



## Till dig som ska besöka ett häkte eller fängelse med barn.

Buff finns för barn och unga med en förälder/familjemedlem i fängelse, häkte eller frivård. Buff är en ideell organisation som funnits i mer än 15 år och har lång erfarenhet av att möta barn och familjer. Buff hette tidigare Bryggan. Till Buff kan du vända dig för stöd och hjälp kostnadsfritt på telefon **020 - 200 330**

### Att tänka på inför besök

Barn har stora behov av att få veta vad som sker för att kunna förstå och hantera sin vardag. Precis som vi vuxna. De har också rätt att få egen information, anpassad just för dem. Även mycket små barn mår bättre av att veta. Som vuxen medföljande kan du göra stor skillnad för barnet och bidra till barnets psykiska välmående.

### Hur skapar man ett tryggt besök?

Förbered dig själv och barnet. För att barnet ska känna trygghet är det viktigt att du själv är trygg. Kontakta gärna fängelset/häktet för att få information om hur besöket går till, vad du kan ta med dig om det finns ett särskilt besöksrum för barn mm.

Det är bra om du berättar för barnet,

- Vart ni ska och att det är ett fängelse/häkte
- Hur det går till när man besöker, exempelvis att man får lämna ifrån sig sin väska och jacka, att det ofta finns en metallbåge som på flygplatsen.
- Hur långt besöket är och att det är ok att gå tidigare om man vill
- När besöket tar slut, förbered i god tid, exempelvis genom att säga till en kvart innan.

### Fråga och prata med barnet?

Vi som vuxna kan inte gissa oss till vad barnet känner. Barn har rätt till eget stöd och hjälp, de har rätt att säga vad de tänker, tycker och vad de vill. Barn har rätt att bli lyssnade på, de har rätt att träffa sina föräldrar men om de inte vill har de också rätt att säga nej. Det är därför viktigt att du som vuxen ger barnet utrymme för samtal, att barnet känner att ni kan prata öppet och ärligt samt att det är ok att ställa frågor.

### Mer stöd?

Du kan läsa mer om vanliga frågor som barn har på vår hemsida, [www.buff.nu](http://www.buff.nu)  
Du är också välkommen att kontakta oss för mer information och eget stöd kostnadsfritt på telefon **020 – 200 330**

Du kan också kontakta någon av våra lokalföreningar direkt, där erbjuds allt från öppet hus och aktiviteter till gruppstöd. Se hemsidan för information om var din närmaste Buff förening finns och vad de erbjuder.

[www.buff.nu/om-oss/lokalkontor/](http://www.buff.nu/om-oss/lokalkontor/)

