

Att prata med ett frihetsberövat barn

EN HANDBOK



Innehållsförteckning

En helt annan utmaning	3
Att skapa ett tryggt rum	5
Samtalet - steg för steg	7
Samtalsverktyg	12
Reflektera och ventilera med kollegor	18
Stödfrågor och förslag på samtalsämnen	19
Bilagor	24

En helt annan utmaning

Idag ser vi att kriminalitet kryper lägre ner i åldrarna med en allt större andel barn och ungdomar häktade och frihetsberövade för grova brott. För oss på Bufff innebär det att vi i allt större utsträckning kommer i kontakt med frihetsberövade barn under en av de mest utsatta perioderna i deras liv.

Många av oss har mött barn som har en omsorgsperson eller annan anhörig som sitter frihetsberövad. Men när barnet självt är frihetsberövat ställs vi inför en helt annan utmaning.

Att möta barn som själva är frihetsberövade kräver ett annat förhållningssätt än att arbeta med barn som har en frihetsberövad anhörig. För att effektivt stödja de frihetsberövade barnen måste vi anpassa våra samtal och insatser till deras unika situation. Detta arbete är avgörande inte bara för barnens välmående utan även för att kunna stödja till deras syskon och omsorgspersoner, vilket i sin tur stärker det förebyggande arbetet kring deras livsval och psykiska hälsa.

Forskning om isoleringens effekter

Isolering under frihetsberövande har dokumenterats ha allvarliga negativa effekter på individens psykiska hälsa. I häktet förstärks dessa effekter av den osäkerhet som präglas av väntan och ovisshet, vilket kan leda till förvirring, koncentrationssvårigheter, hallucinationer och impulsiva handlingar.*

Barn är särskilt känsliga för isolering och drabbas ofta hårdare än vuxna eftersom de har ett större behov av stöd och kontakt med omvärlden. Så den här typen av frihetsberövande kan leda till långvariga skador på deras hälsa och utveckling. Eftersom barn har en mindre utvecklad tidsuppfattning kan de ha svårt att hantera den stress och oro som en häktning innebär, vilket i sin tur kan leda till psykisk ohälsa som kan ta sig uttryck i exempelvis misskötsamhet.

Samtalens betydelse

I detta sammanhang blir samtalen med barnen en livlina. Att bryta isoleringen genom att erbjuda stödjande och meningsfulla samtal kan vara avgörande för deras välbefinnande. Genom att vara närvarande och lyssna kan vi hjälpa barnen att navigera genom sina känslor och beteenden, få en känsla av normalitet och skapa hopp inför framtiden.

Men för att det här ska vara möjligt måste vi vara väl förberedda på att skapa en miljö där barnet känner sig sedd, hörd och förstådd. Med den här manualen vill vi ge dig som medarbetare trygghet i att möta frihetsberövade barn och skapa förutsättningar för meningsfulla och stödjande samtal. Manualen bygger på insikter från 15 frihetsberövade barn, som har delat sina tankar om vad som är viktigt för dem när de möter vuxna. Deras röster och citat används med deras tillstånd för att hjälpa oss förstå deras verklighet och behov på djupet.

* *Kriminalvården, Kort om häktade barn (Kriminalvården, 2023).*

Att skapa ett tryggt rum

Din roll i samtalet

Att prata med någon som går igenom en svår situation kan vara både svårt och krävande. De flesta känner instinktivt empati när någon visar sorg. Det känns naturligt att vilja lindra smärtan, trösta eller fixa det som gör ont. Men i många fall är det omöjligt, till exempel om personen är frihetsberövad. Det finns inget du kan göra för att förändra den situationen. Det du däremot kan göra är att möta personen där den befinner sig känslomässigt och stå kvar. Att hjälpa personen att sätta ord på sina känslor genom relevanta frågor, och verkligen lyssna på svaret. Att vara med dem i smärtan och bekräfta den. Den stora skillnaden här är att din roll inte är att hjälpa, fixa eller lösa – utan att lyssna, fråga och finnas där. Och det är tillräckligt.

Var också förberedd på att samtalet kan röra vid jobbiga ämnen och svåra situationer. Att vara sårbar och öppen kan vara till hjälp i dessa möten, men det kräver att vi är medvetna om våra egna värderingar och känslor för att kunna bemöta barnen på ett respektfullt och professionellt sätt. Mycket handlar om att kunna stå kvar i de svåra samtalen och vara uppmärksam på dina egna reaktioner under samtalets gång. Undvik att ta över, bli alltför upprörd och provocerad, eller låta samtalet kretsa kring dig. Din roll är att fungera som ett stöd, så att barnet får möjlighet att uttrycka sig och sätta ord på sin situation. Att låta barnet berätta sin historia kan förändra hur hen ser på den och öppna upp för nya perspektiv. Det kan också bidra till ökad självacceptans och ge kraft att hantera sin situation.

Eftersom många av dessa barn har svårt att känna tillit, särskilt till vuxna, är det bra att genomföra samtalen enskilt. Det skapar en tryggare miljö där barnet kan känna sig mer bekväm. Var beredd på att barnen ibland testar våra värderingar och försöker se vad vi står för. Vissa barn vill inte alls prata om sin bakgrund eller svåra upplevelser, och det är viktigt att vi respekterar det.

Teamarbete

Innan samtalet börjar, se till att vi som kollegor är samspelta. Diskutera hur samtalet ska läggas upp och ha en plan för hur vi kan stötta varandra om någon fastnar eller om samtalet tar en oväntad riktning. När vi arbetar tillsammans på ett enhetligt sätt, skapar vi en trygg och stabil miljö för barnet.



Samtalet - Steg för steg

Att inleda samtalet

Den viktigaste delen i samtalet. Börja med att låta barnet själv avgöra vad hen vill prata om, utan att styra eller påverka. Det är viktigt att vi som vuxna håller våra egna åsikter i bakgrunden och ger barnet utrymme att tala fritt.

Ett avgörande första steg är att arbeta relationsbyggande och skapa en allians med barnet. Ibland kan det första samtalet handla enbart om att bygga upp den relationen, och det är helt okej. Att etablera tillit och trygghet kan vara särskilt viktigt för ett barn som har upplevt kontrollförlust, exempelvis genom trauma eller svåra upplevelser där hen känt sig maktlös.

För att hjälpa barnet återfå en känsla av kontroll är det viktigt att låta hen göra så många val som möjligt. Även små val kan göra stor skillnad och bidra till att barnet känner sig stärkt.

Till exempel:

- Vill du sitta här eller där?
- Vill du ha vatten eller juice?
- Vill du ta en paus nu eller senare?
- Vad vill du prata om först?
- Jag har en fråga, men det är helt okej om du inte vill svara på den.

Under samtalets gång kan vi också försöka hitta gemensamma intressen eller erfarenheter som skapar en trygg grund och stärker relationen. När barnet känner att vi verkligen lyssnar, ökar chansen att hen vågar öppna sig och dela sina tankar och känslor.

Under samtalet

Att lyssna och sammanfatta

Vår roll är inte att försöka förändra barnet eller ge råd. Istället handlar det om att vara en närvarande och empatisk lyssnare. Ofta har barnen vi möter ett förakt mot vuxenvärlden och myndigheter, vilket kan göra att de är skeptiska till oss. För att vinna deras förtroende behöver vi fokusera på vad de vill prata om och visa att vi verkligen lyssnar, utan att döma eller korrigera dem.

Eftersom vår huvuduppgift är att lyssna, kan det vara bra att sammanfatta under samtalets gång för att säkerställa att du har förstått barnet rätt. Det visar inte bara att du är engagerad i samtalet, utan ger också barnet möjlighet att rätta till eventuella missförstånd. Genom att visa att vi verkligen har förstått barnet, förmedlar vi att vi lyssnar ordentligt och hjälper barnet att känna sig hörd. Du kan enkelt sammanfatta på följande sätt:

- Jag sammanfattar för att se om jag har förstått rätt.
- Har jag uppfattat det rätt att...?

Våga stanna i tystnaden

All tystnad är inte stel tystnad men stel tystnad kan, och kommer, även att förekomma här. Eftersom vi inte är vana vid långa pauser i vardagliga samtal kan tystnaden upplevas längre än vad som känns bekvämt. Men barnet behöver tid att bearbeta sina tankar. Kom ihåg att det är vi vuxna som styr samtalet framåt, och det kan göras utan onödigt prat. Om du känner dig osäker kan du fråga: "Nu blev du väldigt tyst, vad tänker du på?" Antingen får du ett svar som för samtalet framåt, eller ett "ingenting". Då är det dags att ta samtalet vidare genom att exempelvis ställa relevanta öppna frågor. Kom ihåg att samtal som väcker tankar och känslor tar väldigt mycket energi, och tystnaden kan också signalera att barnet börjar bli trött. Av den anledningen är det bra att inte hålla dessa samtal för länge.

Öppna och slutna frågor

För att hjälpa någon att uttrycka sina känslor används öppna och slutna frågor. Slutna frågor besvaras med ”ja” eller ”nej” och ger tydliga svar. Exempel: ”Är det skolan som gör att du mår dåligt?” eller ”Har du kontakt med dina föräldrar?” De är användbara när man vill få raka besked, och när de ställs utan ängslighet signalerar de att vi orkar höra svaret – oavsett vad det är.

Exempel:

- Hur har ditt mående förändrats de senaste åren?
- Vad tror du själv skulle behöva hända för att du ska må bättre?

Öppna frågor kräver mer utförliga svar och uppmuntrar reflektion. De börjar ofta med ”Hur”, ”Vad” eller ”När”, som i: ”Vad är det som gör att du mår dåligt?” eller ”Hur ser din kontakt med dina föräldrar ut?” Vanligtvis blandas öppna och slutna frågor naturligt, och båda har sina fördelar. Att medvetet välja rätt typ av fråga gör samtalet mer meningsfullt. Öppna frågor kan få den andre att tänka efter och formulera sina känslor tydligare..

För ungdomar kan dock slutna frågor ofta vara mer hjälpsamma än för äldre. Många har svårt att sätta ord på sina känslor och vet inte var de ska börja. Om den du pratar med svarar kortfattat och osäkert kan det vara bättre att använda slutna frågor. I sådana fall kan du också fråga: ”Det här är svåra ämnen – skulle det vara lättare om jag ställer mer tydliga frågor?” Detsamma gäller ofta personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, som kan ha svårt att hålla fokus och följa långa eller abstrakta frågor. Då är det bäst att hålla samtalet kort och konkret, med tydliga följdfrågor.

Bekräfta

Bekräftelse handlar om att visa förståelse, respekt och uppskattning för en individs känslor, erfarenheter och ansträngningar - vad vi kallar för empatiskt bemötande. En viktig del av empatiskt bemötande är att bekräfta eller validera den andra personens tankar och känslor. När någon blir bekräftad bygger det både självkänsla och gör det lättare för dem att öppna upp och reflektera över sina egna tankar och motivation.

Det är dock viktigt att inte bekräfta att en situation är hopplös, utan bekräfta att du förstår att situationen kan kännas hopplös just nu. Några sätt att göra detta på är:

- Jag hör att detta oroar dig.
- Jag förstår att det var svårt att berätta. Tack för att du delar med dig. Det är modigt av dig.

Ärlighet och att be om lov

Att vara ärlig och direkt är viktigt i nära samtal. Men märk väl att detta aldrig innebär att sära eller kritisera på ett sätt som känns nedvärderande. Det är viktigt att uttrycka sig respektfullt, särskilt i känsliga ämnen. Ärlighet ska förmedlas med omsorg och empati, så att den inte uppfattas som hård eller sårande. Var lugn, saklig och förklara varför du säger som du gör. Men ett samtal blir inte heller bättre bara för att man stryker någon medhårs, så här blir det en balansgång som ibland är utmanande. Tack vare ärlighet, trygghet och transparens kan man landa i nya insikter.

Att be om lov kan vara ett sätt att vara ärlig på ett respektfullt och varsamt sätt. Det visar ödmjukhet inför den andras sårbarhet och respekt för deras upplevelse. Det kan också hjälpa till att jämna ut maktbalansen, eftersom sårbarhet ofta gör att vi känner oss underlägsna. Genom att be om lov visar vi att vi inte tar för givet att vi vet bättre, och vi stärker känslan av att samtalet sker på den andras villkor. Här kommer några exempel på hur detta kan göras:

- Är det okej att jag reflekterar över det du just sa?
- Vill du höra vad jag tänker om det du just berättade?
- Det du berättade väcker några tankar hos mig. Vill du höra dem?

Backa och be om ursäkt

Att backa och be om ursäkt när vi säger eller gör något som sårar barnet kan verka självklart, men det är inte alltid lätt. I samtal med barn är det viktigt att vi sänker prestigen och ber om ursäkt när det behövs. Barnet har alltid tolkningsföreträde när det gäller vad vi säger, och om det vi säger uppfattas fel måste vi korrigera oss direkt, även om vårt syfte var gott.

Det är också viktigt att skilja på om barnet reagerar på något du sagt eller om reaktionen handlar om barnets egen situation. Om barnet reagerar på sin egen situation, är det viktigt att du står kvar i de känslorna. Så här kan du hantera det:

- Jag ser att du blev ledsen nu. Vad var det jag sa som gjorde dig upprörd?
- Det var inte meningen att göra dig ledsen, och om jag uttryckte mig klantigt ber jag om ursäkt.
- Nu uttryckte jag mig fel. Förlåt! Jag ställer om frågan.

Skapa trygghet genom information

Att prata om rättskedjan och rättsprocessen med frihetsberövade barn är viktigt för att skapa trygghet och minska rädsla och osäkerhet. Det hjälper också till att skydda barnets rättigheter under hela processen. Genom att förklara rättsprocessen på ett sätt som barnet kan förstå, ökar deras känsla av kontroll och förmåga att samarbeta med myndigheterna. Detta leder till bättre kommunikation och säkerställer att barnets rättigheter respekteras. Det ger också barnet möjlighet att reflektera över sina handlingar och förbereda sig mentalt för framtida beslut. För att göra samtalen lättare har Bufff tagit fram rättskedjekort som man kan beställa genom att mejla **material@buff.se**. Kortet beskriver rättsprocessen, från gripande till påföljd.

Barnkonventionen och rättigheter

Att prata om Barnkonventionen och de rättigheter som barn har i Sverige kan skapa både trygghet och förståelse. Diskutera gärna med barnet om de vet vilka rättigheter de har och vilka de tycker är särskilt viktiga. Genom samtalet får barnet en bättre förståelse för sina rättigheter och hur de kan påverka deras liv.

Avslutning

Avsluta samtalet genom att sammanfatta vad som sagts. Det visar att vi har lyssnat noggrant och hjälper till att tydliggöra eventuella oklara punkter. Påminn barnet om tystnadsplikten, så att hen känner sig trygg med att inget av det som sagts sprids vidare. Det kan vara särskilt viktigt för barn som har svårt att lita på vuxna.

Att ge hopp i en svår situation

Även om du inte kan förändra situationen för den du samtalar med, kan du ändå förmedla hopp. Det handlar inte om att ge tomma löften som ”Du kommer nog ut snart” – för det kan du inte veta. Men du kan veta att känslor aldrig är statiska. Oavsett hur nattsvalt något känns just nu, kommer det inte alltid att vara så.

Det går att få hjälp att acceptera och läka, även i de svåraste situationer. Att påminna om det kan ge hopp. Du kan säga: ”Jag vet att det känns omöjligt just nu, men känslor förändras – det är ett faktum.” Eller: ”Det här är en oerhört tuff situation, men det finns hjälp att få

Citat från andra ungdomar:

- Jag är inte ond eller elak, jag älskar min familj precis lika mycket som alla andra. Det har bara blivit så fel.

- Kille, 17 år

- Jag tror jag hade behövt en bra vuxen att se upp till, någon som hade sett mig på riktigt.

- Tjej, 17 år

- Jag kommer fylla 16 år på häktet. Där ute får jag status och här inne går jag sönder.

- Kille, 15 år

Källhänvisning:

Kriminalvården, Kort om häktade barn (Kriminalvården, 2023).

Selene Cortes, Att prata med unga om psykisk ohälsa (Studentlitteratur, 2023).

Bufff, Syskon i fängelse: Handbok för anhörigstöd (Bufff Sverige, 2024)



Samtalsverktyg

Framtidskarta

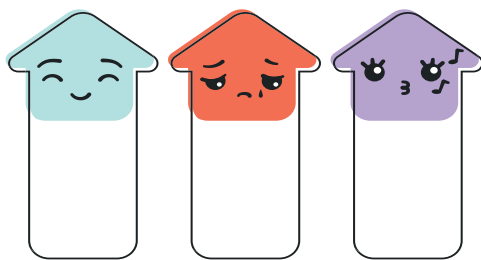
Att skapa en ”framtidskarta” tillsammans med barnet kan vara ett kraftfullt verktyg. Prata om deras mål och drömmar, och hur de kan ta sig dit. Fokusera på de framtidsdrömmar som kan leda till positiva livsval och förändringar. Här är ett exempel på drömmar från en 16-årig pojke som suttit frihetsberövad:

- Egen bil
- ◇ Välbetalt jobb
- Starta eget företag
- ◇ Lägenhet utomlands
- Ett fint hus
- ◇ Jobba med något du tycker om

Genom att lyssna på barnets drömmar och tillsammans bryta ner dem i konkreta och uppnåeliga delmål, hjälper vi dem att skapa en positiv framtidstro och att se bortom sin nuvarande situation.

Tre husen

De tre husen är ett praktiskt verktyg som kan användas i samtal med barn för att förstå vad de tycker fungerar och vad som får dem att må bra. Det ger också en möjlighet att se vad som oroar och gör barnet rädd. Finns det något ni kan göra för att hjälpa barnet att må bättre? I de tre husen kan ni även utforska barnets drömmar, önskningar och frågor relaterade till frihetsberövandet. Det kan hjälpa barnet se ljusare på framtiden och ge er möjlighet att prata om vad barnet kan och behöver göra för att nå dit.



Det första huset ska fyllas med saker som gör barnet glad. När barnet känner sig ledset, argt eller när situationen påverkar måendet negativt, är det bra att prata om vad som får barnet att må bra. Ibland kan det finnas massor av saker och andra gånger inte mycket alls. Hjälpns åt att hitta vad som får barnet att glömma allt det jobbiga en stund. Är det att lyssna på någon speciell låt, skriva dagbok eller prata med en familjemedlem?

Frågor som kan ställas är:

- Vad gör dig glad?
- Vad skulle din kompis (eller nära vuxna från nätverkskartan) säga är det bästa med dig?
- Vad tycker du om att göra?
- Vad är det bästa med din mamma, pappa, syskon?
- Om du är ledsen, vem tröstar dig då?
- Har du något minne du uppskattar med ditt syskon?
- Berätta om den bästa dagen i ditt liv! Vad hände, vilka var med, vad gjorde ni?

Det andra huset är för att beskriva oro och rädsla.
Det är ett tillfälle att prata om det som känns svårt.

Frågor som kan ställas är:

- Vad gör dig ledsen?
- Vad gör dig arg?
- Vad är du orolig för?
- Vad är du rädd för?
- Finns det känslor som är jobbiga?

Det sista huset handlar om önskningar och drömmar för framtiden. Det är en möjlighet att stärka barnets framtidstro och hjälpa dem att tänka på sina mål och hur de kan nå dit.

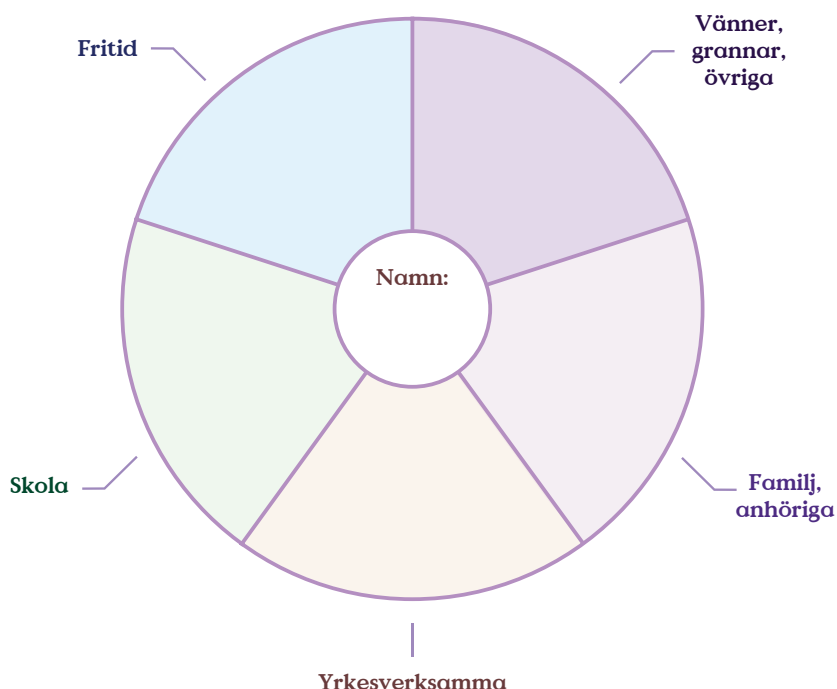
Frågor som kan ställas:

- Vad har du för drömmar och önskningar i framtiden och vad behöver göras för att nå dem, stora som små?
- Om du fick önska något, vad skulle det vara?

Se bilaga: De tre husen

Nätverkskarta

Barnen vi möter bär ofta på många känslor utan att ha någon att dela dem med. De har ett stort behov av stöd från en vuxen de känner förtroende för. Att synliggöra viktiga vuxna i barnets närhet och hjälpa barnet att ta emot stöd från dem är en viktig skyddsfaktor. Det är därför viktigt att vi identifierar vilka vuxna som finns i barnets liv. Vilka vuxna är trygga och viktiga för just det här barnet? Det kan vara en tränare, mentor, en kompis förälder eller en kurator. För att kartlägga detta kan du använda en nätverkskarta.



I figuren ovan ser du ett exempel på hur en nätverkskarta kan se ut. En nätverkskarta görs tillsammans med barnet och hjälper till att identifiera viktiga vuxna i barnets liv. I mitten av kartan skriver du barnets namn. Tårtbitarna representerar olika delar av barnets liv, som exempelvis familj, släkt, vänner, grannar, fritid, skola och yrkesverksamma.

1. Börja med att förklara vad en nätverkskarta är. Det är ett sätt att se vilka vuxna som är viktiga för barnet. Ju närmare de står varandra i verkligheten, desto närmre skriver du personens namn mot mitten. Vid varje namn som barnet tar upp, ges tillfälle att utforska relationen. Hur ofta sågs ni? Vad brukade ni prata om? Vad är bra med den personen? Det är också ett bra tillfälle att se vad barnet uppskattar för egenskaper hos vuxna.

2. När ni har kartlagt de vuxna som barnet ser som viktiga, kan du se vilka som står närmast barnet i mitten på kartan. Vet de om att barnet är frihetsberövad? Är det en vuxen som barnet skulle önska visste mer? Skulle barnet kunna ta eget initiativ att prata med personen?

Se bilaga: Nätverkskarta

Brevmall

Att hålla kontakt med familjemedlemmar, när det är för barnets bästa, har visat sig vara en skyddsfaktor för barn under frihetsberövandet. Men ibland kan det vara svårt att veta vad man ska skriva eller hur man ska uttrycka sig. För att hjälpa barnet att formulera sina tankar har vi tagit tagt fram en brevmall.

Tips när du skriver brev till ditt syskon!

I samtal med barn/ungdomar som har ett frihetsberövande säger syskon hur det känns att komma från ett möte av dem önskar brev från sitt syskon. De berättar att de har något som de kan låsa när de kommer utskänd och det känns jobbigt. Kan du kinner du samma sak? Du kan beordring kan vara en bra alternativ för alla i familjen.

Förslag för att beskriva vardagen:

- Berätta hur du mår (alla kändis är OK!).
- Berätta vad du gör om dagerna - gör du i skolan, för så vara utomhus?
- Berätta hur ditt rum ser ut (Kan du kan du ha ditt att syskon skicka bilder som du kan sätta upp på väggen?).
- Hur ser DU ut? Du kanske har fått nya kläder, eller har klippt håret?
- Berätta om personer du träffar, som kändisbjudare, advokater eller kanske nya vänner.
- Har det hänt något i rättsprocessen eller har du andra nyheter om framtiden som du kan dela med din familj?

Förslag för att skriva om er relation.

- Berätta om vad du önskar för ditt syskon, eller om egna framtidsdrömmar.
- Har du några klaka ord du vill dela med ditt syskon?
- Skriv om en situation som varit viktig för er relation (något ni gjort tillsammans).
- Vad kinner/tänker du när du tänker på ditt syskon?
- Vad önskar du att ditt syskon kinner/tänker när hen tänker på dig?
- Fråga ditt syskon vilken typ av kontakt hen vill ha (telefon, brev, eller kanske besöka dig?).

Förslag på början av meningar:

- Vill bara skriva att...
- Jag kinner att det är viktigt att du vet att...
- Minns du när vi.../Jag minns när vi...
- Jag hoppas att du tar med dig ... från mitt brev.
- Jag är ledsen för att...
- Det är okej att du kinner...
- Tack för att...
- Hoppas att...
- Kan du förlita mig för att...?

Du är viktig för dina familjemedlemmar

Skriv om det du kinner och tänker, det finns inget rätt och fel. Det kan vara kort eller långt, skarpt eller mjukt. Det viktigaste är att du skriver något all. Ditt syskon kan inte med många tankar om hur du mår och vad som händer med dig. Ett brev med dina ord skulle kunna hjälpa ditt syskon mycket. Och kanske kan det hjälpa dig en smula också?



BUFF
Barns Utvecklings- och
Förhållningsförbättrings
Förbund



**ALLMÄNNAN
ARVSFONDEN**

Se bilaga: Brevmall

Samtal med en frihetsberövad 15-åring:

Fråga:

Om du nu skulle tänka helt fritt, vad skulle de vuxna runt dig kunna ha gjort för att undvika din nuvarande livssituation?

Svar:

Lyssnat! Bara det, att försöka förstå det livet jag lever. Vi är inte onda människor, vi är barn utan någon som styr.



EFTER SAMTALET

Reflektera och ventilera med kollegor

Att samtala med frihetsberövade barn kan vara känslomässigt krävande, även om vi är erfarna och förberedda. Därför är det viktigt att ta några minuter efter samtalet för att reflektera och prata med en kollega. Stäm av hur ni mår och om det är något som känns extra jobbigt att hantera. Om något under samtalet var särskilt svårt, är det viktigt att ventilera och bearbeta det tillsammans, så att vi kan fortsätta vara trygga och närvarande i vårt arbete.



Stödfrågor och förslag på samtalsämnen

Kom ihåg att samtalet ska kännas naturligt och inte som ett förhör. Var lyhörd och anpassa dina frågor efter hur barnet reagerar. Visa nyfikenhet och intresse, och låt barnet leda samtalet.

- ☐ Hur var din relation med dina syskon innan du blev frihetsberövad?
- ☐ Hur skulle du vilja att den ser ut nu under tiden?
- ☐ Är du flerspråkig? Vilka språk pratar du?
- ☐ Vem tar hand om praktiska saker hemma?
- ☐ Vem hämtar och lämnar dina syskon på förskola eller skola?
- ☐ Hur var det där du bodde?
- ☐ Hur går det i skolan?
- ☐ Har du någon som stöttar dig i skolan?
- ☐ Finns det någon i din närhet som har problem med missbruk, eller som har haft det svårt på andra sätt?
- ☐ Har du eller någon nära dig varit med om något svårt som du vill prata om?
- ☐ Vad tycker du är det värsta med att vara frihetsberövad?
- ☐ Finns det något positivt med den här tiden?

- ◇ Hur ser din kontakt ut med familjen och vännerna där hemma?
- Hur ser din kontakt ut med familjen och vännerna där hemma?
- ◇ Hur ser din kontakt med familjen ut idag?
- Finns det böcker, papper eller en penna du kan använda där du är?
- ◇ Vad tycker du att vuxna kan göra för att stötta dig bättre?
- Hur ser du på vuxenvärlden i allmänhet?
- ◇ Finns det något som gör dig skeptisk eller orolig när det gäller vuxna?
- Känner du oro inför tiden i häkte/fängelse?
- ◇ Känner du oro inför tiden efter frigivning?
- Har du frågor kring hur rättsprocessen fungerar?
- ◇ Känner du dig stressad över något just nu?

Sammanfattning:

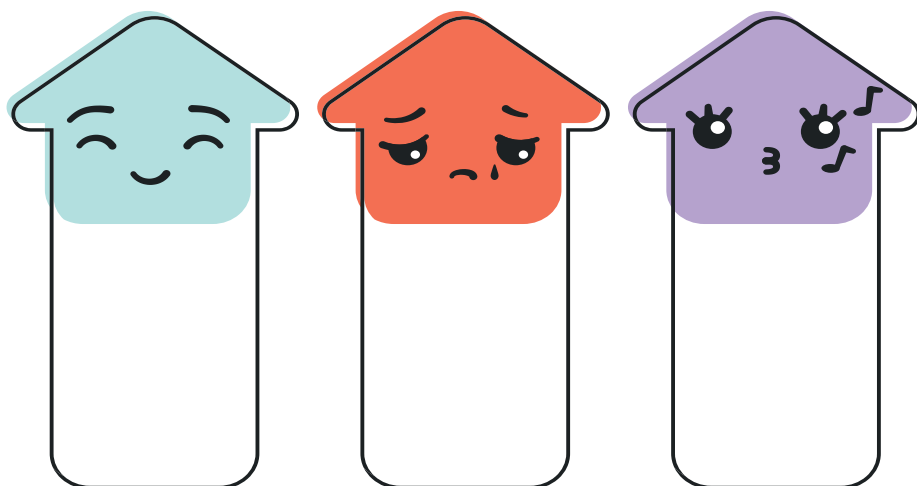
Målet med dessa frågor är att förstå barnets verklighet och den vardag hen lever i. Genom att lyssna in barnets svar och ge utrymme för reflektion, kan vi erbjuda rätt stöd och skapa en trygg samtalsmiljö där barnet känner sig hörd och förstådd.

Tips & Trix:

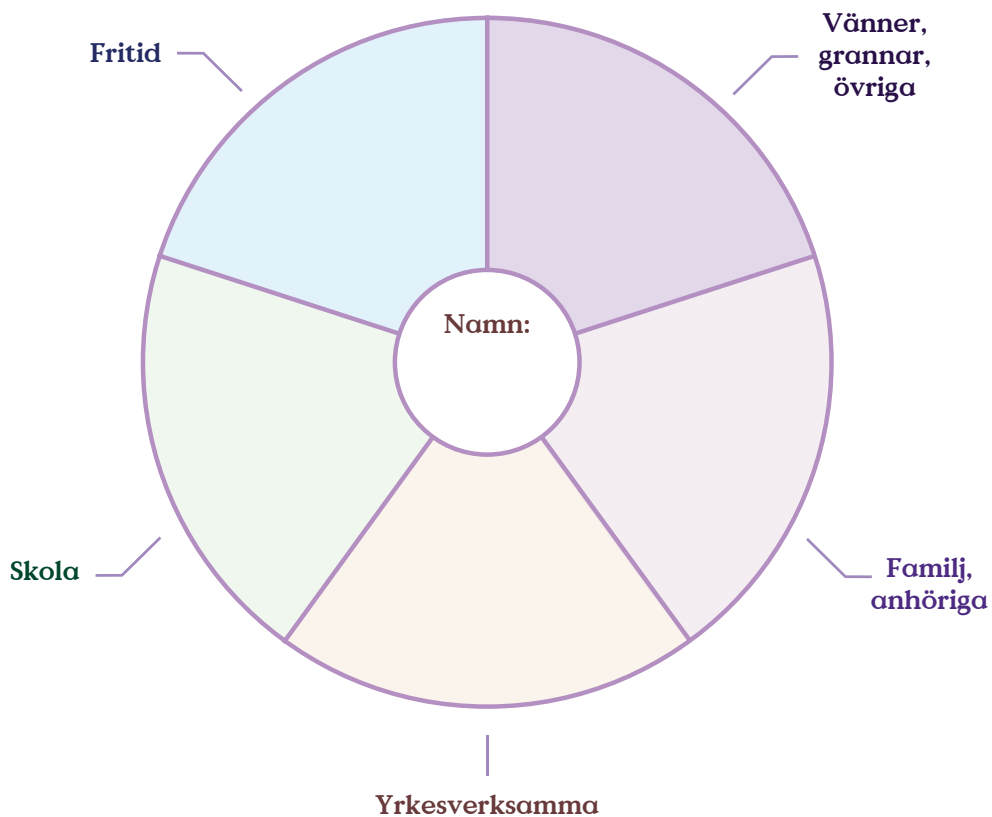
- **Var nyfiken:** Visa genuint intresse för barnets tankar och känslor. Ställ öppna frågor som uppmuntrar till samtal.
- ◇ **Anpassa ditt språk:** Välj ord som barnet förstår och undvik svåra eller komplicerade uttryck för att göra samtalet mer tillgängligt.
- **Visa intresse för barnets intressen:** Ta reda på vad barnet gillar och vad som engagerar hen. Det kan vara allt ån sport till musik eller film.
- ◇ **Hitta gemensamma nämnare:** Har du något gemensamt med barnet? Kanske delar ni intresset för fotboll, har liknande erfarenheter eller talar samma språk? Gemensamma intressen kan bryta isen och skapa en tryggare atmosfär.
- **Var ödmjuk inför barnets situation:** Kom ihåg att det kan finnas hotbilder mot barnet eller familjen. Var lyhörd och respektfull om barnet är restriktivt med information.
- ◇ **Undvik förhörston:** Se till att dina frågor formuleras med intresse och empati. Samtalet ska kännas som en dialog, inte som en utfrågning.

- **Fokusera på det positiva:** Många barn och ungdomar är väl medvetna om sina brister och misslyckanden. De har ofta fått höra om dem flera gånger i livet. Istället för att fokusera på det negativa, lyft fram vad barnet tycker är roligt och vad hen är bra på. Detta kan hjälpa till att bygga självkänsla.
- ◇ **Familjekontakt:** Fråga barnet om hen har kontakt med sin familj och hur den kontakten ser ut.
- **Skriva brev:** Ta reda på om barnet vill ha hjälp med att skriva brev till sina nära och kära.
- ◇ **Dagliga rutiner:** Fråga hur barnet får dagarna att gå på häktet eller anstalten. Vilka aktiviteter eller rutiner är viktiga för hen?
- **Drömmar och mål:** Utforska barnets drömmar och mål. Vad drömmer barnet om för framtiden? Vilka ambitioner har hen?

Tre husen



Nätverkskarta



Du är
viktig för dina
familjemedlemmar

Tips när du skriver brev till ditt syskon!

I samtal med barn/ungdomar som har ett frihetsberövat äldre syskon har det kommit fram att många av dem önskar brev från sitt syskon. De berättar att de då har något som de kan läsa när de känner saknad och det känns jobbigt. Kanske känner du samma sak? Då kan brevväxling kan vara ett bra alternativ för alla i familjen.

Förslag för att beskriva vardagen:

- Berätta hur du mår (alla känslor är OK!).
- Berätta vad du gör om dagarna – går du i skolan, får ni vara utomhus?
- Beskriv hur ditt rum ser ut (Kanske kan du be ditt att syskon skicka bilder som du kan sätta upp på väggen?).
- Hur ser DU ut? Du kanske har fått nya kläder, eller har klippt håret?
- Berätta om personer du träffar, som kriminalvårdare, advokater eller kanske nya vänner.
- Har det hänt något i rättsprocessen eller har du andra nyheter om framtiden som du kan dela med din familj?

Förslag för att skriva om er relation.

- Berätta om vad du önskar för ditt syskon, eller om egna framtidsdrömmar.
- Har du några kloka ord du vill dela med ditt syskon?
- Skriv om en situation som varit viktig för er relation (något ni gjort tillsammans).
- Vad känner/tänker du när du tänker på ditt syskon?
- Vad önskar du att ditt syskon känner/tänker när hen tänker på dig?
- Fråga ditt syskon vilken typ av kontakt hen vill ha (telefon, brev, eller kanske besöka dig?).

Förslag på början av meningar:

- Ville bara skriva att...
- Jag känner att det är viktigt att du vet att...
- Minns du när vi.../Jag minns när vi...
- Jag hoppas att du tar med dig ... från mitt brev.
- Jag är ledsen för att...
- Det är okej att du känner...
- Tack för att...
- Hoppas att...
- Kan du förlåta mig för att...?

Skriv om det du känner och tänker, det finns inget rätt och fel. Det kan vara kort eller långt, slarvigt eller noggrant. Det viktigaste är att du skriver något alls. Ditt syskon kan sitta med många tankar om hur du mår och vad som händer med dig. Ett brev med dina ord skulle kunna hjälpa ditt syskon mycket. Och kanske kan det hjälpa dig en smula också?

Behöver du mer stöd och råd?

Kontakta oss

Mail: info@buff.se

Stödtelefon: 020-200 330

Chatta med oss på: www.buff.se



Kriminalvården

**Organisationen ger stöd och röst till barn och ungdomar med
förälder/familjemedlem i fängelse, häkte eller frivård.**