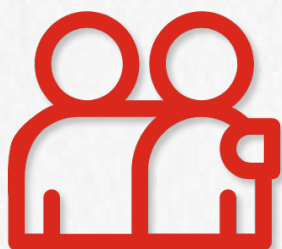




ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



FRÅN ORO TILL SAMTAL

EN GUIDE TILL VÅRDNADSHAVARE OM HUR DU KAN BEMÖTA
DITT BARN SOM UTTRYCKER HAT OCH EXTREMA ÅSIKTER



En del av

NAVIGERA HAT

En verktygslåda till kommuner för att
bemöta, agera och stötta
barns rätt att växa upp utan hat



Rädda Barnen



FRÅN ORO TILL SAMTAL

En guide till vårdnadshavare om hur du kan bemöta ditt barn som uttrycker hat och extrema åsikter

I denna guide riktar vi oss till dig som vårdnadshavare eller annan anhörig till barn och unga – oavsett om du bär på en oro eller om din oro visat sig vara verklighet.

Under flera år har Rädda Barnen mött vårdnadshavare till barn som uttryckt hat och extrema åsikter. Det vi ser är hur viktiga anhöriga är för att avbryta en utveckling där ett barn eller en ung person börjar ta till sig extrema idéer. Vi möter också många vårdnadshavare som känner sig både ensamma och oroliga för sitt barn.

För en del vårdnadshavare kan det kännas svårt att veta vad man ska göra med sin oro. "Är min oro rimlig?" "Överdriver jag?" Vi uppmuntrar alltid vårdnadshavare att ta sin oro på allvar, börja ställa frågor till sitt barn och ta hjälp av andra vuxna för att få en klarare bild av läget. Om oron blir bekräftad, kommer ofta känslor av skam, skuld och maktlöshet.

"Hur kunde det här hända?" "I vår familj har vi inte såna tankar om andra!"

Detta är vanligt att känna men så tungt att bära ensam.

Du har en viktig roll i ditt barns liv. Det är du som känner ditt barn bäst, och din närvaro och omsorg betyder mycket. Forskning visar också att just anhörigas stöd har stor betydelse för barns trygghet och utveckling.

Med det material vi delar här vill vi ge dig stöd och inspiration att våga prata med ditt barn, söka hjälp när det behövs och stärka relationen med ditt barn.

TA HAND OM DIG SJÄLV SOM VÅRDNADSHAVARE

Det kan kännas både bra och samtidigt tungt när man som vårdnadshavare försöker stötta sitt barn. Varje situation är unik, och det tar ofta tid innan en svår situation vänder. Det viktiga är att det finns trygga vuxna runt barnet under tiden.

Vi vet att vårdnadshavare inom samma familj ibland kan uppleva situationen olika. Det är vanligt att man funderar över hur allvarlig oron är eller hoppas att det ska gå över av sig själv. "Är det verkligen så allvarligt?" "Det går säkert över." I vissa familjer finns det inte alltid någon att dela oron med. Ibland kan det även vara så att en annan vuxen i barnets närhet påverkar barnet på ett sätt som väcker frågor. Oavsett hur det ser ut i just din situation är du inte ensam om att känna osäkerhet.

För att du ska orka är det viktigt att du också får stöd. Kanske finns det någon i familjen, bland vänner eller i ditt barns nätverk som du kan vända dig till? Det finns också professionella stödinsatser och anhörigrupper som kan vara ett värdefullt komplement.

OM HAT, VÅLD OCH EXTREMISM I BARNNS VARDAG

Extremism innebär att en person eller grupp har åsikter som ligger långt utanför det som anses vara accepterat i ett demokratiskt samhälle. Ofta handlar det om att man förkastar demokratiska värderingar, som alla människors lika värde och yttrandefrihet. Gemensamt för alla former av extremism är att de ofta målar upp en förenklad bild av världen – med tydliga fiender och en idé om att våld kan vara en lösning.

Våldsbejakande extremister innebär att man uppmuntrar hot, hat och våld för att påverka andra och skapa förändring i samhället.

Barn kan möta extrema budskap och till och med våldsbejakande extremism på flera olika sätt. Det kan t.ex. ske när barn gejmar eller är på sociala medier. Det kan också förekomma i skolan eller i kompisgrupper.

Det man talar alltmer om idag är en våldsfascination där barn och unga tar del av allt grövre våld på nätet vilket kan öppna upp dörren för andra våldsbejakande sammanhang och grupper där våldet är naturligt och uppmuntras.

I dag är det svårare än någonsin för vårdnadshavare och andra vuxna att följa med i de digitala miljöer där barn och unga umgås och hämtar inspiration. Det är svårt för

både vuxna och barn att veta vad som är sant på nätet samtidigt som extrema aktörer har stort utrymme att nå ut med sina budskap. Utvecklingen som har skett har format den digitala vardag som barn möter idag. Våldsbejakande grupper är lättillgängliga online och söker dessutom aktivt upp unga på deras plattformar - ofta genom att locka med en gemenskap som många längtar efter.

På nätet sprids extremism bland annat genom sociala medier, forum, videor, spel och spelangränsande plattformar. Barn och ungdomar kan möta extremistiska budskap utan att själv söka efter dem – till exempel genom algoritmer som hänvisar till innehåll, eller genom att någon kontaktar dem direkt.

Som vårdnadshavare behöver du inte kunna allt om vad som händer på nätet. Men att visa intresse för ditt barns liv på nätet och för vad hen funderar över kan hjälpa dig att förstå mer. Exempelvis kan du ställa nyfikna frågor kring ditt barns spelande. Hur funkar det här spelet? Vilka spelar du med?

Läs gärna mer om digitala trygghetsvärdar, ett initiativ som Rädda Barnen driver tillsammans med Länsförsäkringar för att skapa tryggare digitala spelmiljöer för barn.



Mer läsning om vad barn möter på nätet finns i Sveroks undersökning Extremister i gamingvärlden.



Skanna för att komma till
Sveroks undersökning.



OM BEMÖTANDE OCH RELATIONSBYGGANDE

Att känna oro för sitt barn är ett tecken på engagemang. Du som vårdnadshavare behöver inte ha alla svar, det viktigaste är att du finns där. Ett tryggt bemötande handlar om att vara närvarande, lyssna och visa att du bryr dig, även när samtalen är svåra.

Barn behöver vuxna som stannar kvar, som lyssnar utan att döma och som möter dem med respekt och värme. Det är inte alltid lätt, särskilt om ditt barn uttrycker åsikter som skrämmer och provocerar dig.



Alla samtal är inte lätta men det är viktigt att de blir av.

När barn visar intresse för en våldsbejakande rörelse eller dess idéer och vuxna känner en oro är det vanligt att vuxna reagerar mycket starkt och tar avstånd från barnets åsikter. Risken är då att barnet kan känna sig ifrågasatt, attackerad eller dumförklarad.

Den första tiden i ett nytt sammanhang, oavsett om det är en ny hobby eller en våldsbejakande extremistisk rörelse kan kännas väldigt intensiv och lockande för barnet. Det är vanligt att det känns positivt och meningsfullt och det blir svårare att uppmärksamma det som är mindre bra. Om samtalet med barnet endast fokuserar på det negativa kan det vara svårt att nå fram, och ibland kan det till och med få motsatt effekt. Det kan leda till att barnet istället blickar allt mer mot den nya rörelsen och försvarar och förstärker sina åsikter.

Försök också att visa nyfikenhet, även om det känns svårt. Våga se och fråga om det positiva. Vad ger detta nya sammanhang? Hur får det dig att må? Hur känns det att vara med dom här nya kompisarna?



Ju mer du har byggt upp en trygg och tillitsfull relation med ditt barn, desto lättare blir det att också sätta gränser, ifrågasätta och prata om sådant som är svårt. Det är i en bra relation som det går att göra båda, visa både värme och tydlighet.

Tänk på att era samtal inte behöver vara perfekta. Det viktiga är att ett samtal blir av. Genom att lyssna, ställa lagom med frågor, visa nyfikenhet och intresse skapar du trygghet och visar att ditt barn kan komma till dig, oavsett ämne.

Här är några saker att tänka på:

- Välj ett bra tillfälle – när du är lugn och har tid.
- Var nyfiken – ställ öppna frågor och lyssna utan att avbryta.
- Visa att du finns där – ibland blir samtalet kort, ibland längre.
- Avsluta med värme – det är du som vuxen som ansvarar för att det slutar tryggt.

Att fortsätta visa intresse eller göra något roligt tillsammans, även om situationen är fortsatt svår, är viktigt. Det är det just i dessa stunder som barnet behöver bekräftelse på att relationen finns kvar. Trygghet och tydlighet kan gå hand i hand.

Det handlar inte om att lösa allt, utan att visa att du står kvar.



Att bygga relation – du behöver inte vara expert, att vara närvarande räcker långt!

En stark relation byggs inte på ett samtal, utan på många små stunder av närvaro och lyssnande. Nyfikenhet är ett värdefullt verktyg, genom att ställa frågor och visa intresse bygger du tillit, även när du inte har alla svar. Det är okej att inte alltid veta vad man ska säga. Det viktiga är att du inte ger upp.

Även om det är utmanande ibland, så lägger du grunden för en trygg relation varje gång du visar tålamod, ställer en fråga, eller bara finns där. Att våga vara kvar i samtalet, också när det är svårt, gör stor skillnad för ett barn.





OM STÄRKANDE FAKTORER FÖR BARN

När barn uttrycker hat är det ett symptom på att något inte står rätt till i barnets liv. Det finns dock saker som hjälper barn att må bra och klara av sånt som kan vara svårt i vardagen. Det kan till exempel handla om trygga relationer, att känna sig delaktig, att få stöd av vuxna, att röra på sig, äta bra, sova ordentligt och få tid för vila. Det kan också vara en hobby eller aktivitet som känns rolig och meningsfull. Det viktiga är att barnet själv tycker om det och mår bra av det.

När barn har sådana saker i sitt liv brukar det vara lättare för dem att växa, utvecklas och hantera det som är svårt.

Som vårdnadshavare gör du mycket för ditt barn bara genom att finnas där och hjälpa dem hitta det som ger trygghet och glädje i vardagen. Mycket gör du säkert redan. Här kommer fler exempel på vad som kan stärka ditt barn i det som är viktigt för dem:

Du gör skillnad!

Samtal om svåra saker blir ofta lättare om det finns en trygg relation. Hamnar ni i konflikt ofta kan det vara hjälpsamt att börja med att stärka er kontakt. Gör gärna något roligt tillsammans och ta en paus från det som känns jobbigt för stunden. Och även om det är svårt att prata just nu finns det mycket du kan göra som betyder mycket för ditt barn. Du kan till exempel uppmuntra sådant som ditt barn tycker om och mår bra av, som fritidsintressen eller tid med vänner. Att visa uppskattning i vardagen som till exempel när ditt barn hjälper till hemma, kan också göra stor skillnad.



Stärk det som fungerar! Det är viktigt att få känna uppskattning.

Att visa uppskattning över tiden du får spendera med barnet är också viktigt: "Vad mysigt det var att se film med dig." Dom flesta av oss har en tendens att lättare se till det som inte fungerar än det vi är nöjda med. Kanske gäller det för dig också? Vill ditt barn inte prata så fråga igen vid ett annat tillfälle. Undvik att hota eller straffa barn som berättar. Då kan det göra att barnet drar sig för att fortsätta berätta och dela svåra och utmanande erfarenheter med vuxna.

Nätverket runt ditt barn

Att växa upp i en trygg miljö betyder mycket för hur barn mår. Trygghet kan skapas när barn har flera vuxna omkring sig som ser dem, lyssnar och ger stöd. När ett barn får en stabil och lyhörd relation till en vuxen person kan det hjälpa barnet att känna tillit, stärka självkänslan och få stöd i vardagen. Förutom dig som vårdnadshavare kan andra vuxna också vara viktiga i ditt barns liv, särskilt i perioder när du själv kanske har det tufft.

Skolans viktiga roll

En bra upplevelse i skolan betyder mycket för hur ett barn mår. När barnet trivs, blir bemött med respekt och får chans att lyckas, ger skolan trygghet och stöd i vardagen. Hur skolan arbetar med att stärka positiva sätt att vara mot varandra och att lösa problem spelar också stor roll för barnets trivsel och utveckling.

Fritidsaktiviteter

Om ditt barn har starka intressen som ibland kan kännas oroande, till exempel kring våld eller vapen, kan det vara hjälpsamt att samtidigt uppmuntra andra intressen som barnet tycker om. Ibland fungerar det bättre att lägga till något nytt och positivt än att försöka ta bort något direkt. Det är viktigt att fritidsaktiviteter sker i en trygg miljö med vuxna som är närvarande och ansvariga. Som vårdnadshavare kan du också göra stor skillnad genom att vara delaktig på det sätt som passar dig, kanske genom att komma på matcher, fråga hur träningen varit, eller hjälpa barnet att ta sig till aktiviteter.

Fritidsaktiviteter kan ge mycket positivt: rutiner, gemenskap, bättre självkänsla och en chans för barnet att uttrycka sig och utvecklas.

Ditt barns delaktighet

Barn mår ofta bättre när de får vara delaktiga i frågor som rör deras vardag. Det kan handla om att bli lyssnad på, få uttrycka sina åsikter och att dessa tas på allvar.

Genom att utgå från just ditt barns intresse och erfarenheter, i skolan, på fritiden och i hemmet, blir det lättare att förstå vad som är viktigt för just ditt barn. När ditt barn får möjlighet att komma med egna tankar och förslag, stärker det både er relation och barnets känsla av inflytande och delaktighet.



En skyddsfaktor kan alltså leda till många positiva faktorer; en trygg föräldrabarnrelation kan i sin tur bidra till god hälsa, bra skolprestationer och ökad förmåga till att hantera sina känslor.



Kom ihåg!

- **Du behöver inte göra "rätt", bara vara närvarande.**
Ditt barn behöver inte en felfri vuxen, utan en som bryr sig. Att visa att du vill förstå och finnas där räcker långt, även om du inte alltid vet vad du ska säga.
- **Små samtal är bättre än inga alls.**
Du behöver inte vänta på "det perfekta tillfället". En fråga i bilen, vid läggdags eller bjuda in till en fikastund kan öppna för mer än du tror.
- **Våga fråga, lyssna mer än du pratar.**
Var nyfiken utan att pressa. Öppna frågor och ett lugnt lyssnande visar att du bryr dig, även om svaret ibland kan vara korta eller undvikande.
- **Bekräfta känslor, även om du inte håller med.**
Ditt barn behöver känna att känslorna får finnas. Att känslor inte är farliga. Bekräfta känslorna, upplevelsen, även om du ser på saken annorlunda.
- **Påminn dig själv: du gör något viktigt, du försöker, det kan räcka långt!**
Det är modigt att stanna kvar i svåra samtal. Varje försök att förstå och möta ditt barn är ett steg mot en tryggare relation.

VILL DU VETA MER?

I vår vägledning Växa upp utan hat - att samtala med barn och unga om extremism, kan du fördjupa dig mer i ämnet.



Skanna för att komma till vägledningen.

VILL DU HA STÖD?

Exit som är en del av Fryshuset, ger kostnadsfritt stöd till anhöriga till personer där det finns oro för radikaliserings och våldsbejakande extremism. De som kontaktar dem kan vara anonyma om de vill det. Exit hjälper också personer som vill lämna våldsbejakande grupper.

Agera Värmland ger kostnadsfritt råd och stöd både till den som vill lämna en extremistisk miljö och till anhöriga som behöver hjälp att hantera frågan när någon man står nära dras in i våldsbejakande extremism.

Extremkoll.se är en digital plattform för unga mot våldsbejakande extremism och har även stöd till anhöriga och skolpersonal.

Rädde Barnens digitala samtalsträningsverktyg, där kan anhöriga träna på att genomföra ett samtal med en fiktiv ungdom som uttrycker hat och extrema åsikter. Du får även råd och stöd från en coach i samtalsträningsverktyget.



Skanna för att komma till samtalsträningen.



KÄLLOR

Ali, M. B., & Hassan, A. S. R. B. (2023, February 14). Deterring online radicalisation: Strengthening the family institution (CO23024). S. Rajaratnam School of International Studies. <https://www.rsis.edu.sg/rsis-publication/rsis/deterring-online-radicalisation-strengthening-the-family-institution/>

Ellefsen, R., & Sandberg, S. (2024). Everyday prevention of radicalization: The impacts of family, peer, and police intervention. *Studies in Conflict & Terrorism*, 47(10), 1342–1365. <https://doi.org/10.1080/1057610X.2022.2037185>

Koehler, D. (2015a). Family Counselling, De-radicalization and Counter Terrorism: The Danish and German programs in context. I Zieger, S. & Aly, A. (red).(2015). *Countering Violent Extremism: Developing Evidence-base for policy and practice*. Hedayah & Curtin University.

Lösel, F., King, S., Bender, D., & Jugl, I. (2018). Protective factors against extremism and violent radicalization: A systematic review of research. *International Journal of Developmental Science*, 12(1–2), 89–102.

Sarour, E. O., & El Keshky, M. E. S. (2022). Understanding extremist ideas: The mediating role of psychological well-being in the relationship between family functioning and extremism. *Children and Youth Services Review*, 136, 106420. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2022.106420>

Sikkens, E., van San, M., Sieckelinck, S. & de Winter, M. (2017). Parental Influence on Radicalization and De-radicalization according to the Lived Experiences of Former Extremists and their Families. *Journal for Deradicalization*. Fall 2017, Nr.12, 192-226.

Sikkens, E., Sieckelinck, S., van San, M., & de Winter, M. (2017). Parental reaction towards radicalization in young people. *Child and Family Social Work* 2017, 22, s. 1044-1053

Sikkens, E., van San, M., Sieckelinck, S. & de Winter, M. (2018). Parents' Perspectives on Radicalization: A Qualitative Study. *Journal of Child and Family Studies* (2018).

Sivenbring, J. (2018). Utslag av oro. Göteborgs universitet: Segerstedt institutet. [1694895_utslag-av-oro-sivenbring2.pdf](#)

Spalek, B. (2016). Radicalisation, de-radicalisation and counter-radicalisation in relation to families: Key challenges for research, policy and practice. *Security Journal*, Vol 29, 39-52

Sporer, K., & Buxton, B. (2024). The role of family members in the prevention of violent extremism and terrorism: A scoping review of the literature. *Aggression and Violent Behavior*, 78, Article 101990. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2024.101990>

[illegible]



Från oro till samtal – En guide till vårdnadshavare om hur du kan bemöta ditt barn som uttrycker hat och extrema åsikter är en del av *Navigera hat – En verktygslåda till kommuner för att bemöta, agera och stötta barns rätt att växa upp utan hat.*

I *Navigera hat* finns verktyg som stärker barn och ungas demokratiska rättigheter, förbättrar bemötande och samtal med barn och unga som uttrycker extrema åsikter och skapar förutsättningar för att skydda barn från konsekvenserna av radikalisering.

Projektet *Navigera Hat* är finansierat av Allmänna Arvsfonden.



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**



Rädda Barnen