Milanović; Kreta universitet, Grekland: Anastassios Matsopoulos, Mariza Gavogiannaki; Pavia universitet, Italien: Maria Assunta Zanetti, Valeria Cavioni; Malta universitet, Malta: Carmel Cefai, Paul Bartolo, Katya Galea; Lissabon universitet, Portugal: Celeste Simões, Paula Lebre, Anabela Santos; Örebro universitet, Sverige: Birgitta Kimber, Charli Eriksson.

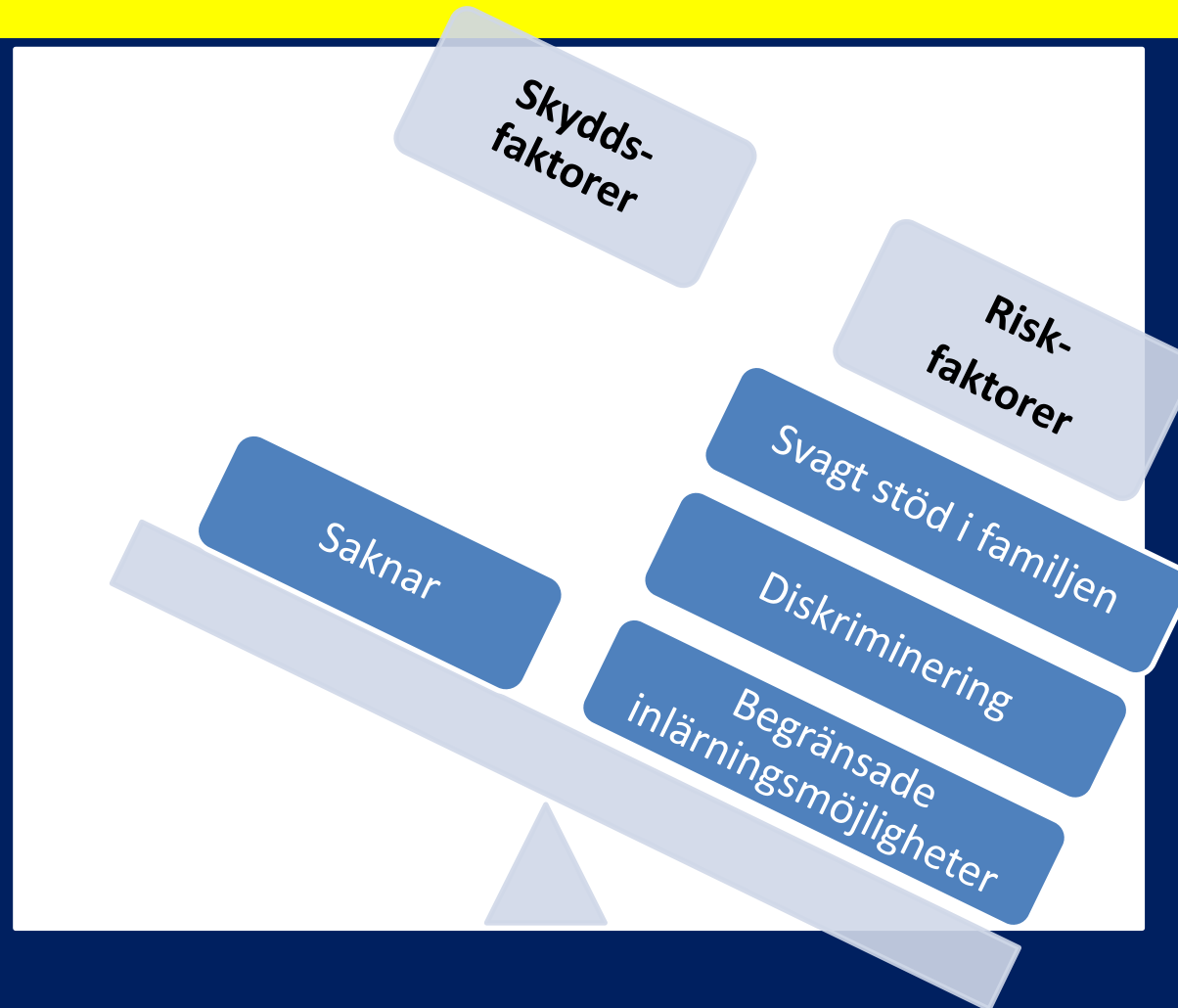
# Specifika gruppgrupper inom universell ansats

ROMSKA  
BARN

Barn med  
speciella  
utbildnings-  
behov

Barn med  
funktionshinder

INVANDRARE -  
FLYKTINGAR





# RESCUR – ett svar på dessa utmaningar

- Materialet syftar också till att stimulera unga utsatta barn i Europa att utnyttja sina styrkor för att övervinna utmaningar i livet samtidigt som de fortsätter att växa och frodas.
- Materialets mål:
  - Att utveckla och förbättra barns sociala och emotionella lärande och resiliens-färdigheter
  - Att främja barns positiva och sociala beteende och hälsosamma relationer
  - Att främja barns psykiska hälsa och välbefinnande, i synnerhet bland dem som löper risk för psykiska problem
  - Att förbättra barns skolengagemang, motivation och lärande

# Nio saker alla barn behöver?



- Struktur
- Konsekvenser
- Föräldra-barnanknytning
- Många starka relationer
- En kraftfull identitet
- En känsla av kontroll
- En känsla av tillhörighet (kultur, andlighet, mening i livet)
- Rättigheter och skyldigheter
- Trygghet och stöd

*Vad kan RESOUR:  
Jag vill, jag kan, jag törs!  
ge?*

# Pågående studie



- Randomiserad, kontrollerad studie
- Örebro universitet och Junis
- Finansieras av Folkhälsomyndigheten
- Tre armar:
  - Skolan: 10 experiment och 10 kontrollklasser (väntelista)
  - Junis: 10 grupper
  - Socialtjänsten: 8 grupper

# Pågående studie



- Pre- och postmätningar - efter ett halvår, ett år och ytterligare ett år.
- Vi mäter implementering och effekt.
- Två olika informanter (barn och vuxna).
- Deltagarna får utbildning och handledning samt delta i nätverk för erfarenhetsutbyte

# Pågående studie



- Charli Eriksson: Professor emeritus, Örebro universitet, [charli.eriksson@oru.se](mailto:charli.eriksson@oru.se)
- Therese Skoog: Docent, Psykologiska institutionen, Göteborgs universitet, [therese.skoog@psy.gu.se](mailto:therese.skoog@psy.gu.se)
- Birgitta Kimber: med.dr., psykoterapeut, Institutionen för klinisk vetenskap, Umeå universitet, [b.kimber@telia.com](mailto:b.kimber@telia.com)





## JAG VILL, JAG KAN, JAG TÖRS!

Ett material för att stärka barns resiliens

Barbro Henriksson, projektledare/utbildare  
barbro.henriksson@junis.org

E-postadress: [rescur@junis.org](mailto:rescur@junis.org)

Hemsida: [www.rescur.se](http://www.rescur.se)

# Materialet består av



Fem manualer:

- Guide för lärare/ledare
- Lärar-/ledarhandledning för tidiga år (4-5 år)
- Lärar-/ledarhandledning för tidiga skolår (6-8 år)
- Lärar-/ledarhandledning för åldrarna 9-12 år
- Guide för föräldrar
  
- Verktyg och resurser

# Struktur för RESCUR: Jag vill, jag kan, jag törs!



- Tre handledningar – samma uppbyggnad
- Samma teman för alla åldrar (spiral)
- Utvecklingsanpassad snarare än åldersbestämd, upp till läraren/ledaren
- Varje tema har tre nivåer: bas, medel & avancerad, läraren avgör
- Önskad föräldramedverkan – hemuppgifter, Guide för föräldrar



# Teman i materialet



## TEMA 1

Att utveckla kommunikationsfärdigheter.



## TEMA 2

Att skapa och bevara hälsosamma relationer.



## TEMA 3

Att utveckla positivt tänkande.



## TEMA 4

Att utveckla självbestämmande.



## TEMA 5

Att bygga på styrkor.



## TEMA 6

Att göra svårigheter till möjligheter.



# Lärrar-/ledarhandledningarna



- Mål
  - Lärandemål
  - Nivå på aktiviteten
- Material som behövs
- Övningarna i detalj
  - Mindfulness
  - Hemuppgift



Mindfulness-övning – inleder varje aktivitet

## Sagor och berättelser

ekorren Sherlock



igelkotten Zelda

Aktiviteter – lekar/övningar

Hemuppgifter



# Mindfulness



## Aktivitet 1: Resväskan

### Mål

Att identifiera positiva saker hos sig själva.

**Lärandemål.** När denna del är avklarad kommer jag att kunna:

Identifiera positiva saker hos mig själv.

### Nivå

Bas

### Material

Övningsblad "Resväskan".

### Aktiviteten steg för steg

1. Börja med en mindfulness-övning.
2. Läs följande för barnen:

*Biet Susie har bråda dagar, hon måste samla så mycket nektar hon kan så att det finns tillräckligt med mat för den kommande vintern. När hon flyger mellan olika blommor så ser hon hur en stekel närmar sig, och det är inte*





## RESVÄSKAN



*Till föräldrar: Var snäll och lägg till en eller två saker som ni tycker skall finnas med i ditt barns resväska.*



- Vi jobbar med att ha en stärkt tilltro till sig själv. Skriv saker du är bra på, dina styrkor, på raderna under väskan.
- Be mamma och pappa skriva saker som du är bra på i rutan.



1. rida
2. matematik
3. läsa
4. filåta
5. djurvård

Saker mamma och pappa t  
är bra på:

BRA STORAS  
SY OCH STIL  
GLAD  
Städa rumm  
Göra fredagsm



## Resväskan

- Skriv ditt namn på väskan
- Vi jobbar med att ha en stärkt tilltro till sig själv. Skriv saker du är bra på, dina styrkor, på raderna under väskan.
- Be mamma och pappa skriva saker som du är bra på i rutan.



1. Matte
2. Cykla
3. Köra in ved
4. Säga
5. Fiska

Saker mamma och pappa tycker jag är bra på:

- Lyssna
- Jaga älg
- Hjälpa till
- Gå i skog
- Bygga lego
- Snickra
- Rita och måla
- Att komma ihåg...
- Springa
- Förstå





# Föräldramedverkan

Lifelong Learning Programme

**RESCUR:**  
**JAG VILL, JAG KAN, JAG TÖRS**

EN LÄROPLAN I RESILIENS FÖR BARN I FÖRSKOLAN OCH DE TIDIGA SKOLÅREN  
GUIDE FÖR FÖRÄLDRAR

**Guide för föräldrar**

Carmel Cefai – Malta – Koordinator  
Renata Miljević-Ridički, Dejana Bouillet, Tea Pavin Ivanec, Mirjana Milanovic – Kroatien  
Anastassios Matsopoulos, Mariza Gavogiannaki – Grekland  
Maria Assunta Zanetti, Valeria Cavioni – Italien  
Paul Bartolo, Katya Galea – Malta  
Celeste Simões, Paula Lebre, Anabela Caetano Santos – Portugal  
Birgitta Kimber, Charli Eriksson – Sverige

RESCUR: Jag vill, jag kan, jag törs – Guide för föräldrar

## Aktivitet 1



### Min familj, styrkor vi har

Det här tycker jag/vi om hos vår familj

Börja med att prata med ditt barn om vad det skrivit på övningsbladet. Uppmuntra ditt barn att tänka på fler saker och se till att du stödjer barnet vad hen än har skrivit.

Fråga ditt barn vad hen tror att du, och de andra familjemedlemmarna, tycker om i familjen. Försök att inte rätta ditt barn genom att säga att så är inte fallet. Var istället stödjande och uttryck ditt intresse för vad ditt barn har att säga.

Du kan också berätta för ditt barn om dina synpunkter och om barnet vill kan du också be andra i familjen berätta om saker de tycker om i familjen. Låt ditt barn bestämma vad ni ska skriva på övningsbladet.

Ni kan också göra kylskåpsmagneter med styrkor eller något annat som ni tycker om i er familj.

# 10 sätt att bygga resiliens

1. Skapa relationer
2. Undvik att se på kriser som att de är oövervinnerliga
3. Acceptera förändring som en del av livet
4. Rör dig hela tiden mot målet
5. Var bestämd
6. Hitta olika sätt att upptäcka dig själv
7. Vårda en positiv självsyn
8. Ha perspektiv på saker
9. Upprätthåll en positiv framtidssyn
10. Ta hand om dig själv

Andra sätt att stärka sin resiliens, (t.ex. meditation)

Tänk på dem du arbetar tillsammans med, vad skulle de behöva utveckla, hur?



Tack för uppmärksamheten