

Var med och Spela roll!

Många barn och unga växer upp med vuxna som dricker för mycket alkohol. Spela roll handlar om att uppmärksamma just det. Veckan återkommer varje år kring alla hjärtans dag.

Enligt en rapport från CAN* har var femte barn någon gång under uppväxten haft minst en förälder med alkoholproblem. När föräldrar inte förmår att handla för sina barns bästa behöver andra vuxna kliva fram och ta ansvar. Uppmärksamma barnens situation, lyssna till dem och se till att de får hjälp och stöd!



Syftet med uppmärksamhetsveckan Spela roll är att sprida kunskap och väcka samtal kring hur föräldrars alkoholkonsumtion riskerar att påverka barn negativt. Målet är att vuxna ska bli bättre på att uppmärksamma och förstå barns situation samt hur de kan gå till väga för att agera för barnens bästa.

Varför en uppmärksamhetsvecka? Det finns en styrka i att många pratar om dessa frågor på samma gång. Spela roll återkommer varje år under den vecka som infaller runt alla hjärtans dag, en dag som signalerar omtanke. 2026 års uppmärksamhetsvecka är den 9–15 februari.

Förutom att sprida kunskap till vuxna är Spela roll-veckan också ett lysande tillfälle att uppmärksamma dessa frågor för barn och unga utan att peka ut någon! För de som växer upp med det kan det betyda massor att få höra att de är långt ifrån ensamma och att det finns personer runt omkring dem som tycker att det här är viktigt!

Vill du vara med på 2026 års uppmärksamhetsvecka? Vad bra! Oavsett om du arbetar som kommunal ANDTS-samordnare, på en skola eller kanske är ideellt aktiv som ledare för barn och unga kan du vara med och bidra till att Spela roll uppmärksammas! Nedan har vi tagit fram tips och förslag på vad man kan göra under veckan.

Förslag på vad ni som kommun kan göra:

- Utbilda personal som arbetar mot riskgrupper, till exempel skolan eller socialtjänst
- Bjud in föreläsare till ungdomsgårdar och andra relevanta ställen.
- Berätta om Spela roll! till skolnämnd och socialnämnd
- Skriv in Spela roll-veckan i årsplaner.
- Sätt upp mål i kommunen om att alkoholanvändning ska minska och öka på skyddsfaktorer för barnen.
- Skapa förutsättningar för att Spela roll-veckan kan genomföras årligen.
- Gör ett utskick till vårdnadshavare via den kommunala skolappen och berätta om Spela roll och lyft vad man kan göra om man är orolig för ett barn som riskerar för att fara illa.

Förslag på vad ni kan göra i skola och förskola:

- Läs novellen Oliver och göra övningarna till: <https://klasskompisar.se/noveller/oliver/>
- Läs en bok på temat, till exempel någon av böckerna som finns här: <https://duspelarroll.se/category/boktips/>
- Bjud in en föreläsare som pratar om att vara anhörigt barn
- Läs någon av intervjuerna under Röster om att spela roll och prata om dem: <https://duspelarroll.se/roster-om-att-spela-roll/>
- Gör övningen Hjärtat, finns här: <https://duspelarroll.se/hjartat/>
- Gör övningen Hjälpande handen, finns här: <https://duspelarroll.se/tips-pa-material/>

* Hur många barn växer upp med föräldrar som har alkoholproblem? CAN Rapport 185
<https://www.can.se/publikationer/hur-manga-barn-vaxer-upp-med-foraldrar-som-har-alkoholproblem/>

Förslag på vad ni kan göra i verksamhet på barns och ungas fritid:

- Uppmärksamma veckan genom att sätta upp hjärtan på fönstren till er lokal, tex de hjärtan som finns här: <https://duspelarroll.se/hjartat/>
- Baka en Spela roll-tårta eller Spela roll-pizza tillsammans
- Skapa en stor gemensam målning eller pärlplattor med hjärt-tema
- Anordna en Spela roll-stafett för att uppmärksamma veckan
- Gör animerade filmer med hjärtan i till exempel stop motion
- Berätta om vad Spela roll är i anslutning till dessa aktiviteter och tipsa om vart man kan söka stöd, använd tex tipsen på denna sida: <https://www.drugsmart.se/fa-hjalp/vart-kan-jag-vanda-mig>



Sociala medier

Det finns färdiga bilder för sociala medier med tips på hur privatpersoner kan spela roll. Ladda gärna ner och posta dem under veckan: <https://duspelarroll.se/kampanjmaterial/>

Inför och under Spela roll-veckan får ni gärna posta om vad ni planerar att göra och vad ni gör. Om ni tar foton på personer, glöm inte att kolla av om det är okej för dem att ni lägger upp bilder.

Om ni postar på Instagram använd hashtaggen **#spelaroll2026** och tagga också **@spela_roll**

Lägger ni upp något på Facebook får ni gärna tagga Spela rolls fb-sida: <https://www.facebook.com/duspelarroll.se>

Under material-sidan finns även logotyper, affisch att skriva ut, samt övningen hjärtat.

Media

Kontakta lokala medier och berätta om vad ni gör! Vi har gjort en mall för pressmeddelande som ni kan ladda ner och utgå från. Den finns på denna sida: <https://duspelarroll.se/kampanjmaterial/>

Varför gör vi Spela Roll?

Barn till föräldrar med alkoholproblem har ökad risk för att utveckla psykisk ohälsa, att inte klara av skolan och att på sikt utveckla egna problem med alkohol och andra droger. Man vet också att hjälp och stöd under uppväxten skapar större förutsättningar för att må bra. Tyvärr är det långt ifrån självklart för alla barn.

Barn till föräldrar som dricker för mycket alkohol har rätt att bli uppmärksammade och att få hjälp. Föräldrar har en viktig roll i att tillgodogöra barn sina rättigheter. När föräldrar inte förmår att handla för sina barns bästa behöver andra vuxna kliva fram och ta ansvar. Uppmärksamma barnens situation, lyssna till dem och se till att de får hjälp och stöd!

I Barnkonventionen, som är svensk lag, lyfts bland annat vikten av barns rätt till liv, överlevnad och utveckling (artikel 6), samt barns rätt till bästa möjliga hälsa (artikel 24). Att växa upp i en miljö som präglas av en ohälsosam alkoholkonsumtion drabbar barns hälsa negativt och står i direkt konflikt med deras lagstadgade rättigheter. Genom denna uppmärksamhetsvecka agerar vi i enlighet med Barnkonventionen för att skydda och främja barns välmående.