



Rädda Barnen

BLANDADE KÄNSLOR

VÄGLEDNING FÖR VUXNA OM PSYKISK HÄLSA HOS BARN OCH UNGA





Rädda Barnen

© Rädda Barnen 2022

Text och idé: Rädda Barnens Centrum
för stöd och behandling

Innehållsgranskning: Anton Dalberg, leg
psykolog, med dr. Uppsala Universitet

www.rb.se

Layout: Länge Leve kommunikation AB

ISBN: 91-7321-379-9

Tryck: åtta45

Rädda Barnen kämpar för barns rättigheter.
Vi väcker opinion och stöder barn i utsatta
situationer – i Sverige och i världen.

EN VÄGLEDNING OM PSYKISK HÄLSA



Det pratas mycket om barns och ungas psykiska hälsa och ohälsa, om hur barn och unga mår. Den här vägledningen är framtagen av psykologer på Rädda Barnen och handlar om vad vi kan göra för barns psykiska hälsa. Den vänder sig till dig som träffar barn i ditt yrke, på din fritid eller hemma.

Grundläggande förutsättningar för att barn ska må bra är rätten till trygga uppväxtvillkor, en trygg boendemiljö, bra förskola och skola, fritidsaktiviteter och framför allt, tillgång till stödjande vuxna.

En av våra främsta uppgifter gentemot barn och unga är att säkra deras förutsättningar i livet. Största delen av vägledningen handlar därför om skyddsfaktorer och hur vi alla kan bidra till att främja god psykisk hälsa hos barn och unga.

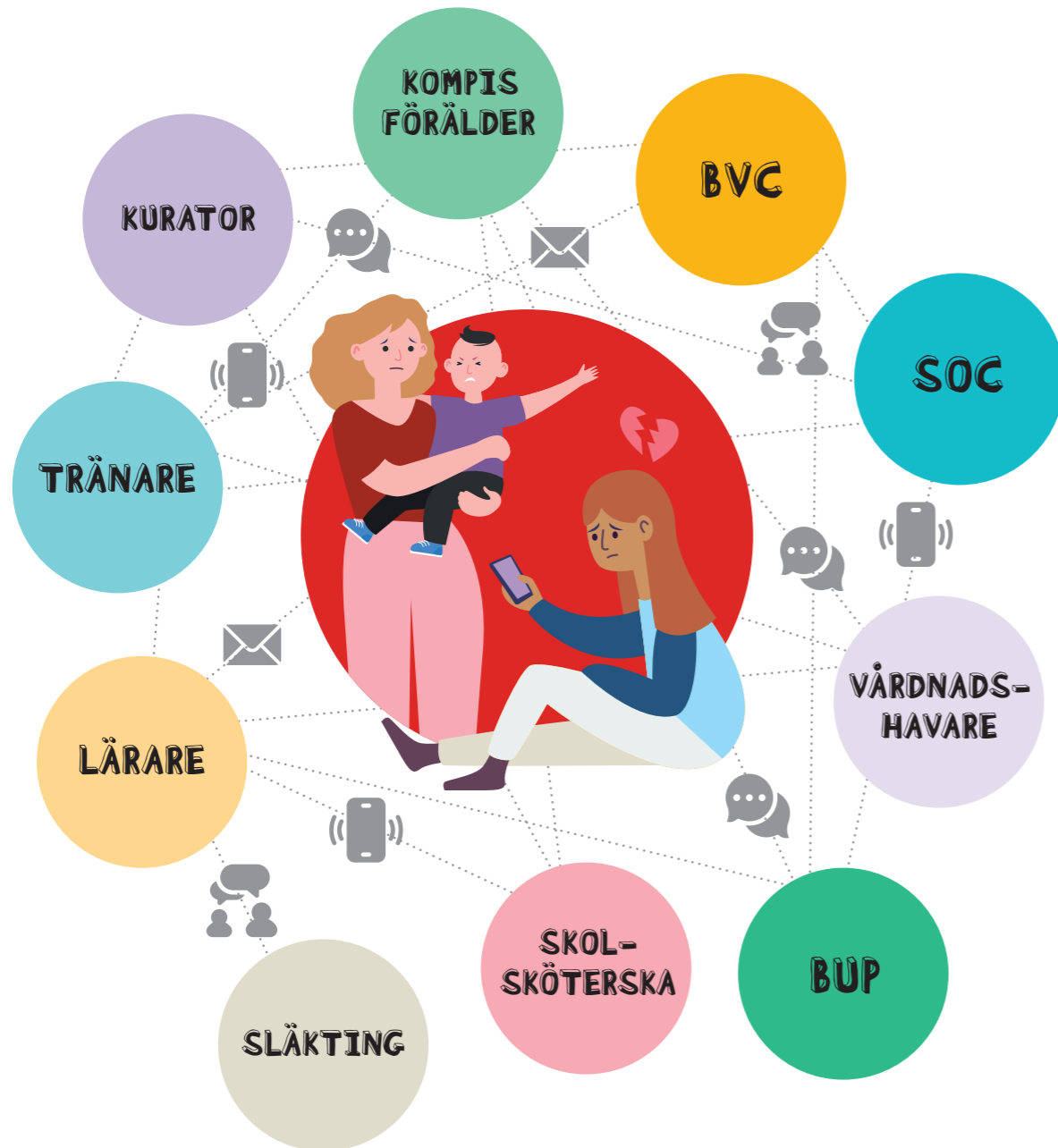
Uppväxten är en omvälvande tid och livet erbjuder alla barn olika mycket medvind och motvind. Många barn och unga upplever stunder eller perioder när livet känns tungt. Ibland kanske vi avvaktar och tänker att det finns andra vuxna som kan stötta, eller att barnet i fråga har större behov än vad vi kan hjälpa till med. Då är det viktigt att påminna sig om att vi på olika sätt kan bidra till ett barns välmående.

Vägledningen kommer även att beröra begreppet psykisk hälsa och vad som kan behövas vid psykisk ohälsa. Även om vi inte har möjlighet att påverka hela livssituationen kring ett barn, kan vi ofta påverka barnets mående på sätt som är betydelsefulla. Att som barn bli lyssnad på eller få lotsning till en meningsfull fritidsaktivitet är sådant som faktiskt kan vara extra viktigt när annat känns svårt.

I vissa fall behövs insatser från BUP eller annan hälso- och sjukvård och det måste säkerställas att vården är tillgänglig för de barn och unga som behöver den. Men alla psykiska besvär kan inte – och ska inte – behandlas inom ramen för hälso- och sjukvården. Olika insatser kan göra stor skillnad både innan problem vuxit sig stora och om ett barn mår dåligt.

Tillsammans kan vi göra skillnad!

SAMVERKA OCH SAMARBETA



För barnets bästa är det viktigt att vuxna som möter barn i olika sammanhang som hemmet, förskola eller skola, fritidsverksamhet, vård och socialtjänst, pratar med varandra och samarbetar. Det kan ske genom strukturerade samverkansformer och genom informell kontakt mellan vuxna som träffar samma barn. Samarbete och dialog mellan vuxna kan bidra till skyddsnät som stärker barns motståndskraft mot psykisk ohälsa.

Att samarbeta och samverka gör skillnad för alla barn men är extra viktigt för barn och familjer som är nya i Sverige eller av andra skäl inte är så förankrade i närsamhället.

Samverkan är även centralt för att barn som flyttar till jour- och familjehem ska få det så bra som möjligt.

VAD MENAS MED PSYKISK HÄLSA?

Psykisk hälsa är ett paraplybegrepp innehållande både psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa. Begreppet belyser hur vi mår och upplever livet och vår förmåga att möta svårigheter.



"Psykisk hälsa är ett tillstånd där människor upplever sin tillvaro som meningsfull, att de kan använda sina resurser, känna sig delaktiga och ha förmåga att hantera livets normala motgångar."

VÄRLDSHÄLSOORGANISATIONEN (WHO)

PSYKISK HÄLSA HOS DE YNGSTA BARNEN

De yngsta barnen är till en början helt beroende av nära vuxna. Allt är nytt och minsta intryck kan väcka starka känslor. Barnet reagerar både på sådant som händer i omgivningen och sådant som händer inuti den egna kroppen.

Barn har egna temperament med sig från början. Vissa barn tycks ofta nöjda medan andra är svårare att lugna och trösta. Det betyder att olika barn ställer väldigt olika krav på sin omgivning och att nära vuxna kan behöva stöd för att förstå och orka möta upp barnets behov.

Den kroppsliga och psykiska hälsan hänger nära ihop hos små barn och påverkar varandra. Att barn i förskoleåldern har starka känslor och svårt att lugna sig, vaknar på nätterna, krånglar med maten och är rädda, trotsiga och oroliga tillhör uppväxten och är en del av deras naturliga utveckling.

Om barnets beteende ändras plötsligt eller om svårigheter håller i sig över lång tid bör vi vuxna fundera kring hur barnet har det. Barn reagerar på olika sätt när de är med om svåra händelser, otrygghet eller stora förändringar i livet. Några beteenden som vi bör vara uppmärksamma på är om barnet:

- Har svårt att komma till ro eller sover oroligt
- Får förändrad matlust, äter lite eller väldigt mycket
- Lätt blir ledset, irriterat, får kraftiga utbrott
- Leker mindre eller drar sig undan
- Visar tecken på stark oro, lättskrämdhet eller vaksamhet
- Har extra svårt vid separationer

När små barn visar på reaktioner av detta slag är det viktigt att se om det finns yttre omständigheter som påverkar barnets upplevelse av trygghet. Går det att skapa mer trygghet kring barnet? Behöver de vuxna nära barnet få mer stöd för att kunna och orka hjälpa?



PSYKISK HÄLSA HOS BARN I SKOLÅLDERN



Från det att barnet börjar skolan blir barnets värld allt större. Barnet ska anpassa sig till nya regler och rutiner, förhålla sig till ännu fler vuxna utanför familjen och kompisar blir allt viktigare. Samtidigt är nära vuxna i hemmet ofta fortfarande de viktigaste personerna för barnet, och har en viktig uppgift i att erbjuda en trygg plats för återhämtning. Barn pendlar mellan att vara stora och små, mellan att öva på sin självständighet och samtidigt ha stora behov av stöd och närhet från olika vuxna de möter i vardagen.

Med stigande ålder övergår barn från lekar med tydliga regler och en tydlig uppgift till ett socialt samspel som ställer högre krav på förmågan att kompromissa och ta andras perspektiv. Det uppstår nya situationer med kompisar och ibland konflikter. Ett gott samarbete mellan skola och hem och fritid är mycket betydelsefullt.

Det kan vara stor skillnad på hur ett barn mår och agerar i skolmiljön respektive i hemmiljön. Det kan bero på många olika saker. De olika sammanhangen ställer olika typer av krav. För vissa barn är skolan deras fristad i livet, för andra är skolan den största utmaningen.

Vissa svårigheter kan bli tydligare när barn kommer upp i skolåldern och det ställs andra krav på dem. Det kan till exempel handla om svårigheter med koncentration, impuls kontroll eller att det blir problem i det sociala spelet med andra barn. När sådana saker börjar bli synliga är det alltid viktigt att tänka brett – handlar det om att barnet har egna svårigheter? Har barnet varit med om något påfrestande i hemmiljön? Eller finns det problem i skolan så som att uppgifterna ej är på rätt nivå eller att miljön är otrygg?

Barn som är med om jobbiga händelser eller upplever otrygghet kan visa ledsenhet, ilska och irritation. Att barn reagerar på olika sätt har både att göra med barnets eget temperament, i vilket sammanhang barnet lever i och hur barnet har lärt sig uttrycka känslor. Olika uttryckssätt kan vara tecken på att något jobbigt har hänt, som att ett barn drar sig tillbaka eller får raseriutbrott. Vi vuxna behöver vara öppna för att barns känslouttryck kan betyda många olika saker.

PSYKISK HÄLSA HOS TONÅRINGAR

Tonårstiden kan vara en utmanande tid med mer eget ansvar för många saker i livet, sociala relationer som förändras och krav i skolan som ökar. Samtidigt sker fysiska förändringar som påverkar både hjärnan och kroppen.

Tonåringar börjar tänka kring sig själva på ett annat sätt och se sig själva utifrån. Funderingar kring identitet är viktiga, både i relation till familj och vänner men också till samhället i stort. En allt större förmåga att tänka kring framtiden kan ge upphov till både positivt engagemang och uppgivenhet. Samtidigt är tonåringen väldigt mycket i nuet och kan ha svårt att prioritera utifrån långsiktiga konsekvenser.

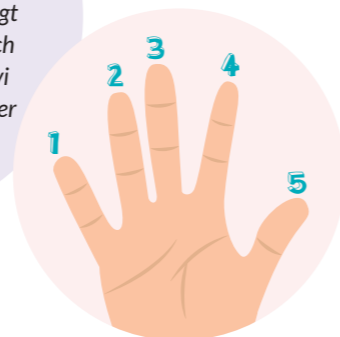
Tonåringars mående kan gå upp och ner på ett sätt som det kanske inte gjort tidigare. Det är vanligt att tonåringar har humörsvingningar. De stunder som tonåringen inte mår bra kan ofta vara något som är begripligt och som går över. Känslorna kan kännas svåra, ovana och till och med outhärdliga men att dela dem med vuxna kan göra stor skillnad.

Det är viktigt att vara uppmärksam på tecken som tyder på att någon kan behöva söka professionell hjälp. Förutom psykiska besvär hos tonåringen kan det vara bra att ha en uppmärksamhet kring tecken på olika former av substansbruk, utsatthet för mobbing eller hot och våld.



RISK- OCH SKYDDSAKTORER FÖR BARN OCH UNGAS PSYKISKA HÄLSA

Det finns många som faktorer som bidrar till att stärka barns hälsa – inte minst skyddande vardagsmiljöer så som tryggt boende och bra förskola och skola. I vägledningen har vi lyft fram fem skyddsfaktorer vi alla kan bidra till.



SKYDDSAKTORER

- Tillgång till trygga vuxna
- Goda vanor i vardagen – balans och variation mellan olika aktiviteter
- Delaktighet – Information och vara med och bestämma när det går
- Tillfällen att prata om känslor och mående
- Stöd i och knep för att bemöta starka känslor

Barnets medfödda förmågor och utmaningar samspelar med de riskfaktorer och de skyddsfaktorer de möter i livet.

Barns första år ger viktiga erfarenheter av trygghet och skydd. Dessa utgör basen för att i framtiden kunna lugna sig själv, hantera sina impulser och ta emot andras omsorg och skydd.

EGENSKAPER HOS BARNET

- Temperament och humör
- Kognitiva förmågor
- Sociala förmågor
- Språkliga färdigheter
- Tidig upplevelse av trygghet och skydd



RISKAKTORER

- Föräldrar med relationsproblem, psykisk sjukdom, funktionsnedsättning eller substansberoende
- Bristande nätverk och socialt stöd
- Ekonomiska svårigheter
- Upplevd otrygghet i närområdet
- Segregation
- Diskriminering och rasism
- Utsatthet för olika typer av våld
- Försummelse
- Jobbiga separationer
- Svår migrationsprocess
- Förälder i fängelse



PSYKISKT VÄLMÅENDE

PSYKISK HÄLSA

PSYKISK OHÄLSA

Det finns sociala och ekonomiska förhållanden som föräldern och andra nära vuxna inte råår för. De förhållanden vi föds, lever och växer upp i påverkar vår psykiska hälsa. Riskfaktorer i barnets miljö och hos barnet kan öka risken för andra riskfaktorer.

Svåra livshändelser i barndomen har visat sig öka risken för både psykisk och fysisk ohälsa både under barndomen och senare i livet. Ju fler svåra händelser i barndomen, desto större risk.

Mer om detta kan du läsa genom att söka på ACE-studien.

Vuxna behöver hjälpas åt att uppmärksamma riskfaktorer så som svårigheter hemma, ensamhet, bristande resurser, diskriminering och rasism. Vi behöver vara öppna för hur barn har det och göra frågor om våld och otrygghet pratbara. Att överbrygga skillnader i uppväxtvillkor och se till att barn i svåra livssituationer uppmärksammas av samhället är en viktig del i att främja barn och ungas psykiska hälsa.

Det är utmanande för vuxna att möta barn som är oroliga, lättirriterade eller växlar kraftigt i humör. Dessa barn får ofta mindre beröm och mer bestraffningar. Det påverkar barnets mående och sociala förmåga negativt, vilket i sin tur skapar ytterligare ökad sårbarhet hos barnet. Den negativa spiralen kan brytas med kunskap om, och tålamod med, barns olikheter och behov.

STÄRK SKYDDSAKTORERNA!

Alla vuxna som möter barn i sin vardag eller i sitt arbete kan stödja barn genom att ha ögonen öppna för och uppmärksamma både risk- och skyddsfaktorer. För att främja psykisk hälsa kan vuxna på olika sätt bidra till att barn får tillgång till så många skyddande faktorer som möjligt.

Skyddsfaktorer bidrar både till barnets välbefinnande och stärker barnets motståndskraft när barnet är med om motgångar. Motståndskraft handlar både om att klara av psykiska påfrestningar och att återhämta sig snabbare. Detta kan liknas vid fysisk träning som ett sätt att både bli stark, orka mer och återhämta sig snabbare vid skador.



Att stärka skyddsfaktorer hos barn är som att rulla en snöboll och få skyddet för den psykiska hälsan att växa!

5 VIKTIGA SKYDDSAKTORER

OCH HUR VI VUXNA KAN BIDRA TILL DESSA:



TRYGGA VUXNA

Barn har behov av trygga relationer till nära vuxna i hemmet som kan möta barnets behov på ett inkännande och förutsägbart sätt. Alla barn behöver stöd både i form av närhet till vuxna för att tanka trygghet, och stöd i att våga ge sig ut i världen på ett säkert sätt. Det skapar skyddande förutsättningar genom att barnet lär sig:

- Vända sig till vuxna och ta hjälp när de behöver
- Våga utforska livet och lita på sin egen förmåga

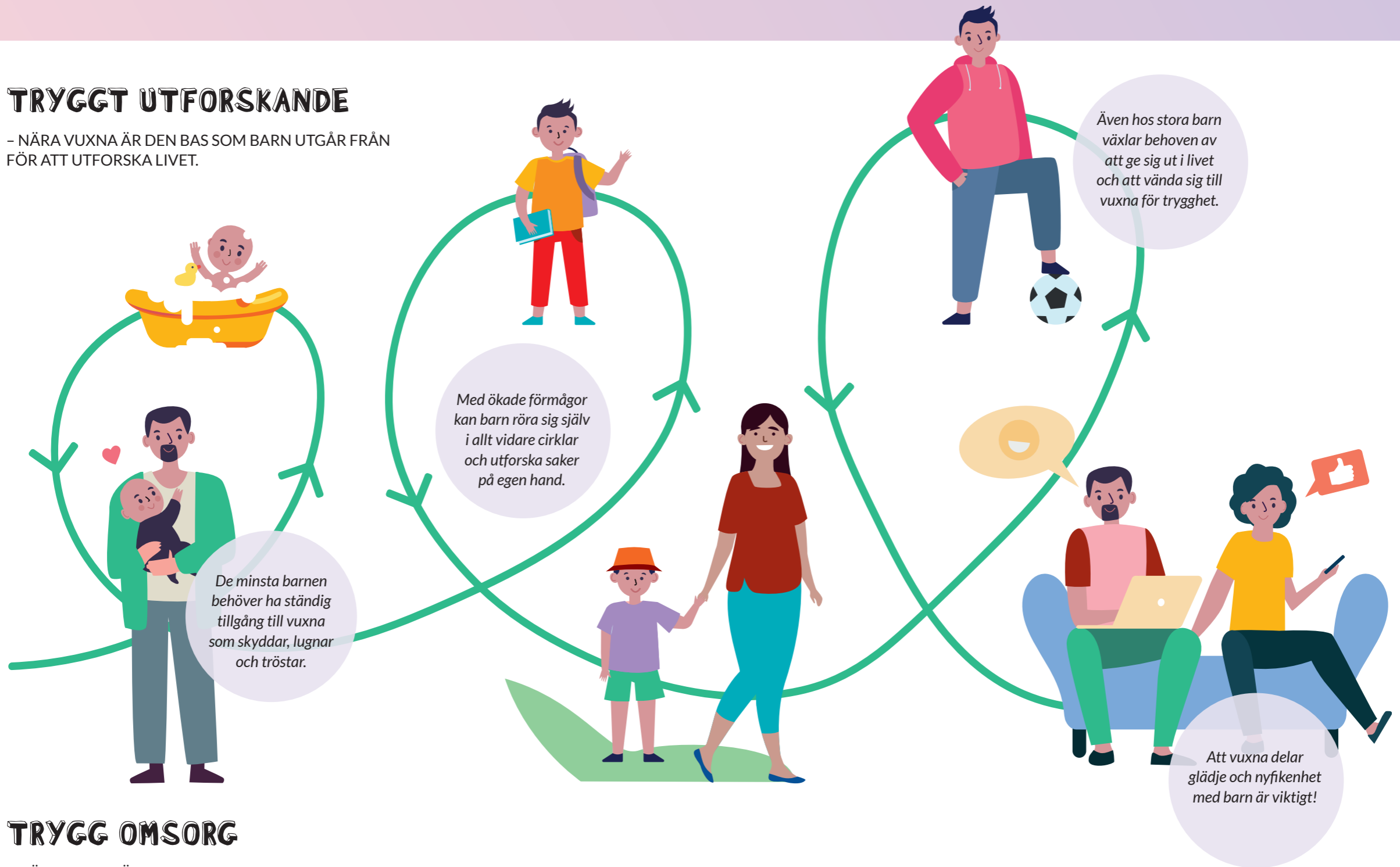
Med stigande ålder kan barnet och ungdomen bit för bit öka sin självständighet men behöver fortfarande vuxna att vända sig till för att fylla på med trygghet i vardagen och ta hjälp när det behövs. Just tillgång till olika trygga vuxna har visat sig vara ett skydd mot psykisk ohälsa hos barn, så genom att finnas till för och prata med barn i vardagen kan vi göra stor skillnad.

Det är viktigt att vuxna som lever med barn förstår hur viktig relationen är för barnet och vad som behövs för att kunna möta barnets behov. Vuxna som möter barn utanför hemmet kan bidra genom att erbjuda barnets nära vuxna hjälp och stöd gällande sitt eget mående och i föräldraskapet när det behövs.

Det är viktigt att uppmärksamma om belastningarna och egna svårigheter gör det svårt för föräldrar och nära vuxna att se och svara på barnets behov. BVC, förskolan, skolan och elevhälsa som når alla barn och unga har en viktig uppgift för att minska ojämlik psykisk hälsa och förbättra förutsättningarna för de som är mest utsatta.

TRYGGT UTFORSKANDE

- NÄRA VUXNA ÄR DEN BAS SOM BARN UTGÅR FRÅN FÖR ATT UTFORSKA LIVET.



TRYGG OMSORG

- NÄRA VUXNA ÄR DEN TRYGGA HAMN SOM BARN ÅTERVÄNDER TILL FÖR ATT TANKA TRYGGHET.

Olika barn behöver olika stöd och föräldrar har olika möjligheter att ta hand om sitt barns behov i olika situationer. Att ta hjälp och stöd för egen del som vuxen när det behövs ingår i att ta hand om ett barn. Brist på nätverk och avlastning, egna kriser eller egna svårigheter som förälder eller yttre påfrestningar ökar risken för att barnet inte får vad det behöver. Om föräldrar inte förmår be om hjälp så är det samhällets ansvar att uppmärksamma barnets behov och stötta och vägleda till den hjälp och det stöd som behövs. Kan de vuxna lotsas till föräldrastöd? Behöver en orosanmälan göras?

TRYGGA VUXNA KRING DE YNGSTA

Små barn behöver tillgång till nära vuxna i hemmet för att utvecklas och må bra. När vuxna om och om igen lyssnar och svarar på barnets behov av tröst, skydd och omsorg lär sig barnet att de vuxna erbjuder trygghet.

De nära vuxna är den bas som barnet utgår från för att utforska livet. Med ökade förmågor kan barnet ta för sig alltmer och utforskandet utvecklas.

Barn behöver nära vuxna som:

- har barnet under uppsikt och skyddar från faror
- uppmärksammar barnets behov
- delar glädje och nyfikenhet med barnet
- hjälper till när det behövs
- tar emot och tröstar när barnet blir rädd, ledset eller upprört

TRYGGA VUXNA FÖR BARN I SKOLÅLDERN

En viktig skyddsfaktor för barn och ungas mående är positiva relationer till vuxna i och utanför hemmet. Skolbarn behöver vuxna som lyssnar och hjälper till att lösa problem som kan uppstå i skolan, hemma, med kompisar eller på nätet. Små och stora samtal i vardagen bidrar till att barn upplever att vi vuxna bryr oss och finns där.

När vi tänker på hur vi ska stödja barns psykiska hälsa tänker vi ofta på hur vi ska hantera det svåraste, när ett barn visar tecken på att inte må bra. Men det är lättare att stödja ett barn som är i kris eller upplever svåra känslor om vi har sett till att det finns en tillitsfull relation i grunden. Därför är det värdefullt att vi vuxna tar vara på små stunder för att prata med barn i skolan, hemma eller på fritids.

Barn behöver trygga vuxna som finns kvar och har möjlighet att bygga tillit över tid. Samtidigt räknas varje möte. Även om vi bara träffar barnet en eller ett par gånger så har vi möjlighet att bli en del av ett skyddsnät av vuxna som bryr sig om barnet. När det gäller barn med brist på trygga vuxna i sitt liv är detta av extra vikt.

En tillitsfull vuxen:

- är intresserad och bryr sig om hur barnet mår
- visar att den vill hjälpa till
- får barnet att känna sig trygg och bekväm
- visar vilja att förstå barnet och lyssnar på barnet även när man tycker olika
- går att lita på, informerar barnet om vad som händer

Kom ihåg att du är viktig för barn du har runt omkring dig. Visa att du är intresserad och tillgänglig, särskilt för de barn som inte riktigt verkar må bra. Även om du bara träffar barnet korta stunder kan din extra omsorg vara viktig. Varna vuxna gör stor skillnad.



”Nu jag känner mig starkare som en ensam mamma, jag har mer verktyg att hantera mina barn tack vare era teman.”

MAMMA I RÄDDA BARNENS PROJEKT
STARKA MAMMOR TRYGGA BARN

Ensamstående mammor i migration och deras barn är några av de mest utsatta grupperna vad gäller psykisk ohälsa, socioekonomisk utsatthet och utanförskap. Projektet Starka mammor trygga barn drivs utifrån behovet av ett särskilt anpassat stöd för denna målgrupp.

TRYGGA VUXNA FÖR TONÅRINGAR

Tonåringar vill och behöver bli alltmer självständiga, men det är viktigt att få växla mellan att vara stor och liten. Vissa perioder kan tonåringar hålla vuxna på avstånd, och i andra perioder behöver de mycket stöd, omsorg och uppmuntran. Vuxna behöver vara så flexibla som möjligt i att pendla mellan att stödja självständighet och finnas där när det behövs.

Relationer till vuxna och andra ungdomar utanför hemmet spelar allt större roll för känslan av trygghet ju äldre barnet blir. Vuxna behöver visa att vi i stunden finns där för att ge hjälp och stöd oavsett om vi känt den unge länge eller om det är någon vi just mött.

- När någon söker kontakt, tröst eller råd – passa på och möt upp det
- Visa att du är intresserad av tonåringens liv, tankar och känslor
- Ofta räcker det med ett sms eller ett kort samtal för att kolla läget
- Gör känsliga ämnen pratbara genom att benämna ämnet och ställ raka frågor
- Lotsa till andra vuxna att prata med om sådant som inte känns bra



2

VANOR I VARDAGEN

Att hjälpa barn och deras viktiga vuxna att skapa rutiner, vanor och hitta balans och variation är något som är hjälpsamt både på kort och lång sikt.

Precis som vår fysiska hälsa så påverkas även vår psykiska hälsa av våra vardagsvanor. Den psykiska och fysiska hälsan påverkar även varandra. Forskning visar att vi mår bra av att variera aktiviteter som att röra oss, fokusera, vila tanken, umgås, göra meningsfulla saker och leka eller koppla av. Dessa saker går på olika sätt in i varandra och kan ses som komponenter som behöver blandas i vardagen, på samma vis som tallriksmodellen hjälper oss att äta varierat och hälsosamt.

”Jag är mest hemma själv efter skolan så det betyder jättemycket att komma hit. Jag var trött när jag kom hit men jag blir pigg av att vara här. Det är så bra att det finns sådana här aktiviteter som är gratis.”

FLICKA, 13 ÅR DELTAGARE I PIPPI POWER

Rädda Barnen driver olika projekt för att barn ska få tillgång till organiserade fritidsaktiviteter. Pippi Power är ett sådant projekt speciellt för flickor med erfarenhet av migration.

TALLRIKSMODELL FÖR PSYKISK HÄLSA



SOVA

Sömn ger återhämtning för kropp och hjärna. För lite sömn kan göra oss ledsna och irriterade. Sömnbehovet är olika för olika individer.

RÖRA SIG

Motion gör att vi känner oss lugna, lyckliga och mer fokuserade. Att röra på sig sänker stress och ger bättre sömn. Barn och unga rekommenderas rörelse som höjer pulsen minst en timme per dag.

FOKUSERA

Tid och att fokusera på en sak i taget utan att bli störd är en förutsättning för att kunna lära oss saker. När vi fokuserar byggs nya kopplingar mellan nervceller.

VILA HUVUDET

Tid då tankarna får vandra fritt, utan stimulans är viktigt för återhämtning och minneslagring. Det kan handla om att bara sitta och vila, vara i naturen, duscha eller bada. När huvudet får vila kommer vi lättare på nya idéer!

UMGÅS

När vi är tillsammans med andra och känner gemenskap gör det oss lugna och trygga. Barn behöver positiva möten med både vuxna och andra barn.

LEKA OCH KOPPLA AV

Kravlös tid när vi ägnar oss åt vad vi vill gör oss avslappnade. Det kan handla om att rita, pyssla, leka, jobba med händerna, slösurfa eller kolla på TV. Vi mår bra av lekfullhet, kreativitet och spontanitet.

GÖRA NÅGOT MENINGSFULLT

Att göra saker som vi bryr oss om stärker vår drivkraft och motivation. Det är värdefullt för unga att vara del av en grupp eller ett lag eller förening. Meningsfullhet kan uppnås genom att engagera sig och hjälpa andra.

VANOR I VARDAGEN FÖR DE YNGSTA

När det gäller små barn har vuxna hemma och på förskolan stora möjligheter att påverka vanor och vad de ägnar sig åt. Små barn behöver vuxna hemma och på förskola som leder dem genom vardagens aktiviteter och övergångarna däremellan genom att skapa tydliga vanor, avleda och sätta gränser.

Samtidigt är det viktigt att det finns utrymme för vuxna att vara följsamma och utforska tillsammans i lek och samtal. Leken är central för barns utveckling redan tidigt. Det är viktigt att barnet har utrymme att leka fritt eftersom små barn ofta varvar mellan att fokusera, vila huvudet, vara spontana och skapa när de ges möjlighet att gå upp i sin lek.

Barn rör ofta på sig som en del av den fria leken. Men vissa barn är stillsammare och kan behöva förslag på rörelseaktivitet. Att leka, gå, springa, hoppa, klättra, balansera eller dansa kan man göra vid olika tillfällen och på olika ställen både inomhus och utomhus.

Under de första levnadsåren utvecklas barnet i snabbare takt än någon gång senare i livet, och mänsklig kontakt är grunden för den utvecklingen. Skärmar har en stark dragningskraft på små barn. Små barn behöver vuxnas hjälp med regler och rutiner för skärmanvändningen för att få tillräcklig tid för annan lek, tanke- och känslomässig stimulans och fysisk aktivitet.

En tvådimensionell skärm kan inte ge så många nyanser och så mycket information som en människa eller den fysiska verkligheten. Barn under tre år lär sig långsammare från en skärm än från verkliga livet och har svårt att generalisera det som lärts in digitalt till världen utanför skärmen.



VANOR I VARDAGEN FÖR SKOLBARN

Även barn i skolåldern behöver stöd av vuxna för att få till vardagsvanor och att skapa struktur. Vuxna kan bidra genom tydliga regler och återkommande rutiner både i skolan och på fritiden. Samtidigt behöver barn i skolåldern få möjlighet att själva styra och välja ibland, men med stöd av vuxna som kan påminna om nyttan i variationen. Att erbjuda och ge stöd till alternativa aktiviteter är oftast det mest hjälpsamma, medan förbud och tjat hjälper mindre.

Vuxna och barn kan uppleva att för mycket tid går åt till dataspel och social media och det kan vara svårt att veta vad som är lagom. Det som är för mycket för ett barn kan vara lagom för ett annat. Det kan vara hjälpsamt att utgå från tallriksmodellen och se om alla bitarna är på plats. Sover barnet tillräckligt? Finns stunder för gemenskap och rörelse? Finns stunder då det går att fokusera på skolarbete och läxläsning?

Att barn rör på kroppen varje dag är en viktig del för att öka psykiskt välbefinnande och förbättrad motståndskraft vid utmaningar i vardagen. När skolor inför dagliga aktiviteter så som korta rörelsepass och lekredskap på skolgården ökar barns fysiska aktivitet i skolan.

Att ha en meningsfull fritid, att barn får möjlighet att gå på fritids eller delta i organiserade aktiviteter främjar psykisk hälsa. Det kan handla om att vara med i ett idrottslag eller någon skapande verksamhet.

Barns tillgång till organiserade fritidsaktiviteter är ojämlig i Sverige. Studier visar att unga i socialt utsatta områden, på landsbygd och i glesbygd upplever att möjligheterna till en meningsfull fritid är sämre än för unga som bor i andra områden. Att hjälpa barn och familjer att hitta till meningsfulla fritidsaktiviteter som är kostnadsfria, eller där de kan få avgiftslättnader, är en viktig uppgift för att främja barns psykiska hälsa. Som vuxen kan du vara ett betydelsefullt stöd i detta.

VANOR I VARDAGEN FÖR TONÅRINGEN

Även tonåringar kan ha god nytta av vuxna som stödjer dem gällande variation och balans i vardagen. Särskilt vid stress, oro eller nedstämdhet tenderar tonåringar att tappa rutiner och till exempel sitta och plugga utan paus, sova hela dagen eller bli fast vid telefonen.

Många tonåringar börjar uppleva stress kopplat till skolan och betyg. Detta är inte konstigt i ett samhälle med ökade utbildningskrav och osäkerhet på arbetsmarknaden. Att lyckas i skolan har visat sig vara en stark skyddsfaktor för psykisk hälsa. Men skolprestationer och mående går hand i hand även åt andra hållet – man måste må bra för att orka fokusera och lyckas.

Alla unga har olika förutsättningar att klara av skolarbetet. För den som har en svår eller stressfylld livssituation är det extra utmanande att klara av skolarbetet. Vissa tonåringar har också höga krav på sig att lyckas bra, både från sig själva och från vuxna kring dem. Det kan lätt uppstå en stress i balansen mellan skola och fritid. Som en väg till att mildra stress kring skolprestationer och betyg kan vi vuxna hjälpa tonåringar genom att förklara och påminna om varför vår hjärna och kropp mår bra av att växla mellan aktiviteter och vikten av återhämtning och rörelse.

Skolresultat och psykisk ohälsa är ömsesidigt beroende av varandra. Barn och unga drabbas på olika sätt av den ojämlikhet som råder i vårt skolsystem och ojämlikheten gällande vilket stöd de kan få av vuxna hemma. Vi kan aktivt arbeta med att överbrygga dessa skillnader genom att skapa samverkan mellan hem och skola. Att erbjuda och lotsa barn och unga till extrastöd och läxläsning kan vara en viktig insats.

”Jag får bra hjälp här. Jag kan göra läxan och förstår. Vi fikar och pluggar. Ingen stress som när jag försöker själv.”

FLICKA 12 ÅR

Rädda Barnens lokalföreningar erbjuder runt om i landet läxhjälp och studiestöd.



DELAKTIGHET

Barn och unga behöver och har rätt att vara delaktiga i saker i livet som rör dem. Barnkonventionen visar tydligt på barns rätt till inflytande, delaktighet och information. Barn ska ges möjlighet att uttrycka sin åsikt. Vuxna ska lyssna och ta barnets åsikt i beaktande. Det betyder inte alltid att vuxna kan eller ska följa det barnet önskar, men att en dialog om besluten finns med barnen.

Delaktighet handlar även om barns upplevelse av att vara en del av ett sammanhang, vara med och bidra med stort och smått i vardagen. Delaktighet ser olika ut för barn i olika åldrar. För små barn kan det handla om att duka matbordet hemma eller på förskolan, eller att ha ett bildschema över hur dagen kommer se ut. För en tonåring kan det handla om att få vara med och diskutera vilken tid man ska vara hemma på kvällarna.

Kunskap om samhällssystemet och positiva erfarenheter av möten med vuxna i olika samhällsfunktioner bidrar till tillit och upplevelser av att kunna påverka sin situation och framtid.

"Barn har rätt att uttrycka sin mening och höras i alla frågor som rör barnet. Hänsyn ska tas till barnets åsikter, utifrån barnets ålder och mognad."

ARTIKEL 12 I BARNKONVENTIONEN



Ett barn som upplever maktlöshet och otydlighet i tillvaron kan reagera med stark oro. Vi vet att barn och ungas välmående stärks av att få känna sig inkluderade. Samtidigt är det en balansgång mellan delaktighet och ansvar.

Barn och unga kan inte bära ansvar för att vardag i form av boende, ekonomi, skola eller fritid ska fungera. Samverkan och stöd från olika vuxna kring barnet behövs när barn visar tecken på att bära en för stor ansvarsbörda.

DELAKTIGHET FÖR DE YNGSTA

Barn behöver tidigt få känna delaktighet och att de klarar av saker. Vuxnas tålamod och uppmuntran behövs när de till exempel kämpar med att klä på sig själva, eller hjälpa till med en aktivitet.

Små barn känner sig trygga när vi gör likadant dag efter dag eftersom de då vet vad som händer. Det är bra att göra ungefär likadant varje gång när barnet ska sova eller kommer till förskolan. Bildstöd som visar hur dagens planer ser ut kan vara hjälpsamt för att öka känslan av delaktighet.

En grundläggande känsla som vuxna kan förmedla till små barn är att de är med och bestämmer över sina egna kroppar. Även när man är väldigt liten och behöver mycket hjälp, är det viktigt att ha inflytande över det som sker med dem och deras kroppar. Barn som känner sitt eget värde förstår också andras värde bättre. I situationer där vi vuxna sköter och vårdar ett barn, exempelvis tvättar, byter blöja, eller matar, kan vi på olika sätt signalera till barnet att det är din kropp, den är värdefull, du är med och bestämmer över den – även om någon annan måste vara med och hjälpa till.

DELAKTIGHET FÖR BARN I SKOLÅLDERN

Delaktighet för barn i skolåldern kan vara att få ha mer inflytande i vardagen, få vara med att planera matsedel hemma, eller vilka aktiviteter som ska erbjudas på fritids. Delaktighet kan också handla om ökat ansvar, att kunna få göra saker på egen hand. Alla barn har inte tillgång till vuxnas stöd för att ta lagom ansvar. Om ett barn inte har med sig rätt läxa eller glömt träningskläder är det viktigt att inte skälla utan i stället stötta barnet och fundera på hur mer stöd från vuxna kan ges.

Barn behöver få vara delaktiga i vardagsbeslut och beslut men samtidigt känna att vuxna tar ansvar. Kontakt mellan hem och skola samt hem och fritidsaktiviteter är något som är hjälpsamt. Det är avlastande för ett barn att vuxna hemma har möjlighet att ta del av information från till exempel skolan. Detta kan andra vuxna hjälpa till att säkerställa, finns till exempel information på ett språk som föräldern behärskar?

Barn i skolåldern börjar ta aktiv del av media och vad som händer i samhället. Om det har hänt någon stort kan det vara bra att fråga vad barn hört om det som hänt. Ge gärna information på ett barnanpassat sätt och lyssna in barnets frågor. Det minskar risken för att barn får felaktig information eller blir oroliga.

Ibland vill barn inte berätta om svåra saker som hänt för sina nära vuxna, kanske på grund av rädsla, skam eller för att skydda de vuxna. Det är därför alltid bra att ett barn vet var det kan vända sig för att ta hjälp av flera pålitliga vuxna, antingen någon annan nära vuxen eller en professionell person.

När barn av olika skäl behöver byta sitt hemma och flytta till jour- eller familjehem är det extra viktigt att aktivt tänka på barnets rätt till delaktighet och information. Rädda Barnen har tagit fram ett stödmaterial kring detta "Att byta sitt hemma".

DELAKTIGHET FÖR TONÅRINGEN

För tonåringar handlar delaktighet om många olika saker, allt från att vara med och tycka till om vad de får och inte får göra i vardagen, till information om hur saker fungerar och hur de kan ta del av och bidra till samhället. Upplevelsen av att kunna påverka sin situation och framtid stärks av att ha god kännedom om delar i samhällssystemet och lokalsamhället och hur de ska klara av att möta större ansvar.

Den psykiska hälsan hos unga främjas av upplevelsen av att vara en del av något större och att få uttrycka sin åsikt och göra sin röst hörd. Att vara med i ett ungdomsförbund, organisera sig kring en fråga eller genom skapande ge uttryck för något är ofta betydelsefullt och något vi kan stärka genom att tillgängliggöra dessa aktiviteter/saker för de unga vi möter.

”Killforum betyder mycket för mig för att det är ett tryggrum för oss killar där vi kan prata om allt. Om jag skulle jämföra mig själv med hur jag var för några månader sedan så är jag inte samma person. Idag kan jag öppna upp mig själv och prata om mina känslor och ifall det är något som har hänt mig så kan jag berätta det för min forumledare. Killforum har alltid varit ett tryggt rum för oss...”

KILLFORUMDELTAGARE 14 ÅR RB

På Lika villkor är en satsning för att stärka engagemang och delaktighet bland unga. Målet är att minska diskriminering av barn i socialt och ekonomiskt utsatta områden och stärka deras inflytande. Detta genom att bland annat driva kill- och tjejforum.

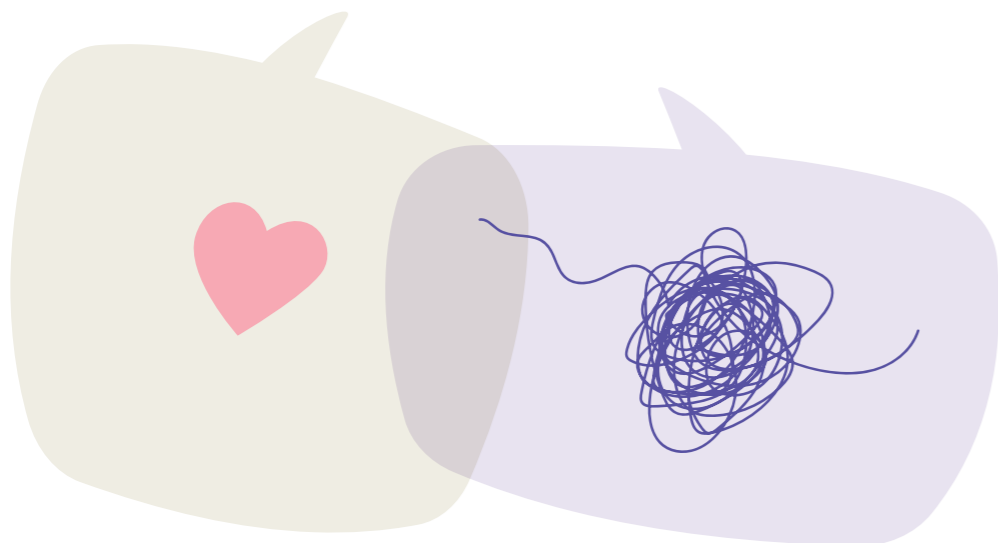


PRATA OM KÄNSLOR

Att känna igen sina känslor, kunna sätta ord på dem och förmedla till andra vad vi känner är viktiga skyddsfaktorer. Dessa förmågor stärker våra relationer till andra och ökar möjligheten att bli förstådd och få stöd.

Känslor påverkas av det vi är med om, vad vi tänker och vad vi gör. De ger oss viktig information om hur vi mår och upplever en situation och vad vi behöver. Vi visar känslor med vårt ansikte, med hela vår kropp och genom vad vi säger och gör. Ibland reagerar vi med att visa en annan känsla utåt än den vi känner inuti, det kan gå så snabbt att vi inte hinner med att känna den inre känslan.

När vi vuxna pratar om känslor med barn lär vi barn om olika känslor och hur man kan prata om hur man mår. Vi visar att även svåra känslor går att förstå och är möjliga att hantera.



TIO

Mår toppen!



KÄNSLOMETER

FEM

Mitttemellan



ETT

Mår dåligt

STRESSAD

Tankarna snurrar och kroppen kryper. Det gör dig nervös och pirrig. Svårt att få ro.

ARG

Skit! Allt är dumt och orättvist! Rösten är hög, kroppen hård. Det är svårt att tänka.

SKÄMMIG

Skuld känslor. Det känns fel och pinsamt. Ansiktet hettar och du vill försvinna genom marken. Blundar.

RÄDD

Kroppen känns konstig. Stel eller som gelé. Läskiga tankar. Hjärtat bankar. Du vill bort. Känna dig trygg.

TOM

Allt känns grått och hopplöst. Kroppen är tung, du drar dig undan. Men inom dig ropar något på hjälp.

LEDSEN


Du känner dig nere. Kanske sorgsen, förtvivlad. Gråtklump i halsen, ont i magen. Behöver tröst och kram.

CHILL

Kroppen är lugn och du känner dig nöjd. Det är ok att bara softa!

PEPP

Du känner dig pigg och sprallig. Är nyfiken och vill testa och lära dig saker.



Känslor hänger ihop med varandra på ett intrasslat sätt. De kan snabbt bytas ut eller ändras och man kan ha många olika känslor på samma gång.



PRATA OM KÄNSLOR MED DE YNGSTA

Små barn har stort behov av hjälp och stöd från nära vuxna när det gäller känslor. De kan reagera starkt på motgångar och skrika, kasta sig själv eller saker på golvet. En del barn reagerar extra snabbt, mycket och ofta. Det är inte alltid lätt att förstå barnens känslor, en del blir arga när de är ledsna medan andra reagerar med ledsenhet när de är arga. Att barn och vuxna har olika idéer om saker är en av de vanligaste orsakerna till konflikter i den här åldern.

Med små barn handlar det i första hand om att vuxna finns där och sätter ord på känslorna. Att benämna och bekräfta barns känslor hjälper både barnet att lugna sig i stunden och lär barnet om känslor. Ju större barn desto mer kan vuxna stödja barn i att själva sätta ord på känslor.

Under de första åren lär sig barnet att prata. Språket hjälper barnet att förstå både sig själv och andra. Från tre års ålder börjar många barn kunna använda ord som beskriver vad de tänker, känner och upplever med ord som t.ex. vilja, veta, försöka, se, säga, tänka, tro, glömma.

Prata känslor med små barn:

- Prata om känslor, sätt ord på hur du som vuxen känner
- Lyssna på små barn, låt dem få visa och försöka berätta hur det känns
- Låt leken innehålla känslor, uttryck och benäm
- Läs böcker tillsammans, stanna upp i läsandet och prata om känslor



PRATA OM KÄNSLOR MED BARN I SKOLÅLDERN

Att vuxna i olika sammanhang pratar om känslor med barn, visar sig intresserade av barns upplevelser och finns tillgängliga för samtal är ett sätt att stärka psykisk hälsa hos barn. Men det är inte helt lätt att börja prata om hur vi känner och det krävs övning. När barn känner oro, stress, ledsenhet eller ilska så brukar det kännas lite bättre efter att fått prata om det.

Prata om känslor och om hur de funkar:

- Sätt namn på känslor och prata om hur känslor kan kännas och synas
- Bekräfta att det inte alltid är så lätt att veta vad vi känner och varför
- Ta för vana att låta barn skatta sitt mående
- Fundera på hur tankar, känslor och det vi gör hänger ihop
- Prata om att starka känslor går över och vad vi kan göra för att kan minska på styrkan

Det kan kännas extra svårt att prata om känslor kopplade till sådant som känns pinsamt eller otillåtet. Att prata om bra och dåliga hemligheter är ett sätt att stärka barn i att prata även om jobbiga saker. Bra hemligheter är sådant som gör att vi känner oss glada, pirriga och förväntansfulla. Bra hemligheter brukar vi inte berätta om men vi får/kan det om vi vill. Dåliga hemligheter är sådant som ofta känns ledsamt, oroligt eller som kanske gör ont i magen att tänka på. Dåliga hemligheter är skönt och klokt att berätta om för andra – även om någon sagt att du inte ska det.



”Jag trodde, när jag var liten, att man var stark om man inte berättade, om man inte brydde sig, man var stark om det var hemligt. Men det går inte över om man inte berättar om det. För man bollar med sig själv, man kommer ingenstans, det är samma, samma. Det är bättre att bolla med någon annan.”

POJKE 17 ÅR

Från Rädda Barnens Centrum för stöd och behandling.

PRATA OM KÄNSLOR MED TONÅRINGEN

För en tonåring kan det vara svårt både att känna igen sina egna känslor och att dela dem med någon annan. I vissa sammanhang pratar unga mycket om känslor med varandra, i andra sammanhang berör unga aldrig vad de känner. Vi vuxna kan därför vara bra förebilder genom att ta upp ämnet och göra det pratbart. Trygga chattforum och stödchattar kan också fylla viktiga funktioner eftersom unga ibland har lättare att dela känslor online.

Att läsa, lyssna på musik och se filmer ökar också möjligheten att få lära sig om känslolivet och hur vi påverkas av det.

Något som är bra att påminna om är att känslor förändras. Det kan kännas otänkbart för någon som i stunden mår riktigt dåligt. Vuxna kan behöva förmedla till den som mår dåligt att det inte alltid kommer kännas så här, men att det är okej att det känns jobbigt just nu. Det innebär inte att den vuxne förminskar problemet eller försöker släta över det – det visar att vi vuxna bryr oss.

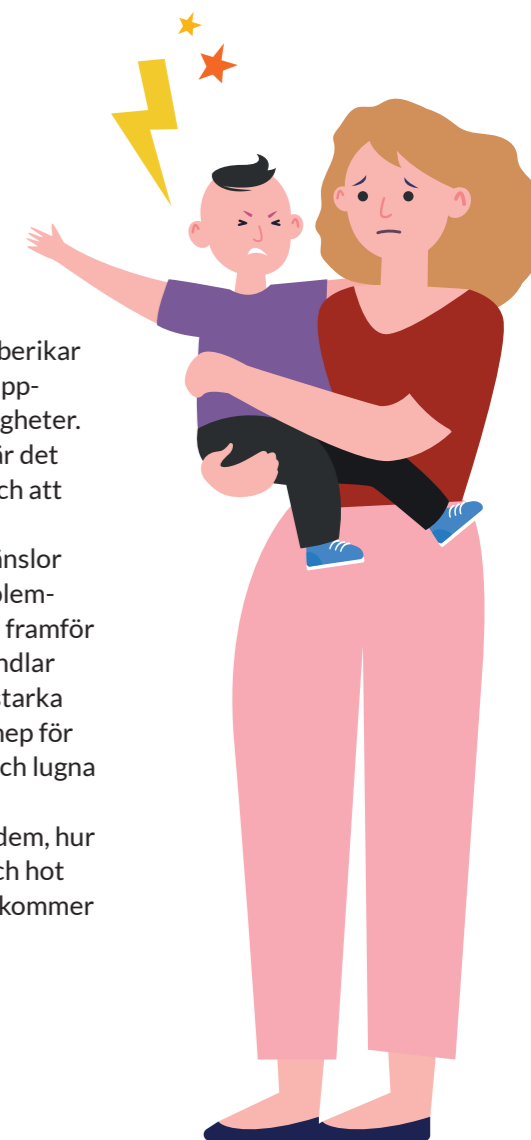
5

MÖTA STARKA KÄNSLOR

Känslor i sig är något vi alla har hela tiden och som berikar våra liv. Men när känslor blir mycket starka kan vi uppleva obehag eller att känslorna ställer till med svårigheter. Vuxna kan erbjuda viktigt stöd till barn och unga när det gäller att sänka nivån av stress vid starka känslor och att visa på hur starka känslor kan bemötas i stunden.

Ibland behöver situationen som väcker starka känslor förändras, och vuxna kan behöva hjälpa till att problemlösa. Men det är inte alltid det går att ändra allt och framför allt inte på en gång. Oavsett vilken situation det handlar om behöver barn ofta vuxnas hjälp att ta hand om starka känslor. Barn kan med ökad ålder lära sig allt fler knep för hur de själva kan göra för att må bra, sänka stress och lugna ned starka känslor i stunden.

Att beskriva för barn och unga, och vuxna kring dem, hur vår hjärna och kropp naturligt reagerar på stress och hot kan vara hjälpsamt för att förstå att starka känslor kommer och går och nyttan av knep som kan lugna.



ETT SÄTT ATT FÖRSTÅ STARKA KÄNSLOR

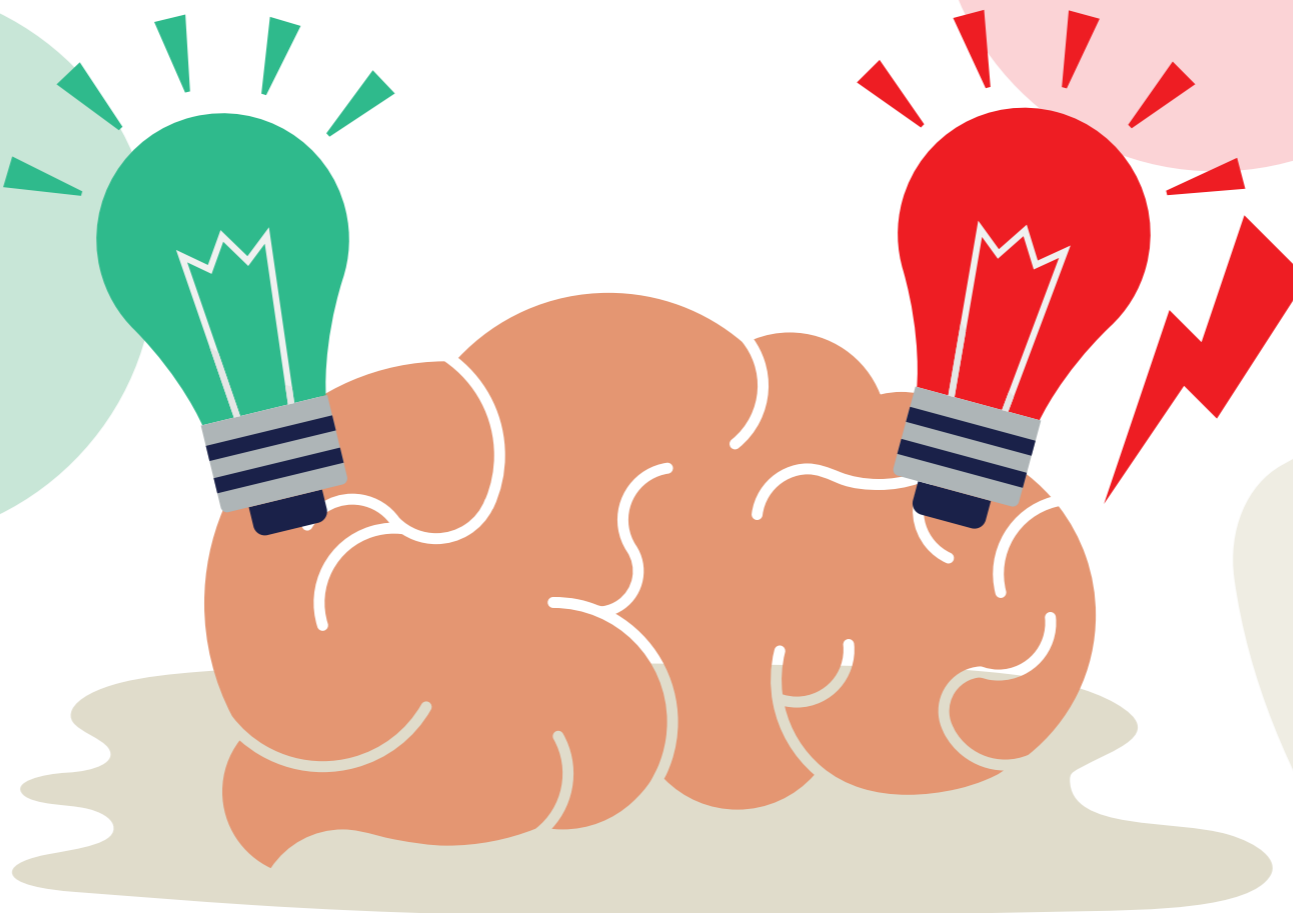
Vår kropp rymmer två system som reglerar vår aktivitetsnivå. Det sympatiska nervsystemet är aktivt när vi behöver mobilisera kraft och energi, medan det parasympatiska nervsystemet aktiveras när vi är trygga. Vi kan se systemen som en röd och en grön lampa som tänds i olika situationer.

GRÖN LAMPA

Ofarligt och tryggt!
Kroppen är lugn.

- Tänka
- Leka
- Känna efter

När vi är lugna och trygga kan vi tänka och koncentrera oss. Då kan vi känna vad vi behöver, om vi är hungriga eller trötta och komma till ro. När vi är på grönt har vi förmåga att vara nyfikna och se vad andra behöver.



RÖD LAMPA

Stress, rädsla och ilska!
Kroppen blir spänd, hjärtat slår.

- Fly (flight)
- Slå sig fri (fight)
- Frysa still (freeze)

För den som har varit med om många stressande händelser tänds den röda lampan lätt, lyser starkt och länge. Det kan vara svårt för vuxna i omgivningen att förstå vad det är som får barnets röda lampa att tändas.

När barns röda lampa går i gång behöver de stöd för att lugna sig. Starka känslor smittar. Vi behöver tänka extra på att möta barn med starka känslor på ett lugnt vis. Genom att försöka hålla oss själva lugna kan vi lugna barnet.

När vi hamnar i hotfulla situationer aktiveras ett alarmsystem i kroppen och hjärnan, du känner dig livrädd. Det är meningen. Det viktiga är att undkomma fara genom att bekämpa hotet. Då kan vi inte tänka och problemlösa förrän vi är lugna och trygga igen.



MÖTA SMÅ BARNNS STARKA KÄNSLOR

Små barns känslor är ofta betydligt starkare än deras språkliga förmåga. De behöver direkt ha stöd från, och hjälp av, nära vuxna när det händer något som gör att de blir rädda, ledsna, arga eller trötta.

Genom att vuxna sätter ord på känslorna "Nu tror jag du blev ledsen/arg" visar vi att känslor är begripliga, tillåtna och att vi respekterar att barnet känner så. På sikt utvecklas barnets egen förmåga att själv hantera stress och starka känslor. Utvecklingen tar tid och under många år behöver barnet hjälp av vuxna.

Små barn kan ha nytta av att börja öva på knep för att lugna starka känslor, så som att spänna kroppen och slappna av, att andas lugnt eller känna hur kroppen känns efter lite massage. Detta är kunskap att bygga vidare på genom livet.

LUGNA VUXNA LUGNAR

- Vänd uppmärksamheten till dig själv och känn efter – vad signalerar mitt kroppsspråk och mitt ansiktsuttryck?
- Lugna ner din andning, ta djupa andetag, och slappna av i axlar och käkar
- Prata inte så mycket just nu, det är bättre att göra när båda är lugna
- Byt fokus, visa på något spännande, föreslå något annat



ATT MÖTA STARKA KÄNSLOR HOS SKOLBARN

Barn i skolåldern blir allt bättre på att uttrycka och tänka kring jobbiga känslor. Med dessa ökade förmågor kan skolbarn ha hjälp av att öva på knep för att lugna starka känslor tillsammans med vuxna. Att utforska starka känslor och strategier för att lugna sig bidrar till välmående i vardagen och kan på sikt ge verktyg som hjälper i utmanande situationer. Övningar för att lugna starka känslor kan handla om att:

- Känna efter hur det känns i kroppen
- Spänna och slappna av muskler
- Lugna ned sin andning genom olika knep
- Fylla på med snälla sinnesintryck som att lyssna på favoritmusik, äta gott, vara med någon man tycker om, gosa in sig i en filt eller ta ett bad
- Utforska jobbiga tankar och känslor genom att prata, skriva eller rita

OROSMONSTER, ARGMOLN OCH STRESSTROLL

- Hjälp barn att känna igen återkommande jobbiga känslor
- Sätt namn på känslan, rita den
- Vad får monstret, molnet eller trollet att växa?
- Vilka tankar och aktiviteter får monstret, molnet och trollet att bli mindre störande eller otäckt?



MÖTA STARKA KÄNSLOR HOS TONÅRINGAR

Att bli upprörd, ledsen och arg är naturligt och något som behöver bemötas av vuxna som fortsätter vara lugna, omsorgsfulla (på samma vis som för de små). Det kan vara hjälpsamt att få beskrivningar av hur vårt stresssystem fungerar och vad som händer naturligt när vårt alarmsystem går igång. Tonåringar kan behöva hjälp med att hitta strategier för att minska upplevd stress och oro på olika vis. Som vuxen kan du göra många stöttande insatser.

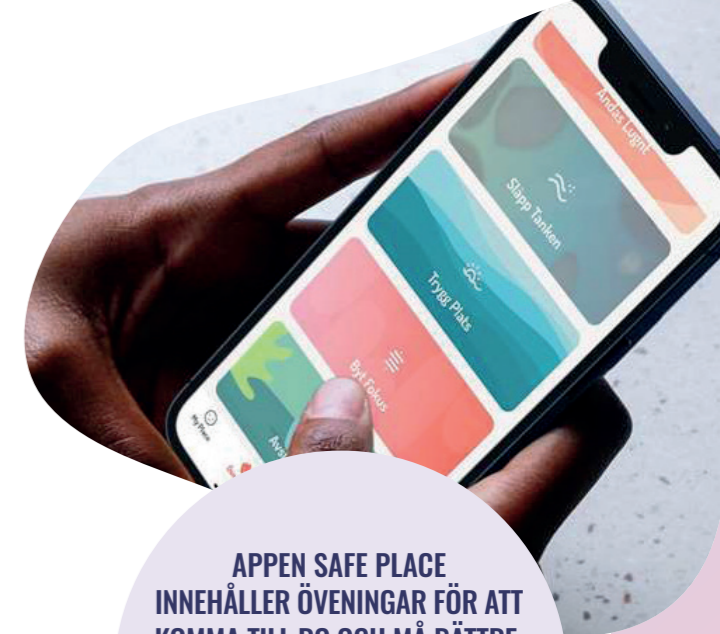
- Hjälp tonåringen att organisera och planera sin tid
- Stötta genom att strukturera och dela upp skoluppgifter som känns överväldigande för tonåringen
- Skriv "att göra listor" tillsammans med tonåringen
- Påminn om den psykiska tallriksmodellen – är det något i livet som behöver ökas eller minskas?
- Stötta tonåringen i att röra på sig, komma ut i naturen eller öva på medveten närvaro
- Reflektera tillsammans med tonåringen kring om den har tankar som stör och försök därefter hitta till mer hjälpsamma tankar

"Starka känslor kommer och går, just nu är det tufft, det kommer lätta"

"Jag gör så gott jag kan och kommer klara det på mitt sätt"

"De allra flesta människor vill väl och går att lita på"

Unga behöver uppmuntras till att prata med vuxna när livet känns svårt eller hopplöst och vi vuxna måste våga fråga hur det är, ofta flera gånger. Ibland kan den unga behöva stöd och hjälp för att länkas till professionellt stöd, och ibland kan hopplösheten minska efter att ha fått prata med någon eller fått hjälp att göra något som brukar kännas bra.



APPEN SAFE PLACE INNEHÅLLER ÖVNINGAR FÖR ATT KOMMA TILL RO OCH MÅ BÄTTRE.

Den är fri att ladda ner.



TIPS FÖR STÖD OCH HJÄLP TILL BARN OCH UNGA FINNS HÄR.



PSYKISK OHÄLSA

Psykisk ohälsa innefattar allt från vanliga övergående reaktioner på påfrestningar så som att känna sig orolig, ledsen eller inte kunna sova till mer ihållande psykiska sjukdomar eller diagnoser.



PSYKISKA BESVÄR

– enskilda psykiska reaktioner och symtom. Ofta är psykiska besvär övergående reaktioner på påfrestningar, men beroende på livssituation och hur barnet mår kan hjälp och stöd ibland behövas. Exempel:

- Oro
- Nedstämdhet
- Irritabilitet
- Självmordstankar
- Sömnsvårigheter
- Koncentrationssvårigheter

Barns stora utvecklingskapacitet gör varje beskrivning av barnets mående och funktion till en färskvara. Psykisk ohälsa kan påverka fungerandet i vardagen olika mycket och vi kan behöva olika sorters stöd. När det psykiska måendet förändras kan en tidigare satt diagnos sluta vara aktuell.

Ett psykiatriskt tillstånd utesluter inte ett annat, det kan snarare vara så att utvecklingsrelaterade funktionsavvikelser kan öka sårbarheten för annan psykisk sjukdom.

PSYKIATRISKA DIAGNOSER (TILLSTÅND)

– beskrivning av flera besvär som hänger ihop. En psykiatrisk diagnos används inom vården för att kunna beskriva och behandla svårigheter. Psykiatriska diagnoser kan delas in i *psykiska sjukdomar/syndrom* och *utvecklingsrelaterade funktionsavvikelser*.

Psykiska sjukdomar/syndrom kan debutera när som helst under livet och vara kortare eller längre perioder. De kräver ofta insatser från vården för att kartläggas och behandlas. Exempel:

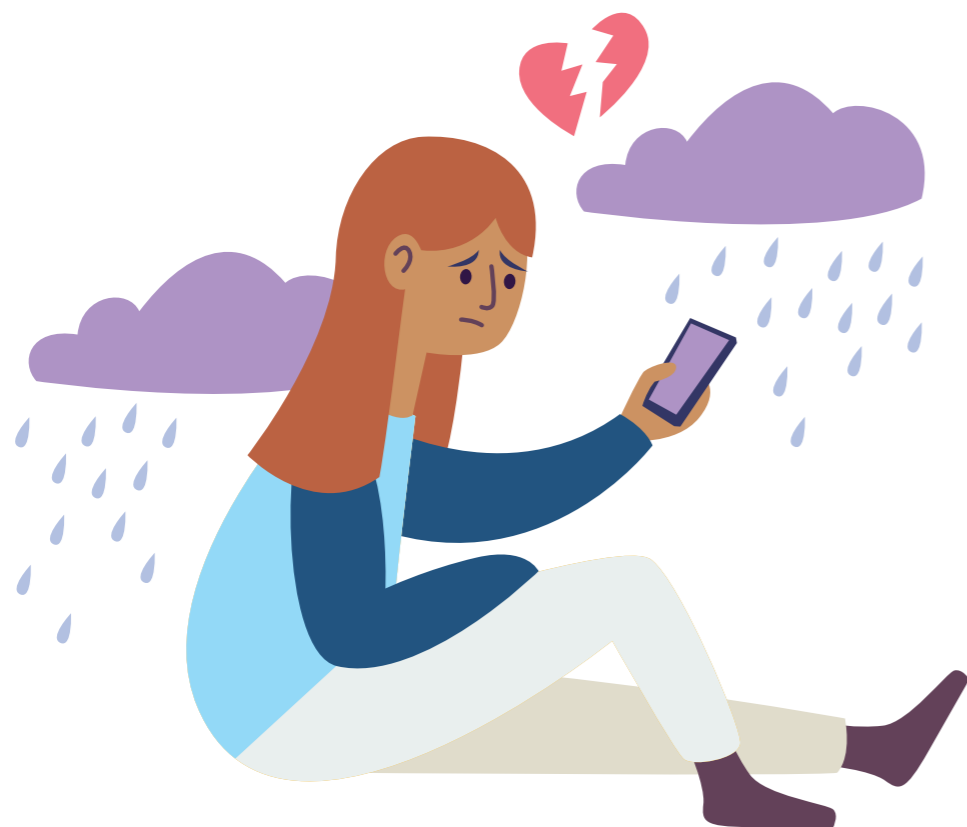
- Depressiva syndrom
- Ångestsyndrom
- Tvångssyndrom
- Trauma- och stressrelaterade syndrom

Utvecklingsrelaterade funktionsavvikelser - psykiska funktionsavvikelser som debuterar i barnåldern. I vardagligt tal kallas de även neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). Exempel:

- Adhd
- Autismspektrumsvårigheter
- Intellectuell funktionsnedsättning
- Kommunikations- eller språkstörningar
- Specifika inlärningssvårigheter (dyslexi, dyskalkyli)

FYRA FAKTORER ATT VARA UPPMÄRKSAM PÅ GÄLLANDE PSYKISK OHÄLSA:

- Hur ofta mår barnet dåligt? (Frekvens)
- Hur länge håller det dåliga måendet i sig? (Duration)
- Hur plågsamt känns det i stunden? (Intensitet)
- Hur påverkar måendet barnets vardag hemma, i skolan och på fritiden?



HJÄLP OCH STÖD VID PSYKISK OHÄLSA

Ring **1177** om du vill ha sjukvårdsrådgivning kring ett barn. Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var familjen kan söka vård. På dessa ställen kan man få vård vid psykisk ohälsa:

- **Skolhälsovården:** skolsköterska, skolläkare och skolkurator.
- **Första linjens BUP** (Barn och ungdomspsykiatri) tar emot barn som visar tidiga tecken på psykiska ohälsa och lindriga psykiatriska tillstånd. De kan bland annat kallas **barn och ungdomshälsa** och finnas på till exempel en egen mottagning, en **vårdcentral** eller en **barnläkarmottagning**.
- **BVC** (Barnavårdscentral) för barn som är yngre än 6 år.
- **UMO** (ungdomsmottagning) för barn som är 13 år och äldre, unga kan ta kontakt utan att ta med vårdnadshavare (finns digitalt på umo.se).
- På en del orter finns också särskilda mottagningar för unga med **olika former av substansbruk**.
- **BUP (barn och ungdomspsykiatri)** specialistnivå, vid akut eller komplex psykisk ohälsa.
- **112** Sök vård direkt på en akutmottagning, barn- och ungdomspsykiatrisk akutmottagning eller ring 112 om ett barn eller tonåring är på väg att skada sig själv eller att ta sitt liv. Se till att finnas där för barnet eller säkerställ att någon annan vuxnen finns tillgänglig.

Barn och unga kan själva kontakta vården, men ofta önskas att en vårdnadshavare är med eller har godkänt att en vårdkontakt tas. Från och med att någon är 18 år är det den unge själv som ska söka hjälp.

STÖD, SKYDD OCH VÅRD

Basen i att stödja barn och ungas psykiska hälsa finns i närmiljön och det vardagliga stöd som ges av familj, vänner, fritidsledare och de barnet möter dagligen i förskola eller skolan. På det läggs andra insatser så som det stöd som kan ges av en förening, församling eller frivilligorganisationer.

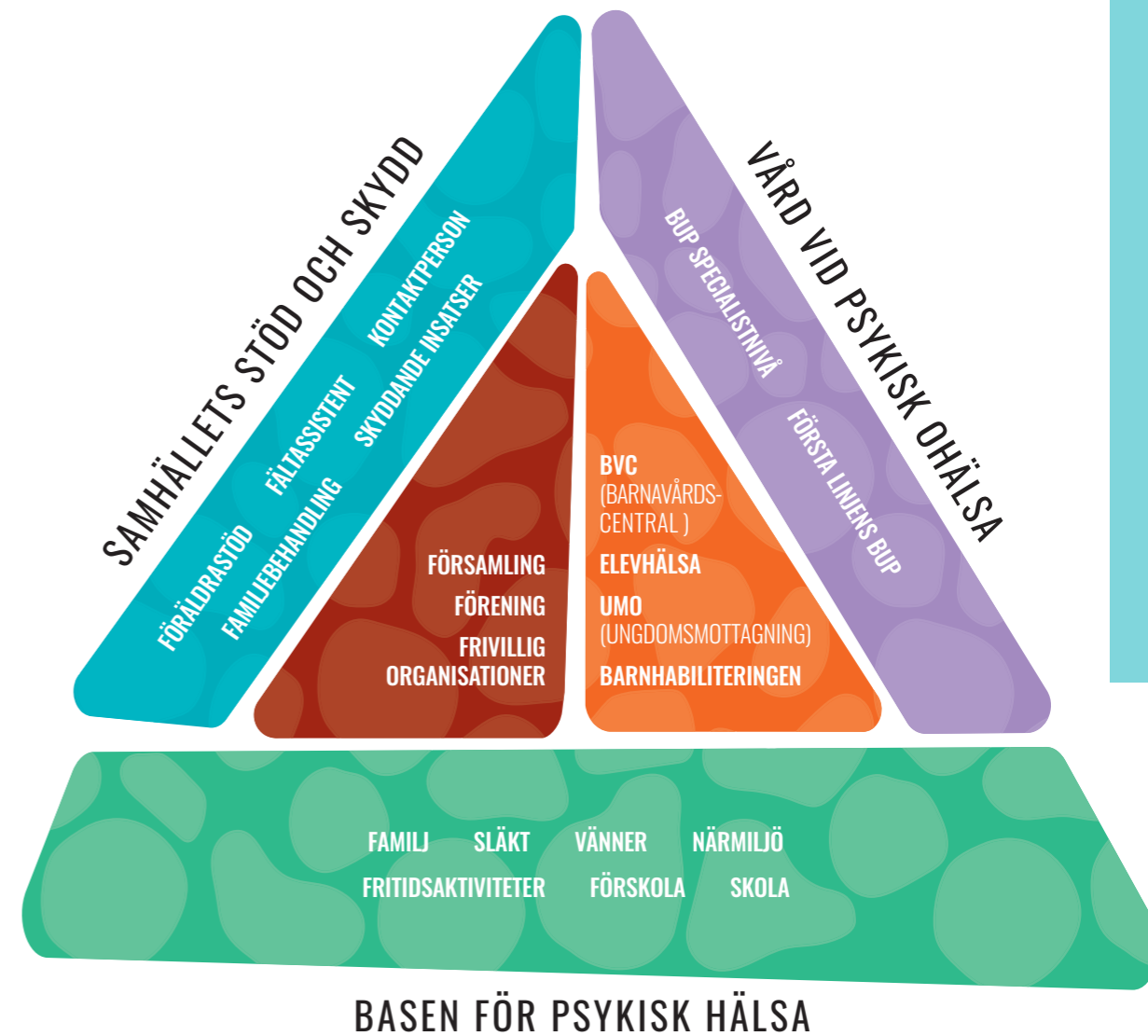
Barn och deras familjer ges även återkommande råd och hälsovård från BVC och elevhälsa, ungdomar kan få hjälp på UMO, en del barn och unga har även kontakt med barn och ungdomshabiliteringen.

Kring vissa barn och familjer behövs ett utökat stöd och ibland skydd från socialtjänsten. Om barn mår dåligt och den psykiska ohälsan håller i sig och påverkar barnets fungerande i vardagen kan bedömning och behandling från barn och ungdomspsykiatri bli aktuellt.

När barn och unga mår dåligt och behöver stöd från socialtjänsten eller BUP är vanligt att vi andra vuxna drar oss tillbaka. Kanske för att vi tänker att barnets behov är omfattande och att vår insats är liten. Men insatser från socialtjänsten eller från vården ersätter inte andra delar i bygget, utan alla delar behövs samtidigt. Detta är extra viktigt för barn och unga som har ett mindre stabil bas och där delar saknas.

Kanske är det inte timmarna ett barn går på BUP som gör störst skillnad för barns psykiska hälsa, utan kanske att få vara med i ett fotbollslag och att någon vuxen finns där och hejar.

Många olika delar, relationer, möten och förebilder krävs för att ett barn ska få alla de pusselbitar som krävs för att skapa hela bilden av sig själva och hur de passar in. Ofta behövs insatser och stöd från flera olika delar som samarbetar.



ALLA VUXNA BEHÖVS

Barn och unga behöver vuxna som finns för dem både i medgångar och motgångar. Psykisk hälsa handlar om att känna sig kapabel, klara av saker och lyckas. Men psykisk hälsa handlar också om att kunna möta misslyckanden och sånt som känns svårt med jämnmod och förtröstan.

Att främja psykisk hälsa hos barn handlar därför mycket om att närvara i barns liv, vara nyfiken, fråga, vägleda och stötta. Alla olika vuxna behövs! För vissa barn i svåra situationer behövs vi särskilt mycket.

Du som vuxen är viktig och kan göra stor skillnad!



URVAL AV KÄLLOR

Psykiskt välbefinnande, psykiska besvär och psykiatriska tillstånd hos barn och unga. Forte. 2021.

Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. American Journal of Preventative Medicine. Felitti, M. D., Anda, R. F., Nordenberg, M. D. et al. 1998.

Ojämlighet i psykisk hälsa. Folkhälsomyndigheten. 2018.

Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? Folkhälsomyndigheten. 2018.

Vad är psykisk hälsa? Folkhälsomyndigheten. 2019.

The Healthy Mind Platter. Siegel, DJ., Poelmans, S.AY., & Payne, J. Neuroleadership Journal, 4, 1- 23. 2012.

Kraftsamling för psykisk hälsa. Uppdrag psykisk hälsa. 2019.

Mår unga sämre i en digital värld? Mind. 2020.

Begrepp inom området psykisk hälsa. Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten, & SKR. 2020.

Traumatisering hos barn, en handbok. Sofia Bidö, Moa Mannheimer, Poa Samuelberg, Natur och kultur. 2018 .

Rädda Barnen
107 88 Stockholm
Tel: 08-698 90 00
kundservice@rb.se
www.raddabarnen.se



Rädda Barnen