

STUDIEHANDLEDNING

Jävla pappa

Ett samtal om alkoholism,
medberoende och föräldraskap.

A young man with dark curly hair, wearing a blue patterned t-shirt, lies on his back on green grass with his hands behind his head. A vertical tear in the paper effect separates him from a faded, larger image of his father, who has light curly hair and is wearing a plaid shirt, also lying on his back with his hands behind his head. The background is a lush green field.

NBW

Starta Studiecirkel

Studiecirkeln är en demokratisk arbetsform där deltagarna tillsammans lär sig mer om ett ämne de är intresserade av. Genom gemensamma reflektioner och diskussioner ökar hela gruppens samlade kunskap. Studiehandledningen ska stimulera till diskussioner och samtal, inte ge alla svar.

För att räknas som studiecirkel ska ni:

- vara minst tre deltagare som deltar vid minst tre träffar
- delta vid minst en av de tre första träffarna
- träffas en till tre gånger per vecka, men det går också att träffas till exempel varannan vecka
- arbeta minst en till fyra studietimmar per gång, en studietimme är 45 min
- träffas minst tre gånger och totalt minst nio studietimmar
- arbeta tills det gemensamma målet har uppnåtts.

Ta kontakt med oss på NBV så hjälper vi er att komma i gång. Kontaktuppgifter hittar ni på nbv.se

Studiecirkelledarens roll

En viktig uppgift som cirkelledare är att se till att diskussionen hänger ihop med gruppens behov och målsättningen med cirkeln. De samtal ni kommer att föra styrs av era behov. Vissa frågor och övningar kan kännas viktigare än andra och kommer att ta längre tid. Andra frågor kanske leder till angelägna stickspår som ni vill ägna tid åt. En annan viktig uppgift för cirkelledaren är att vara uppmärksam på att olika synpunkter kommer fram och att alla får komma till tals. När en grupp samlas för att söka nya kunskaper bör alla känna att de synpunkter man har tas tillvara och att de frågor man har kommer upp i gruppen. En del grupper fungerar nästan "av sig själva", men många grupper kan behöva stöd för att diskussionerna ska komma framåt.

Det är också studiecirkelledaren som håller kontakten med NBV. Vill du veta mera om att vara cirkelledare så har NBV ett utbildningsprogram där den första delen handlar om din roll som ledare. Mer information om stöd och utbildningarna får du via din NBV-kontakt.

Innehållsförteckning

Starta Studiecirkel	2
För att räknas som studiecirkel	2
Studiecirkelledarens roll	2
Om NBV	2
Vilka vänder vi oss till?	4
Om filmen	4
Trailer till filmen	4
Förberedelse	5
Förslag på samtalsmetod	5
Träff 1: Se filmen Jävla Pappa tillsammans	6
Filmen hittas här:	6
Samtalsfrågor	6
Träff 2: Anhörigperspektivet och ansvar	7
Samtalsfrågor	7
Träff 3: Drickandet och alkoholnormen	8
Samtalsfrågor	8
Träff 4: Manlighet och könsnormer kring psykisk ohälsa	11
Samtalsfrågor	11
Träff 5: Avslutande reflektioner	12
Samtalsfrågor	12
Sök hjälp	14
Samarbetspartners	15
Källor	15

DÄR MÄNNISKOR OCH IDÉER VÄXER

Vilka vänder vi oss till?

Studiehandledningen vänder sig till personer som själva har erfarenhet av att växa upp med en missbrukande förälder. Den kan även passa för personer som jobbar inom skolan eller andra miljöer där anhörigproblematik och vård kan vara ett inslag i verksamheten. Utöver detta vänder vi oss också till dem som själva har eller har haft ett missbruk. Filmens teman lyfter frågor som kan diskuteras utifrån alla dessa perspektiv.

Om filmen

Filmen Jävla Pappa berör känsliga ämnen som vi sällan pratar om, men som är mycket vanliga i samhället; alkoholism och depression. Jävla Pappa är en timmes lång dokumentärfilm som handlar om Niklas, en deprimerad ung man, och hans alkoholiserade pappa, Leif, som står vilsna inför livet och relationen till varandra. De gör som män alltid gör när de inte kan prata om sina känslor, de försöker bygga något. Ganska snart går det åt helvete, både med relationen och den husbil de försöker bygga, och de tvingas konfrontera sina känslor.

Målet med filmen har varit att skapa en samtalsgrund och igenkänning, så att människor med liknande erfarenheter kan få känna sig mindre ensamma, och ha något att utgå ifrån i samtal om sina egna erfarenheter.

Berättelsen om Niklas och hans pappa Leif lyfter frågor kring att prata om psykisk ohälsa, anhörigperspektivet och vilket ansvar en förälder har för sitt barn, och vice versa. Filmen lyfter även frågor om alkoholnormen och om mansrollen i flera generationer.

Filmen spelades in 2019, hade sin premiär 2023, och har sedan dess använts som samtalsgrund i både gymnasieskolor och genom ett rikstäckande projekt med studieförbundet NBV.

Trailer till filmen

www.youtube.com/watch?v=bh2rGuHWSyM



Förberedelse

Missbruk, och annan psykisk ohälsa, kan vara svårt att prata om som berörd, trots att det är vanliga problem i samhället. Tanken med filmen är att den ska öppna upp för samtal och diskussion kring dessa ämnen.

Inför filmen kan det vara klokt att resonera över sina egna erfarenheter. Det är dina egna upplevelser och du har rätt till dem, de ska inte kritiseras eller värderas. Lika lite ska andras erfarenheter kritiseras och värderas. Medmänsklighet, förståelse och acceptans är ledord för den här studiehandledningen.

Förslag på samtalsmetod

Rundor är en vanlig metod för studiecirkel där alla får möjlighet att tala och att lyssna. Börja med att sätta er i en cirkel, och berätta en i taget vad du heter och varför du är intresserad av den här filmen. När du talar så använd ett föremål som den som talar håller i, när du talat färdigt, ge föremålet vidare i ringen. Föremålet kan vara en sten, eller egentligen vad som helst. Börja med en runda varje gång ni träffas. Välj gärna ett tema för rundan, i den här handledningen finns förslag på teman till varje träff, men varje träff är självklart helt upp till ert eget intresse.

TRÄFF 1

Se filmen Jävla Pappa tillsammans

Förslag på tidsåtgång: Två studietimmar (90 minuter)

Börja träffen med en runda där ni berättar om er egen ingång i filmen, ert eget intresse kring just de ämnen som filmen tar upp.

Se sedan filmen, till det rekommenderas en lugn och tyst plats utan störningsmoment utifrån.

Filmen hittas här:

www.svtplay.se/video/Kv1YorJ/javla-pappa

Efter filmen kan det vara klokt att hålla ett kort samtal kring vad ni precis upplevt.

En föreslagen samtalsfråga kan vara:

- Hur tycker du att filmen slutade för Niklas och Leif?



TRÄFF 2

Anhörigperspektivet och ansvar

Förslag på tidsåtgång: Två studietimmar (90 minuter)

Börja gärna träffen med en runda där ni kort delar era tankar och reflektioner kring filmen sedan ni sågs sist.

Uppskattningsvis 20 procent av alla barn i Sverige växer upp med minst en förälder som någon gång under barnets uppväxt haft alkoholproblem. Det är alltså ett av fem barn som får uppleva en sådan uppväxt (CAN, 2019).

Samtalsfrågor

- Vad får det för konsekvenser att växa upp med en missbrukande förälder?
- Niklas mamma syns inte till i filmen, men spelar en stor roll som den enda utomstående som Niklas söker stöd från. Vad betyder omgivningen och andra närstående för den anhöriga till en missbrukare?
- Det är först när Niklas lämnar sin pappa, och torpet där de bygger bilen, som Leif själv börjar söka kontakt och försöka ändra på sina vanor. Varför tror du att det är så?
- Vad har föräldrar för ansvar gentemot sina vuxna barn? Och vad har vuxna barn för ansvar gentemot sina föräldrar? Hur skiljer det sig från när barnen fortfarande är barn?

TRÄFF 3

Drickandet och alkoholenormen

Förslag på tidsåtgång: Två studietimmar (90 minuter)

Börja gärna träffen med en runda där ni kort delar era tankar om vad ni tagit med er från förra träffen.

Samtalsfrågor

- I en scen frågar Niklas sin pappa Leif om han skulle välja honom eller spriten. Då svarar Leif att han väljer spriten, ”för dig har jag redan”. Vad spelar alkoholen för en roll i relationer?
- Hur mycket dricker folk i din omgivning?
- I september 2023 så ändrade Folkhälsomyndigheten sina rekommenderade gränser för vad som anses vara ett riskbruk av alkohol. Om du dricker mer än tio enheter på en vecka, eller mer än fyra enheter på en kväll, så har du rätt att söka hjälp. Många tycker att gränsen är låg, vad tycker du? Vad kan en sänkt gräns ha för fördelar respektive nackdelar?
- Alkoholen har inga kända positiva hälsoeffekter, men kommer med en rad negativa (exempelvis högre risk för skador och sjukdomar, såsom cancer). Varför dricker vi?
- I filmen säger Leif att han dricker därför att hans kropp inte längre klarar av att ge honom glädje. Vad tänker du om det?





TRÄFF 4

Manlighet och könsnormer kring psykisk ohälsa

Förslag på tidsåtgång: Två studietimmar (90 minuter)

Börja gärna träffen med en runda där ni kort delar de tankar och känslor som ni tagit med er från förra träffen?

Samtalsfrågor

Man räknar idag med att omkring 310 000 svenskar är alkoholberoende. Två tredjedelar av dem är män. Detta trots att det går fortare för en kvinna än en man att bli beroende – ungefär hälften så lång tid (IQ.se, 2024).

- Varför tror du att män i större utsträckning drabbas av alkoholberoende än kvinnor?
- Ofta sägs det att män är sämre på att prata om känslor än andra. Vad tänker du om det? Stämmer det överens med din erfarenhet? Är kvinnor (och ickebinära) bättre på att prata om sina känslor?
- I en forskningsstudie från 2014 (Våld och Hälsa) uppger fem procent av svenska män att de någon gång blivit utsatta för sexuella övergrepp (källa: Nationellt Centrum för Kvinnofrid). Samtidigt växer antalet män som anmäler sexuella övergrepp varje år och forskare menar att mörkertalet är stort (SvD, 2019).
- I filmen berättar Niklas om en upplevelse av ett övergrepp han utsatts för, något pappan inte vill bemöta. Varför tror du att det är svårt för män att prata om sexuella övergrepp? Skiljer det sig från övergrepp på kvinnor?

Merparten av alla som utsätts för misshandel eller dödligt våld i det offentliga rummet är killar och män (BRÅ, 2023) och killar och män begår självmord i dubbelt så stor utsträckning som tjejer och kvinnor (Folkhälsomyndigheten, 2024). Samtidigt är det färre män än kvinnor som söker sig till vården (SKR, 2019)

- Vad tror du detta beror på?
- Går det att göra något åt det? Kan vi göra något åt det?

TRÄFF 5

Avslutande reflektioner

Förslag på tidsåtgång: En till två studietimmar (45-90 minuter).

Samtalsfrågor

- Vad tar du med dig från de samtal som ni haft?
- Går det att dra några slutsatser från filmen?
- Efter den sommaren som Niklas filmade sig själv och sin pappa så har han berättat att de fick en närmare relation. De kunde prata mer om svåra ämnen tillsammans, och Leif var även med och pratade om filmen på flera visningar när den lanserades. Förändrar den vetskapen din bild av filmen på något sätt?
- Finns det en väg framåt för alla relationer? Går det att försonas?



Sök hjälp

- **www.alkohollinjen.se** och **alkoholhjalpen.se** Folkhälsomyndighetens egna initiativ för att hjälpa människor med missbruk och riskbruk, samt anhöriga.
- **www.beroendecentrum.se/vara-mottagningar/mottagning-online** Har ett självhjälpsprogram där man kan vara anonym.
- **www.umo.se/familj/nar-vuxna-inte-mar-bra/nar-en-foralder-mar-psykiskt-daligt/** Ungdomsmottagningens hemsida.
- **maskrosbarn.org** En barnrättsorganisation som stödjer barn som har föräldrar som mår psykiskt dåligt eller har ett missbruk.
- **www.iogt.se** En organisation som arbetar för nyktra mötesplatser och ett nyktert samhälle.
- **www.sobersupport.se** En rikstäckande, anonym och kostnadsfri stödlinje för dig som är beroende eller anhörig. Drivs av IOGT-NTO.
- **www.iq.se/tips-och-stod/nagon-annans-drickande/saker-att-tanka-pa-om-du-lever-nara-nagon-som-dricker-for-mycket/** Information för dem som lever nära någon som dricker för mycket.
- **tryggabarnen.org** Trygga Barnen stöttar barn och unga upp till 25 år som har en närstående som har problem med alkohol, andra droger eller mår psykiskt dåligt.
- **www.bris.se** Barnets rätt i samhället är en organisation som finns till för barn och ungdomar som vill ha någon att prata med om det jobbiga som händer i ens liv. Det går att ringa och mejla till BRIS samt att chatta med BRIS och andra barn och ungdomar i liknande situationer.
- **socialanattet.se/anhorigjouren** Länkar till olika organisationer som kan ge stöd.
- **www.1177.se/kronoberg/liv--halsa/psykisk-halsa/nar-en-vuxen-i-din-familj-inte-mar-bra/** En webbsida där hälso- och sjukvården har samlat olika sätt som barn kan få hjälp på när en vuxen i familjen inte mår bra.
- **www.drugsmart.se** Information om droger, missbruk och hur det kan påverka barnet och familjen.
- **storasyster.org** En organisation som erbjuder hjälp för dem som blivit utsatta för sexuella övergrepp eller våldtäkt.
- **kollpasoc.se** En webbplats riktad till barn och unga med information om vad socialtjänsten gör.

Du kan också få hjälp genom att kontakta din vårdcentral, eller socialtjänsten i den kommun som du bor i. (Källa: **1177.se** och **umo.se**)

Samarbetspartners

Studiehandledningen har tagits fram på uppdrag av Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet, och i samarbete med Maskrosbarn, Region Skåne, Våra Gårdar, Bona Via och produktionsbolaget We Have a Plan.

Källor

- **BRÅ** (2023-10-20). Våld och misshandel.
[bra.se/statistik/statistik-om-brottstyper/vald-och-misshandel.html](https://www.bra.se/statistik/statistik-om-brottstyper/vald-och-misshandel.html)
 - **Folkhälsomyndigheten** (2024-01-08). Statistik om suicid.
www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/suicidprevention/statistik-om-suicid
 - **IQ** (2024-02-15). Riskbruk och beroende.
www.iq.se/fakta-om-alkohol/riskbruk-och-beroende/
 - **Nationellt Centrum för Kvinnofrid** (2014). Våld och Hälsa (NCK-rapport 2014:1).
kunskapsbanken.nck.uu.se/nckkb/nck/publik/fil/visa/487/nck-rapport-vald-och-halsa-2014-1.pdf
 - Ramstedt, Mats (red). (2019). **Hur många barn växer upp med föräldrar som har alkoholproblem?** (CAN-rapport 185). Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning.
www.can.se/publikationer/hur-manga-barn-vaxer-upp-med-foraldrar-som-har-alkoholproblem/
 - Svanell, A. (2019-03-02). **Reaktionen på att Rickard våldtogs: ”Hon är ju snygg”**
www.svd.se/a/6nE40r/rickard-valdtogs-av-kvinna-killkompis-ville-high-fiva
 - Sveriges Kommuner och Regioner. (2019). **(O)jämsställdhet i hälsa och vård**. Advant. rapporter.skr.se/ojamstallldhet-i-halsa-och-varld.html
- 

NBV

NBV, Nykterhetsrörelsens Bildningsverksamhet, får människor och idéer att växa. Vår verksamhet bygger på fritt och frivilligt folkbildningsarbete och vilar sedan 130 år tillbaka på idéerna om nykterhet, demokrati och föreningsliv.

NBV är ett partipolitiskt obundet och religiöst neutralt studieförbund. Vårt uppdrag kommer från våra medlemsorganisationer och verksamheten möjliggörs genom tusentals ideella cirkelledare och föreningsfunktionärer samt stöd från stat, kommun och region.

- NBV har som utgångspunkt att varje människa i samverkan med andra växer genom folkbildning.
- NBV erbjuder människor att öka sin kunskap, uppleva kultur och möta nykterhetsrörelsens idéer i en välkomnande miljö.
- NBV vill genom verksamheten stärka alla människors lika värde, ge verktyg för föreningsfrihet och rätten att uttrycka sina åsikter.

För närmaste NBV-kontor, se www.nbv.se.

DÄR MÄNNISKOR OCH IDÉER VÄXER