

## 11 på – Inngangsspørsmål til barn om rus



Her er 11 spørsmål til hjelp for å snakke med barn om ruserfaringer

1. Hvordan er lørdagene hjemme hos deg? Og søndagene?
2. Hvordan er julaften? (eller andre feiringer)
3. Hvordan feirer dere bursdag?
4. Hva gjør de voksne når de skal feire?
5. I hvilke situasjoner hjemme er du redd?
6. Hvem kan trøste deg?
7. Hvordan er det for deg når mamma/pappa drikker alkohol?
8. Har du noen gang opplevd at mamma/pappa blir for voldsomme sånn at det blir for mye? Hvordan da?
9. Hva skulle du ønske at mamma/pappa gjorde mer av?
10. Hva skulle du ønske at mamma/pappa gjorde mindre av?
11. Hva vil du jeg skal gjøre? (med det du har fortalt meg)

## Veiledning for bruk

Å stille konkrete spørsmål til barnets hverdag kan oppleves som hjelp for det barnet. Barnet kan kjenne seg sett, og du skjønner kanskje mer.

### Du kan følge listen eller plukke ut et eller flere spørsmål

Inngangsspørsmål betyr at du åpner et tema. Så følger du opp med å spørre mer konkret om vanlige aktiviteter. Konkrete spørsmål er lettere å svare på enn åpne spørsmål. Bruk spørreordene. Hvem? Hva? Hvordan? Når? Konkrete aktiviteter kan vi tegne og beskrive. Små barn kan for eksempel tegne sengen. Inngangsspørsmålene kan også gi åpning til å snakke om vold og ulike risikosituasjoner. Der det er rus, øker sjansen for psykisk og fysisk vold.

**Ikke vent på at barn og unge skal fortelle.** Det er ditt ansvar å starte, du er voksen. Du kan være med å bryte tabuer ved å ta initiativ.

**Hva er det vanskeligste for barnet?** Målet er ikke å få vite alt i detalj, men prøve å få tak i hva som er det vanskeligste for barnet. Spør om det, hvis det passer. Det vanskeligste kan være noe annet enn det du tror. For eksempel: «At jeg aldri kan sovne før mamma legger seg, fordi jeg må slokke telysene». Det er konsekvensene av voksnes rusbruk som kan ramme barn, ikke mengden alkohol.

**Spørsmål nummer 11** er det spørsmålet du alltid skal spørre: «Hva vil du at jeg skal gjøre med det du har fortalt meg nå?» Kan hende skal du ikke gjøre noe som helst, bare la barnet få venne seg til å ha fortalt, og avtale å snakke mer. Alt som skjer hjemme av vonde erfaringer er ikke feil, unormalt eller skadelig. Men disse spørsmålene kan hjelpe deg å skille mellom familiestress og skadelig dynamikk i familien.

**Hva slags respons trenger barn?** Barn trenger først og fremst en voksen som møter dem på en respektfull måte. Barnet må kunne stole på deg og vite at det kan Snakke trygt. Du må bevise at du tåler og ikke trykke på den store knappen med en gang. Våg å følge barnets tempo. Vær åpen om det du tenker kan gjøres. Trygg barnet på at du vil følge og støtte hele veien.

- «Jeg kan støtte deg og hjelpe deg så du kan få hjelp med de vonde følelsene og erfaringene du har, så du ikke bærer det alene.»

**Du kan lese mer om å snakke med barn her:**

Korus-Sør.no <https://www.korus-sor.no/samtaler-med-barn/>

Se også: <https://www.barnavrus.no/>

# Rammer for bruk av «11 på – Inngangsspørsmål til barn om rus»

<b>Mål:</b>	At voksne blir flinkere til å spørre konkret om barnets hverdag, undre seg mer og følge opp det barnet selv forteller
<b>Hensikt:</b>	At flere barn kjenner seg sett og at voksne skjønner mer
<b>Målgruppe:</b>	Alle som snakker med barn og unge de er bekymret for

## Hvorfor 11 konkrete spørsmål?

Vi vet at barn sitter med vonde erfaringer knyttet til svikt, svik, rus og vold uten at vi fagpersoner får tak i det. Enda vi gjør så godt vi kan, kommer ikke de vonde tingene frem av seg selv. Her kan vi voksne bli bedre.

Vi vet vi bør spørre, men vi kan være redde for å tråkke over private grenser. Vi kan mangle både mot, ord og erfaring med temaet.

**Derfor har vi laget 11 konkrete spørsmål som kan hjelpe oss å være mer «på» i samtaler med barn og unge vi er bekymret for.**

## Ta initiativ, ikke vent

Barn fornemmer tabuene rundt seg. De tar ikke initiativ til å snakke om noe som er skambelagt eller unevnelig. Skal barn våge, må voksne våge først og vise hvordan det kan gjøres. Vi må vise frem snakkemåter, og vise at "vi vet at vonde ting skjer", «vi tåler å høre», "barn har rettigheter" og at "det er mye barn kan gjøre i slike situasjoner".

Ikke vent på at barn og unge skal fortelle. Det er ditt ansvar å starte, du er voksen. Du kan være med å bryte tabuer ved å stille konkrete spørsmål om barns hverdag.

## Hvordan bli flinkere til å spørre om rus?

90 % av alle voksne i Norge drikker alkohol. Derfor trenger vi ikke å spørre OM foreldrene drikker, men HVORDAN de drikker. Det er ikke mengden eller typen alkohol som betyr noe, men konsekvensene. Problemet oppstår når bruken av

rusmidler forstyrrer de oppgaver og funksjoner som skal ivaretas i familien, og når de følelsesmessige båndene mellom barn og voksne belastes og forstyrrer.

Alkohol er vanlig.

Derfor bør vi invitere til samtale om helt vanlige ting i barns hverdag, som middagsrutiner, kveldsrutiner, lørdager, søndager og bursdager.

Du kan spørre:

- Hvordan er lørdager og søndager hjemme hos deg? Fortell!
- Hvordan er bursdager? Jul? Påskeferien? 17. mai?
- Hvem er du sammen med?
- Hva spiser dere?
- Hva drikker barna?
- Hva drikker de voksne?
- Hvem hjelper deg når du skal legge deg?
- Hva gleder du deg til?
- Hva gruer du deg til?

## Spør konkret

Konkrete spørsmål er lettere å svare på enn åpne spørsmål. Jo mindre barna er, jo mer konkrete bør spørsmålene være. «Hvordan er lørdagene for deg», kan være litt vanskelig å svare på, og derfor er dette bare et inngangsspørsmål til å spørre om konkrete aktiviteter. Du kan spørre:

- Når du skal ha det gøy og koselig en lørdagskveld, hva gjør du da?
- Hvem er du sammen med?
- Hva gjør du når du våkner på søndager?
- Hvem spiser du frokost sammen med?
- Hvem lager frokosten?
- Hva liker du å spise?
- Hvor spiser dere?
- Hvem leker du med?

## Vær tilstede i barnets fortelling

Barnets initiativ må alltid prioriteres. Om det kommer noe, så gå videre på det. Prøv å spørre passelig mye, så du ikke overkjører med dine spørsmål. Barn søker først og fremst medopplevelse. Du kan formidle til barnet:

«Jeg er med deg i fortellingen din, i følelsene dine, i hvordan det må ha vært, og jeg får tanker om sammenhenger som jeg kan dele med deg.»

Vis at du lytter godt ved å oppsummere og gi støttende kommentarer. Du kan si:

”Du skulle også hatt en mor som ikke var syk, som kunne stelle lillebror og lage frokost til deg, og som visste hva som var sunt. Det ville hun nok også, men det klarte hun ikke”

## Hvordan kan samtalen bli naturlig?

Igjen, det handler om å spørre konkret. Ikke en endeløs rekke med spørsmål, som i et revolverintervju, men konkrete oppfølgingsspørsmål *til det barnet selv forteller, etter at du har tatt initiativet*. Du kan si:

Du sa du ikke liker julemiddagen. Fortell mer om julemiddagen.  
Hva liker du ikke?

Det er mye lettere å svare på spørsmål om konkrete ting, som folk, mat, hva søster gjør, gjenstander, rom og hendelser, enn hvorfor ting skjer. Konkrete ting går det an å tegne. Eller vise med kroppen. De fleste barn liker at voksne er oppriktig interesserte. Og at vi har tid til å vente på svarene. Når du spør konkrete spørsmål og gir tid, får barnet også hjelp til å hente frem opplevelser.

Hva pleier du å gjøre når du er redd?  
Hva sier mamma når du vil sove hos tante?

Hvis vi er godt i gang, kan vi spørre:  
Hva skulle du ønske var annerledes?

Gjenta gjerne det barnet sier, med innlevelse, for å vise at du lytter ordentlig.  
«Du sa passe på mamma, hvordan passer du på?»

Tål å vente litt på svaret. Gi barnet tid til å tenke. Så kan du si noe støttende, bekræftende eller anerkjennende. Det kaller vi å utvide.

«Mange barn har det slik. Du er ikke alene.»  
«Mange voksne drikker for mye, sånn at det går ut over barna.»  
«Det er bra at vi kan snakke om det, for da kan vi få til forandring.»

## Hva er det vanskeligste for barnet?

Målet er ikke å få vite alt i detalj, men prøve å få tak i hva som er det vanskeligste for barnet. Det vanskeligste kan være noe annet enn det du tror. Lørdager kan være fine, men søndager kan være vanskelige hvis dagen blir lang, kjedelig og kranglete om barna overlates til seg selv, fordi de voksne sover ut rusen.

### Du kan spørre: Hva er det vanskeligste for deg?

Her er noen eksempler på hva som kan være vanskelig for barn:

- «At jeg aldri kan sovne før mamma legger seg, fordi jeg må slokke telysene»
- «At jeg må passe på at lillesøster får kveldsmat og legge henne»
- «At jeg ikke tør å ha venner på overnatting i tilfelle de drikker»

Det er konsekvensene av voksnes rusbruk som kan ramme barn, ikke mengden alkohol. Barn vil at det som er dumt skal ta slutt og at mamma og pappa skal hjelpes til å være gode foreldre.

## Hva gjør jeg når barn tar voksenansvar?

Hvor mye ansvar tar barnet for sikkerheten og tryggheten hjemme?  
Har foreldrene nok med seg selv slik at barnets følelser ikke blir sett og forstått?

### Du kan spørre: Hva pleier du å passe på hjemme?

Når barn tar mye ansvar, er det viktig at du kommer med støttende kommentar:

- «Du gjør en ordentlig god jobb!»
- «Du holder familien samlet, du demper konfliktnivået.»
- «Du er skikkelig god på skadebegrensning.»
- «Så heldig lillebroren din er, som har deg som passer på»
- «Du er HMS-sjef der hjemme, du!»

## Hva slags respons trenger barn?

Barn trenger først og fremst en voksen som møter dem på en respektfull måte. Du må bevise at du tåler og ikke trykke på den store knappen med en gang. Våg å følge barnets tempo. Du skal ikke trække inn i relasjonen mellom foreldre og barn, men lytte og anerkjenne. Du kan spørre:

- «Jeg kan hjelpe deg å hjelpe mamma. Hva slags hjelp kan mamma trenge?»
- «Hva vil du jeg skal gjøre?»
- «Hva vil du skal bli bedre?»
- «Hvis jeg skal snakke med mamma, hva vil du jeg skal si?»
- «Hva skal jeg IKKE si?»

Barnet må kunne stole på deg og vite at det kan [Snakke trygt](#). Du må ikke fortelle videre til andre voksne uten å ha snakket med barnet først. Vær åpen om det du tenker kan gjøres. Trygg barnet på at du vil følge og støtte hele veien. Du kan si:

- «Jeg kan støtte deg og hjelpe deg så du kan få hjelp med de vonde følelsene du har, så du ikke skal bære det alene.»
- «Takk for at du fortalte. Det er ikke meningen at barn skal ha det sånn.»
- «Jeg vil tenke på det du har sagt og hva jeg kan gjøre for å hjelpe deg. Så kan vi snakke mer neste gang.»

## Spørsmål nr 6: Om å trøste

Dersom ingen trøster betyr det ikke nødvendigvis at barnet ikke har noen som kan det. Du kan spørre:

«Hvem KAN trøste deg?»

Å spørre slik gjør at barnet må tenke over hvem barnet har i livet sitt som barnet stoler på. Denne personen kan bli en ressurs. Vær nysgjerrig og utforsk sammen med barnet hva som hjelper.

## Spørsmål nr 11: Om å hjelpe

Spørsmål nummer 11 er det spørsmålet du alltid skal spørre:

«Hva vil du at jeg skal gjøre med det du har fortalt meg nå?»

Kan hende skal du ikke gjøre noe som helst, bare la barnet få venne seg til å ha fortalt, og avtale å snakke mer. Så kan dere utforske fortellingen og hva den betyr. Husk at det er barnet som bærer konsekvensene av å fortelle, og det er barnet som skal hjelpes til å få det bedre. Kan hende skal du ta rollen som veiviser, og fortelle om ulike måter å få hjelp og hvordan ting kan bli bedre.

- Barn og unge i Forandringsfabrikken gir råd: [Snakke trygt](#)

Men det kan også skje at barnet vil at du skal kontakte barnevernet. Våg å tro på barnet. Ta barnet på alvor. Hjelp barnet med å skrive ned sin bekymring og sine opplevelser. Vær med barnet gjennom hele prosessen.

Alt som skjer hjemme av vonde erfaringer er ikke feil, unormalt eller skadelig. Men disse spørsmålene kan hjelpe deg å skille mellom familiestress og skadelig dynamikk i familien. Husk å skrive ned det og dokumentere underveis. Barns første og umiddelbare fortellinger kan bli viktige for senere vurderinger.

## Hvordan skal jeg involvere foreldre?

Neste skritt er å ta opp det vanskelige sammen med foreldrene. På barnets premisser. For målet er jo å hjelpe; ikke å avdekke, arrestere eller moralisere. Det er lett å feste mer lit til voksne enn til barn. Men en forelder som misbruker rus er ofte *minst* i stand til å se konsekvensen, og *minst* pålitelig som kilde til bekymring.

Derfor er det så viktig å snakke med barn først om hva de ønsker og frykter:

Hva er det beste som kan skje om jeg snakker med mamma om dette?

Hva er det verste som kan skje?

De unge i Forandringsfabrikken er opptatt av at barn må kunne [Snakke trygt](#). Barn må få erfare at voksne er til å stole på og kan samarbeide med dem.

Noen ganger kan barnet og du forberede en tegning til foreldrene. Eller en tegneserie. Eller en liste med ting som barnet vil at du skal si, som er skrevet på flip-over ark. Jo mer konkret, jo større er muligheten for at du får foreldrene med deg, fordi de vil kjenne seg igjen.

De fleste foreldre vil mene at de har kontroll. I samtaler med barn kommer det ofte frem at barnet har lagt merke til mer enn den voksne er klar over. Barn er sensitive og kjenner foreldrene sine godt. Det handler om mentalt fravær, irritabilitet, krenkende oppførsel, vold, svikt i daglig stell og oppfølging. Barn og rus går ikke bra sammen.

Du kan være redd for å trække feil. Da må du minne deg selv på at din oppgave er å legge frem observasjoner, ikke konklusjoner. Det barnet har sagt eller vist deg, det du har observert, barnets følelser og opplevelser, det bør du holde fast ved. Det er sjelden feil.

Foreldre skal i de fleste tilfeller hjelpes til å gjøre det beste de kan. Inntil et visst punkt og innen rimelig tid, før vi ber om mer hjelp. For det er barnets trivsel som skal være målet. Alltid. Her kan du lese mer om [hvordan å snakke med foreldrene](#)



## Øvelse: Hvordan kan du bruke dette i din jobb?

For å våge å spørre, må vi øve. Vi må gjøre en innsats for å overkomme egne barrierer. Det kan være lurt å øve med kollegaer på egen arbeidsplass. Her er forslag til en temasamling i personalgruppen.

1. Les denne artikkelen sammen: [Den magiske inngangsporten til samtaler med barn](#)
2. Se en kort film fra NRK om barn som tar grep: [Fyllefant skal selv ha bank](#)
3. Rollespill to og to en typisk samtale hvor dere bruker «11 på» - spørsmålene. En er voksen og en er barn.
4. Reflekter over rollespillet: Hvordan opplevdes spørsmålene?
5. Snakk sammen i gruppe på fire:
  - a. Hva er mine barrierer?
  - b. Hvordan opplevdes spørsmålene?
  - c. Hva er viktig for at samtalen skal føles god for barnet?
  - d. Hva vil jeg øve på?

### Se filmforedrag

Se seks korte filmer om [Samtaler med barn](#). Se spesielt «Spontane samtaler» og «Planlagte samtaler».

### Hør podcast: «Stå i det!»

Om å stå i samtalen sammen med barn, og ikke overreagere. Bevise at du tåler, og ikke trykke på den store knappen med en gang. Våge å følge barnets tempo. Lytt [her](#) eller der du lytter til podcast.

### Ønsker du å lære mer?

- Her kan du lese mer om fremgangsmåten i [Den nødvendige samtalen](#)
- RBUP tilbyr treneropplæring i bekymringssamtaler: [Å ta opp uro](#)
- Barn og unge i Forandringsfabrikken gir råd: [Snakke trygt](#)
- Her kan du lære mer om [Samtaler med barn](#)
- Planarbeid: Ansatte skal ha kunnskap om hvordan de kan snakke og handle ved bekymring: [Nasjonal faglig retningslinje for tidlig oppdagelse av utsatte barn og unge](#)