

# Ont i magen

Erle Sellevåg



# Ont i magen

Erle Sellevåg och Blå Kors Norge

Illustrationer: Berit Sømme

Grafisk utformning: Torill Stranger

Boken är en del av PEPP rusmedelsförebyggande inom småbarnspedagogik.  
Boken är ursprungligen utgiven av Blå Kors Norge och översatt från norska till svenska av Blå Bandet (Sveriges Blåbandsförbund).

© Blå Kors Norge och Blå Bandet  
Materialet i denna bok omfattas av upphovsrätten.  
Originallets titel: Vondt i magen

Boken kan beställas genom:

[www.pepp.fi](http://www.pepp.fi) [info@nykter.fi](mailto:info@nykter.fi)



ISBN: 978-952-94-7683-1 (mjuka pärmar)

ISBN 978-952-94-7684-8 (PDF)

Tryck: KTMP Group Ab, Korsholm 2023.

LEADER

**Aktion  
Österbotten**



Europeiska jordbruksfonden för  
landsbygdsutveckling: Europa  
investerar i landsbygdsområden



**Svenska  
kulturfonden**

## Kära läsare

Med den här boken vill vi ge dig konkreta råd om hur du kan möta barn som har det tufft, antingen de har det svårt hemma, på daghemmet eller i förskolan.

Läs boken tillsammans med ett barn eller två – men läs gärna först del 2 själv, för att bli mer trygg i situationen ifall ett barn vill berätta och lätta sitt hjärta för dig.

Läs med värme och inlevelse – även om boken har ett allvarligt innehåll. Men framför allt lyssna och ge barnen tid att berätta. Troligtvis berättar inte ett barn något första gången ni läser boken, men däremot andra, tredje... eller åttonde gången.

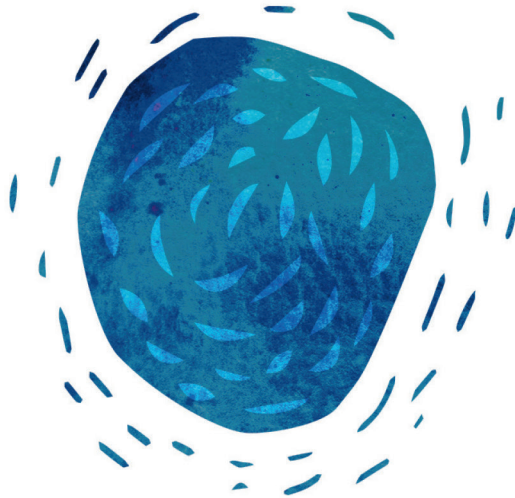
Lyssna – erbjud en fin stund tillsammans – och läs för att lära.

Tack för ditt engagemang och den viktiga insatsen du gör när du möter barn.

Det här är Maja.  
Hon har ont i magen.



Maja vet inte varför hon har ont i magen.  
Det svider och det känns som en stor klump i magen.





Maja har många kompisar.  
Hon blir glad när hon är  
tillsammans med sina kompisar.

Men ibland känner hon klumpen  
i magen, då känns det  
konstigt i kroppen.



Ibland känner Maja klumpen när hon  
är hemma, ibland när hon är på dagis.

Ibland känner sig Maja ensam när de andra leker.

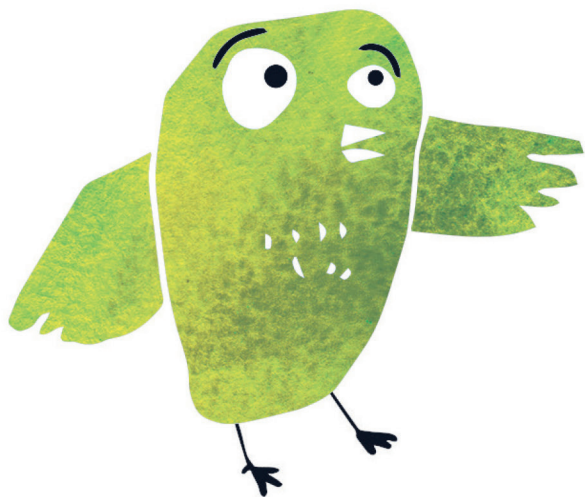
Kan du också känna så?



När Maja har ont i magen tycker hon  
det känns bra att prata med en vuxen.

Känner du som Maja, kan du prata med  
någon vuxen som du tycker om?

Då kan din klump bli mindre.





Vi kan prata om något som du är orolig för.

Vi kan prata om något som gör dig ledsen.

Vi kan prata om något som gör dig arg.


Vi kan prata om något som gör dig glad.

Det är bra och viktigt att  
kunna prata med någon.

Har du någon att prata med?

Har du någon du leker  
med på dagarna?





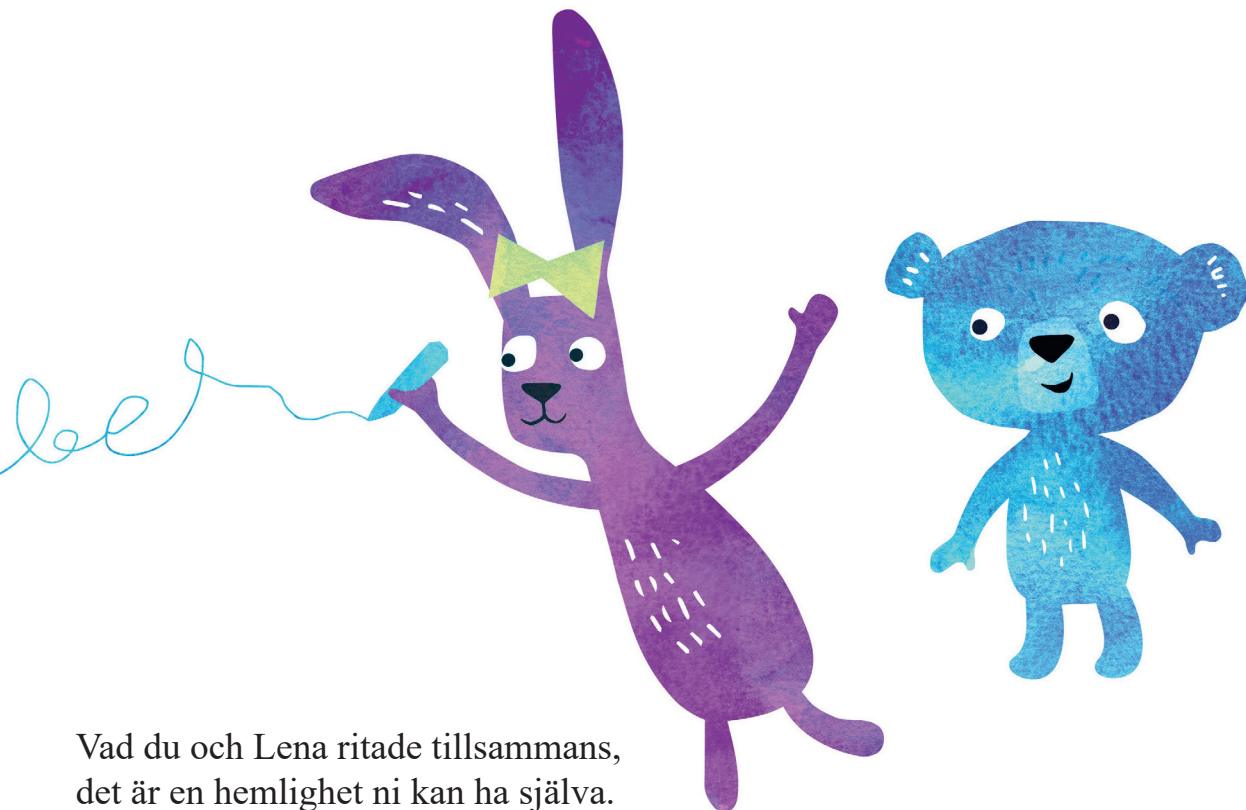
Maja har en hemlighet.  
Nu har Maja bestämt sig för  
att den inte ska vara hemlig mer.  
Alla hemligheter behöver inte  
hållas hemliga.

Hemligheter som gör att du får ont  
i magen eller känner dig ledsen, dem  
är det bra om du kan berätta för en  
vuxen som du litar på.

När du berättat en hemlighet,  
kan du må bättre.

Ha gärna roliga och bra hemligheter  
tillsammans med dina vänner.





Vad du och Lena ritade tillsammans,  
det är en hemlighet ni kan ha själva.

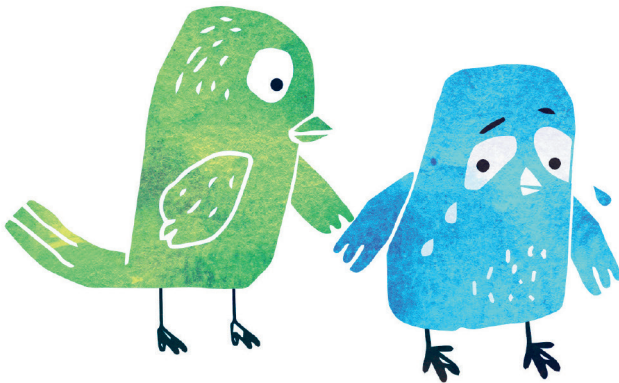
Du är bra på att berätta...  
Nu vill jag lyssna på dig.  
Jag tycker det du säger är viktigt.



Vad gör dig glad?



Vad gör dig arg?



Vad gör dig ledsen?





DEL 2



## **OROLIG FÖR ETT BARN?**

### **Barn i utsatta situationer**

Vart fjärde barn i Finland har någon gång under sin uppväxt minst en vårdnadshavare med beroende eller psykisk ohälsa. Hälften av barnen påverkas mycket negativt av detta. Därtill växer en mängd barn upp i andra former av social utsatthet som kriminalitet eller våld i hemmet.

Många barn och familjer får på olika sätt hjälp från socialvården, men det finns också barn vars situation aldrig uppdagas och som därmed inte heller får den hjälp de behöver. Alla vuxna möter barn som behöver bli sedda och uppmärksammade, för att få hjälp till en trygg och stabil tillvaro.

### **Barn i utsatta situationer är som andra barn - olika**

Barn som växer upp i utsatta situationer blir ofta duktiga på att spela olika roller, de anpassar sig till omgivningen och döljer vad som händer hemma. Många lever med dubbla känslor där lojaliteten till föräldrarna är stor samtidigt som de längtar efter trygghet, stabilitet, rutiner och omsorg.

Av erfarenhet vet vi att vi ofta väntar för länge med att erkänna att barn har problem. Vi väntar för länge med att ta upp problem med kollegor och vi väntar för länge med att kontakta socialvården eller andra stödtjänster.

Tecken och signaler på att barn kämpar kan ha många olika orsaker.

Det kan vara något hos barnet själv, som exempelvis utvecklingsproblem. Det kan vara att ett barn lever i belastade livs- och omsorgssituationer med vårdnadshavare som kämpar.

Det kan också vara kopplat till daghemmet, förskolan eller skolan. När vi vill göra något åt vår oro bör vi ha både ett individuellt fokus och ett systemfokus.

Flera studier visar att barn som växer upp i utsatta hemförhållanden många gånger har ett flertal problem eller symptom. Dessa kan visa sig redan när barnen är små.

## TECKEN OCH SIGNALER

Barn visar olika tecken och signaler på att något är fel.

Tecken och signaler kan ha olika orsaker och de måste också ses samt förstås utifrån barnets ålder och utvecklingsnivå.

Barn i utsatta situationer kan berätta om och visa olika tecken på att de inte har det bra:

- Ont i magen.
- Spända muskler.
- Huvudvärk/migrän.
- Nedstämdhet och svårtydd mimik.
- Koncentrationssvårigheter.
- Svårt att hålla tätt. Ofrivillig urinering eller avföring, efter den ålder då barn vanligtvis kan sköta toaletten själv.
- Rastlöshet.
- Trötthet.
- Humör och prestationsförmåga varierar.
- Osäkerhet tillsammans med kompisar och i sociala situationer.
- Försöker klara av saker över egna förmågan, överdriven anpassning och/eller överdriven ansvarsfullhet.
- Känslomässigt labil.

Källa: Frid Hansen, psykolog och specialist i klinisk psykologi, Norge.

## VAD KAN JAG GÖRA?

När du får en magkänsla om att det på ett eller annat sätt inte är som det ska med ett barn, ta då den oron på allvar.

Skriv ner dina observationer och redogör din oro så systematiskt och konkret som möjligt. Här finns några punkter som kan användas för att konkretisera din oro:

- Vad är det som gör att du är bekymrad?
- Vad har du sett eller hört?
- Vad har barnet i fråga sagt eller gjort?
- Finns det något i samspelet mellan barnet och vårdnadshavare som gör dig bekymrad?
- Finns det något i det sociala samspelet mellan barnet och andra barn som bekymrar dig?
- Hur är barnets förmåga att ingå i sociala relationer?
- Hur är barnets fysiska tillstånd?
- Hur är barnets självkänsla och uppfattning av sitt egenvärde?
- Hur är barnets utveckling i förhållande till sin ålder?
- Hur länge har du varit bekymrad/känt oro?
- Vad har du gjort med din oro fram till nu?

När du har konkretiserat din oro blir nästa steg att dela din oro med dina kollegor/ledare, prata med barnet och prata med vårdnadshavare.

## SAMTAL MED BARN

Hur vi pratar med barn beror på vilken roll vi har till barnet. Anställda på daghem och förskola som möter barn varje dag har ett annat sätt att samtala med barn än till exempel barnvakten eller terapeuten. Följande text utgår ifrån rollen som personal inom småbarnspedagogiken. Pedagoger ska inte vara terapeuter för barn, men alla samtal kan ha en terapeutisk vinkling.

Alldeles för ofta, när vi känner oro för ett barn, pratar vi om barnet istället för med barnet. Men om vi ska kunna hjälpa måste vi prata med barnet. För barn blir delad smärta halv smärta! Det är du som personal/vuxen som behöver närma dig barnet i fråga. Utgå ifrån de observationer du har gjort och vad barnet berättar. Det är viktigt att ge barnet bekräftelse på ett sätt så att barnet inte känner sig sviket eller misstrott. Det kan ta tid innan ett barn säger något. Ge barn tid. Tillit tar tid.

När barnet börjar berätta är det viktigt att behålla ett öppet och intresserat förhållningsätt. Vad är hon eller han upptaget med och bekymrad över? Bekräfta och stötta barnet. Du behöver också visa barnet att du tål att höra det som barnet berättar. Ge barnet tid och skynda inte på i samtalet.

Undantag gäller vid misstanke om våld eller sexuella övergrepp. Lova aldrig ett barn att du inte ska berätta vidare. Men det är viktigt att visa förståelse för barnets rädsla att allt kan bli värre. Du ska inte heller lova att inte berätta för socialvården.



Här är några exempel på fraser du kan ha nytta av i ditt samtal, men utgå ifrån dina observationer. Undvik ja och nej frågor, använd vänlig och tillåtande ton:

*«Jag ser att du är lite trött i dag. Hur har du sovit i natt?»*

*«Jag ser att du har tankarna på annat håll idag – vad tänker du på?»*

Fortsätt där barnet slutar berätta, ge stöd genom att fråga efter mer.

Till exempel:

*«Vill/Kan du berätta lite mer?»* Eller *«Vad hände då?»*

*«Vad gjorde du då?»* *«Hur var det för dig då?»*

Om barnet blir tyst:

*«Nu blev det tyst här, och det är okej. Men jag undrar, vad tänker du på?»*

Parallellhistorier:

Det kan vara bra att använda böcker, filmer eller en påhittad berättelse som utgångspunkt i samtalet, berättelser som barnet kan känna igen sig i. Fråga om barnet känner igen sig och har det likadant ibland.

Generalisera för barnet.

*«Jag känner många barn som... Jag undrar om du också har det så ibland?»*

Sammanfatta gärna samtalet för barnet under tiden. Då kan barnet korrigera, utveckla eller fortsätta samtalet.

När du ser att barnet inte vill prata mer, kan du säga:

*«Vill du att vi ska sluta prata nu?»*

Tacka barnet för samtalet och berätta vad som kommer att hända.

Avsluta med ett neutralt samtalsämne innan ni skiljs åt.

## **DET NÖDVÄNDIGA SAMTALET MED VÅRDNADSHAVARE**

Det nödvändiga samtalet med vårdnadshavare är ett väl planerat och väl förberett samtal mellan professionella och vårdnadshavare.

Samtalet utgår ifrån en oro för ett barn, baserat på konkreta och systematiska observationer av barnet och det barnet berättat. Det handlar om att förmedla observationer, inte att komma med slutsatser eller anklagelser.

### **Målet med samtalet:**

- Dela den oro du har för barnet med vårdnadshavare.
- Skapa ett samarbete med vårdnadshavare för att säkra barnets utveckling och välmående.
- Starta en process som kan hjälpa barnet och familjen.
- Klargöra om det finns behov för ytterligare hjälp från andra, t.ex. socialvården.

## **FAMILJER I UTSATTA SITUATIONER ÄR SOM ANDRA FAMILJER - OLIKA**

### **Socialvården**

Många tycker att det är obehagligt att ta steget och göra en orosanmälan till socialen. Rädslan att ha eller göra fel finns alltid. Men det är inte anmäla-rens uppgift att bedöma om det finns skäl att oroa sig eller inte. Det är socialvårdens uppgift att utreda om det finns grund till oro och att vidta eventuella åtgärder för familjen.

De flesta insatserna från socialvården sker i hemmet. Att göra en orosanmälan är inte det samma som att ta bort barnet från sina vårdnadshavare. Att göra en orosanmälan kan betyda att familjen får den hjälp de behöver.

Orosanmälan är det vanligaste sättet för socialvården att få kännedom om att ett barn far illa. Personal i vissa verksamheter som berör barn och unga, t.ex. daghem, skola och vården, är skyldiga att göra en orosanmälan om de ser att ett barn far illa. Men även en privatperson kan och bör göra en orosanmälan, den kan då vara anonym. Men det bästa är att vara öppen med sin anmälan, om man kan det.

**Du är som personal inom småbarnsfostran skyldig att göra en orosanmälan till socialvården om du misstänker följande:**

- Du tror att barnet blir utsatt för misshandel i hemmet.
- Det finns tecken på allvarliga brister i barnets omvårdnad.
- Du har observerat allvarliga beteendeproblem hos barnet.

**På välfärdsområdets hemsida** finns det information om hur du gör en barnskyddsanmälan eller orosanmälan, både för den som jobbar med barn och för privatpersoner.

### **Du är viktig, ofta viktigare än du själv tror.**

Vi har lätt för att prata med andra vuxna över huvudet på barn som vi är oroliga för. Men det allra viktigaste du kan göra är att vara en vuxen som barnet kan lita på och att barnet känner värme, omsorg och intresse från dig. Alla barn och särskilt barn i utsatta situationer behöver att en vuxen möter dem på deras nivå, ser dem i ögonen och visar med hela sig att de bryr sig om. Många barn klarar sig bra i livet trots stora riskfaktorer under uppväxten. Detta är något som forskare har studerat för att få mer kunskap om.

### **Vad är det som skyddar barn i utsatta situationer?**

Det är extra viktigt för barn i utsatta situationer att få hjälp med att göra bra val, känna att man klarar av saker, känna tillhörighet och bli stimulerad. När det finns en person i din närhet som ser dig, bekräftar dig och följer dig över tid, då ökar möjligheterna att du klarar dig i livet.

Uppväxten varar livet ut!

### **Kom alltid ihåg!**

Det behövs inte så mycket för att göra stor skillnad.

Även små insatser är värdefulla.

Styrk barnets starka sidor. Gräv efter guld!

## Läs mer på:

Projektet PEPP för småbarnspedagogiken  
Socialvårdens tjänster för barn och familjer  
Grunderna för planen för småbarnspedagogik

[www.pepp.fi/smabarn](http://www.pepp.fi/smabarn)  
[www.stm.fi/sv/barnskydd](http://www.stm.fi/sv/barnskydd)  
[www.oph.fi/sv](http://www.oph.fi/sv)



# KRÖNIKA AV ERLE SELLEVÅG

## SER DU MIG?

Barndomen. Vad associerar du till när du hör ordet barndom? De flesta av oss vill nog gärna svara trygghet, glädje, kärlek och förutsägbarhet. De flesta. Men hur är det med de barn som inte upplever det? De barn som i vuxen ålder ser tillbaka på sin barndom med sorg, längtan, besvikelse och ilska. Vem är ansvarig för dessa barn?

Vi som arbetar inom småbarnsfostran är duktiga på att se individen, stötta barn under sin utveckling, lära ut och skapa trygghet. Men så har vi detta barn som reagerar med ilska i olika situationer. Barnet som är uttryckslöst i konflikter med andra eller som inte kan sitta still när det är samling. Det barnet som personalen pratar om och säger att ”det är något med” honom eller henne.

Hur blir det med detta barn?

Tiden går, barnet sticker ut. Ska man skicka en orosanmälan? Det diskuteras, det tar ännu mer tid. Ska man göra en anmälan? Det tar tid.

Tiden går! Barnet pratar inte om hur det är hemma, språket är inte riktigt på plats ännu. Då kartlägger man. Det tar tid.

Tiden går, hur har barnet det egentligen hemma?

Våld, gräl, otrygghet, mamma är berusad denna lördag också.



Så är det måndag igen. Personalen tar emot, samma negativa spiral startar. Den obehagliga magkänslan ökar hos flera i personalen. Man försöker att lägga allt till rätta. Ett schema är på plats och det kommer en specialpedagog som ska observera språkutvecklingen. Barnet utvecklas inte i takt med sin ålder, heter det i den pedagogiska rapporten. Barnet är i fokus.

Men vad händer med vårdnadshavarna? De är ju så trevliga. De ser behoven som barnet har. De hämtar och lämnar barnet varje dag. Fasaden är det inget fel på.

Men så är det inte för lille Martin som ropat på hjälp. Lille Martin som gömmer sig ensam på sitt rum, för att han är rädd för vad mamma eller pappa ska göra. Lille Martin som aldrig vet vad han möter när han kommer hem. Förutsägbarhet, trygghet, struktur och ordning, vad är det? Lille Martin blir förvirrad. Varför är de vuxna på dagis så snälla och trevliga mot mig och hemma är det ingen som tycker om mig? Då slår lille Martin. Han blir arg, rädd och otrygg.

Hur ofta tar man upp detta tema på daghemmet eller förskolan man jobbar på? Har hela personalen tillräckligt med kompetens för att upptäcka barn i utsatta situationer? Forskning visar att det är helt avgörande att ha denna kompetens för att kunna hjälpa barn. Samhället ser ut att utvecklas i en riktning där institutionerna blir större, man ska få plats med fler barn för att få större intäkter. Det Chanserna att man möter ett eller flera barn som har det tufft hemma ökar. Ser man då dem? Vågar man ställa de svåra frågorna?

Det är inte så att man ska leka detektiv och bara ha fokus på det negativa i en barngrupp. Barn måste få vara barn.

Det handlar om att vara ögat som ser.

Det tränade ögat. Det handlar om pedagoger och andra kollegor som tar samhällsansvaret på allvar. Engagerade vuxna som är barns trygga hamn.

Kom också ihåg att de flesta barn nog har en tillräckligt trygg och lycklig barndom.

Om man ser tillbaka på ett långt yrkesliv när man själv når pensionsåldern och känner att man har gjort sitt bästa för att vara tillräckligt närvarande för alla barn, särskilt för den som behövt det mest, ja då har man gjort sitt jobb väl. Har man sagt ifrån när man upplevt eller känt att det ”var något” med ett barn, ja då har man gjort sitt jobb.

Lita på din magkänsla och sök kunskap i ämnet. Vi vill inte missa något barn.

Vi som på olika sätt möter och kommer i kontakt med barn har ett ansvar.



## SÅG DU INTE MINA ÖGON, NÄR DE ROPADE PÅ HJÄLP?

Du gick förbi mig idag på väg hem från dagis. Såg du inte att jag var rädd? Kände du inte pappas lukt när vi passerade dig? Hans lukt följer vinden, unken och hemsk.

*-Nej, du gick förbi.*

Vi är hemma, låser upp dörren och går in. Hör du det inte, granne? Väggarna är ju så tunna. Hör du inte pappas vrål, och att flaskorna klirrar som ett klockspel?

Vi måste till affären. Jag går lite bakom, pappa lite framför. Han ler mot alla runt omkring sig, pratar med damen i kassan. Jag tänker, varför pratar du inte direkt till mig? Känner du det inte, du damen i kassan, ser du inte mina mörka ögon som ropar på hjälp?

*-Nej, du säger tack för besöket och fortsätter med ditt.*

Dag blir natt. Jag lägger mig själv igen. Pappa har somnat, tack och lov för det. Jag ligger här i sängen, den är kall. Sängkläderna är slitna, men jag är för liten för att göra något åt det själv. Jag vet inte vad som händer imorgon, men är glad att få gå till dagis igen.

Natt blir dag. Vi är på väg till dagis. Nu ler pappa igen, han säger vettiga saker. Du kära vuxna, som passar mig på dagis. Du vet att jag förstår, jag känner dig väl. Du tycker om mig. Men varför gör du då ingenting? Du ser att jag behöver hjälp.

*-Du gör ingenting.*

Han kommer, han går. Han ler, han pratar. Han luktar, han slår. Han är elak mot mig, när ingen annan ser.

Om bara någon hade sett mig, i hans skugga. Vem som helst av de som vi passerar varje dag. Man kan inte klandra dem som inget vet, men många vet nog något.

Oavsett om du är damen i kassan, grannen, förälder eller en anställd på daghemmet, lärare i skolan eller fotbollstränare:

***Du behöver se det jag inte kan visa!***

\*\*\*

Ett tränat öga kan uträtta mycket. Man behöver inte vara utbildad pedagog för att se tecken på bristande omvårdnad. Har du en aning, en magkänsla om att något är fel, säg då ifrån.

Vi måste våga se de barn som lever i utsatta situationer och göra något åt det. Det behöver inte handla om grova övergrepp. Men vi behöver våga säga ifrån när vi ser att vårdnadshavare har tydliga behov av vägledning. Då är de i trygga händer hos socialvården, som ju arbetar för barnens bästa. Vad kan väl vara bättre än att vårdnadshavare genom vägledning kan fungera bättre för barnet?

Gå inte förbi barnet om den vuxne luktar alkohol eller om du ser annat negativt beteende. Ring ett telefonsamtal om du hör bråk från grannens lägenhet. Vi har alla ett ansvar, det är inte så att man har äganderätt till sitt eget barn. Vi tillsammans behöver alla se de barn som lever i utsatta situationer och far illa.

# Ont i magen

Ont i magen är en bok som vänder sig till vuxna som har ansvar för barn. Med boken tar vi sikte på att öka kunskap hos den vuxna för att på så sätt möta behoven hos barn i utsatta situationer och tidigt upptäcka tecken på brister i omvårdnad.

I den här boken får du konkreta råd att ta med dig i mötet med barn. Boken kan användas av alla men särskilt av personal på daghem och förskolor. Boken är en del av verktygen i PEPP, en rusmedelsförebyggande modell av Nykterhetsförbundet hälsa och trafik.

Boken är skriven av Erle Sellevåg, pedagog och författare, i samarbete med Blå Kors Norge. Boken är översatt till svenska av Blå Bandet, ett nykterhetsförbund i Sverige.

[www.pepp.fi](http://www.pepp.fi) [www.nykter.fi](http://www.nykter.fi)

