

Lyset peger på dig

Du kan gøre en forskell!



NAKUUSA

Perorluartitsisa
Spiren til en bedre opvækst

Hvis I har brug for hjælp

Børne- og ungetelefonen 134

Åbningstid: Alle ugens dage
kl. 19.00-21.00.

Som led i forebyggelsen af selvmord og seksuelt misbrug af børn driver PAARISA Børne- og ungetelefonen (Meqqat Inuusuttullu Oqarasuaataat) 134. Her kan børn og unge ringe gratis fra hele landet og modtage rådgivning hos professionelle rådgivere.

mio.gl

På MIOs chat "Klar Besked!" kan børn og unge sende en besked og få hjælp. Desuden kan børn og unge anonymt og gratis sende sms til 1899 og få rådgivning og vejledning.

Familierådgivning 31 41 51

Åbningstid: Alle ugens dage
kl. 19.00-21.00.

Landsdækkende gratis rådgivning for børnefamilier ved tvivl/usikkerhed om børneopdragelse.

Attavik 146

Åbningstid: Alle ugens dage
kl. 19.00-21.00.

Landsdækkende gratis anonym telefonrådgivning for dig, som har en personlig krise eller er berørt af selvmord.

Tasiorta 141

Åbningstid: Tirsdage kl. 8.00-10.00,
torsdage kl. 15.00-17.00.
Gratis og anonym telefonrådgivning.
Tasiorta tilbyder terapeutisk rådgivning og psykologisk behandling til voksne med senfølger af seksuelle overgreb i barndommen.

Tusaannga/mobil 54 67 54

Åbningstid: Hverdage fra
kl. 16.00-08.00, weekender fra
fredag kl. 16.00 til mandag kl. 08.00.
Telefonrådgivning for unge i Ilulissat.

Qanilaassuseq 34 41 22

Åbningstid: Hverdage mellem
kl. 08.00-16.00.
Rådgivning for pårørende til selvmordstruede.

NAKUUSA er et samarbejdsprojekt mellem Selvstyret og UNICEF Danmark. NAKUUSA arbejder for at udbrede kendskabet til børns rettigheder og dermed styrke fundamentet for, at de kan blive efterlevet. NAKUUSA arbejder ud fra fire værdier, der stemmer overens med FNs Børnekonvention: Børn skal sikres grundlæggende vilkår, børn skal beskyttes, børn skal kunne udvikle sig og børn skal have indflydelse og medbestemmelse. Følg os på facebook.com/NAKUUSA og NAKUUSA.gl.

"Du kan gøre en forskel" er udgivet af NAKUUSA · Tekster: Inspireret og venligst lånt af UNICEF Norge · Redaktion: Arnavaraq Jørgensen · Fotograf: Henrik Kloch og Simon Mouritz · Grafisk design: We Love People · Tryk: Frederiksberg Bogtrykkeri A/S · Tak til Air Greenland og Tele-Post

Lyset peger på dig – du kan gøre forskellen

Hvis du tænker tilbage på din barndom, vil du sikkert kunne huske en voksen, som på en eller anden måde har påvirket dit liv positivt. Det kan være en voksen, som hjalp dig, da du var i vanskeligheder, én som havde tid til dig, mens andre voksne havde travlt, én som sagde noget rart til dig, som du tog med i dit hjerte. Med dette inspirationshæfte ønsker NAKUUSA at inspirere dig til at blive en sådan voksen – en voksen, der gør en forskel i et barns liv.

Her i landet har de fleste børn det godt, men et stort mindretal lever et hårdt liv. Erfaringer og forskning viser et fællestræk hos børn, som har haft en hård opvækst, men som alligevel vokser op og får et godt voksenliv; de har haft mindst EN voksen, som har givet dem opmærksomhed og nærvær. Det har ikke nødvendigvis været en forælder eller en fagperson, men måske en onkel, en nabo eller en venindes mor – det kan være DIG.

Hvad skal der mon til for, at vi begynder at interessere os for andres børn? Hvad skal der til for, at vi giver opmærksomhed til det barn, som udfordrer os med sin adfærd og er vanskelig at få kontakt med? Tænk lidt over det – hvad ville jeg ønske, hvis jeg som forælder var i en situation, hvor jeg ikke magtede eller var i stand til at være den gode, nærværende forælder, som jeg ønsker at være?

NAKUUSA håber, du vil blive inspireret til og få lyst til at gøre en forskel for et barn i dit nærmiljø.

God læselyst!

Del lyset – for en lysere fremtid



Hvorfor er du vigtig?

Vi har alle været børn, og som voksne husker vi noget af den sårbarhed, som fulgte os gennem vores barndom. Vi husker de voksne, som betød noget særligt for os, da vi var børn. Hvad var det, de gjorde, de gode voksne, som vi stadig husker fra vores barndom? Der findes mange børn, der af forskellige årsager ikke trives i hverdagen, og hvis forældre ikke er så nærværende, som man kunne ønske sig. Børnene kan kæmpe med alkoholmisbrug eller vold i hjemmet, fattigdom, sygdom i familien, skilsmisse eller mobning. Børn fra alle slags hjem og miljøer kan føle sig ensomme og uden for fællesskabet i perioder eller i hele deres opvækst. At blive set og få opmærksomhed fra en voksen kan være helt afgørende for et barns liv, hvis dets forældre ikke magter opgaven.

Du behøver ikke at have erfaring eller særlige kundskaber for at kunne være en betydningsfuld voksen for et udsat barn, men du har brug for modet til at se bag facaden på den larmende og urolige pige eller den stille og indelukkede dreng. Børn, der er vanskelige, har det ofte svært. Hvis et barn får hjælp og nærvær, kan det forhindre, at problemerne udvikler sig til at blive meget alvorlige. Ofte er det ikke meget, der skal til, for at gøre en positiv forskel i et sårbart barns liv.

Mange voksne, som er vokset op under hårde vilkår, spørger sig selv som voksne:

Hvorfor var der ikke nogen, som så mig? Hvorfor var der ingen, der gjorde noget og hjalp mig? NAKUUSA kan sammen med dig gøre en indsats for, at færre vil stille sig selv de spørgsmål i fremtiden.

Vi husker de voksne, som betød noget særligt for os, da vi var børn. Hvad var det, de gjorde, de gode voksne, som vi stadig husker fra vores barndom?



De små ting gør forskellen

I en travl hverdag kan det være hektisk nok med ens egne børn, men at være en god voksen for et sårbart barn handler om at være lidt mere opmærksom på de børn, man møder i sin hverdag og invitere dem ind i allerede planlagte aktiviteter i familien. Det er de normale og trygge hverdagsting, der betyder noget for barnet, da det kan være dem, som barnet mangler i sit liv. At bruge noget tid sammen med dig og din familie kan være et dejligt pusterum for et barn, der har det hårdt.

Vær sammen med barnet på en
ligeværdig og respektfuld måde og
husk de gode råd i hverdagen:

SE

At blive lagt mærke til og husket er meget værdifuldt. Det vigtigste for barnet er at møde en voksen, der viser interesse og nærvær. Giv barnet positive kommentarer i dagligdagen som "Hej, det er dejligt at se dig!" eller "Hvor var det hyggeligt, at du ville spise hjemme hos os den anden dag".

TAG DET ALVORLIGT

Hvis et barn betror sig til dig – bagateliser eller bortforklar ikke. Bevar roen og lyt til barnet. Hvis du synes, det er svært og vanskeligt, så tal med barnets pædagog eller lærer. De har tavshedspligt, men kan give gode generelle råd.

GIV

At give handler om at inkludere og lade et barn blive en del af din hverdag. Gør plads til barnet omkring middagsbordet, i bilen på vej til sport, når I skal ud at sejle i weekenden, i biografen, eller når I fejrer fødselsdag i familien. Det styrker selvværdet og selvtilliden.

FORSTÅ

Du er en god rollemodel, hvis du snakker positivt om andre børn og deres forældre. En forstående voksen tør at spørge, hvordan et barn har det – og tåler svaret.

LYT

Lyt til barnet og vær til stede i samtalen. Hvis du er optaget af noget andet, så udsæt snakken eller dit gøremål. Lad barnet tale uden at afbryde og lad det styre samtalen. Følg op på de aftaler, I laver.

SÆT GRÆNSER

Børn føler sig trygge, hvis du er tydelig. Du viser omsorg, når du sætter grænser. Ros og opmuntring styrker barnet.

Hjemme hos dig

Som forældre påvirker vores ord, holdninger og handlinger i høj grad vores egne børn. Et barn stoler på sine forældre og overtager og efterligner deres meninger. Hvis du som forælder snakker positivt om andre, viser forståelse og omsorg, når andre har problemer, viser interesse for dine medmennesker – ja, så er du med til at fremme åbenhed og tolerance hos dit eget barn. Det kan forhindre, at dit barn driller eller holder andre børn ude af legen, hvis de opfører sig eller ser anderledes ud.

Åbenhed og tryghed

Hvis mange børn hjemmefra har lært at være åbne og positive over for andre børn, så er det med til at skabe et trygt og godt miljø for alle – også for de sårbare.

Du kan selvfølgelig ikke tvinge dit eget barn til at være venner med et sårbart barn, men du kan som forælder lave forskellige former for aktiviteter, hvor børnene kan være sammen og hygge sig, selvom de ikke er bedste venner.

Når du selv har brug for hjælp

Hvis du selv i en periode kæmper med problemer, kan det være godt for dit barn, at du tør sige det til andre forældre og måske bede om lidt hjælp. Det er lærerigt for barnet at se, at vi voksne kan hjælpe og støtte hinanden, og at det er i orden at vise svaghed og bede om hjælp. Når børnene ser, at de voksne hjælper hinanden, lærer de også at være hjælpsomme. Samtidig er det trygt for dem at vide, at der er voksne, der interesserer sig for dem.

Hvis du som forælder snakker positivt om andre, viser forståelse og omsorg, så er du med til at fremme åbenhed og tolerance hos dit eget barn.





Hvornår kan et barn have brug for dig?

Sårbare børn, som har det svært, kan vise det på mange forskellige måder. De færreste siger det selv direkte. Det betyder, at du som voksen må SE barnet og forstå, at det trænger til støtte. Vi voksne må tolke det, vi ser, og vigtigst af alt må vi reagere, når vi ser et barn, der mistrives. Vi kan ikke forvente af barnet, at det med egne ord fortæller, at det har det dårligt, eller at det trænger til hjælp. De tænker sjældent sådan om deres eget liv – de lever det liv, de har, så godt de kan.

Børnene, vi møder

Vi møder børnene i børnehaven, skolen, i nabolaget eller blandt venner og familie. Sårbare og udsatte børn, som kæmper så godt de kan, men som ofte ender i situationer, som påkalder sig omgivelsernes vrede og irritation i stedet for forståelse, støtte og opmuntring. Vi møder også de stille børn. De generte, indadvendte børn, som måske afviser vores forsøg på kontakt og trækker sig væk fra os – og måske også fra vores børn.

Ofte er der ikke mange, der ved, hvilke problemer barnet kæmper med – problemer, som kan præge det hele livet. Et barn kan ikke altid selv forstå sine følelser og reaktioner og har derfor brug for voksne til at forstå og skabe mening og sammenhænge i livet. Et barn har brug for en voksen, som er interesseret i, hvad det tænker, føler, og hvordan det har det.



De "usynlige" børn

De "usynlige" børn prøver at vække så lidt opmærksomhed som muligt og ordner det hele selv. Nogle trækker sig ind i sig selv, isolerer sig og lader som om, at de ikke har brug for nogen. De signalerer, de vil være i fred, og det er deres måde at beskytte sig selv på. Det betyder ikke, at de ikke vil have kontakt. De har bare aldrig lært at være sammen med voksne, som viser omsorg. I stedet har de måske lært, at de kun kan stole på sig selv. De ved derfor ikke, hvad de skal stille op med voksne, som viser nærvær og opmærksomhed. Du kan blive ved med at vise barnet opmærksomhed på en venlig og rolig måde – også selv om barnet overser dig og ikke giver noget tilbage til at begynde med. Det kan blive begyndelsen på et tillidsfuldt og dejligt venskab for jer begge to. Det kan være lettere at lave noget praktisk med barnet i starten, hvis barnet er genert og lukket – på den måde kan I være sammen uden at tale for meget.

De "larmende" børn

Andre sårbare børn opfører sig helt modsat; de er urolige, larmer, er frække og holder ikke aftaler og regler. De reagerer udad, og har ikke problemer med at skaffe sig opmærksomhed fra voksne. Men opmærksomheden kommer ofte i form af skæld ud og negative kommentarer og meget sjældent som den gode opmærksomhed, de trænger til for at udvikle sig positivt. Ofte vil de opføre sig, som om de ikke har brug for positiv opmærksomhed overhovedet. Men alle har brug for anerkendelse. Anerkendelse for det, som børn gør godt, styrker og udvikler dem. Som voksen må du selvfølgelig sige fra på en tydelig og venlig måde, hvis et barn overtræder dine grænser. Du giver et barn omsorg ved at sætte grænser. Og samtidig viser du barnet, at det er helt i orden at sige fra.

Søg råd og vejledning

Voksne, som interesserer sig, er vigtige for børn. Og det offentlige system er afhængigt af, at vi som ansvarlige voksne giver det offentlige besked, hvis vi har mistanke om, at et barn har det meget vanskeligt. Hvis du er i tvivl, kan du søge råd og vejledning på dit kommunekontor.



Børns gode råd til dig

Hvad kan du gøre?

Hvis vi har mistanke om, at et barn bliver omsorgssvigtet eller misbrugt, har vi underretningspligt til socialvæsnet. Man kan blive bange for, om man overreagerer eller overfortolker et barns signaler, men det er op til socialvæsnet at vurdere bekymringer, undersøge om mistanken er begrundet og i så fald sørge for hjælp. Din opgave som voksen er at reagere, hvis du har mistanke om, at et barn bliver udsat for omsorgssvigt eller misbrug.

Forrest i bogen kan du se en liste over foreninger og organisationer, som du eller barnet kan henvende jer til, hvis I er i tvivl eller har brug for råd.

Del ud af din kærlighed!

- Jeg har brug for omsorg, når jeg er blevet drillet
- Jeg har brug for varme, når jeg er ked af det
- Du skal bare vise, at du er der, når jeg har brug for det

Hjælp din næste!

- Inviter mig ind i fællesskabet
- Brug tid på et barn, der trænger
- Lad os være der for hinanden
- Behandl andre, som du gerne vil behandles
- Vi har alle brug for kærlighed

Gi' mere anerkendelse!

- Se mig og smil
- Ros mig, for det jeg kan
- Spørg mig, hvordan jeg har det
- Fortæl mig, hvad jeg er god til
- Forstå mig

Gi' mere omsorg!

- Tal med mig
- Beskyt mig mod skam
- Giv mig tryghed, når jeg er bange
- Lad mig ikke være alene
- Gi' mig 5 af dine minutter



Gi' mere anerkendelse!
Gi' mere omsorg!
Del ud af din kærlighed!
Hjælp din næste!