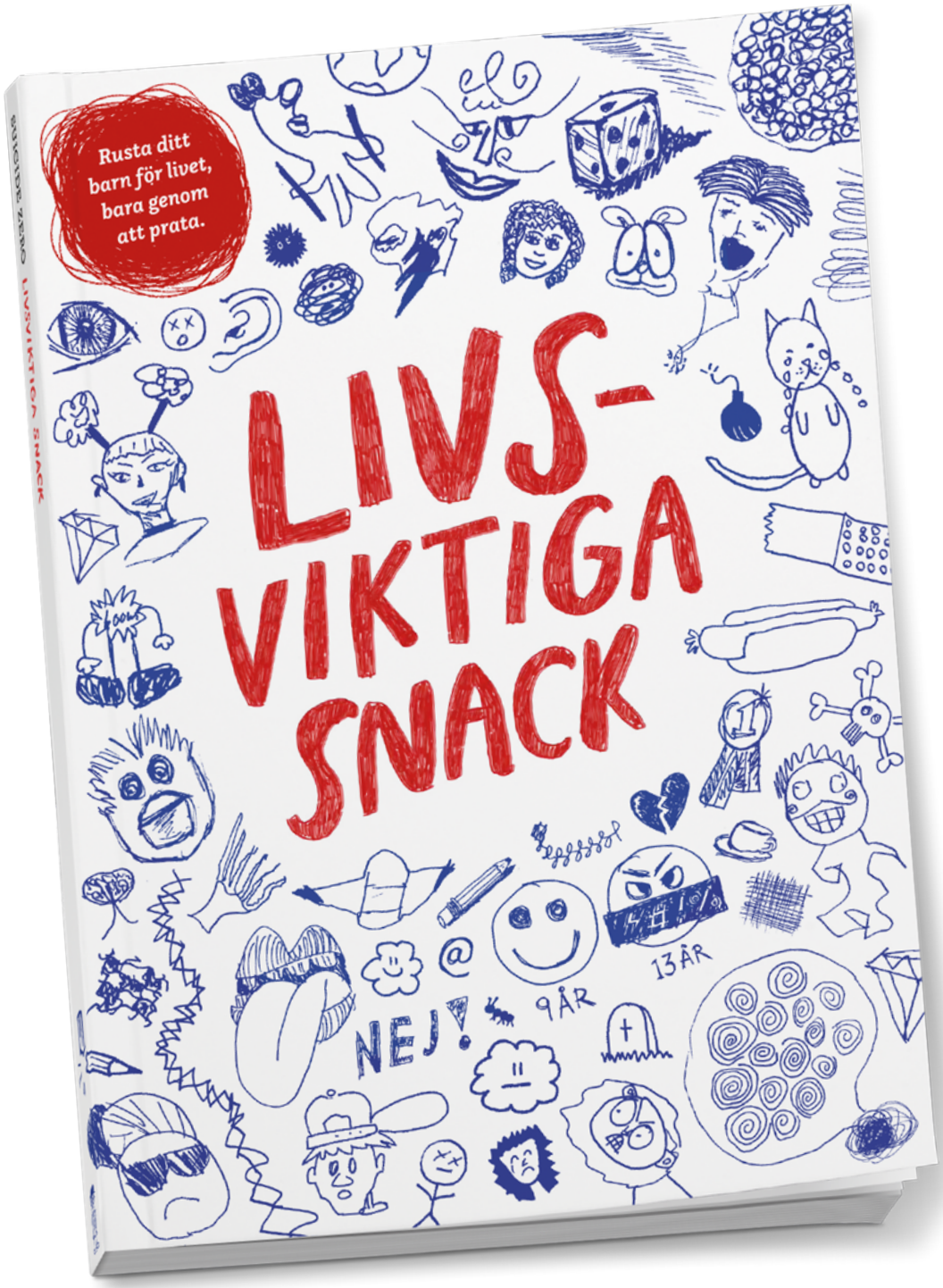


SUICIDE ZERO

Boken **Livsviktiga snack** på enkel svenska

Hej!

Den här boken handlar om hur viktigt det är att lära barn att prata om hur de mår.
Forskning visar att barn mår bättre när de kan prata om hur de mår och be om hjälp när det behövs.

Det finns flera bra saker med att prata om känslor.
Att prata om känslor minskar risken för frånvaro i skolan, missbruk, depression och även självmord senare i livet.

Använd vardagen för att prata.
När vi har skrivit den här boken har vi tagit hjälp av flera specialister.
De arbetar som barnpsykologer, kuratorer, forskare och terapeuter.

I boken finns tips och kunskap om hur du kan komma i gång med de viktiga samtalen med ditt barn.
På så sätt rustar du ditt barn att klara av svåra saker i livet.

Läs den. Den är faktiskt livsviktig.

Varma hälsningar,
Suicide Zero

INNEHÅLL

Kapitel 1
Det livsviktiga snacket 5

Kapitel 2
Psykisk hälsa och barns utveckling 14

Kapitel 3
Övningar 31

Kapitel 4
Om du börjar bli orolig 59

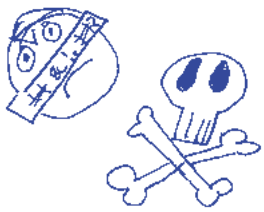
Kapitel 5
Statistik 69

KAPITEL 1

Det livsviktiga snacket

DET RIKTIGT HEMSKA FÖRST

Vi börjar med det hemska.
Varje år försöker fler än 5000 barn och unga att ta sina liv.
Tre unga personer i veckan dör av självmord.
Faktum är att självmorden bland unga personer ökar.
Det är även så att det är större risk att en tonåring skadar sig själv än blir skadad av andra.
Olika sätt att skada sig kan vara att använda alkohol, droger, våld mot egna kroppen eller sex.



Men det finns hopp.

Om du kan prata om hur du mår blir livet lättare.
Forskning visar att två saker som hjälper barn i livet är att kunna prata om känslor och att ha en bra relation till en nära vuxen.
Det minskar bland annat risken för avhopp i skolan, depression och självmord.
Och när vi lär våra barn att prata om känslor får vi förhoppningsvis också en bättre relation och roligare tillsammans.

Samtal som skyddar

Det finns faktorer som skyddar ditt barn mot svåra saker i livet. Forskare brukar kalla det **skyddsfaktorer**.
Ett av de viktigaste skydden för ett barn är en bra relation till en vuxen, till exempel en förälder.
En bra relation ger barnet möjlighet att prata om känslor och hjälper barnet att hantera svåra saker.
Det kan till exempel vara saker som mobbning, psykiska besvär eller problem i relationer.
Det minskar också risken för att barnet ska hamna i kriminalitet eller missbruk längre fram i livet.
Forskning om hur vi kan förhindra självmord visar samma sak. Ett av de viktigaste skydden mot självmord är just förmågan att prata med andra människor.
Också om svåra saker.

Skyddsfaktorer – några fler exempel

- Bra självkänsla.
- Att kunna vara med personer i samma ålder och med vuxna.
- Att kunna kommunicera med andra.
- Stöd från föräldrar och andra vuxna.
- Att klara mål i skolan.
- Att kunna söka hjälp, be om råd och pröva andras lösningar.
- Att kunna prata om känslor skyddar alltså både mot svåra saker i livet och hjälper oss att må bra.

”Jag visste egentligen inte att jag mådde dåligt, jag saknade ord för mitt mående och hade inget att jämföra med.”

Albert, 24 år

Lär ditt barn att prata om känslor

Vi är ofta bra på att lära våra barn att borsta tänderna
eller titta efter bilar innan de går över gatan.
Men vi är inte lika bra på att lära barn att prata om känslor.
Fast det egentligen är viktigare.
I alla fall om vi tittar på statistiken.
Det är till exempel sju gånger vanligare att personer dör av
självmord än av olyckor i trafiken.

Börja prata med ditt barn tidigt.
Använd vardagen du har nu.

Det är mycket som händer i ditt barns liv när ditt
barn blir tonåring.
Därför är det bra att börja prata om känslor med ditt
barn redan nu.
Det är såklart aldrig för sent att börja prata men det
brukar vara enklare att börja tidigt.

Många av de psykiska besvär som unga personer har idag är normala reaktioner på en onormal situation.
I dagens samhälle handlar mycket om att lyckas och att jämföra sig med andra människor.
Det skapar stress hos unga personer.

Det finns ingen människa som alltid är lycklig.
Alla människor är med om svåra saker och vi behöver lära oss att hantera dessa saker.
Tillsammans med våra barn behöver vi därför träna på att prata om känslor och förklara hur vi mår.
Det kan vi göra genom ord eller teckningar eller lek.
Det viktigaste är att vi får i gång samtalet.

Det är bra att prata med pappa.
För först har man en klump
i magen och sen släpper man ut
det och då försvinner klumpen.

Alex, 10 år

Var där när ditt barn vill prata

Det är samtalen i vardagen som lägger grunden till en bra kommunikation.
Därför är det bra att öva på att prata om känslor och tankar om livet när vardagen är lugn och utan stora problem.

Försök prata med ditt barn ”på riktigt” en stund varje dag.
Det kan ibland kännas som att vi har umgåtts massor med våra barn.
Men när vi tänker efter har tiden mest gått till att prata om praktiska saker.

Hitta tiden när ditt barn vill prata.
Vissa barn vill helst prata när de ska sova, andra när de badar eller när de ska välja kläder på morgonen.
Fundera på när ditt barn brukar vilja prata och försök att finnas där så ofta du kan.

Uttryck din kärlek med ord!
Säg till ditt barn att du älskar det.
Vi föräldrar visar ofta att vi älskar våra barn.
Vi kanske lagar mat som vi vet att barnet tycker om.
Eller kanske plockar vi av barnets tallrik från bordet.
Men även om vi visar vår kärlek så kan det vara svårt för barn att förstå det.
Uttryck därför också din kärlek med ord.
Gärna varje dag, även när ni är osams.

KAPITEL 2

Innan vi går vidare

PSYKISK HÄLSA

Psykisk hälsa och **psykisk ohälsa** är ord som ofta syns i media.
Men vad betyder egentligen orden?
En god psykisk hälsa är inte samma sak som att må bra hela tiden.
Man kan säga att en god psykisk hälsa är när du mår så bra att du kan hantera svåra saker i livet.
Andra tecken på god psykisk hälsa är att fungera i vardagen och på olika sätt delta i samhället.

Psykisk ohälsa

Uttrycket **psykisk ohälsa** används idag på många olika sätt och kan därför betyda olika saker.
Det kan användas när vi pratar om diagnoser som ställs av läkare. Psykisk ohälsa kan också handla om normala reaktioner som nedstämdhet och oro.
Vi vill därför hellre prata om:

1. Psykiska besvär.
Till exempel oro, nedstämdhet, irritation och problem att sova.
Dessa psykiska besvär kan kännas jobbiga men personer med de här besvären behöver oftast inte mediciner för att må bättre.
Besvären är ofta en reaktion på ”sådant som hör livet till”.
Det kan till exempel handla om oro för en speciell situation i livet.

2. Psykiatriska tillstånd.
Det är sjukdomar som kan göra att personer lider mycket.
Personer behöver då mediciner och/eller terapi för att må bättre.
Det kan till exempel vara diagnostiserad depression, ångestsyndrom, ätstörningar eller bipolär sjukdom.

Det här händer i hjärnan

När ditt barn är mellan 9 och 12 år är det bra tid att börja träna på att prata om viktiga saker.
När ditt barn sen blir tonåring är det ofta svårare att hitta de rätta stunderna.
Alla barn utvecklas olika men mellan att ditt barn är 9 år och tonåring så händer det mycket saker i barnets hjärna.
Den perioden brukar kallas den pre-pubertala fasen.
Vad är det då som händer med ditt barn under den här perioden?

Hjärnan mognar
Barnets hjärna börjar kunna tänka mer abstrakt.
Det betyder att barnet kan tänka på saker som inte hänt och förstå sammanhang som inte syns.
Till exempel att någon kan dö i framtiden eller att det kan bli svårt att få ett jobb när man blir vuxen.

Barnet blir mer självständigt
Barnet utvecklas mycket under den här perioden.
Målet med utvecklingen är ju att barnet en dag ska klara sig själv.
I den här åldern märks det tydligt.

Kompisarna blir viktigare
När ditt barn börjar klara sig själv blir kompisarna viktigare.
Relationen mellan kompisarna brukar också bli mer komplexa och det kan bli mer konflikter.

Känslor av tvivel och lägre självkänsla
Barnet börjar förstå att andra människor kan tycka och tänka saker om hen.
Det kan göra att barnet känner tvivel på att räcka till.
Barnet kan då få en lägre självkänsla.
Självkänsla handlar om vad du tycker och tänker om dig själv.

Barnet börjar fundera mer själv
Under den här perioden börjar många barn hålla sina tankar för sig själva.
De berättar då inte spontant om alla känslor och tankar.
Nu är det jätteviktigt att du som förälder visar att du är öppen för att prata om allt nytt som händer i barnets liv.

Tankar om döden
När barnet kan tänka mer abstrakt kan det komma mer tankar om svåra ämnen.
Mycket tid kan gå åt till att tänka på döden.
Barnet kanske tänker på hur livet skulle bli om någon de känner dog, eller om barnet själv skulle dö.

Kraven på barnet ökar

Barnets utveckling gör att det kan börja tänka abstrakt. Barnet kan nu tänka på hur saker hade kunnat vara eller hur det kan bli i framtiden.

Barnet börjar också förstå att omvärlden ställer krav och att människor är olika bra på olika saker.

Det gör att många börjar jämföra sig med andra för att se hur bra eller dåligt de passar in.

Mycket i livet handlar nu om att vinna och vara duktig. Det kan göra att barnet känner tvivel och rädsla för hur framtiden ska bli.

”Jag kom till pappa
och skulle berätta om en känslig grej.
Han fick panik och ringde BUP.
Efteråt kände jag att jag aldrig mer
kommer att berätta något för honom.
Allt jag ville var att berätta
något och att han skulle lyssna.”

Betty, 17 år

”Jag brukar inte berätta för
min mamma om jag är ledsen.
Men sen ser hon det och
frågar och då berättar jag.”

Simon, 10 år

SÅ KAN DU STÖTTA

- **Ta tiden som behövs**
  Ta dig tid till att vara med ditt barn för att förstå hur ditt barn utvecklas.
  Vad funderar ditt barn på mest just nu?
  Vad oroar ditt barn?
  Vad är roligast med livet?
  Att lyssna är alltid det viktigaste.

- **Tänk på när du växte upp**
  Försök att minnas hur du själv var i den här åldern.
  Vad tänkte du på?
  Vad var du rädd för?
  Dina erfarenheter kan hjälpa dig att möta ditt barn i de här frågorna.

- **Visa att du finns där**
  Det här är en period när många barn gärna är mer för sig själva.
  Det är helt normalt.
  Barnet kanske inte vill umgås lika mycket.
  Barnet kanske inte heller pratar lika mycket om tankar och känslor.
  Det gör att du som förälder behöver ha tålamod.
  Det kan vara svårt att ha ett samtal om något som oroar ditt barn och direkt hitta en lösning.
  I stället kan du visa att du finns där och lyssnar noga.
  Försök att få ditt barn att känna ”wow, den här vuxna personen verkar ju ändå kunna förstå lite av vad jag menar”.

DET HÄR HÄNDER I KROPPEN

Puberteten brukar starta någon gång mellan 8 och 14 års ålder.
De flesta barn tänker då mycket på vad som händer med kroppen och jämför sig mycket med andra.
Är jag tidig eller sen? Har jag vuxit mycket eller lite?
Har jag fått mens eller inte?

De allra flesta vill ju bara vara som alla andra.
Men det blir svårt eftersom alla utvecklas olika snabbt.
Därför kan puberteten vara en känslig tid för alla barn,
oavsett var i utvecklingen barnet är.

För dig som förälder blir det viktigt att lyssna på vad ditt barn känner inför förändringen.
Då kan du anpassa ditt stöd efter det.
En del barn har lätt för att prata om vad som händer i kroppen.
Andra barn tycker att det är jobbigt.
De kanske skäms eller undrar om förändringen är normal.

Många barn ser också mer kritiskt på den egna kroppen under den här perioden.
Det är för att de nu kan jämföra sig själva med andra.

Visa att ditt barn kan ställa alla frågor till dig.
Berätta gärna också hur du själv upplevde den här perioden.
Kommentera inte hur andra ser ut.
Inte hur barnet ser ut eller hur någon annan ser ut.
Om du märker att ditt barn absolut inte vill prata med dig om puberteten kan du tipsa om att det finns andra personer som ditt barn kan prata med.
Kanske en skolsköterska, fritidsledare eller släkting?
Du kan också tipsa om sajter som **umo.se** och **kpwebben.se**.
Där finns det bra kunskap om puberteten.

- Rösten blir annorlunda
- Hormoner kan orsaka akne och fett hår
- Brösten växer
- Humöret kan vara ojämnt och ändras snabbt
- Hår börjar växa på nya ställen på kroppen
- Svetten kan lukta annorlunda

Det här händer runt ditt barn

När ditt barn växer, växer också världen.
Om du som förälder vet vad som händer runt ditt barn
blir det lättare att förstå ditt barns känslor.
Då kan du också ställa rätt frågor.

Familjen är viktigast
Familjen är fortfarande det viktigaste för barnet.
En trygg familj är ett väldigt starkt skydd för att ditt barn
ska må bra i framtiden.
Läs mer om skyddsfaktorer på sidan 8.

Skolan ställer högre krav
I mellanstadiet börjar skolan ställa högre krav på eleverna.
Det kan bli fler läxor och fler skriftliga prov.
Det är också snart dags för betyg.
Det oroar många barn redan när de börjar årskurs fyra.
Barnet börjar nu också att jämföra sig med kompisarna i klassen.
I en klass brukar eleverna veta exakt vem som är
bäst på ett visst skolämne.

Kompisarna blir viktigare
När barnet blir mer självständigt får det ett större behov av att skapa relationer utanför familjen.
Kompisarna blir därför viktigare.
Relationen mellan kompisarna blir ofta också mer komplexa, eftersom de blir viktigare och tar mer tid.

Fritidsintressen tar mer tid
Ett fritidsintresse kan till exempel vara att utöva en sport, spela ett musikinstrument, eller sjunga i kör.
Att vara riktigt intresserad av något kan stärka självkänslan.
Samtidigt brukar pressen nu öka och kraven blir högre.
Det kan till exempel bli krav på att vara med på fler träningar per vecka.

Mobbning och utanförskap kan öka
I den här åldern ökar risken för att barn blir mobbade och hamnar utanför.
Tyvärr visar statistiken att mobbning ökar.
Det är idag dubbelt så många 11-åriga flickor som säger att de har blivit mobbade som för 10 år sen.

Den digitala världen växer

De flesta barn som växer upp idag kommer tidigt i kontakt med den digitala världen som finns i telefonen, surfplattan och på datorn.
För att du ska veta vad som händer i ditt barns liv behöver du såklart också veta vad barnet ser och hör i den digitala världen.

Nu för tiden skiljer barn oftast inte på den ”vanliga” världen och den digitala världen.
För barnen händer allt bara i livet, oavsett om det händer på skolgården eller i chatten.

Men den digitala världen har både andra möjligheter och andra utmaningar än den ”vanliga” världen har.
Därför är det viktigt att du som förälder är delaktig.

Ditt barn är experten

Många vuxna har inte vuxit upp med sociala medier och digital kommunikation som barn idag har.
Det gör ditt barn till experten på den digitala världen.

Prata med ditt barn om vad det tittar på, följer och gör.
Det finns innehåll som barn inte ska se.
Titta därför gärna på några klipp eller avsnitt tillsammans.
Många appar har åldersgränser men de är enkla att strunta i.
Om du vet vad ditt barn tittar på är det lättare att lyssna efter frågor som ditt barn kan ha.

Prata gärna också om hur sociala medier fungerar.
Många barn jämför sig med andra och undrar ifall de duger som de är.
Även vi vuxna kan känna oss pressade av att se hur lyckade och lyckliga alla på sociala medier verkar vara.
Även fast vi vet att det inte är så.
För barnet är det ännu svårare att förstå det.
Så prata om det!
Ta exempel från ditt eget flöde på sociala medier och berätta hur du känner.
Kanske kan ni tillsammans leta efter konton som visar att det är okej att se ut och vara på många olika sätt.

Det är också viktigt att prata öppet om den digitala världen så att ditt barn känner att det kan berätta för dig om något jobbigt hänt där.
Många barn är rädda för att föräldrarna ska bli arga om de berättar.
De håller därför tyst om sina upplevelser.
Det kan skapa stor oro hos barnet.

Tre enkla saker att tänka på

Var nyfiken och intresserad

Fråga hur det var på nätet idag på samma sätt som du frågar hur det var på träningen eller i skolan.

- Vad gjorde ditt barn?
- Var det roligt?
- Hände något speciellt?
- Vilka är kompisarna på nätet?

Håll dig uppdaterad

Fråga ditt barn – det är ju faktiskt experten här.

- Vilka är de senaste tjänsterna?
- Vad är det som gäller och vad har redan blivit omodernt?
- Följ barnets konton (om du får).

Var ett föredöme

Den digitala världen kan ta ganska mycket tid även för oss vuxna, eller hur?

- Lägg undan mobilen ibland.

FRÅN EN FÖRÄLDER TILL EN ANNAN

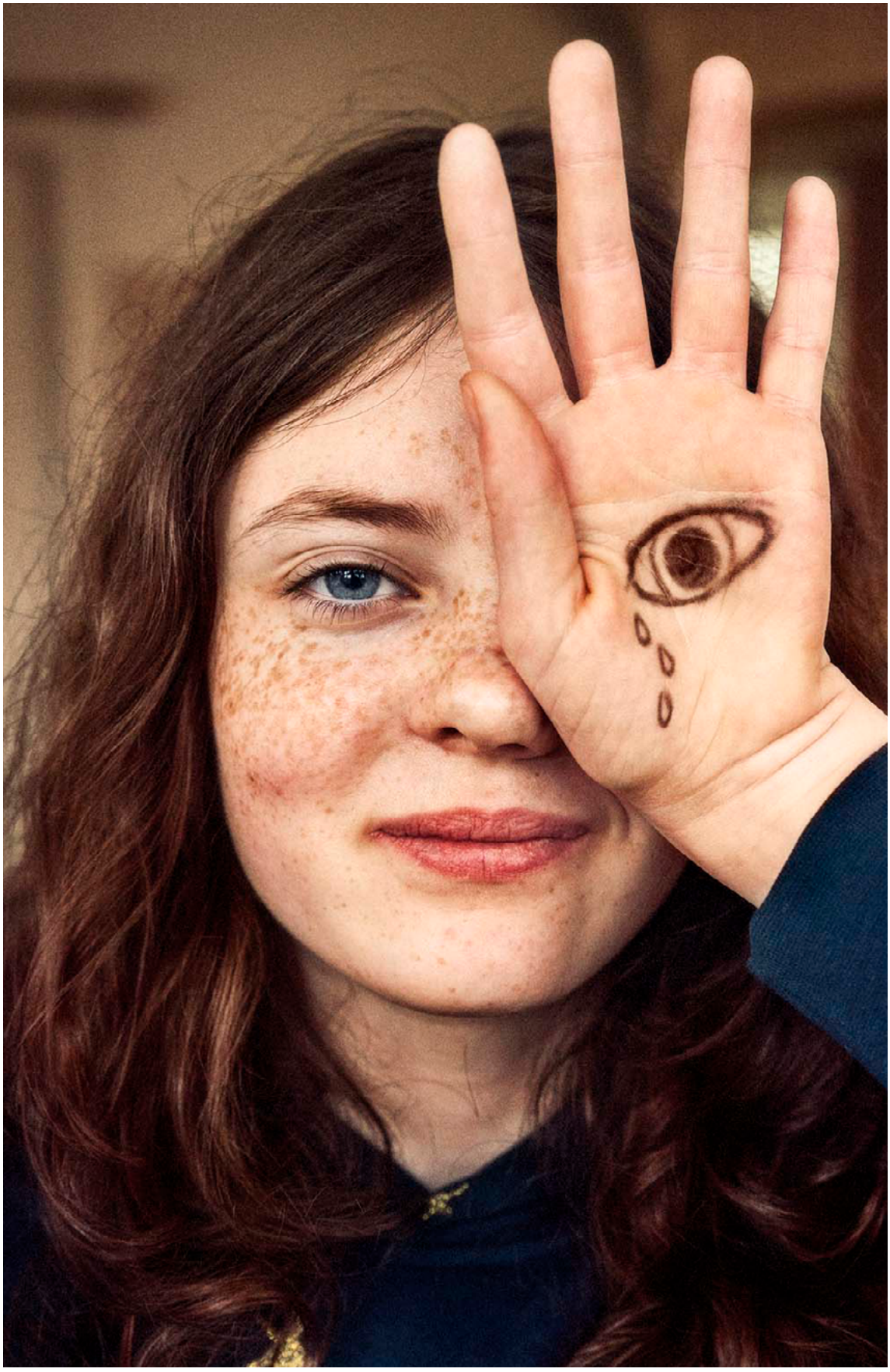
”Jag brukar tillsammans med min son se vilka emoijier han har använt mest den senaste tiden.
De han har kört med brukar stämma ganska bra med vad har gått igenom senaste tiden.
Är det några speciella pratar vi om när och varför han använde dem.”

”Vi brukar försöka få titta på vad vår dotter lagt ut. Inte helt lätt att få till de stunderna, men om vi inte gör någon stor grej av det brukar det gå.”

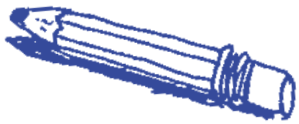
”Vi pratar mycket om att samma regler gäller i den digitala världen som på skolgården.
På skolgården hjälper man en kompis i nöd, där mobbas man inte.
Det man inte skulle våga eller kunna säga till personen som man står framför ska man heller inte skriva på nätet, i chatten eller i ett kommentarsfält.”

KAPITEL 3

Övningar



Nio bra tips innan du börjar



Att alltid kunna prata med någon om svåra saker är en av de viktigaste sakerna du kan ge ditt barn.
Men det kan vara svårt att få till de där samtalen.
Både för vuxna och barn.
Det behövs både träning och tajming.

1. **Prata lite varje dag**
   Som förälder behöver du ha tålamod.
   Det kan ta tid att få ditt barn att börja prata om känslor.
   Se det därför som att du i varje samtal skapar en liten förändring.

2. **Det är du som är vuxen**
   Även om ditt barn är surt eller argt så är det du som vuxen som ansvarar för hur ni pratar.
   Ditt barns humör påverkar såklart dig och ibland kanske du är sur eller arg tillbaka.
   Men det gör tyvärr bara saken värre.
   Kanske blir det lite lättare om du tänker på att det alltid är du som är vuxen?
   Det är också viktigt att du som vuxen inte pratar på ett dömande sätt om sånt som att må dåligt eller lida av psykiska besvär.
   Det kan göra att ditt barn inte vill berätta om sina egna problem för dig.

3. Oro är naturligt

Om du är orolig för ditt barn är det naturligt att du också känner starka känslor som ilska eller irritation.
Försök att hantera känslorna själv innan du pratar med ditt barn. Då är chansen större att ni får ett bra och öppet samtal.

4. Lyssna, lyssna, lyssna

När barn berättar om sina problem vill vi vuxna ofta komma med svar och lösningar.
Men gör inte det!
Var i stället tyst och låt barnet berätta färdigt.

5. Bekräfta ditt barn

Om barnet tystnar kan det hjälpa att bekräfta och upprepa saker som barnet redan sagt, i stället för att ställa nya frågor. ”Så du blev ledsen när Jacob cyklade i förväg” eller ”Och när det hände blev du arg?”.
Då visar du barnet att du har lyssnat och barnet väljer då ofta att fortsätta berätta.
Om barnet inte gör det kan du vara tyst en stund.
Sedan kan du kanske fråga ”hur kändes det då?”.
Eller ”känns det ofta så?”.

6. Låt barnet hitta lösningarna

Ibland behöver vi hitta lösningar på ett problem.
Gör då det tillsammans med ditt barn.
Dels vet ju barnet mest om problemet.
Dels är det en bra övning för barnet att hitta lösningar på jobbiga grejer.

7. Summera

Ibland kan det vara läge att summera det barnet har sagt för att se så att du har förstått rätt.
Till exempel ”Så du känner dig ensam ibland?
Oftast när du ska gå hem från skolan och alla andra har någon att leka med?”.

8. Säg tack

Säg tack för förtroendet om ditt barn berättar något för dig.
Visa att du är glad över att få lyssna.

9. Prata ofta om allt möjligt

Till sist! Att bara vara tillsammans utan massa krav är också viktigt.
Prata om allt möjligt.
Skratta åt konstiga grejer eller sjung den där gamla bebissången som ni båda gillade så mycket.
Att vara förälder är ofta ett projekt där vi vill vara duktiga jämt.
Men släpp det en stund.

Men jag pratar aldrig med pappa.
Då ska han bara ringa till
kompisens föreldrar och var arg
och säga ”nu ska ditt barn sluta
göra det här på en gång”.
Det är superpinsamt.

Naima, 9 år

Använd vardagen till att prata

Vi har tidigare i boken skrivit om att varje barn brukar ha en tid på dygnet när det har lättare att prata.
Vissa barn har lättare att prata när de ska somna.
För andra barn är det lättare när de äter frukost, när de sitter bak på cykeln eller när de badar.
Fundera på när ditt barn brukar vilja prata och försök att finnas där så ofta du kan.

Ta också vara på alla små stunder i vardagen.
Kanske är det lättare att prata när ni sitter i bilen på väg någonstans eller när ni är och handlar tillsammans?
Alla stunder som ni pratar är bra stunder.

Övning 1 – ÖPPNA FRÅGOR

Du känner säkert igen dig i följande scen.

Du frågar;
– Var det bra i skolan?
– Ja, svarar barnet.
– Okej, säger du.

För att skapa öppna samtal är det viktigt att ställa det som brukar kallas **öppna frågor.**

Det är frågor som det inte går svara på med ett ja, nej, okej eller annat kort svar.
Sådana frågor hjälper oss att tänka efter och att ha djupare samtal.

På nästa sida har vi samlat några exempel på hur det kanske brukar låta hemma – och vad du kan säga i stället.

Istället för att fråga **var det bra i skolan idag?:**
– Berätta lite mer om vad som hände i skolan idag.
– Säg med tre känslor hur det var i skolan idag.

Frågor för att fortsätta samtalet:
– Vem lekte du mest med?
– Blev du ledsen över något?
– Gjorde någon dig glad?

Istället för att fråga **var det god mat i skolan idag?:**
– Ah, jag vet inte riktigt vad jag ska göra till middag idag.
Fick ni något gott i skolan?

Frågor för att fortsätta samtalet:
– Var det inte gott? Varför?
– Vad kul att du gillade det.
Vad tror du att kocken hade för ingredienser i maten?
– Vilken är den godaste maten i skolan tycker du?

Istället för att fråga **har ni bråkat igen? Sluta med det!:**
– Du ser arg/ledsen ut.
Vill du berätta varför?

Frågor för att fortsätta samtalet:
– Berätta vad som hände
– Hur kände du dig då?
– Blev ni osams? Över något särskilt?

TIPS

Om ditt barn berättar att någon varit dum i skolan
kan du fråga hur det fick ditt barn att känna sig.
Kom bara ihåg att lyssna färdigt först.
Om du behöver lite mer hjälp kan du också fråga
”*blev du ledsen då?*” eller ”*kände du dig arg då?*”.

Öva på dig själv!
Även vi vuxna behöver öva på att prata om känslor.
Istället för att säga ”*det var så sjukt jobbigt på jobbet idag*”
kan du testa att ge mer detaljer.
Till exempel ”*jag blev så besviken idag när…*” eller
”*jag blev väldigt irriterad när…*”.

FRÅN EN FÖRÄLDER TILL EN ANNAN

”Jag brukar snällt finta min dotter.
Om jag vet att hon har haft träslöjd brukar
jag fråga hur det var på syslöjden.
Det öppnar upp för ett helt annat svar och
vanligen brukar hon berätta något mer än
vad jag annars skulle fått som svar”.

Övning 2 - PRATSTARTAREN

Barn i åldern 9 till 12 tycker oftast att det är helt okej att göra saker tillsammans med sina föräldrar.
Som att spela ett spel till exempel.
Här är en rolig övning som kan hjälpa er att prata om annat än det ni kanske brukar prata om i vardagen.

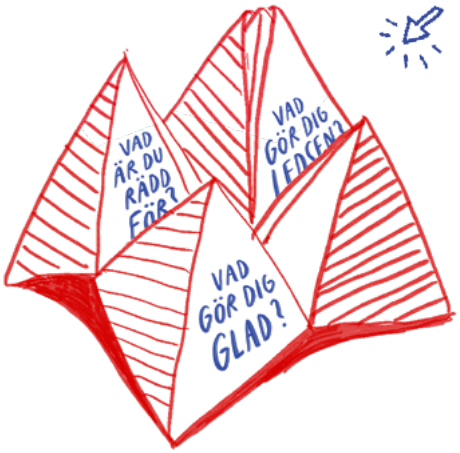
På nästa sida hittar du en lista med frågor.

- Välj de frågor ni tycker verkar roliga (eller gör egna frågor).
- Skriv en fråga på varje lapp.
- Lägg lapparna i en skål och turas sedan om att dra en fråga i taget.

Antingen kan ni svara på frågan direkt, eller så försöker ni gissa vad den andra kommer att svara innan ni berättar ”facit”.

livsviktigasnack.se

På livsviktigasnack.se finns en rolig snackisloppa som slumpar fram frågorna. Där kan du också se hur du viker en egen.



Vilken är den bästa låten just nu?

Vilken är den bästa film du vet?

Vilken låt tycker du om att dansa till?

Vem är din största idol?

Vart skulle du vilja resa?

Om du fick välja en sak att vara riktigt bra på, vilken skulle det vara?

Vilket ämne i skolan gillar du bäst?

Vilket ämne tycker du minst om?

Vad skulle du göra om du vann en miljon kronor?

Vilken är den finaste julklapp/ födelsedagspresent du har fått nån gång?

Har du en bästa kompis?

Hur är en bra kompis?

Vad vill du jobba med när du blir stor?

Vilken är din favoritmat?

När var du ledsen senast?

När skrattade du riktigt mycket senast?

När var du arg senast?

Vad är du mest stolt över hos dig själv?

Vad är du rädd för?

Vad gör dig glad?

Vad gör dig arg?

Vad gör dig ledsen?

Övning 3 - EMOJITESTET

I den här boken kan du läsa mycket om hur viktigt det är att kunna uttrycka känslor och upplevelser med ord.
Men det går såklart att berätta om hur vi mår på andra sätt.
Här är en övning som kan göra det lite enklare att uttrycka sig.

Övningen är enkel – så här gör ni!

- Titta på listan på nästa sida.
- Du ställer en fråga och ditt barn svarar genom att peka på en emoji.

Du kan såklart också svara på frågan!
Och sen kan ni gärna prata vidare om de tankar och funderingar som frågan väcker.

Frågor

Hur har din dag varit?
Hur känns det i kroppen när du är glad?
Hur känns det i kroppen när du är ledsen?
Hur känner du dig när du ska gå till skolan?
Hur känner du dig när du är med dina kompisar?
Hur känner du dig när du ska prova nya grejer?
Hur känns det när någon säger något dumt till dig?
Hur känns det inuti när du gör något du är bra på?
Hur känns det när du gör något du tycker att du är dålig på?
Hur känns det när du blir orättvist behandlad?
Hur känns det när du är med din familj?

En interaktiv emojisnurra och fler exempel på emojifrågor finns på livsviktigasnack.se

Du kan såklart också hitta på egna frågor!

Djupare samtal

Ibland är det svårt att få till bra samtal i vardagen.
Det kan till exempel vara för att ditt barn är oroligt eller irriterat över något.
Kanske skriker ditt barn och visar ilska?
Kanske vill ditt barn vara ifred och drar sig undan?
Här är några tips på hur du ändå kan försöka få till bra samtal.

Ha tålamod med att det tar tid
I den här åldern är det naturligt att ditt barn drar sig undan och inte vill prata så mycket.
Samtidigt behöver barn ofta prata om de förändringar som sker i barnets liv.
Som förälder är det därför bra om du kan försöka hitta en balans mellan att fråga för mycket och att fråga för lite.
Om du frågar för mycket kan ditt barn dra sig undan.
Om du frågar för lite kan ditt barn sakna ditt stöd.
Ha tålamod med att det tar tid att hitta balansen!
Det är okej att det blir fel ibland.
Ni håller båda på att lära er något nytt och det tar tid.

Jag säger att allt är bra i skolan,
men egentligen är det
jättejobbigt och allt är svårt.
Det känns som att det är
något fel på mig.
Men jag vill inte berätta det
för mina föräldrar
för då skulle dom bli oroliga.

Frida, 10 år

Hitta tillfällen att prata
För att ditt barn inte ska känna sig utfrågat är det bra att hitta många olika stunder när ni kan prata.
Skjutsa till träningar, fråga om ni ska baka ihop, se en film eller åk och handla tillsammans.
Om ni pratar ofta kan ni närma er de svåra samtalen lite i taget.

Hantera dina egna känslor
Det kan vara svårt att dölja oro eller andra starka känslor. Men försök att hantera jobbiga känslor innan du pratar med ditt barn.
Om du har en arg rynka mellan ögonen eller visar med hela din kropp att du är irriterad så kommer ditt barn att reagera likadant.
Det kan hjälpa att prata med en annan vuxen
(eller gör övningarna på sidan 56–58).

Om dina känslor ändå bli svåra att hantera
Erkänn för ditt barn om du får svårt att hantera din ilska eller oro.
Du kan säga ”Ja, jag blir lite arg nu, det måste jag erkänna. Men det är för att jag blir så orolig för dig”.
Sen kan ni ta en paus i samtalet eller prata om något annat en stund.
När din irritation försvinner kan ni försöka prata igen.

Försök hitta lösningar tillsammans
När våra barn berättar om något svårt vill vi som föräldrar ofta hjälpa genom att ge råd.
Men försök att i stället lyssna på ditt barn och bekräfta vad barnet säger.
Kom ihåg att det inte är samma sak som att du håller med barnet.
Men när du lyssnar känner ditt barn att det kan lita på dig.
Sen kan ni tillsammans försöka hitta en lösning på det som är svårt.

Se det som att hjälpa till med läxan
Om du tycker att det är svårt att lyssna utan att ge råd kan du tänka att du ska göra likadant som när du hjälper ditt barn med läxan i matte.
Det är väl ingen förälder som tror att barnet lär sig något om du räknar ut talet själv och bara berättar svaret?

Det hjälper inte att skrika
Att skrika på barnet för att det gjort fel kommer inte att hjälpa barnet att göra rätt i framtiden.
I stället kommer barnet bara att säga vad det tror att du vill höra, för att på så sätt ta sig ur en jobbig situation.

Att hantera svåra känslor och situationer

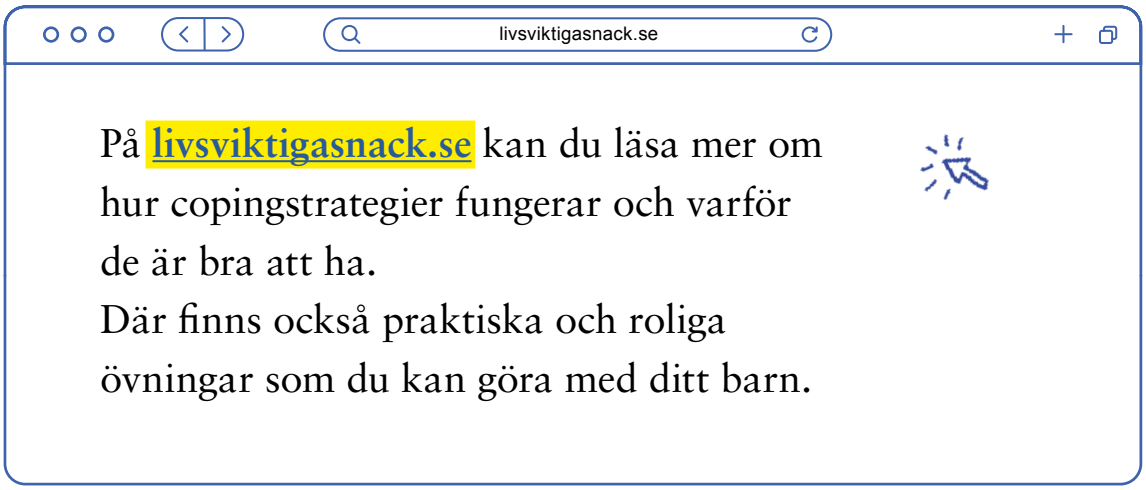
Att kunna prata om känslor är som sagt viktigt.
Något annat som är viktigt är att kunna hantera svåra känslor och situationer i livet.

Psykologer brukar kalla det att ha copingstrategier.
Det betyder att du kan hantera svåra situationer på ett bra sätt.
Forskning visar att personer som har bra copingstrategier har mindre risk att drabbas av depression och självmord.

Exempel på copingstrategier

En copingstrategi är saker du kan göra för att en svår situation ska kännas lite lättare.
Om ett barn har svårt att somna på kvällarna kan en bra copingstrategi vara att lyssna på en ljudbok.
Eller att äta en smörgås innan det är dags att sova.
Det barn som saknar farfar eller mormor som dött kan få lite tröst av att titta på foton och prata om fina minnen.
Eller bara få en stor kram och gråta en stund.

Förändra situationen eller hantera känslorna
Forskare pratar om två olika copingstrategier.
Det finns copingstrategier som hjälper för att förändra en situation.
Som i exemplet med barnet som hade svårt att sova.
Men det finns ju också situationer som vi inte kan förändra.
Som i exemplet när någon dött.
Då behöver vi i stället en copingstrategi för att hantera våra känslor.



Peppa dig själv!

Att vara förälder kan vara alldeles underbart men också väldigt svårt.
Konflikter, oro och stress är en del av vardagen och ibland kan det kännas omöjligt att räcka till som förälder.
Men det finns sätt att peppa dig själv när det känns jobbigt.
En vanlig metod är ACT som på engelska står för *Acceptance and Commitment Therapy*.
Metoden hjälper dig att hantera jobbiga känslor.
Den innehåller också övningar som du kan använda när det blir svåra situationer hemma.

Vad är ACT?

ACT uttalas AKT och är en metod som kommer från terapiformen KBT (kognitiv beteendeterapi).
Grunden i ACT är att lära dig att notera och acceptera alla känslor.
När du accepterar dina känslor blir det lättare att ta bra beslut.
Det är svårt för ditt barn att prata med dig om du visar att du är arg eller stressad.
Starka känslor gör oss nämligen sämre på att lyssna och tänka.

Notera och acceptera dina känslor
Ditt barn behöver dig i svåra situationer.
Om du är upptagen av dina egna känslor blir det svårt för dig att hjälpa ditt barn.
Med hjälp av ACT kan du notera och acceptera dina känslor.
När du har gjort det kan du fokusera på att förändra situationen, i stället för fokusera på dina känslor.
Men kom ihåg!
Att acceptera känslor är inte samma sak som att acceptera situationen.
Men det hjälper dig att hantera situationen bättre och med mer kärlek.

Prova att göra saker på ett annat sätt

Om något inte fungerar som vi vill med våra barn så gör vi föräldrar ofta bara mer av samma sak.
Vi kanske tjatar eller blir arga.
Då blir det mycket bråk om samma saker.
Prova istället att göra saker på ett annat sätt.
Du kanske har tjatat på att barnet ska hänga upp sina kläder.
Om barnet ändå aldrig hänger upp kläderna kan du kanske göra det till en tävling istället.
Typ säga ”jag tror inte att du kan hänga upp dina kläder fortare än vad jag kan”.

Acceptera att det blir fel ibland
Det är svårt att vara förälder och ibland blir det fel.
Prova då att vara snäll mot dig själv och tänka ”*Okej, det blev lite fel, men nu provar vi igen på ett annat sätt*”.
Det hjälper ofta mer än att du blir arg på dig själv och fortsätter att tänka på dina misstag.

PIRATES

1. Acceptera känslorna

Alla människor har jobbiga känslor ibland.
Då försöker vi ofta att låtsas som att känslorna inte finns.
Men det gör tyvärr bara känslorna starkare.
Men om vi accepterar känslan och låter den vara kvar
så brukar den bli svagare.
Försök att känna alla känslor utan att döma dig själv.
Du kan till exempel säga till dig själv att ”*nu är jag ledsen
och det är helt okej.
Det går bra att gråta en stund*”.
Det kan låta lätt men är faktiskt ganska svårt, så ha tålamod!

2. Välj vad du säger och gör

Vi kan inte välja våra känslor men vi kan välja vad vi
säger och vad vi gör.
När du har noterat och accepterat en jobbig känsla kan
du fråga dig själv vilken sorts förälder du vill vara.
Hur väljer du att hantera situationen?

3. Tänk dig att ditt barn är 20 år

Sätt dig på ett ställe där du kan vara ifred.
Blunda och tänk att ditt barn sitter mittemot dig.
Men nu är det 20 år gammalt.
Låt nu ditt barn berätta vilken fantastisk förälder du har varit.
Vad har du gjort bra?
Hur beskriver ditt barn sin barndom?
Var inte blyg utan tänk på allt fint som du vill höra.

4. Tänk att du väljer istället för att du måste

Orden vi använder påverkar vad vi känner.
Om du tänker ”*Jag måste verkligen sova nu*” så skapar det en känsla av tvång.
Om du istället tänker ”*Jag väljer att försöka sova nu. Annars blir jag så trött i morgon*” så kan känslan bli en annan.
Du är fri att göra ett val och väljer det som är bäst för dig.
Du kanske tänker ”*jag måste få mitt barn att göra sina läxor*” och känner tvånget att du måste göra det.
Testa att istället tänka ”*Jag väljer att försöka få mitt barn att göra sina läxor. Då blir stressen mindre för barnet sen*”.
Då handlar det inte om tvång utan om att välja det du tycker är bäst.

5. Skapa distans till dina tankar

Vi tror ofta att allt vi tänker är sant.
Speciellt våra dåliga tankar.
Men det går att träna på att se tankarna som just tankar och inte sanningar.
Om du ofta tänker ”*Jag har inget tålamod.*
Jag är en dålig förälder!” riskerar du att till slut tro på det du tänker.
Du är din tanke istället för att du har en tanke.
Men om du skapar distans till dina tankar får dom mindre makt över dig.
När du tänker ”*Jag har inget tålamod. Jag är en dålig förälder!*” kan du istället tänka ”*Nu kom den där tanken igen.*
Den om att jag är en dålig förälder”.

Herregud. Idag inser ju nu att jag
och min man skulle behöva prata
om helt andra saker när vi sitter
runt middags bordet. Susan

mamma till Johan (15),
Jasmin (11) och Julie (9)

KAPITEL 4

Om du börjar bli orolig

UTANFÖR DET VANLIGA

Många barn mellan 9 och 12 år lever sina liv utan stora problem.
Men det kan också hända att de första tecknen på psykiska besvär börjar synas nu.
Det kan exempelvis vara ångestsyndrom och depression.
Det kan märkas på många olika sätt.
Barn visar det ofta annorlunda än vuxna.
Därför kan det vara svårt för både föräldrar och personal i vården att upptäcka psykiska besvär hos ett barn.
Många känslor och beteenden som vi ger exempel på här är normala.
De är naturliga delar av barnets utveckling.
I alla fall om känslorna eller beteendena går över och kanske kan kopplas till en händelse eller en period av större stress.
Det är till exempel normalt att barnet har svårt att somna några kvällar.
Det är också normalt att barnet vill strunta i sin fritidsaktivitet då och då, eller äter mindre ibland.
Det du behöver ha koll på är stora förändringar hos ditt barn.

Vanliga förändringar som barn kan visa är

- Att ofta ha ont i magen eller ont i huvudet
- Att barnet blir klängigt eller mer irriterat
- Utbrott och ett ojämt humör
- Svårt att sova och/eller äter mer eller mindre än vanligt

Ta kontakt med en
skolsköterska, er **vårdcentral**
eller **1177 Vårdguiden**
om du är orolig för ditt barn eller
osäker på vad du ska göra.

Ångestsyndrom

Ångestsyndrom är det vanligaste psykiska tillståndet som kan drabba ett barn.
Ångestsyndrom är ett gemensamt namn på olika diagnoser.
Några sådana diagnoser är separationsångest, social ångest och generaliserat ångestsyndrom.

Det finns inte mycket forskning på ångestsyndrom hos barn.
Men den forskning som finns visar att mellan 5 och 10 procent av alla barn och unga i Sverige har någon sorts ångestsyndrom.

Det är helt normalt att ditt barn känner oro eller rädsla i perioder eller om det hänt något särskilt.
Men det kan vara bra att hålla koll på hur barnet mår om känslorna växer eller inte går över.
Då kan det skapa problem för barnet.
Problemen kan synas både hemma och i skolan eller när barnet är med sina kompisar.
Det kan till exempel vara att barnet inte vill göra något som hen gjort förut.

Ett barn som har ångestsyndrom kan få:

- Svårt att sova och ha mardrömmar.
- Utbrott, visa trots, bli irriterat eller klängigt.
- Ont i magen, ont i huvudet eller annan värk.
  Barnet kan också må illa och behöva gå på toaletten ofta.
- Svårt att koncentrera sig och bli rastlöst. Särskilt i skolan.
- Svag matlust. Om barnet äter för lite eller bara äter samma sak kan vikten och längden påverkas.
- Självskadebeteenden.
  Då gör barnet sig illa, till exempel genom att riva sig eller dunka huvudet i vägg eller möbler.

Barn kan själva beskriva ångestsyndrom som att:

- Hjärtat slår för fort eller för hårt.
- Det är svårt att andas.
- Ont i magen.
- Mår illa.
- En klump i halsen.

Depression

Det är allvarligt om ett barn får en depression före puberteten.
Men depression är faktiskt vanligare än diabetes hos barn.
Depression drabbar 1 till 2 av 100 barn.

När en vuxen blir deprimerad kan personen bli passiv
och dra sig tillbaka.
När ett barn drabbas av depression kan barnet istället bli
irriterat, rastlöst och ha mer energi än vanligt.
Barn kan också visa oro och stress vid särskilda stunder på
dagen.
Det kan vara när barnet ska skiljas från en förälder, vara
ensamt eller gå till skolan.

Om barnet har någon i släkten som har diagnosen depression
eller bipolär sjukdom så ökar risken att barnet ska få en
depression.
Risken ökar ännu mer om barnet är med om svåra saker.
Det kan till exempel vara trauma, mobbning, problem i
familjen, eller andra diagnoser som adhd och autism.

När ett barn drabbas av depression har barnet också nästan alltid någon eller några av dessa svårigheter i sitt liv.
Men depression kan också vara ett tecken på annan sjukdom. Det kan till exempel vara sjukdom i sköldkörteln, svåra infektionssjukdomar eller diabetes.
Innan ett barn får diagnosen depression ska en läkare alltid undersöka barnet för att se så barnet inte har någon annan sjukdom.

Om barnet visar några av dessa symtom varje dag i mer än två veckor kan det vara tecken på depression:

- Är ledset ofta och länge och gråter lätt.
- Blir irriterat lättare än vanligt och har ett humör som svänger snabbt.
- Får kraftiga utbrott.
- Vill inte längre leka eller vara med på roliga aktiviteter.
- Är mer oroligt, rastlöst eller okoncentrerat än tidigare. Har svårare med skolan och att göra läxor, behöver mer stöd och får sämre resultat.
- Har svårt att somna, sover oroligt, vill inte sova själv.
- Äter mycket mindre eller mycket mer, så att vikten också påverkas.
- Är trött, har problem med magen, fryser mycket, har huvudvärk eller annan värk.
- På något sätt säger att det är svårt att leva eller att hen inte vill leva.

Adhd, autism och andra diagnoser kan visa sig nu

Det är vanligt att diagnoser som adhd, add och autism upptäcks i den här åldern.
Även svårigheter med inlärningen och störningar i språket brukar visa sig nu.

Det är för att barnet börjar bli mer moget och för att omvärlden ställer högre krav på barnet.
När kraven blir högre kan det märkas att barnet har svårt med saker.
Till exempel att sitta stilla, att klara skolan eller att umgås med andra barn.

I den här fasen, innan puberteten, kan barnet börja se sig själv utifrån och jämföra sig med andra.
Det gör att barnet förstår vilka krav som ställs, bland annat från skolan.
Om barnet inte når upp till kraven kan det påverka barnets självkänsla och lusten att leva.
Det kan orsaka depression eller ångestsyndrom.

Om du oroar dig för att ditt barn har några av dessa svårigheter ska du först kontakta skolan och elevhälsan.
Om det behövs kan de hjälpa dig så att ditt barn får hjälp genom den psykiatriska vården för barn och unga.

KAPITEL 5

Statistik

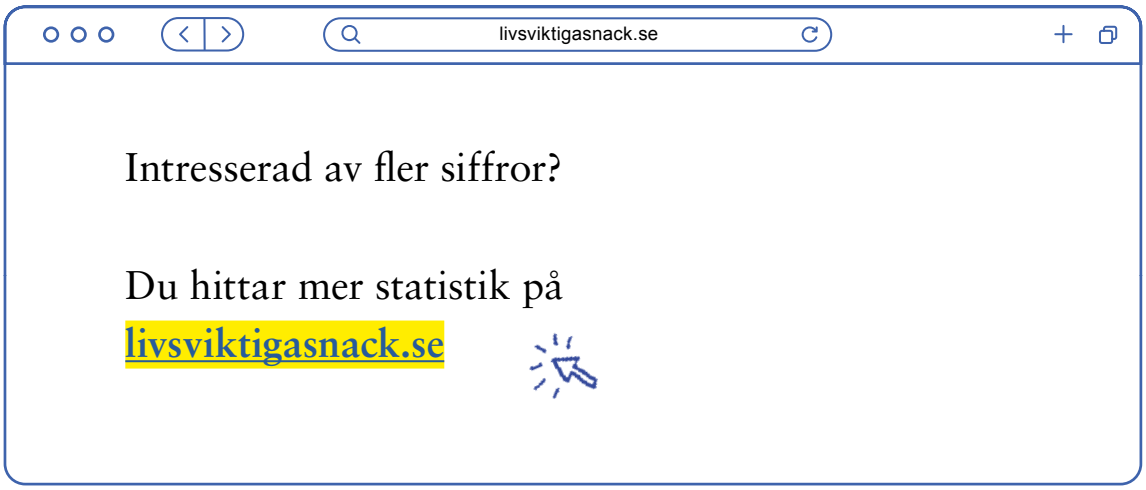
SIFFROR SOM BERÖR

Som du tidigare läst försöker fler än 5000 barn och unga att begå självmord varje år.
Ungefär 160 unga personer tar sitt liv varje år.
Det är hemska siffror.

Men det finns också glädjande siffror.

Till exempel säger 96 procent av svenska 11-åringar att de har en bra eller mycket bra hälsa och 99 procent tror att de kommer få det bra i framtiden.

Oavsett bra eller dåliga siffror är det allra viktigaste att vi tillsammans försöker ändra på det som inte fungerar.
Elevhälsan och vården har såklart ett stort ansvar, men som medmänniskor och föräldrar kan vi också göra mycket.
Genom att prata om allt kan vi skapa en förändring.
Livet är svårt ibland, men om vi pratar blir det lättare.



Några sista ord

Suicide Zero arbetar med att minska självmord.
Det kan vi göra på många sätt.
Den här boken är ett sätt.
Vi jobbar också för att öka kunskapen bland politiker och andra personer som fattar beslut.
En annan del i vårt arbete är att utbilda fler om hur man kan förhindra självmord.
Det viktigaste i vårt arbete är att aldrig ge upp.
Vi kämpar för att ingen människa ska ta sitt liv i Sverige.
Du kan läsa mer om oss och engagera dig i vårt arbete på suicidezero.se

Tack för att du läser den här boken.
Även om väldigt få barn dör i självmord så mår alla bra av att kunna prata om känslor.
Det är ett av de viktigaste skydden som vi kan ha i livet.
Läs mer om boken på livsviktigasnack.se

Rickard Bracken
Generalsekreterare Suicide Zero

BRA KONTAKTER

Det finns många bra kontakter om du vill prata med någon annan om dina tankar eller din oro.
Här är några organisationer som kan hjälpa till med det.

1177 Vårdguiden
Läs om hälsa och sjukdomar och var du hittar vård på 1177.se.
Ring telefonnummer **1177** för rådgivning om sjukdomar och hälsa. Öppet dygnet runt.

Barn-och ungdomasmedicinska mottagningar (BUMM)
Mottagningar för barn och ungdomar till och med 17 år.
Ring 1177 så får du hjälp att hitta rätt mottagning.

Första linjen
Mottagningar för barn och unga som visar tidiga tecken på att må psykiskt dåligt.
Ring **1177** så får du hjälp att hitta rätt mottagning.

Barn-och ungdomaspsykiatrin (BUP)
BUP är en verksamhet inom sjukvården för barn och ungdomar som mår dåligt psykiskt.
BUP ger stöd och behandling till barn och ungdomar från 0 år till och med 17 år.
På bup.se hittar du din närmaste mottagning.

Bris vuxentelefon – 077-150 50 50
Till Bris vuxentelefon kan du ringa om du vill prata om oro kring dina egna eller någon annans barn upp till 18 år.

Föräldralinjen – 020-85 20 00
Föräldralinjen är för dig som är orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet. Här får du stöd kring din roll som förälder.

Socialtjänsten
Här kan du som behöver stöd och råd i din familj få hjälp. Du hittar kontaktuppgifter på din kommuns hemsida.

Självmordslinjen – 90 101
Du kan ringa självmordslinjen om du har tankar på att ta ditt liv eller om du känner någon som har sådana tankar. Du kan också nå dem via chatt eller mejl på mind.se

KÄLLOR

Allt material i boken är hämtat från följande källor eller ur intervjuer med personerna på nästa sida.

1177 Vårdguiden

Folkhälsomyndigheten

Iq.se

Suicide Zeros och Kairos Futures rapport om självmord och psykisk hälsa bland barn och unga, 2019/20

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, MUCF

Mind

Nationella Självskadeprojektet

Nationellt Centrum för Suicidforskning och Prevention, NASP

Riksförbundet för sexuell upplysning, RFSU

Socialstyrelsen

Statistiska centralbyrån, SCB

Umo.se

Uppdrag Psykisk Hälsa

Världshälsoorganisationen, WHO

**Vi vill särskilt tacka följande intervjupersoner,
som på ett väldigt generöst sätt delat med sig av sin kunskap:**

Reyhaneh Ahangaran, leg. psykolog och författare till bland annat ”Känsloboken – för dig som går på lågstadiet”.

Johan Andreen, specialistläkare i psykiatri och barn- och ungdomspsykiatri.

Livia Ambrus, överläkare och specialist i psykiatri. Forskar vid medicinska fakulteten, Lunds universitet.

Louise Aronsson, verksamhetsledare Tilia.

Katarina Blom, leg. psykolog, författare till bland annat ”Tillsammans-effekten”.

Martin Forster, leg. psykolog och forskare vid Karolinska Institutet. Författare till bland annat ”Fem gånger mer kärlek”.

Somaya Ghanem, kurator Bris.

Lotta Halvardsson Ekdahl, kurator, utbildad i MI och ACT.

Maria Lalouni, leg. psykolog och forskare vid Karolinska Institutet. Författare till ”Vad alla föräldrar borde få veta”.

Kajsa Lönn Rhodin, leg. psykolog och psykoterapeut. Författare till ”Vad alla föräldrar borde få veta”.

Ullakarin Nyberg, överläkare i psykiatri, författare och suicidforskare vid Karolinska Institutet.

Liria Ortiz, leg. psykolog och psykoterapeut.
Utbildad i MI och ACT.

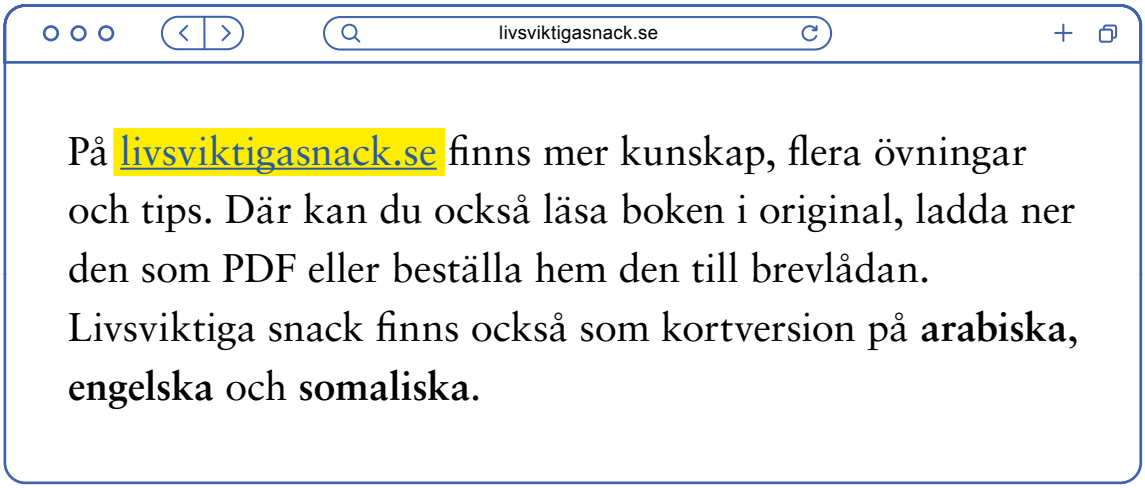
Jenny Rider, kurator Bris.

Noam Ringer, PhD och leg. psykolog, Specialpedagogiska institutionen, Stockholms universitet.

©2022 Livsviktiga snack
Citera oss gärna – men ange källan.

Tredje upplagan
ISBN 978-91-519-4965-9

Suicide Zero är en organisation som arbetar för att minska självmord.
Varje år dör cirka 1 500 människor i Sverige av självmord.
Det är fyra människor om dagen.
Varje år förlorar också tiotusentals människor i Sverige någon de känner i självmord.
Det kan vara föräldrar, syskon, barn, grannar, kollegor eller vänner.
Vi på Suicide Zero sprider kunskap om självmord och på så sätt räddar vi liv.



På livsviktigasnack.se finns mer kunskap, flera övningar och tips. Där kan du också läsa boken i original, ladda ner den som PDF eller beställa hem den till brevlådan.
Livsviktiga snack finns också som kortversion på **arabiska**, **engelska** och **somaliska**.

livsviktigasnack.se
@livsviktigasnack

suicidezero.se
livsviktigasnack@suicidezero.se

MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN *Tack till Allmänna Arvsfonden för finansiering*