

SOS Barn

2023

”

*Det är tydligt
att våra insatser
gör skillnad*

Orso Muneghina, ansvarar
för arbetet med mental hälsa

**NOUR EL REFAI OM
SITT ENGAGEMANG**

Tema mental hälsa och psykosocialt stöd:

LEKEN SOM LÄKER



**SOS
BARNBYAR**

Innehåll

- 2 Ledare
- 4 Tema: Mental hälsa
- 12 Barn i fokus
- 14 Tvillingarna fick en andra chans i barnbyn
- 16 Bok- och poddtips
- 17 Mötet: Linnea Baksås Martinsson
- 18 Metoden som engagerar papporna
- 21 Vi som ger: Nour El Refai
- 22 Fler sätt att bidra
- 23 Frågor och svar
- 24 Barnsidan: Om 101 Barnsliga Rättigheter

UTGIVARE
SOS Barnbyar Sverige

OMSLAGSFOTO
Alea Horst

REDAKTÖR
Johanna Perwe

TRYCK
Ätta.45 Tryckeri AB

ART DIRECTOR
Christopher Hansby Reis

PAPPER
Edixion Offset

Alla namn på barnen som nämns i denna publikation är utbytta, på grund av integritetsskäl.

SOS Barnbyar
Box 17256, 104 62 Stockholm
08 - 545 832 00
info@sos-barnbyar.se
Plusgiro: 900229-6
Swish: 9002296



Det går inte att bromsa i en uppförsbacke

Just nu pågår det många kriser i världen. Samtidigt rapporteras internationellt att omkring 8 av 10 barn som mår dåligt, inte får det stöd de behöver. Därför intensifierar vi nu arbetet för att stärka barns mentala hälsa. Genom att utbilda fler medarbetare som möter vår målgrupp i att identifiera behov och se till att rätt stödinsatser sätts in, när vi fler barn och unga. Orso Muneghina, som är ansvarig för arbetet inom mental hälsa och psykosocialt stöd på SOS Barnbyar globalt, berättar hur det går till. I det här numret gör vi en djupdykning i området som helhet och delar fler exempel vad vi gör för att fler barn och unga ska må bättre – en livskraft och styrka de kan bära med sig även in i vuxenlivet. För det är i mötet med barn som verkligen inriktas på barnets bästa, som förändringen kan ske till det bättre.

En annan viktig satsning du kan läsa om i det här numret är *Active fatherhood*. När pappor engagerar sig i sina barns uppväxt ökar jämställdheten, våldet minskar och fler familjer håller ihop. Jag är glad över att metoden nu ska rullas ut i fler länder så att fler barn får uppleva att ha en pappa som lyssnar, att göra läxorna med – och framför allt har kunskapen i hur tillit skapas.

På sidan 17 får du möta vår nya barnrättsjurist Linnea Baksås Martinsson, som ska stärka och utveckla vårt arbete för barns rättigheter. Trots att barnkonventionen nu är lag i Sverige bemöts ungdomar med samma behov fortfarande olika över landet. Hon är mycket efterlängad och har ett viktigt jobb framför sig. Varmt välkommen Linnea!

Allt detta är du som fadder med och bidrar till. Du är viktigare än någonsin i en värld där barnen behöver stöd, trygghet och glädje för att kunna bygga framtidstro. Jag önskar dig en givande läsning!

Anna Ernestam
Generalsekreterare
SOS Barnbyar i Sverige

PS. Sedan förra numret har jag startat en blogg där jag ger mitt perspektiv på aktuella ämnen och annat som rör vårt arbete. Läs gärna och låt mig veta om det är nåt du vill att jag skriver om.



Skanna QR-koden med din mobilkamera för att komma till bloggen!

Tack alla fantastiska faddrar!

Tillsammans gör vi att fler barn får en trygg barndom. Mer om året som gick kan du läsa i vår årsberättelse och effektrapport på sos-barnbyar.se/aret-i-korthet

Så här såg 2022 ut i siffror.

391
miljoner

399 116 993 kronor samlade vi in.

80
procent

Så mycket betalades ut till ändamålet. Administration och insamling 19%.*

2020 **82%**

2021 **84%**

2022 **85%**

*Summan av procentsatsen blir bara hundra om verksamhetsresultatet är exakt noll. Nu blev det ett överskott som möjliggör utveckling av verksamheten kommande år.

Merparten barn och unga i vår verksamhet har presterat tillfredsställande skolresultat.



” Känslan av att vara en del av **beslutsprocesser** och kanske till och med vara orsaken till ett beslut är **stärkande**.

Så sa en av ungdomarna från vårt ungdomsråd i ett gemensamt tal vid en EU-konferens i Stockholm tidigare i år, kring vikten av ungas delaktighet.

Har vi din mejladress?

Vi vill gärna kommunicera mer med våra faddrar via mejl. Det skulle kunna vara till exempel nyhetsbrev, information om fadderskap och aktuella kampanjer. Om du tror att vi saknar din mejladress skulle vi bli jätteglada om du meddelar oss den och ditt givarnummer (som står vid din adress på kuvertet) till givarservice@sos-barnbyar.se – så sparar vi på både portot och miljön!



TIPS! Följ oss i sociala medier för de senaste uppdateringarna!

Konsten att skapa mental hälsa

Stämningen är hög och alla fokuserar på att skapa. I den här barnbyn i Bulgarien bor familjer som flytt kriget i Ukraina. Genom att göra saker tillsammans lär de känna varandra bättre, får en känsla av normalitet, trots kriget, och tankarna får vila från det jobbiga. Det är helt enkelt en plats där barn får vara barn.

Foto: Emilie Thejll Madsen

Förutom kreativa workshops anordnas även fotbollsmatcher, vandringar med barn och vuxna samt olika dans- och teatergrupper som barnen sedan uppträder med. Även barn i närheten deltar, vilket stärker familjernas anknytning till lokalsamhället och underlättar den sociala kontakten.

Varje måndagseftermiddag vid halv fem samlas alla i skaparverkstan där det finns gott om papper, limpistoler och lerklumpar. Vanja är kvinnan som håller i trådarna. Hon är själv konstnär och har bott i staden nästan hela sitt liv. När hon hörde att barnbyn, som stod tom för tillfället, skulle ta emot familjer på flykt från Ukraina kontaktade hon SOS Barnbyar och erbjöd sin hjälp.

– Jag vet hur bra det är för kropp och själ att vara kreativ och skapa något ur sin

fantasi, så jag föreslog att jag kunde leda kreativa workshops för familjerna.

Vanjas erbjudande togs emot med öppna armar. På hyllans ena sida finns kartonger och papper i alla möjliga nyanser, tuschpennor och färgpennor, saxar och limpistoler som uppmuntrar till kreativitet och skaparglädje. Den andra sidan är tillägnad keramik. Vanja har även tagit dit sin gamla brännugn och överblivna glasyrer och penslar så att familjerna ska kunna skapa i lera.

Vanjas kreativa verkstad är alltid välbesökt av barn och vuxna. De är många som ser fram emot att gå in i den kreativa processen och lämna allt annat utanför – om det så är för att knåda en lerklump eller bygga en riddarborg av toalettrullar. Här finns plats för allt och det är bara fantasin som sätter gränser. ●



Vikten av psykosocialt stöd – tidigt

Tidiga insatser för att stärka den mentala hälsan hos barn i samhällsvård är särskilt viktiga, för att de inte ska må dåligt senare i livet. Det är bara att kavla upp ärmarna och göra jobbet, menar Orso Muneghina, expert på ämnet inom SOS Barnbyar.

Text: Anne Mone Nordahl

Varför är arbetet med mental hälsa blivit ett så viktigt område för SOS Barnbyar?

– Enligt två stora FN-rapporter som släpptes nyligen står vi inför en global mental hälsokris. Vi ser ett enormt gap mellan hur många som har tillgång till professionellt stöd och behandling för psykiska problem och de som inte har det. I väldigt många länder finns det inte fler än ett par psykologer per 100 000 invånare. Det är därför vi nu stärker arbetet med mental hälsa och psykosocialt stöd inom SOS Barnbyar. Vi har gått från att arbeta rent kliniskt till att bredda insatserna. Genom att utbilda människor, så att de i sin tur kan träna personal att stötta barn och unga i våra program, sänker vi tröskeln och ökar tillgången till psykosocialt stöd. Även om de inte har en lika lång utbildning som en psykolog, kan vi se att det gör stor skillnad.

Varför är mentalt stöd så viktigt?

– Vi vet att barn som växer upp i samhällsvård löper högre risk att utveckla mental ohälsa senare i livet. Vi vet också att var fjärde vuxen kommer att utveckla psykiska problem under en livstid. Dessutom uppskattas globalt att 80 % av barn som lider av mental ohälsa inte får hjälp. Det är höga siffror. Vårt mål är att minska risken för att mental ohälsa i unga år utvecklas till en allvarlig depression. Tänk dig ett barn som förlorat båda sina föräldrar och inte har någon som kan ge kärlek och omsorg. Då är det inte konstigt att känna sorg och smärta. Men vi vill inte att de känslorna stannar kvar i kroppen och utvecklas till något bestående. Det samma gäller barn i konfliktområden och de som upplevt naturkatastrofer. Att bli traumatiserad då, är helt förståeligt. Men vi måste kunna hjälpa dem vidare så att smärta inte blir det normala tillståndet. Ju värre situationer de upplevt, desto större behov av stödinsatser.

Hur arbetar ni med mental hälsa på SOS Barnbyar?

– Vi arbetar utifrån tre huvudsakliga mål. Dels bygger vi upp kapaciteten hos hela SOS Barnbyar så att vi blir bättre på att identifiera psykiska hälsoproblem och vet hur vi ska hantera dem så att stödet når barn och familjer i våra program. Vi bidrar också till att bryta ner stigma kring frågan genom informationskampanjer om mental hälsa; även utanför SOS Barnbyar för att öka kunskapsnivå om ämnet generellt. Dessutom samverkar vi med andra internationella organisationer för att utbyta kunskap och erfarenheter.

Hur ser åtgärderna inom SOS Barnbyar ut, rent konkret?

– Vi har ett program som heter *Problem management plus* (PM+) som handlar om att utbilda medarbetare som arbetar i våra program – till exempel socialarbetare, SOS-föräldrar och lärare – i att hålla guideade stödsamtal med fokus på kognitiv funktion och välmående. Tanken är att de ska ha enskilda samtal med unga som tampas med ångestproblematik, depression eller stress. Deras roll är inte att diagnostisera, utan att ge ungdomarna verktyg så att de själva ska kunna hantera dessa känslor. Framför allt bidrar programmet till att identifiera unga med behov av professionellt mentalt stöd så personal ser till att rätt insatser sätts in. Vi för statistik och samlar in data som används till forskning, och det är tydligt att insatserna gör skillnad och att de som fått stöd mår mycket bättre.

Hur har reaktionerna varit från de anställda som utbildats?

– De är mycket positiva eftersom de är måna om att ge så bra stöd som möjligt. Nu har de också verktygen och blir mer trygga i att de faktiskt gör skillnad i de här frågorna för människorna de möter. Många deltagare går igenom svåra ►



Foto: Privat

Orso Muneghina

är internationell programansvarig på SOS Barnbyar i Italien och ansvarar för arbetet med mental hälsa och psykosocialt stöd (MHPSS) globalt inom SOS Barnbyar. Han arbetar med att stärka och utveckla arbetet med MHPSS i SOS Barnbyars internationella program.

”...det är tydligt att insatserna gör skillnad och att de som fått stöd mår mycket bättre.



TIPS! Du vet väl att det finns fler artiklar på sos-barnbyar.se? Där samlar vi nyheter, intervjuer, blogginslag och fördjupningar så att du som fadder kan hålla dig uppdaterad!

livssituationer som kan vara mentalt utslitande, exempelvis familjer som ingår i våra familjestärkande program. De lever i stor fattigdom och föräldrarna ofta oroar sig för framtiden och hur de ska kunna ge mat till sina barn. Då är det viktigt att medarbetare på SOS Barnbyar vet hur de kan ge dessa människor perspektiv och vad som hjälper dem att bättre klara av situationen de befinner sig i. Det är människor som kanske inte känt att det funnits något hopp tidigare. Kombinationen av det praktiska stödet de får av SOS Barnbyar och att de börjar må bättre mentalt, gör att de kan se nya möjligheter i livet. Inte minst lär de sig att hantera situationer

som tidigare känts alltför stressiga och kaotiska.

Vilka förutsättningar har SOS Barnbyar för att lyckas med detta arbete?

– Att vi finns på så många platser och når många människor runt om i världen är en fördel i sig – och framför allt ett ansvar. Det är i barndomen du formas och om du inte får hjälp när du mår dåligt då kan det utvecklas till mer allvarliga problem, senare i livet. Till skillnad från andra organisationer som ger kortsiktigt stöd till vuxna, följer vi barn under många år. Det förpliktigar. ●

Så kan du stötta barn – genom samtal

- Skapa en trygg plats för barnet när ni pratar.
- Anpassa språket till barnets ålder och mognad.
- Var ärlig och linda inte in det du säger, utan försök att vara tydlig.
- Uppmuntra till dialog och att barnet får uttrycka sina känslor.
- Bekräfta dessa känslor och visa att du finns här för barnet.
- Berätta för barnet att det inte är ensamt och erbjud vägledning.
- Prata tillsammans igenom hur barnet ska göra för att lättare kunna hantera sina känslor och utmaningar.
- Om barnet fortsätter att må dåligt och du inte ser någon förändring över tid, kontakta sjukvården för vidare vägledning.

Hon finns där för familjer i Kiev

Vår psykolog Olha Penzur jobbar med barn som drabbats av kriget i Ukraina. Hon finns på plats i Kiev och stöttar barn i att bearbeta situationen de är i, och anpassa sig till sin nya vardag.

Olha Penzur stöttar både föräldrar och barn. Halva dagen går till att bedöma barnens och familjerna behov. Andra halvan ger hon stödsamtal, individuellt och i grupp.

– Mina kolleger och jag arbetar med familjer som har det mycket tufft, familjer som tvingats fly inom landet och har levt under ockupation. Det är många familjer och barn som nu behöver oss, berättar hon.

I SOS Barnbyars program i Kiev arbetar hon med 366 familjer och 706 barn. Det är dubbelt så många som innan kriget startade.

– Vi ger dem stöd att anpassa sig till sin nya verklighet. De behöver också stöd i att hantera sin oro. Det är fysiska övningar och avslappnande andningsövningar som ska minska deras stress.

Hon berättar att barn kan reagera på helt olika sätt. En del blir mer inneslutna och drar sig undan från jämnåriga och föräldrar. Andra kan hamna i ett tillstånd av hyperaktivitet, då barnen har svårt att kontrollera sina känslor. De kan ha snabba och frekventa humör-

svängningar och svårt att komma till ro vilket kan leda till sömnproblem. Båda tillstånden yttrar sig fysiskt – inte bara känslomässigt.

– Jag har mött en mamma till en tolvårig pojke som flytt från Donetsregionen som märkte hur han ändrade beteende. Han kunde stanna till mitt i en rörelse och började glömma saker. Han uttryckte samtidigt en stor oro för sin mamma och hennes hälsa. Hans stress- och ångestnivåer var så höga att han blev blockerad.

– Vi stöttade honom i att frigöra sina känslor och började med andningsövningar. Det gav positiva resultat så vi arbetade vidare med fler metoder. Nu mår pojken mycket bättre.

Hon menar att stödet är avgörande. Och för att kunna stötta barnen behöver vi samtidigt stötta föräldrarna.

– Vi måste bidra till att minska även föräldrarnas stressnivåer. Om barnen har stabila vuxna omkring sig kommer de att kunna återhämta sig snabbare, fastslår hon. ●



Sandterapi kan användas för att underlätta kommunikationen efter ett trauma.

Foto: SOS Barnbyar i Ukraina

Det här gör vi



Identifierar behov.



Ger samtalsstöd – individuellt och i grupp – både i de familjestärkande programmen, i den alternativa omsorgen och i våra ungdomsprogram.



Förmedlar psykosocialt stöd, trygga platser och utbildning vid katastrofer.



Utbildar medarbetare och peers i att stötta deltagare i programmen.



Ger fler barn en trygg uppväxt så att de blir sitt starkaste jag – och därmed står stadigare när de väl möter utmaningar senare i livet.

Exempel på hur vi tillsammans stärker barns mentala hälsa världen över

Global expertgrupp stärker federationen

En expertgrupp samverkar globalt inom SOS Barnbyars federation för att stärka MHPSS-arbetet. Initiativet drivs från SOS Barnbyar i Italien och är en hubb som samlar kompetens och utbildning samt utvecklar strategier för arbetet med att stärka den mentala hälsan hos barn och familjer som lever i utsatthet, runt om i världen.

Tillgång till utbildning vid katastrofer

I *Education in Emergencies* i Colombia erbjuder vi utbildning till barn i samband med krig och katastrof. Det bidrar till att bibehålla en känsla av normalitet hos barn som utsatts eller utsätts för trauma och kris, samt bygger upp barns självkänsla och motståndskraft, vilket underlättar återhämtning från psykiskt traumatiska upplevelser som flykt, krig och naturkatastrofer.

Stödet i Sverige

I Sverige arbetar vi på flera plan för att främja den psykiska hälsan hos deltagarna i våra program. Dels genom vårt individuella stöd, med bland annat psykosociala stödsamtal, dels genom att länka vidare till samtalsbehandling och annan vård vid behov. Vi samarbetar med Mindler för att tillgängliggöra vården för målgruppen och att vi är utbildade inom samtalsmetoden PM+ för att själva kunna ge mer strukturerat samtalsstöd.

Traumahantering

I både Botswana och Ghana stöttar vi en planerad utrullning av *Trauma-Informed Practise* (TIP) som handlar om hur vi säkerställer att vi har den kunskap och kapacitet som krävs för att ta hand om barn och unga som genomlevt trauma. TIP handlar om att höja medvetenhet och kunskap hos vår personal för att bättre kunna möta vår målgrupps särskilda situation och stötta dem.

Vi finns där för barn på flykt

I flyktingläger i Grekland stöttar vi med bland annat lekplatser och sportaktiviteter. Dessutom anordnas temakalas för barnen med maträtter och danser från deras olika länder, vilket bidrar till att överbrygga kulturella skillnader, de lär känna varandra bättre och samtidigt får uppleva något tryggt och hemvant. Utbildning på distans bidrar till att skapa en normalitet hos barnen och bidrar till att återknyta kontakten med kompisar utanför flyktinglägret med hjälp av läsplatlor.

Mental hälsa för barn i Ukraina

Ambulerande psykologer erbjuder individuella samtal och gruppträffar. Traumatiserade barn får tillgång till lekhörnor och lekterapi, bildterapi och stresshantering. Stödet består också av skolförberedande aktiviteter, tillgång till talpedagog och utbildning. Det bidrar till känslan av en mer normal vardag, minskar isolering och ger barnen möjlighet att uttrycka sina känslor och tankar. Utbildningen bygger upp deras självkänsla och underlättar bearbetning av trauma.

Leken som läker

Tillsammans med War Child arbetar SOS Barnbyar med programmet *TeamUp* där sportaktiviteter, kroppsmedvetenhet, spel och kreativa lekar bidrar till att lära barnen hantera känslor och att interagera med andra. Programmet syftar också till att upptäcka psykisk ohälsa hos barn och identifiera barn som behöver psykosocialt stöd. En förstärkt självkänsla och medvetenhet kan också bidra till att förhindra övergrepp. *TeamUp* implementeras just nu i konfliktområdet Cabo Delgado i Moçambique, med stöd från Radiohjälpen och Världens barn.



1. Vi stöttar med rörelsebaserade aktiviteter för att stärka barns mentala hälsa och välmående. Ett exempel är i Polen där barn och unga som kommit från Ukraina det senaste året utövar jiu-jitsu.
2. Ett annat exempel är den här skejtparken i en av våra barnbyar i Palestina - samma ramp som också syns på omslaget.
3. I Nepal arbetar vi med peer support, en process där personer med egen erfarenhet stöttar andra i motsvarande situation som de själva varit i. Nyligen genomfördes en fyra dagar lång utbildning i peer counselling med totalt 40 ungdomar och unga vuxna från tio barnbyar och ungdomsprogram – som nu stöttar andra barn i barnbyarna genom aktivt, empatiskt lyssnande och vägledning av känslor.
4. Eman arbetar som psykolog och stöttar barnen i att övervinna utmaningar de varit med om som på olika sätt påverkar deras liv. Här har hon bildterapi med några av de äldre barnen i en av våra barnbyar i Palestina.
5. Vid en informationsträff i en by i Moçambique samlas hela lokalsamhället för att lära sig mer om hur man stärker sin mentala hälsa.
6. Peppy Pals är en metodik som vi arbetar med i Ukraina och Bolivia där barn stötts i att bygga starka relationer, förstå sitt känsloliv, underlätta inläring och att samarbeta med andra. I stödet ingår en språkfri app, kort som illustrerar känslor, mjukisdjur med olika känsloraktörer och en manual för vuxna. Metoden ska nu skalas upp för att nå fler.



Starkare i barnbyn – och tillsammans

Foto: Jakob Fuhr

Tvillingarna Naol och Beki var bara 17 dagar gamla när de kom till SOS-mamman Bizunesh. De var för tidigt födda och deras biologiska mamma dog vid förlösningen. Barnens överlevnad var en kamp mot klockan. Men livet i barnbyn gav dem en andra chans.

Den första tiden var kritisk för tvillingarna. Särskilt Bekis tillstånd var osäkert.

– Jag var inte säker på hur den här historien skulle sluta, berättar Bizunesh.

Men hon gjorde allt hon kunde för att finnas där för dem.

– Dag som natt gav jag dem näring och mediciner enligt läkarens ordination. Till slut vände det och Naol och Beki började äntligen bli starkare.

Lika – men olika

Idag är de två friska 9-åringar som går i fjärde klass. Trots att de har många likheter, är de väldigt olika till sättet. Naol är mer utåtriktad och gillar att busa, medan Beki är mer reserverad och tystlåten. Ibland, när hon har svårt att uttrycka sig, kan Naol tala i hennes ställe. Och även om det ibland uppstår syskonrivalitet är de väldigt beskyddande mot varandra. Naol har bara gott att säga om sin syster.

– Beki är snäll mot mig. Hon hjälper mig alltid med allt hon kan och berättar roliga historier för mig. Vi är nära varandra och umgås både i skolan och hemma.

Även Beki har många bra saker att säga om sin bror.

– Han hjälper mig gärna med skolan och vi gör läxorna tillsammans. Han är väldigt bra på att rita och lär mig hur man gör, berättar hon.

Förut var Naols största passion fotboll. Men nu är det mest tecknad film och konst som gäller. Beki sjunger och dansar gärna till traditionell etiopisk musik – men allra helst spelar hon fotboll med sina kompisar.

Besöker pappan ibland

Deras biologiska pappa bor i en by i närheten. Men han har aldrig varit redo att ta hand om barnen. Bizunesh säger att hon låter dem prata med honom i telefon när de vill och de besöker honom ibland under loven. När han väl klarar av att ta hand om barnen kommer de att flytta till honom permanent. Men inte utan varandra.

– Barnen i barnbyn har ofta lidit svåra förluster. Att separera syskon skulle bara förvärra deras trauma. När jag ser hur Beki och Naol pratar, skrattar och leker tillsammans ser man den djupa kärleken och lojaliteten de har mot varandra. Så har det varit ända sedan jag höll dem i mina armar första gången, berättar Bizunesh.

Hon berättar att de hela tiden gett varandra både känslomässig och fysisk trygghet. Och av Bizunesh har de fått den stöttning och omsorg de behövt för att kunna växa och utvecklas – och dessutom

skapa målsättningar för framtiden.

– Matte, NO och språk är mina favoritämnen i skolan. Jag vill bli läkare när jag blir stor, berättar Beki.

Naol, som gillar konst och ritar av allt som inspirerar honom, vill gå en helt annan väg.

– Jag vill bli konstnär eftersom jag älskar att måla, berättar han.

Bizunesh är stolt över tvillingarna och deras fantastiska framsteg.

– Det är fint att få följa deras utveckling. Jag kan knappt tro att det är samma barn, när jag ser hur starka de är idag. Eftersom de bara var 17 dagar när de kom till mig har de en speciell plats i mitt hjärta, avslutar Bizunesh. ●



Naol och Beki var bara 17 dagar när de flyttade in i barnbyn.

Så kan du stötta barn och unga

Boktips Playful Parenting

Playful Parenting av Lawrence J. Cohen är en inspirerande guide för hur vi skapar starka band med barn genom lekens kraft. Boken vägleder oss i att använda skratt och kreativitet som verktyg för att lösa utmaningar och skapa en mer öppen kommunikation. Genom riktiga exempel lär vi oss hur lek kan göra uppfostran mer glädjefyllt och samtidigt hjälpa till att hantera svårigheter. En oumbärlig resurs för alla som vill bygga en positiv och rolig uppväxtmiljö.

Playful Parenting; Lawrence J. Cohen
(Ballantine Books Inc, 2002)

Boktips Förstå ditt barns hjärna

Förstå ditt barns hjärna är en ögonöppnande bok som tar oss på en resa genom barnets tankevärld och hjärna. Genom att använda 12 centrala strategier lär vi oss hur vi kan främja barnets emotionella och intellektuella utveckling, och hur vi kan förvandla varje utbrott, gräl eller rädsla till en möjlighet att integrera ditt barns hjärna och främja en positiv utveckling.

Förstå ditt barns hjärna; Daniel J. Siegel och Tina Payne Bryson (Akademius Förlag, 2019)



Boktips Nollan och nätet

NOLLAN och nätet-böckerna är en bokserie om åtta böcker för barn mellan 9–12 år som tar upp viktiga samtalsämnen om livet på nätet såsom nätmobbing, ryktesspridning, utpressning, gruppträck och om att våga stå upp för det man själv känner är rätt. Varje bok är försedd med diskussionsfrågor och faktamaterial som hjälper vuxna att starta givande samtal om dessa utmanande ämnen. Serien fungerar utmärkt både för högläsning i skolan och hemma.

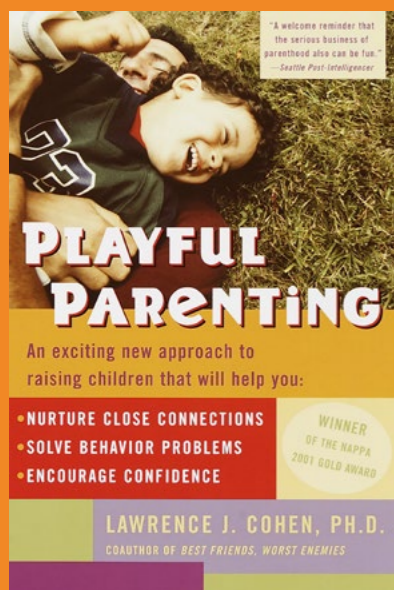
NOLLAN och nätet (bokserie); Caroline Engvall, illustrerad av Katarina Vintrafors (Boksmart, 2021)

Poddtips På egna ben

SOS Barnbyar

I fem poddavsnitt berättar fem ungdomar om sina erfarenheter från den svenska samhällsvården. Hur det är att behöva möta vuxenlivet helt på egen hand – och vilka konsekvenser det får när samhället brister. Ungdomarna har olika bakgrund, olika förutsättningar och deras liv har tagit olika vändningar, men gemensamt för dem alla är att de tidigt har tvingats stå på egna ben när de lämnat samhällsvården och ska ta klivet in i vuxenvärlden.

Finns där poddar finns.



Nu stärker vi arbetet för barns rättigheter

Foto: Privat

Möt SOS Barnbyars nya barnrättsjurist Linnea Baksås Martinsson som ska stärka och utveckla arbetet för barns rättigheter. Hon kommer bland annat att förbereda remissvar, ge stöd till verksamheten och titta närmare på hur vi skulle kunna arbeta med barnombud för unga i samhällsvård.

Vad är det bästa med ditt jobb?

– Möjligheten att få bidra till att barn och unga får sina rättigheter tillgodosedda och arbeta nära mina ambitiösa kollegor, både internt och externt. Därutöver får jag genom arbetet möta barn och unga med en enorm potential, som med SOS Barnbyars stöttning, kan forma sina egna liv. Jag är stolt över att få arbeta på en arbetsplats med en fin värdegrund.

Varför tror du att just du fick den här rollen?

– Jag har under hela mitt yrkesliv arbetat med frågor som berör barn och unga, vilket även är hjärtefrågor för mig. Bland annat har jag företrätt barn och unga, samt deras

föräldrar, i deras värsta stunder i livet – erfarenheter jag värdesätter högt och tar med mig in i arbetet. Därutöver hoppas jag att min erfarenhet från tiden i FN-systemet, kring arbete med barnkonventionen samt med barn och unga i olika kontexter, ska vara viktiga tillskott i organisationens arbete. Jag kan erbjuda rättslig rådgivning och stöd till barn samt deras familjer och tillsammans med övriga kollegor bidra till att främja barns rättigheter, genom att till exempel förbättra svensk lagstiftning.

”**Vi kan inte låta slumpen avgöra om våra ungdomar får sina rättigheter tillgodosedda i dagens Sverige.**

Linnea Baksås Martinsson

har en master i juridik och magisterexamen i genusvetenskap. Hon har tidigare arbetat på UNICEF, där hon varit verksam i New York och Nairobi med att leda och driva det regionala arbetet för barns rättigheter. Linnea kommer närmast från advokatvärlden där hon arbetat med exempelvis frågor som rör migration, familjerätt, brottmål och LVU-mål.

Juan är ensamstående pappa till Carlos, 6, och Miguel, 10, och deltar i programmet i Peru. Juan har inte bara blivit stärkt i sin papparroll; programmet har även bidragit till större förståelse för familjens situation, i ett samhälle som traditionellt sett styrs av en stark machokultur.

Engagerade pappor minskar våldet

När fler pappor engagerar sig i sina barns uppväxt ökar jämställdheten, våldet minskar och fler familjer håller samman. Det hjälper samtidigt till att slå hål på förlegade könsnormer och skapar fler positiva förebilder för barnen att ta efter – och därmed bidrar till ett mer jämställt samhälle över tid. Det är några av effekterna från metoden *Active fatherhood* som vi nu rullar ut i fler länder.

En av de främsta orsakerna till familjeseparation är våld i hemmet, och då särskilt mäns våld mot kvinnor och barn. Dessutom finns det en stark koppling mellan upplevt våld i barndomen och att antingen bruka eller utsättas för våld i vuxen ålder. För att skydda barn, samt förebygga våld och

familjeseperation nu och i framtiden, behöver fler pappor bli mer delaktiga i familjelivet. Det är vad metoden *Active fatherhood* går ut på.

Deltagarna leds att reflektera över genusnormer, maskulinitet, vilka sociala förväntningar som finns på män och kvinnor, och hur detta påverkar deras egna familjerelationer. Syftet är att stärka papporna i att bli mer delaktiga i sina barns omsorg och i det obetalda hushållsarbetet, för att på så vis bidra till mer jämställda familjer och samhällen. När föräldrarna delar på uppgifterna i hemmet har vi sett att våldet minskat och jämställdheten ökat. I Moçambique, till exempel, uttryckte 64% av männen att det var kvinnans uppgift att

ta hand om hemmet och laga mat, innan de deltagit i *Active fatherhood*. Efter att de tagit del av metodiken hade denna siffra sjunkit till 32%. På samma sätt ändrades attityden kring påståendet att män bör ha det sista ordet i beslutsfattandet – från 76% till 32%.

Metoden initierades av SOS Barnbyar i Peru och togs sedan vidare till vår verksamhet i Bolivia. Tillsammans med regionkontoret i Latinamerika har vi tagit fram en guide och sprider nu metoden till SOS Barnbyar i fler länder, bland annat Moçambique, Benin och Togo.

Läs mer om *Active fatherhood* på sos-barnbyar.se.



Nästan 500 flickor i Bangladesh fick tillgång till mensskydd, vilket gjorde att de i högre grad kunde delta i undervisningen och därmed förbättra sina skolresultat.

#postkodeeffekten

I Bangladesh fick nästan 500 flickor tillgång till mensskydd och kunde därmed öka sina skolresultat – eftersom de inte behövde stanna hemma från skolan varje månad. Det är bara ett av många exempel som Postkodlotteriets lottköpare möjliggjorde förra året tack vare

stödet till SOS Barnbyar. Stödet har även gjort så att tusentals barn och unga i bland annat Moçambique, Centralafrikanska republiken, Bolivia, Togo och Haiti kunnat växa och utvecklas i en trygg och stöttande miljö. Vi kallar det #postkodeeffekten.

Familjestärkande program öppnar i Stockholm

Under hösten 2023 kompletterar vi vårt familjestärkande arbete i Göteborg genom att öppna ett program även i Stockholm. Programmet riktar sig till familjer som kommer på anknytning, kvotfamiljer samt ukrainska flyktingar, mot ett självständigt liv och egen makt där de har en stark anknytning och inkludering i samhället.



Rätta bilden av mig

Tillsammans med War Child har SOS Barnbyar tagit fram *Rätta bilden av mig* – en vägledning för etisk porträttering av barn vid insamlingskommunikation. Fler organisationer från civilsamhället har deltagit i framtagningen av vägledningen, som förhoppningsvis bidrar till att mer etiska avvägningar görs och större hänsyn tas till barns rättigheter vid bildpublicering.

Fler unga får sin röst hörd

Metoden *I decide my future* handlar om att stärka barn och göra dem mer delaktiga i beslut som berör dem. Metoden används som ett positivt exempel i SOS Barnbyars internationella ungdomsguide och ska nu skalas upp för att nå flera av våra verksamheter; i Azerbajjan, Kirgizstan, Kosovo, Bangladesh och Kambodja. *I decide my future* är utvecklad av SOS Barnbyar i Sverige och Moçambique.

BARNSLIGA RÄTTIGHETER

Barndomen borde vara att få skratta tills man får träningsvärk i kinderna. Det kan verka självklart, men inte för alla. Därför har vi tagit fram rättigheter för barn som påminner vuxenvärlden om alla magiska stunder som betyder så mycket i barns liv, och som bygger den barndom barnet kommer att bära med sig resten av livet. Alltså det du som fadder bidrar till. Vi kallar det Barnsliga Rättigheter.

Tack för att du är med oss!



Skanna QR-koden med din mobilkamera och läs mer.

Nour El Refai om sitt fadderskap i SOS Barnbyar:

” Det känns meningsfullt

Nour El Refai är inte bara en av Sveriges vassaste komiker, skådespelare, manusförfattare, föreläsare samt tidigare poddare tillsammans med Henrik Schyffert. Hon är dessutom fadder i SOS Barnbyar. Här berättar hon om sitt engagemang.

Det är en intensiv höst för Nour El Refai. Med egen ståuppföreläsning ska hon ut på turné över hela Sverige. Starten går i Lund där hon växte upp.

– Jag är så glad att få åka ut igen! Så mycket instängda skämt som äntligen ska få se ljuset, är hennes egen beskrivning av det hela.

Och Sverige är redo. Efter att ha lyst upp den svenska humorhimlen sedan genombrottet för mer än 15 år sen, satte pandemin standupjobben på paus. Och dessutom en lång föräldradighet.

– Jag blev mamma, det största som hänt i hela världen, fastslår hon.

Kanske ett faktum som samtidigt stärkte engagemanget. På frågan vad som fick henne att bli fadder är svaret enkelt.

– Det är en självklarhet för mig att bidra. Och ju mer jag har tjänat, desto mer har jag skänkt. Jag tycker att alla borde göra det.

Fadderskapet i SOS Barnbyar är bara ett exempel på hennes stora engagemang. Bland annat har hon tidigare deltagit i kampanjer tillsammans med Friends, Regnbågsfonden och Maskrosbarn.



Viljan att göra skillnad för barn och unga i utsatthet är en viktig fråga. Styrkan med just SOS Barnbyar är att organisationen finns på närmare 140 platser i världen, vilket gör att vi når många barn och familjer.

– Ni är där det behövs och gör inte skillnad på barn. Det är ett livsviktigt arbete som räddar liv.

Hon uppskattar särskilt utskicken hon får från verksamheten hon stöttar.

– Det känns alltid bra när jag får brev och ser vad ni gör för pengarna. Då känns det meningsfullt, avslutar hon. ●

Nour El Refai

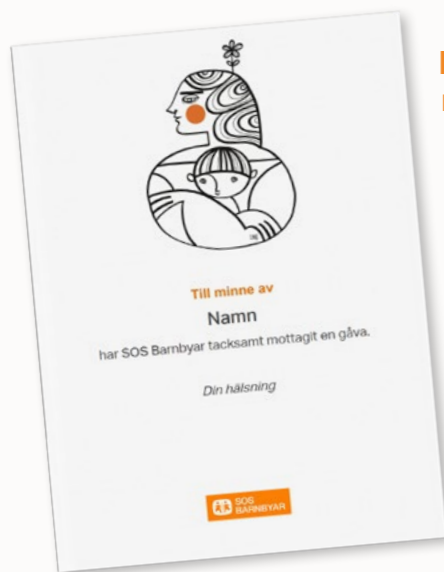
Fadder: Sedan 2022

Fadderskap: Byfadder, Togo

Aktuell med: Sverigeturné med ståuppföreläsningen Nour El Refai säger skämt i ca 75 min.

För dig som vill göra mer

Som fadder är du med oss varje dag i arbetet för att fler barn blir sitt starkaste jag. Men känner du till på vilka fler sätt du kan göra skillnad? Här är några exempel hur du kan komplettera ditt långsiktiga engagemang!



Hedra någon med en minnesgåva

Du kan skänka en minnesgåva för att hedra någon som gått bort. Då skickar vi ett minnesblad till de efterlevande i samband med begravning.

Bli medlem

Då stärker du barns röst – med din. Som medlem tar du ställning för våra principer och värderingar och har möjlighet att vara med och påverka vår riktning framåt och delta i de strategiska beslut som fattas vid årsmötet.



Ge av din aktieutdelning

Som privatperson kan du skattefritt skänka (hela eller delar av) din aktieutdelning från börsnoterade bolag till ideella organisationer med 90-konto – till exempel SOS Barnbyar.

Starta en egen insamling

När du fyller år och inte vet vad du önskar dig kan du i stället starta en egen insamling. Dina nära och kära kan då fira dig genom att bidra, och ställer sig samtidigt bakom dig och ditt fina engagemang. Funktionen kan även användas om du arrangerar ett event eller vill engagera medarbetare – eller varför inte utmana en kompis eller en annan avdelning på jobbet?



Frågor & Svar

Har du frågor kring ditt faderskap eller vårt arbete? Mejla givarservice@sos-barnbyar.se eller ring 08-545 832 04.



Skriv in SOS Barnbyar i ditt testamente

Utan testamente fördelas din kvarlåtenskap enligt arvslagen – med ett testamente bestämmer du själv (barn får dock alltid 50% av kvarlåtenskapen). Om du väljer att ge, om så bara några procent, av din kvarlåtenskap till SOS Barnbyar bidrar du samtidigt till att lämna fler trygga uppväxter efter dig.



Skänk en gåva med en hälsning

Ett gåvobevis passar lika bra att ge bort i present om du ska på dop, bröllop, födelsedagsfirande eller till fars dag. Du bestämmer vilket gåvobevis du vill skicka, skriver en personlig hälsning och väljer mellan ett tryckt eller digitalt kort.

Får jag som fadder besöka barnet eller barnbyn jag följer?

Nej. För att stärka skyddet av barn och värna barn och ungas integritet har vi under året beslutat att inga fadderbesök i barnbyarna numera är tillåtna – oavsett om du följer ett specifikt barn eller barnby. Det är så vi tillsammans tar ansvar för att skapa en trygg miljö för alla de tusentals barn som är i vår omsorg. Läs på vår webbplats om hur SOS Barnbyar arbetar med skydd av barn.

Hur gör jag om jag vill skriva in SOS Barnbyar i mitt testamente?

Då skriver du in SOS Barnbyar och anger vårt organisationsnummer 802405–7815. Det går att rikta gåvan till ett visst ändamål inom vår verksamhet, men eftersom världen är i ständig förändring är det viktigt att du inte "låser" den vid detta – utan lägger till att gåvan i andra hand kan användas där den behövs som bäst (annars riskerar vi att behöva tacka nej till gåvan när den väl faller ut, om vi inte kan uppfylla din sista vilja). Om du vill testamentera något till ditt fadderbarn, kontakta oss gärna först i så fall.

Ta reda på mer i vårt specialnummer TEMA TESTAMENTE!



Beställ ditt digitala eller fysiska exemplar genom att scanna QR-koden.



Läs mer om hur du kan stödja SOS Barnbyar genom att skanna QR-koden

Rätten att få tappa bort sin ena vante

Vantar är superbra när det är kallt ute och du vill leka med dina kompisar. Men ibland får den ena av dina vantar ben. Då gillar den att springa i väg och gömma sig. Vantar älskar nämligen att leka kurragömma. Och de kan alla bra gömställen. Men har du tur så hittar du vantens gömställe. Och om det är för svårt att hitta vanten kan du fråga en vuxen. De vet nästan alltid vart de gömmer sig.

Det här är en typisk Barnslig Rättighet. Med det menar vi sånt som kan uppstå först när barns behov och rättigheter uppfylls och barn tillåts vara barn. Rätten att få tappa bort sin ena vante är ett exempel. I vår bok har vi samlat 100 till.

Boken *101 Barnsliga Rättigheter* beskriver med lekfulla illustrationer och texter på barnens nivå vad som kan hända när barn får vara barn. Den är illustrerad av Mika Hyvönen och överskottet från varje såld bok går till SOS Barnbyars arbete. Pris: 149 kronor + frakt.



Vanten leker kurragömma bland sidorna.
Leta i tidningen så kanske du hittar gömstället!



Skanna QR-koden med mobilen eller gå in på sos-barnbyar.se för att beställa ditt exemplar!

Tips att ge som present till någon du tycker om!

Barnsliga Rättigheter är alltså alla de små och stora knasiga barnsligheter som bara finns där det barnsliga får ta plats. Som fadder gör du så att fler barn får växa upp med sina Barnsliga Rättigheter uppfyllda. **Tack för att du tar det barnsliga på allvar tillsammans med oss!**