

För att säga ja, måste man också kunna säga nej

För att bli en självständig människa som kan bygga varaktiga och hälsosamma relationer behöver man veta var ens egna gränser går. – Vi jobbar med att barn och tonåringar ska lära sig känna igen när deras personliga gränser blir kränkta och hantera det på ett bra sätt, säger Amanda Golert, som jobbar med konceptet Kidpower i Stockholm.

Text: Monica Klasén McGrath
Foto: Anki Almqvist

Amanda Golert driver Kidpower i Sverige sedan drygt tio år. Hon samarbetar mycket med habiliteringen i Stockholm där hon utbildar barn och tonåringar samt vuxna i vardags säkerhet och självförsvar. Hon arbetar också med personal, både inom landstinget och kommunen.

– Jag utbildade mig till instruktör i självförsvar redan 1992 och startade egen firma där jag höll föredrag och utbildningar om hot och våld inom yrkeslivet och självförsvarskurser för kvinnor. Men jag kände att jag ville arbeta mer förebyggande och förstod att jag ville nå barn också. Men det fanns egentligen ingen pedagogik för hur man kan arbeta med barn och självförsvar på ett sätt som jag tyckte var tillräckligt omfattande, praktiskt och genomtänkt.

Vardags säkerhet

När Amanda hörde talas om det amerikanska konceptet Kidpower blev hon intresserad.

– Jag åkte på en internationell konferens och gillade deras tänk. Att de förstod vikten av att arbeta förebyggande med barn och att kunskap om den egna integriteten är viktig när vi bygger relationer.

Amanda åkte till USA och utbildade sig till Kidpowerinstruktör. Sedan åkte hon hem och startade upp verksamheten. Sedan starten har ett par tusen barn gått Amandas kurser och många av dem inom habiliteringen.

Självförsvar i enlighet med Kidpower innebär först och främst ett säkerhetstänkande i vardagen, där man lär sig vad ens personliga gränser är och att det är man själv som sätter den gränsen. Och att denna medvetenhet om de egna gränserna och hur man kan skydda dem stärker självkänslan.

– Grundtanken med Kidpower är att man för att kunna ha hälsosamma och starka relationer behöver kunna sätta tydliga gränser. Vi använder termen ”folksäkerhet” för att förklara hur man kan vara säker med andra. Man behöver förstå vad som är tryggt och säkert och vad som inte är det. Man behöver också lära sig hur man på ett bra och respektfullt sätt kommunicerar med andra om sina gränser.

Vuxna som stöttar

Men hur förklarar man för barn att de kan behöva försvara sig mot sina medmänniskor.

– När jag arbetar med barn anpassar jag mig till deras ålder och förståelse. Barn behöver inte få detaljerad information om allt hemskt som kan hända dem, men de behöver veta att de har rätt att sätta gränser mot människor som kränker deras personliga gränser.

Föräldrar och personal är också med på hennes kurser.

– Det är viktigt att även de lär sig hur de kan stötta barnen i sina gränssättningar.

Amanda är ensam i Sverige om att arbeta med personlig säkerhet och självförsvar direkt mot barn.

– Det finns flera organisationer som arbetar med information till föräldrar men också barn, ofta är fokus då mobbning. Men Kidpowers pedagogik är unik då vi arbetar väldigt omfattande och praktiskt och det har lagts ned mycket arbete på hur vi lär ut för att det ska vara så effektivt som möjligt.

Det är också Amandas övertygelse att barn lär sig bäst genom att praktiskt få träna på att känna efter hur man hanterar olika situationer, exempelvis när vuxna i ens närhet kränker ens personliga gränser.



– Grundtanken med Kidpower är att man för att kunna ha hälsosamma och starka relationer behöver kunna sätta tydliga gränser, säger Amanda Golert.

Annorlunda kroppsliga gränser

Att arbeta med barn och ungdomar med olika funktionsnedsättningar utgör en allt större del av Amandas verksamhet.

– Jag blev kontaktad av UNG för 13 år sedan och sedan dess har vi samarbetat regelbundet med dem. Barn med funktionsnedsättningar måste alltid brottas med sin självständighet eftersom de ofta är beroende av andra människor i både stort och smått. Ens kroppsliga gränser blir också annorlunda, bland annat därför att man kanske behöver hjälp med sin personliga hygien.

Unga med funktionsnedsättningar är tyvärr mer sårbara för övergrepp, oavsett om de har rörelsehinder eller kognitiva svårigheter. De kan vara mer sårbara för att de rent fysiskt inte kan försvara sig lika mycket eller undkomma en förövare, men det kan också handla om att de på grund av sina svårigheter lättare hamnar i hotfulla eller farliga situationer.

Längtan efter kompisar

Amanda anpassar sina kurser efter vilka funktionsnedsättningar barnen eller tonåringarna har.

– Problematiken kan se helt olika ut. Om man exempelvis är rörelsehindrad och rullstolsburen, så kan det fysiska självförsvaret se annorlunda ut. Man kan kanske inte sparka någon men man kan till exempel använda rullstolen istället.

Ett barn eller tonåring med kognitiva funktionsnedsättningar kan vara sårbar på andra sätt.

– Det kan handla om en längtan efter kompisar, som gör att man kan bli utnyttjad av människor som inte vill en väl. Då behöver man lära sig känna igen vad som är säkert och vad som inte är säkert.

Här arbetar Amanda mycket med rollspel.

– Det är viktigt att praktiskt få öva på hur man löser olika problem och inte

bara prata om det. Kursdeltagarna får testa hur olika situationer kan se ut och sedan lära sig hantera dem.

När det gäller personer som har omfattande flerfunktionsnedsättning som inte riktigt kan förstå det som händer eller är beroende av andra för att göra det mesta fysiskt, är det istället personal och föräldrar som kan få utbildning.

– Då blir omgivningen en sköld och då behöver de veta hur de ska hantera situationer där personen med funktionsnedsättningen blir kränkt eller hotad. Det är min erfarenhet att både personal och föräldrar blir tryggare i sin roll när de fått lära sig lite mer om det här.

Barns säkerhet viktigast

Och vad är det för övergrepp som barn och ungdomar kan behöva skydda sig emot?

– Det kan ju handla om allt från sexuella övergrepp till överfall eller rån på stan. Eller verbala kränkningar, okänsliga kommentarer eller beröringar, som barn ibland förväntas ställa upp på för att de är barn, exempelvis pussar och kramar från släktingar.

Det här kan vara komplicerat, ofta hejar föräldrarna på och säger kanske ”ge nu moster Greta en kram,” fast barnet signalerar att det inte vill.

– Här menar vi att ett barns säkerhet är viktigare än att någon känner sig störd, generad eller förolämpad. Det är viktigt att barn får stöd av vuxna runt omkring dem för att sätta gränser i vardagliga situationer och för att ha den förmågan att sätta gränser i mer svåra situationer.

Amanda berättar lite om mekanismerna kring just sexuella övergrepp. Hon säger bland annat att statistiken visar att förövaren ofta är någon man känner. Och ofta sker övergreppen stegvis.

– Det kan vara en hand på fel ställe eller en olämplig kommentar. Ett barn kan ha svårt att tolka sina egna känslor i sådana här situationer. Därför fokuserar vi på regler de kan följa – så att de inte



Amanda Golert samarbetar mycket med habiliteringen i Stockholm där hon utbildar barn och tonåringar samt vuxna i vardagssäkerhet och självförsvar. Hon arbetar också med personal, både inom landstinget och kommunen.

behöver fundera på vad de känner.

Amanda har haft kurser på Habiliteringscenter Södermalm när det gäller sexualitet.

– Här försöker jag förmedla att man ska både bejaka sexualiteten, men också lära sig sätta gränser.

Problem ska inte vara hemliga

Amanda försöker förmedla en slags egen respekt för det som är ens eget.

– Du tillhör dig själv - dina tankar, din kropp, din fantasi, din tid och ditt utrymme. Sedan finns det mycket som inte är ett val och det talar vi också om, exempelvis att man måste gå till skolan, borsta tänderna, passa tider och så vidare.

Amanda menar att det är viktigt att förstå att problem inte ska behöva vara hemliga.

– Och fysisk beröring ska inte heller behöva vara hemlig. Om någon säger till ett barn att fysisk kontakt av något slag ska vara hemlig så begår den personen ett misstag och då är det viktigt att barn vet det och berättar om det för någon de litar på.

När det gäller verbala kränkningar lär Amanda sina kursdeltagare att skydda sitt innersta.

– Annars kan orden gå in och bli en sanning. Vi brukar tala om Kidpowers soptunna. Där låtsas vi att man tar de elaka orden med sin magiska ordfångare och slänger dem i soptunnan. Den är en konkret gest som blir ett kroppsminne, som ger styrka. Man slänger iväg det dumma och säger något snällt till sig själv. ”Jag vet att jag är bra och därför slänger jag den där kommentaren i soptunnan.” Det ger unga ett verktyg för att skydda sig – istället för att ta in orden och bli sårade.

I Amandas kurser ingår samtal och föredrag, men också rent fysisk träning kring hur man med sin kropp förmedlar ett avstånd eller hur man till och med kan göra sig fri om någon håller en fast i ett grepp.

– Man får lära sig enkla men effektiva tekniker, som kan hjälpa en att ta sig loss ur en annan människas grepp. Men här är vi väldigt noga med att betona att teknikerna bara får användas i självförsvar och vi har inte fått en enda rapport om att någon har missbrukat det som de lärt sig.

Fakta om Kidpower

Konceptet som utvecklats av amerikanskan Irene van der Zande finns på många håll i världen; USA, Sverige, Tyskland, Holland, England, Canada, Nya Zeeland, Argentina, Indien och Brasilien.

Kidpower är en partipolitiskt, ekonomiskt och religiöst obunden ideell förening.

Syftet är att främja fysisk och känslomässig säkerhet och självförtroende med hjälp av utbildningar som lägger tonvikt på praktiska och framgångsbaserade övningar.

Att känna till regler för hur man umgås utan att kränka varandras gränser är viktigt, men barn behöver också färdigheter i att kommunicera kring gränser. Därför understryker Kidpowers pedagogik vikten av att instruera sina deltagare hur de på ett framgångsrikt sätt kan öva på dessa färdigheter för att vara känslomässigt och fysiskt trygga och säkra.

Kidpower har haft samarbete bland annat med Habiliteringscenter Södermalm, Täby, Flemingsberg och Sollentuna.

Kidpowers grundläggande regler kring personliga gränser

Reglerna för personliga gränser är:

- Vi tillhör oss själva. Det betyder att vår kropp, vårt personliga utrymme, våra känslor, vår tid, våra tankar och vår fantasi tillhör oss!

- Vissa saker är inte ett val. Detta gäller både vuxna och barn. Speciellt för barn är fysisk kontakt för hälsa och säkerhet inte ett val.

- Problem ska inte behöva vara hemliga. Om något eller någon besvärar dig ska det inte behöva vara en hemlighet, även om det är genant eller svårt för dig eller någon annan att berätta. Lekar ska inte vara en hemlighet. Presenter någon ger dig ska inte vara en hemlighet. Fysisk kontakt ska inte behöva vara en hemlighet.

- Fortsätt berätta tills du får hjälp. När du har ett problem, hitta en vuxen du litar på och fortsätt berätta tills du får den hjälp du behöver.

Läs mer på www.kidpower.se

Delaktighet från början

– Kidpower passar bra in i vår syn på delaktighet och självständighet, säger Cecilia Malmström, psykolog på Habiliteringscenter Mörby för barn. Här arbetar man medvetet med delaktighet redan från förskoleåldern och i sommar startar en självständighetsgrupp för tonåringar.

Efter att psykolog Cecilia Malmström och kollegan kurator Elisabeth Thulin hört Amanda Golert hålla en kurs om Kidpower för föräldrar till unga vuxna, ville de anordna en kväll för föräldrar och barn på Habiliteringscenter Mörby för barn.

– Vi tyckte att konceptet var oerhört bra, men vi ville att kvällen skulle fokusera mer på hur barn kan förhålla sig för att inte bli lurade, än på självförsvar, berättar Cecilia. Och det blev så, kursen hade ett bra innehåll.

Femtotalet barn med föräldrar bjöds in och det var tio barn som kom med en eller båda föräldrarna. Kurstillfället som pågick i tre timmar blev mycket uppskattat.

– Föräldrarna var väldigt nöjda och alla barn kände sig sedda och tyckte att det var kul, säger kurator Monica Nyrén Harder, som var med under kvällen.

Säkerhetstänkande i vardagen

Före kurstillfället fick föräldrarna information om vad kvällen skulle innehålla samt lite råd kring hur de skulle förhålla sig för att barnen skulle få ut maximalt av innehållet.

– Det var bra att föräldrarna var lite förberedda på innehållet, säger Cecilia.

Amanda Golert pratade mycket om säkerhetstänkande i vardagen, exempelvis om hur viktigt det är att ha en säkerhetsplan, ifall man kommer ifrån varandra när man är ute.

Text: Monica Klasén McGrath
Foto: Anki Almqvist



Idéerna bakom Kidpower passar väl in i det delaktighetsarbete man håller på med på Habiliteringscenter Mörby för barn, anser Cecilia Malmström och Monica Nyrén Harder.

– Om man exempelvis ska åka till ett köpcenter, kan det vara bra att innan bestämma var man ses om man kommer ifrån varandra, så att det inte finns någon tvekan om vad man ska göra, berättar Monica. Det här är sådant som oroar många föräldrar.

Ett medvetet delaktighetsarbete

Under kvällen illustrerade Amanda Golert också med sin egen kropp hur viktigt det är med kroppsspråk när man exempelvis behöver säga ifrån till en annan person.

– Det var häftigt att se hur barnen tog det till sig, säger Cecilia. De kunde ju verkligen se skillnaden mellan att göra sig liten och göra sig stor. Det var en bra kväll med mycket skratt och stort allvar om vartannat.

Idéerna bakom Kidpower passar också väl in i det delaktighetsarbete man håller på med på habiliteringscentret.

– Ja, vi gillar tankarna bakom Kidpowers koncept, säger Cecilia. Att det är viktigt att känna till de egna gränserna för att kunna ha bra relationer med andra. Att vara delaktig innebär ju också att man har möjlighet att säga nej och sätta gränser.

Frågor med bilder

På habiliteringscentret börjar delaktighetsarbetet redan när barnen går i förskolan.

– Vi använder en modell för delaktighet i habiliteringsplaneringen som fungerar bra och som vi hela tiden förbättrar och utvecklar, berättar Cecilia.

Modellen innehåller ett frågeformulär med bilder som man går igenom med barnet för att öka barnets aktivitet och delaktighet under mötet. Formuläret innehåller frågor kring hur barnet tycker att det fungerar i förskolan/skolan, hur de har det på fritiden, hur det är hemma och hur kroppen mår.

Grupp för självständighet

På försommaren startar också en självständighetsgrupp för tonåringar i åldern 14-16 år med lindrig utvecklingsstörning/svagbegåvning.

– Gruppen syftar till ökad självständighet, säger kurator Catrin Nilsåker Edström, som tillsammans med kollegorna sjukgymnast Anna Grenros, sjukgymnast Moa Myrberg, specialpedagog Lena Ahlmark, arbetsterapeut Pernilla Höglblom samt kurator Elisabeth Thulin startar gruppen. Tonåringarna ska

själva få hitta på ett namn de gillar på gruppen.

Alltsammans börjar med ett dagkollo under tre dagar och sedan är tanken att gruppen ska fortsätta att träffas i höst. Då har man också förberett genom en föräldraträff där man berättat om syftet med gruppen. Projektet är bland annat inspirerat av arbetsmaterialet "Vingar som bär" ett transitionsinriktat material utarbetat av RBU och landstinget i Uppsala län.

– Det är också en naturlig följd av vårt delaktighetsarbete, förklarar Catrin. Syftet är att tonåringarna ska bli mer trygga med sig själva och klara nya miljöer och utmaningar, exempelvis genom att lära sig att åka kommunalt. Det är fem tonåringar med i gruppen och under kollodagarna ska vi bland annat laga mat tillsammans, planera matsäck, åka buss till en badplats och avsluta med en dag som innehåller både lunch på McDonalds och gympa på Friskis & Svettis.

Idéhäfte inför att starta grupp för små syskon



Små barn vars syskon har en funktionsnedsättning känner tidigt att det är något speciellt med syskonet. De har behov av att prata om känslor och upplevelser på sitt vis och i första hand i sin familj. Barn har också glädje av att få träffa andra barn med liknande erfarenheter. När små syskon träffas samtidigt som föräldrarna samtalar i grupp, sker en parallell process hos barn och föräldrar. Det är en viktig process som förhoppningsvis leder till vidare samtal i familjen.

Habilitering & Hälsa har inom ramen för det så kallade Syskonprojektet startat grupper för små syskon med parallell föräldragrupp. Utifrån våra erfarenheter har vi tagit fram materialet "Syskonkärlek eller i skuggan av ett syskon – ett idéhäfte om grupper för små syskon med parallell föräldragrupp", i syfte att ge inspiration och praktiska tips till dem som vill starta liknande grupper.

Syskonprojektet är ett samarbete mellan AMC-föreningen i Sverige, Habilitering & Hälsa i Stockholms läns landsting, Ågrenska Stiftelsen i Göteborg samt leg. psykolog och psykoterapeut Christina Renlund, mellan 2009 – 2012.

Materialet kan laddas ner utan kostnad på www.habilitering.nu/publicerat