

OPPRATAT

Vägledning till dig som är förälder, mor- och farförälder och professionell som i ditt yrke möter barn med funktionsnedsättning och deras familj

Svenska

Funktionsrätt
Sverige



Nka™



Opratrat.se – förebygger ohälsa

Opratrat.se är ett verktyg för att börja prata om tankar och känslor som ofta förblir opratade i familjer med barn med funktionsnedsättning. Med filmer, berättelser, bilderböcker och spel kan barn och vuxna upptäcka hur den andre tänker och känner i olika situationer. Det kan vara en början till samtal. Opratat.se vänder sig till barn mellan 4 och 12 år, till barnens familjer och andra vuxna som familjen möter. Förhoppningen är att alla ska hitta något att känna igen sig i.

Det här är opratat.se

- **Tecknade filmer** om vad man inte pratar om och varför man inte pratar om det.
- **Berättelser** som ger tankar om och exempel på hur man kan göra för att prata mer med varandra om svåra saker. Berättelserna kommer från barn med funktionsnedsättning, syskon, föräldrar och mor- och farföräldrar.
- **Bilderböcker** som kan vara samtalsstartare om känslor i de situationer boken beskriver.
- **Spel om känslor** som är tänkta att vara roliga, men som också kan användas för att prata om känslor. Vilka känslor hittar jag i bilderna på spelbrickorna? Hur känns de olika känslorna? Hur kan det komma sig att samma person känner olika känslor? Kan olika personer känna samma sak? Spelen vänder sig till de yngsta barnen.

Innehållet i filmerna och i berättelserna bygger på vad 160 barn med funktionsnedsättning, syskon, föräldrar och mor- och farföräldrar berättat i intervjuer och möten i ett projekt som drivits inom funktionsrättsrörelsen.

Varför opratat.se?

När barn med funktionsnedsättning och deras familjer skyddar varandra från att bli ledsna, oroliga och arga pratar de inte om det som är svårt eller jobbigt. Barn läser av föräldrars osäkerhet, men förstår inte varför föräldern betar sig konstigt. I brist på samtal försöker barnet gissa sig till vad föräldern tänker på – och skapar sig sina egna förklaringar. Förklaringar som kan vara värre än verkligheten.

Därför är det viktigt att prata med varandra. Med filmerna, berättelserna, bilderböckerna och spelen som finns på opratat.se kan barn och vuxna upptäcka att de tänker och känner på



liknade sätt i en och samma situation. De är inte ensamma. Att känna igen sig kan göra att man vågar prata mer om sådant man kanske inte brukar prata om.

Barn förstår och kan betydligt mer än vad vuxna inser och barn är experter på att vara barn idag. Men barn behöver samtidigt hjälp och vägledning av sina föräldrar.

Så här säger Hampus, 10 år: "Man ska få ut det man har inom sig. Annars gör det ont i magen." Och Tuva, 8 år: "Ibland tror jag att mina föräldrar bråkar för att jag är jobbig. Men det behöver ju inte vara så. Ibland är det ju bara något som man inbillar sig."

Barnen som varit med och tagit fram operat.se återkommer till att de vill veta hur det är- och att de vill prata.

Filmer speglar åtta olika teman

De 160 rösterna visade på vad som är svårt att prata om. Det har vi delat upp i åtta teman.

Jag har nå't

Handlar om funktionsnedsättningen. Barn med funktionsnedsättning vill veta vad de har. Syskonen vill också veta. De vill förstå och känna till möjligheter och begränsningar. Barnen säger "Det är ju jag som har nåt".

Föräldrar vill skydda sina barn, men också sig själva, från starka känslor som ledsenhet, oro, ilska, skam och skuld.

Mor- och farföräldrar vill att föräldrarna ska våga prata med sitt barn om barnets funktionsnedsättning. Men de har svårt att ta upp frågan av rädsla för att riskera relationen till de egna barnen och till barnbarnen.



Säger inte hur jag mår

Barn och vuxna låter bli att säga hur de mår eller förminskar hur de mår. De vill skydda sig själv och andra och är rädda för att framkalla känslor som skam, skuld, oro, sorg och ilska.

Behöver alltid hjälp

Handlar om beroende. Barnen tycker att de tar plats och de känner sig krävande. För att undvika den känslan avstår de från aktiviteter.

Är det mitt fel?

Handlar om att vara till besvär. Barnen är oroliga för att vara den som orsakar föräldrarnas trötthet eller att andra svårigheter som uppstår i familjen. De tycker att de tar för mycket plats från sina syskon. Barnen tänker "det är mitt fel".

Det är enbart barn med funktionsnedsättning som tar upp frågan om att vara till besvär. Varken syskon, föräldrar eller mor- och farföräldrar berättar om detta.

Skäms dom?

Handlar om omgivningens attityder. Barn och syskon har svårt att veta hur de ska hantera när andra glör eller fäller kommentarer på ett okänsligt sätt. Föräldrar oroar sig för vad en oförstående omgivning får för konsekvenser för deras barn. Därför undviker de vissa situationer, eller berättar inte om barnets funktionsnedsättning i en del sammanhang.

Tar ansvar för andras känslor

Handlar om att ta ansvar för andras känslor. Barn och syskon är lyhörda och känner av föräldrarnas känslolägen. Barnen ser sig själv som orsak till att andra är ledsna, oroliga eller arga.

De avstår från att göra olika saker för att andra ska slippa oroas. Barnen tar ansvar för andras känslor. Syskon tar hand om och skyddar sitt syskon på olika sätt.



Framtiden

Syskonen oroar sig ofta för hur det ska bli när föräldrarna blir äldre eller dör. Vem ska då ta hand om mitt syskon? Föräldrarna vill skydda sitt barn från oro och inte förstöra drömmar. De kan ha svårt att prata om exempelvis ärftlighet och vad det kan innebära för framtiden. Kan ens barn själv få barn och bilda familj?

Kommer han att dö?

Barn vill veta hur det är. Men vuxna har svårt att veta hur mycket barnet förstår. Barn och syskon vet ofta mycket, men kanske inte förstår hela vidden.

Tänkarna på döden väcker starka känslor. Både hos dem som ska förklara och prata om den och hos den som är sjuk. Döden är abstrakt och svår att förklara.

Hur använda Opratat.se?

Tillsammans med barnet – för dig som är anhörig eller professionell

När du ska visa en film kan det vara bra att berätta något om filmen och säga att den är kort. Vill barnet inte se mer är det bara att stänga av. Det är barnet som styr.

Ta dig tid att vänta in barnets reaktioner. Vänta med att berätta vad du som vuxen tänker. Du kan göra likadant med berättelserna.

Ett sätt att börja prata är att fråga om personerna som är med i filmen eller berättelsen. Vad är det som händer? Hur tror du att de olika personerna känner sig? Varför känner de så? Hur tror du att de tänker? Hur skulle du ha gjort i en liknande situation?



Samtalet om personerna i filmerna och berättelserna kan göra det lättare att prata om sin egen situation. När man förstår att andra kan tänka och känna som jag blir det lättare att närma sig sina egna känslor. Var nyfiken tillsammans, dela erfarenheter och prata om hur ni upplever olika situationer i vardagen.

Använd så konkreta ord som möjligt, lyssna och klargör om du förstått rätt. Svara på barnets frågor och bekräfta barnets känslor.

Det hjälper barnet att lära sig lita på sina sinnesintryck och att beskriva och förmedla dem till omgivningen.

En känsla är aldrig rätt eller fel, obefogad eller befogad. En känsla bara är.

Jimmy, 11 år, säger: "Man tror, eller många tror att små barn inte förstår och att de inte tycker och tänker. Jag vet när jag var 4 år. Då hade jag jättemycket tankar, precis som jag har nu." Och Anna, 9 år: "I de här filmerna kan man sätta sig in i en situation, och man får veta att det finns andra som förstår hur det känns och att man inte är ensam."

På arbetsplatsen, för dig som är professionell:

Det finns flera områden där du som professionell kan ha nytta av opratat.se.

- Som stöd för egen del, för att få kunskap om vad som är viktigt för barn, syskon, föräldrar och mor- och farföräldrar att prata om.
- Som utgångspunkt för samtal i personalgruppen. Kanske ökar det intresset för detta verktyg på arbetsplatsen.
- I enskilda samtal när du vill ge stöd genom att väcka frågor som är "opratade", exempelvis barnets funktionsnedsättning.

- I grupp med barn med funktionsnedsättning.
- I grupp med syskon, föräldrar eller mor- och farföräldrar.
- Som tips till barn, syskon, föräldrar.
- I utbildning eller handledning för personal för att hämta stöd i att prata om svårpratade frågor.

En kurator säger: "Som professionell kan man bli översköld av sin egen hjälplöshet och därför vågar man inte fråga hur de har det."

Andra som använt Opratat.se

Professionen om samtal enskilt och i grupp

"Vi visade filmer från Opratat för föräldrar som inte träffat varandra tidigare. Vi har aldrig varit med om att föräldrar börjat prata så snabbt och så personligt." Personal på habilitering

"Om vi börjar prata om barnet på filmen är det lättare för barnet att börja prata om sig själv." Personal på korttidshem

"Innehållet är bra mot tabun. Det är fortfarande så och föräldrar inte får hjälp med att prata med sitt barn. Men det behövs. Materialet i sig signalerar att det inte är farligt att prata, utan bra att prata." Lärare och elevassistenter i grundsärskola

"Har alltid Opratat i bakfickan, i medvetandet. Enkelt att ta upp och använda när det dyker upp en situation." Kurator på habilitering

Barn och föräldrar om filmerna

Filmen **Klätterställningen** visades för en barngrupp och föräldragrupp samtidigt men var för sig. Barnen kände väl igen situationen i filmen. De pratade om att man blir arg och ledsen när man inte får göra det som är spännande och som man klarar av. Barnen förstod att pappan i filmen var rädd. Föräldrarna kände också igen sig. De diskuterade att våga släppa taget mer och lita på barnen.



En barngrupp på förskola såg filmen **Pusslet**. Några av barnen sa: "Hon har det nog lite svårt.", "Hon grät för att de andra var snabbare, grät för att hon inte också var snabb, ledsen för att hon hade ett fel.", "Hon var för sen, hon fick inte leka med de andra."

Föräldrar om samtal med barnen

Opratat.se har blivit ett handfast redskap för föräldrar för att öppna upp till olika former av samtal. De flesta gillar att filmerna och berättelserna är korta.

En förälder berättar att hen tänkte visa sidan för barnets förskolepersonal. En annan förälder berättar om ett samtal hos kuratorn. Dottern hade varit på BUP och under sitt besök där pratat om skuldkänslor för att vara till besvär för sina föräldrar. Det väckte skuldkänslor hos föräldern. Kuratorn visade opratat.se och sa: "Vi vet att många känner och tänker så här. Barn skyddar sina föräldrar i sådana här situationer." Det budskapet lättade lite på trycket hos föräldern – hen var inte ensam.

Avslutningsvis har en pappa sagt: "Jag behöver stöd i att behålla lugnet, tryggheten och öppenhet kring olika frågor och att inte vara rädd för mina barns känslor."