



# SUICIDE ZERO

suicidezero.se

livsviktigasnack@suicidezero.se

©2026 Livsviktiga snack

Citera oss gärna – men ange källan.

Sjunde upplagan

ISBN 978-91-519-4966-6

Suicide Zero arbetar för att radikalt minska självmorden. Varje år tar nära 1 500 människor sina liv. Det är fyra om dagen. I statistiken döljer sig föräldrar, syskon, barn, grannar, kollegor och vänner. Vi gör allt vi kan för att lyfta frågan, identifiera samhällsbrister och sprida kunskap.



STÖD OSS SÅ ATT FLER  
FÖRÄLDRAR KAN HÅLLA  
LIVSVIKTIGA SNACK!



Ge oss gärna en gåva så att vi kan skicka boken till ännu fler föräldrar.

# LIVS- VIKTIGA SNACK

På [livsviktigasnack.se](https://livsviktigasnack.se) finns mer kunskap samt fler övningar och tips. Där kan du också läsa boken, ladda ner den som pdf eller beställa ett exemplar hem till brevlådan.

Livsviktiga snack finns också på enkel svenska och som kortversion på arabiska, engelska och somaliska.



[livsviktigasnack.se](https://livsviktigasnack.se)



@livsviktigasnack



## Hej!

Den här boken handlar om hur viktigt det är att lära barn att uttrycka hur de mår. Forskning visar nämligen att om man kan sätta ord på känslor och be om hjälp när det behövs, blir det mesta en smula lättare.

Om du som förälder har barn som idag mår bra kan det vara svårt att förstå varför du ska läsa den här boken, men den är viktigare än man kan tro. Statistiken visar att det är större risk att ditt barn skadar sig själv än blir skadat av andra. Kan ditt barn prata om känslor, minskar det risken för allt från missbruk och frånvaro i skolan till depression och självmord längre fram i livet.

Använd vardagen du har idag. Boken är full av tips och kunskap från barnpsykologer, kuratorer, forskare och terapeuter om hur du kan komma igång med det här viktiga snacket – och därmed ge de bästa förutsättningarna för att ditt barn ska klara livets alla utmaningar.

Läs den. Den är faktiskt livsviktig.

Varma hälsningar,  
Suicide Zero



# INNEHÅLL



## Det livsviktiga snacket

Det riktigt hemska först .....	10
Så nu till det ljusa .....	11
Snack som skyddar .....	12
Borsta tänderna är inte det viktigaste .....	14
Från idol till pinsam förälder, använd vardagen du har nu .....	14
Hitta ditt barns prattid .....	17

## Innan vi går vidare

Psykisk hälsa .....	20
Det här händer i knoppen .....	22
Det här händer i kroppen .....	28
Det här händer runtomkring .....	30



## Övningar

Bra tips innan du sätter igång .....	38
Vardagssnacket .....	42
Övning 1 – Öppna frågor .....	42
Övning 2 – Pratstartaren .....	46
Övning 3 – Emojitestet .....	48
Djupare samtal .....	50
Copingstrategier .....	54
Extra föräldrapepp .....	56
Fem tankeövningar .....	60

## Om du börjar bli orolig

Utanför det vanliga .....	66
---------------------------	----

## Statistik

Siffror som berör .....	76
-------------------------	----



Några slutord på vägen .....	82
Bra kontakter .....	84
Källor .....	86

KAPITEL 1

det  
Sins  
viktiga  
snacket





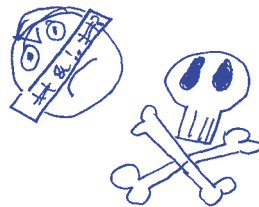
## DET RIKTIGT HEMSKA FÖRST

Vi börjar med det hemska. Varje år försöker fler än 5 000 barn och unga att ta sina liv. Tre i veckan gör det. Faktum är att självmorden bland unga ökar något, medan de i många andra åldersgrupper ligger kvar på oförändrad nivå eller minskar.

Det är även så att det idag är större risk att en tonåring skadar sig själv än blir skadad av andra. Det kan handla om självskadebeteende som att skada sig själv fysiskt eller att använda droger eller sex för att göra sig själv illa.



10



## SÅ NU TILL DET LJUSA



Att kunna prata om hur man mår och uttrycka sina känslor hjälper en att kunna ta del av livets många nöjen. Forskningen visar väldigt tydligt att förmågan att kunna uttrycka hur man mår och känner, tillsammans med en god relation till en förälder eller annan närstående vuxen, är en av de viktigaste skyddsfaktorerna som finns i livet – faktiskt för allt från att hoppa av skolan till depression och självmord.

Så genom att lära våra barn att sätta ord på känslor och berätta för någon om hur de mår ger vi dem inte bara ett bra skydd. De och vi kommer förhoppningsvis också att få det enklare och skapa närmare relationer längs vägen.



11

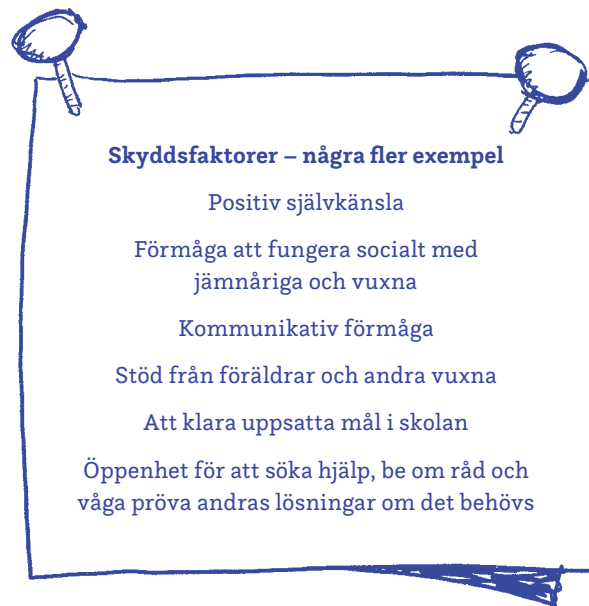
## SNACK SOM SKYDDAR

I forskningen brukar man prata om skyddsfaktorer, det vill säga sådana som ger ditt barn skydd mot livets utmaningar.

Man kan också uttrycka det som att skyddsfaktorerna stärker barnets motståndskraft, eller resiliens som det kallas med en psykologisk term, mot svårigheter i livet.

En väldigt viktig skyddsfaktor för barn, för att inte säga den allra viktigaste, är en bra relation till en eller flera föräldrar eller annan närstående vuxen. Om barnet har det, och därmed också möjlighet att alltid prata med någon om sin situation eller sina känslor, är det bättre rustat att möta svårigheter som mobbning, psykiska besvär, trassliga relationer eller en socioekonomiskt utsatt situation. Det minskar faktiskt också risken för att hen ska hamna i kriminalitet eller missbruk.

Forskning inom självmordsprevention visar samma sak. En av de viktigaste skyddsfaktorerna mot självmord är förmågan att samtala med andra människor – också om sina svårigheter.



### Skyddsfaktorer – några fler exempel

Positiv självkänsla

Förmåga att fungera socialt med  
jämnåriga och vuxna

Kommunikativ förmåga

Stöd från föräldrar och andra vuxna

Att klara uppsatta mål i skolan

Öppenhet för att söka hjälp, be om råd och  
våga pröva andras lösningar om det behövs

Det här gör ju att förmågan att kunna uttrycka känslor inte bara skyddar mot livets tråkigheter, och det här tål att upprepas, utan även hjälper till på vägen mot att må bättre.

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

Albert, 24 år

## BORSTA TÄNDERNA ÄR INTE DET VIKTIGASTE

Vi är ofta bra på att lära våra barn hur man borstar tänderna eller tar sig fram i trafiken – men inte lika bra på att träna på hur man pratar om känslor. Fast det egentligen är viktigare, i alla fall om man ser till olycksstatistiken. Ett exempel är att det är ungefär sju gånger vanligare med självmord än med dödsolyckor i trafiken.



## FRÅN IDOL TILL PINSAM FÖRÄLDER, ANVÄND VARDAGEN DU HAR NU

Du som är förälder till en blivande tonåring är ännu inte "jordens mest pinsamma varelse". Nu är med andra ord ett bra läge för att tillsammans med ditt barn prata om känslor, mående och knepigheter som kan dyka upp i livet. Det är såklart inte omöjligt om ditt barn redan är tonåring och bokstavligen har stängt dörren om sig, men det brukar vara enklare ju tidigare man börjar.



Det är inte lätt att vara liten idag. Det var det nog inte förr heller. Våra barn slipper mycket som vi fick genomlida, men utsätts också för en hel del som vi aldrig behövde uppleva. De ställs inför nya utmaningar och situationer som vi som föräldrar behöver försöka förstå, även om det är svårt.

Många av de psykiska besvär som unga upplever idag är en helt normal reaktion på en onormal situation. Vårt samhälle har blivit väldigt bra på att producera lidande för individen. Mycket kretsar kring prestation, lycka och jämförelse med andra. Det skapar en stress hos många, inte minst unga.

Som föräldrar måste vi bli bättre på att ge våra unga verktyg för att hantera sitt mående, utan att för den skull lägga hela ansvaret på dem. Det finns ingen människa som går igenom livet och är enbart lycklig. Vi stöter alla på svårigheter och vi behöver lära oss att bemöta och hantera dessa.

Tillsammans med våra barn behöver vi därför träna på att uttrycka våra känslor och förklara hur vi mår. Det kan vi göra genom ord eller teckningar eller lek, men vi behöver kommunicera om det. Vi behöver få igång 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, 10år



## HITTA DITT BARN'S PRATTID

Det är i vardagssamtalen som du kan lägga grunden till en bra kommunikation. När det mesta flyter på och inget känns särskilt jobbigt – då har ni ett perfekt läge för att prestigelöst öva på att snacka om funderingar om livet, känslor och det som ni båda kan uppleva som lite motigt i livet.

### **Försök prata med ditt barn "på riktigt" en stund varje dag.**

Det är lätt att tiden springer iväg och det känns som att man umgåtts massor, men när man tänker efter har man faktiskt knappt pratat – om annat än praktiska saker.

**Varje barn brukar ha sin prattid.** Vissa är sugna på att prata vid läggdags, andra när de badar eller när de ska välja kläder på morgonen. Fundera på när ditt barns prattid brukar vara och se till att du finns där så ofta du kan, och har ro nog att prata.



**Visa din kärlek!** Att plocka ut barnets tallrik, laga en extra maträtt eller ställa upp på något nästan orimligt för att du älskar det är en sak. Men lika viktigt är det faktiskt att säga rakt ut att du är stolt över och älskar ditt barn (det där andra är nämligen kärlekshandlingar som är svåra för barn att förstå). Säg det gärna varje dag och även när ni har fnurror på tråden.

## KAPITEL 2



# PSYKISK HÄLSA

Det skrivs mycket om ungas hälsa och mående. Psykisk hälsa och ohälsa är uttryck som ofta förekommer, men vad menas egentligen med det?

## Definition av psykisk hälsa

”Psykisk hälsa är ett tillstånd av mentalt välbefinnande där varje individ kan förverkliga de egna möjligheterna, kan klara av vanliga påfrestningar, kan arbeta produktivt och kan bidra till det samhälle hon eller han lever i.”

Källa: WHO

En god psykisk hälsa är inte frånvaro av psykisk sjukdom. Det är heller inte samma sak som att gå omkring och vara konstant lycklig. Istället ger en god psykisk hälsa varje människa möjlighet att möta de svårigheter som livet innehåller och trots dessa i möjligaste mån förverkliga det man vill göra och ta aktiv del i samhället.



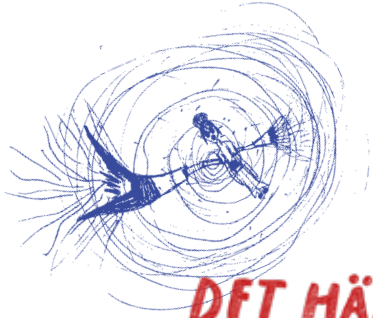
## Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa används på olika sätt och brukar innefatta allt från diagnostiserade sjukdomar som depression och ångest-syndrom till normala reaktioner som nedstämdhet och oro. Vi vill därför hellre prata om:

**1. Psykiska besvär.** Till exempel oro, nedstämdhet, irritation och sömnsvårigheter. Dessa kan vara tunga att bära för individen men ska oftast inte behandlas medicinskt eftersom besvären är en reaktion på ”sådant som hör livet till”. Det kan till exempel handla om oro för livssituationen eller stress över specifika händelser.

**2. Psykiatriska tillstånd.** Kan exempelvis vara diagnostiserad depression, ångest-syndrom, ätstörningar eller bipolär sjukdom. De här sjukdomarna orsakar lidande för individen, gör att hen fungerar sämre i vardagen och kräver professionella insatser som medicin och/eller terapi.





## DET HÄR HÄNDER I KNOPPEN

När ditt barn är mellan 9 och 12 år finns det som nämnts en bra öppning för att träna på att prata om viktiga saker. När tonåren kommer blir det – ofta – svårare att hitta de där luckorna.

Alla barn är individer och utvecklas olika. Inga faser har skarpa gränser, men någonstans i övergången mellan 9 år till tonåring händer det avgörande saker i barnets hjärna. Perioden brukar kallas det pre-abstrakta tänkandets fas, eller den pre-pubertala fasen. Vad är det egentligen som händer med ditt barn under den här ibland turbulenta perioden?

### Hjärnan mognar

Barnets hjärna börjar bli kapabel till ett mer avancerat abstrakt tänkande. Barnet kan fundera och formulera sig kring sådant som det saknar erfarenhet av och tänka och prata mer komplext om sammanhang som inte är konkret synliga.



### Självständigheten tar ett kliv framåt

Utvecklingen mot självständighet tar ett rejält kliv framåt. Målet med barnets utveckling är ju att det en dag ska klara sig själv, och i den här åldern börjar det märkas tydligt.

### Kompisarna blir viktigare

Som en följd av en ökad självständighet blir kompisarna allt viktigare. Relationerna dem emellan brukar också bli mer komplexa och oftare leda till konflikter.



### Tvivel och rädsla

Barnet kan nu börja se sig själv utifrån och förstå att hen blir bedömd av andra. För många barn innebär detta tvivel på att räcka till och att självkänslan svajar.



### Grubbel och funderingar

Många barn blir i den här fasen mer inåtvända och grubblande. Nu är det jätteviktigt att du som förälder visar att du finns där och är öppen för att prata om allt nytt och utmanande som händer i barnets liv.

### Tankar om döden

Med möjligheter till abstrakt tänkande börjar barnet ofta tänka på tyngre ämnen. Mycket tid kan gå åt till att fundera på döden och hur livet skulle bli om någon närstående dog eller om man själv skulle dö.

### Hierarkier, konkurrens och kamp

Barnets utveckling de här åren gör att det kan börja tänka och prata om sammanhang som inte är konkret synliga. Ditt barn kan börja tänka mer i detalj om sådant som det med sina sinnen inte upplever just nu, exempelvis fundera på hur saker och ting hade kunnat vara istället eller hur det kan bli framöver.

Barnet har tidigare kunnat sätta reglerna i sin egen värld men börjar nu inse att omvärlden ställer krav och har normer som man måste anpassa sig till för att duga.

Det börjar förstå att det existerar i en värld av ömsesidigt socialt beroende där hierarkier, konkurrens och kamp för att duga spelar roll. Barnet börjar betrakta sig utifrån och börjar jämföra sig med andra för att se hur bra eller dåligt man passar in i den här världen. Med många nya tankar och funderingar kan det här bli en väldigt krävande tid för barnet. Det introduceras till en värld där mycket, för att inte säga allt, kretsar kring att vinna, vara duktig eller rent av vara bäst. Det kan såklart skapa stora tvivel på den egna personen och rädslor för hur framtiden ska bli. Den värld som öppnat sig är fortfarande obegriplig och kan därför bli svår för barnet att navigera i.

Jag kom till min pappa och skulle berätta om en känslig grej. Han fick panik och ringde BUP. Efteråt kände jag att jag aldrig mer kommer 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, 10år



## SÅ KAN DU STÖTTA



### Ta tiden som behövs

Ta dig tid till att vara med ditt barn för att förstå var i utvecklingen det befinner sig. Vilka är funderingarna just nu? Vilka frågor dyker upp? Vad bekymrar och vad är roligast med livet? Att lyssna är alltid det viktigaste och när du bättre känner till var ditt barn befinner sig blir det lättare att stötta det på rätt nivå.



### Tänk på din egen uppväxt

Ge dig tid att minnas hur du själv upplevde den här tiden. Vad tänkte du? Vad var du rädd för? Det kan finnas mycket att hämta i de egna erfarenheterna som är bra att ha med sig när man ska möta sitt barn i de här frågorna.



### Ha din dörr öppen

Det här är en tid när barnet gärna drar sig undan lite, vilket är helt normalt. Det börjar få fullt upp med sig självt och alla känslor som väcks i den här fasen. Situationen kräver en del tålamod av dig som förälder. Det är sällan du kan ha ett samtal med ditt barn om något som bekymrar hen och direkt hitta en lösning. Istället behöver du finnas där och lyssna och plocka upp de ledtrådar som barnet ger. Visa att du har dörren öppen och skapa ett utrymme som barnet kan prata in i – och helst också känna att "okej, den här vuxna personen verkar ju ändå kunna fatta lite av vad jag menar".

AAA



# DET HÄR HÄNDER I KROPPEN

Puberteten brukar inledas någon gång mellan 8 och 14 års ålder och de flesta barn blir nu väldigt medvetna om var de själva befinner sig i utvecklingen. Är man tidig eller sen? Vuxit mycket eller lite? Fått mens eller inte?

Den här perioden kan med andra ord vara lika omtumlande för alla barn – oavsett var i utvecklingen de befinner sig. De allra flesta vill ju bara vara som alla andra, vilket blir svårt eftersom utvecklingen är så olika från barn till barn.

För dig som förälder blir det viktigt att navigera försiktigt och lyssna på vad barnet själv ger uttryck för. En del barn är öppna med vad som händer i kroppen; hur den känns och förändras. Andra tycker att det är jobbigt att prata om det, kanske skäms eller känner sig osäkra på om förändringen är normal.

Många barn får också en mer kritisk syn på sin egen kropp under den här perioden. Det hänger, igen, ihop med den växande förmågan att jämföra sig själv med andra.



Visa att du är öppen för alla frågor och berätta gärna hur du själv upplevde den här perioden. Kommentera inte utseende, varken hos barnet eller hos andra. Om du märker att ditt barn absolut inte vill prata med dig om de här sakerna kan du tipsa om att det finns andra att snacka med. Kanske en skolsköterska, fritidsledare eller släkting? Du kan också tipsa om sajter som **umo.se** och **kpwebben.se** där det finns bra kunskap om puberteten.





# DET HÄR HÄNDER RUNTOMKRING

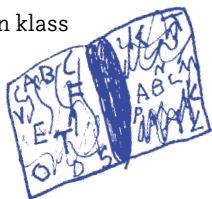
När ditt barn växer, växer också världen. Om du som förälder har koll på vad som är viktigt blir också oddsen bättre för att du ska kunna hänga med i ditt barns känsloliv och kunna ställa rätt frågor.

## Familjen är viktigast

Familjen är fortfarande oerhört central. Hur den än ser ut är den basen för barnets utveckling och trygghet. Ett fungerande familjeliv är en stark skyddsfaktor för ett psykiskt välmående i framtiden (läs mer om skyddsfaktorer på sidan 12–13).

## Skolan ställer högre krav

Mellanstadiet brukar betyda högre krav från skolans sida, som till exempel fler läxor och skriftliga prov. Det är snart dags för betyg, vilket oroar många barn redan när de börjar årskurs fyra. Med den ökande förmågan att se sig själv utifrån börjar barnet ofta också jämföra sig själv med klasskompisarna. Barnen i en klass brukar ha stenkoll på vem som är bäst på vad och hur man själv platsar i gruppen.



## Kompisarna blir allt viktigare

I takt med att barnet blir mer självständigt blir det också mer angeläget om att knyta relationer utanför familjen. Kompisarna blir därför allt viktigare. Relationerna med vännerna blir ofta också mer komplexa, just eftersom de tar större plats i livet.



## Fritiden blir en större arena

Om barnet har ett fritidsintresse är det en viktig arena för dess identitetsutveckling. Att vara riktigt intresserad av (och kanske också bra på) något kan stärka självkänslan. Samtidigt brukar den yttre pressen nu öka även på det här området. Det blir kanske uttagningar till nivåindelade lag eller krav på att delta i fler träningar per vecka.



## Mobbning och utanförskap kan öka

I den här åldern ökar tyvärr också risken att utsättas för mobbning eller hamna i utanförskap. De senaste tio åren har andelen 11-åriga flickor som säger att de blivit utsatta för mobbning blivit dubbelt så stor. 10 procent av tjejerna i åldersgruppen uppger att de blivit mobbade.



## DET DIGITALA LIVET VÄXER

De flesta barn som växer upp nu har mer eller mindre alltid befunnit sig även i en digital värld. För att kunna vara en närvarande förälder behöver du såklart också ta del av det de ser, hör och upplever här.

För de flesta barn är de digitala plattformarna ett ställe där de snackar med kompisar, kollar roliga filmer och inlägg och spelar spel. En del av livet och en positiv upplevelse, helt enkelt.

Men det händer också, precis som i "vanliga" livet, att de råkar ut för mindre bra upplevelser. Det kan handla om att bli utsatt för elakheter eller mobbing, att råka se eller läsa om sådant som man inte är mogen för eller att få en nakenbild man inte bett om.



I undersökningar där barn och unga själva får svara på hur ofta de råkar ut för jobbiga grejer på nätet så verkar det vara förhållandevis få barn mellan 9 och 12 år som gör det, men med åldern ökar antalet. Så är det till exempel när det gäller att få en oönskad nakenbild skickad till sig, eller att någon pressar en att göra något sexuellt. Undantaget är att bli utsatt för mobbing; där säger ungefär 15 procent av 9–18-åringarna att de utsatts.

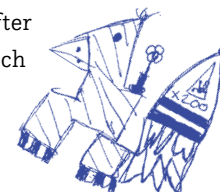
En tolkning av de här siffrorna är att det är nu du har din chans! Det är i den här perioden du kan lägga grunden för en bra dialog mellan dig och ditt barn, där

det finns en öppenhet för att berätta om vad som händer. Innan saker eskalerar kan du skapa en trygghet som gör att ditt barn vågar komma till dig och berätta om hen behöver hjälp och stöd. På [livsviktigasnack.se](http://livsviktigasnack.se) kan du läsa mer om hur du stöttar ditt barn vid jobbiga händelser.

### Använd det positiva

Men man ska också komma ihåg att det digitala livet innebär mycket positivt – och att det kan ge fina chanser för dig som förälder att komma ditt barn närmare. Visst bråkar vi ofta om skärmtiden (i senaste rapporten från Mediemyndigheten uppgav 37 procent av barnen att det är en källa till bråk hemma, så ni är inte ensamma!), men ta också vara på fördelarna. Be ditt barn visa ett roligt klipp eller vad hen tittat på senast. Kanske kan ni spela ett spel ihop eller surfa runt bland drömmiga resmål. Det kan ge många ingångar till fina samtal.

Du kan också vara ett viktigt stöd i förståelsen av hur sociala medier fungerar. Jakten på perfektion är stor i våra liv och sociala medier gör inte direkt pressen mindre. (Vissa forskare tror till och med att det är en starkt bidragande orsak till att unga mår så dåligt idag.) Så prata om det! Vad är det egentligen för bilder som visas fram? Kanske kan ni också tillsammans leta efter konton som ifrågasätter snäva normer och vidgar bilden av världen?



## HÄR ÄR TRE ENKLA SAKER ATT HA I TANKARNA



### Var nyfiken och intresserad

Precis på samma sätt som du frågar om hur det var på träningen eller i skolan, fråga hur det var på nätet idag. Vad gjorde ditt barn, var det roligt, hände något speciellt, vilka är kompisarna där?

### 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 passerat bästföredatum? Följ barnets konton (om du får).

### Var ett föredöme

Det här vet vi ju alla, men att sitta med näsan i mobilen bäddar inte för några härliga samtal. Det digitala kan vara ganska dominant även för oss vuxna, eller hur? Koppla ner ibland.



## FRÅN EN FÖRÄLDER TILL EN ANNAN

*"Jag brukar tillsammans med min son se vilka emoji'er han har använt mest den senaste tiden. De han har kört med brukar stämma ganska bra med vad han gått igenom senaste tiden. Är det några speciella pratlar 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



ÖV  
MIN  
GAR





## BRA TIPS INNAN DU SÄTTER IGÅNG

Att alltid kunna prata med någon, också om svåra saker, är en av de viktigaste sakerna du kan ge ditt barn. Men det är inte alltid så enkelt att få till de där samtalen, varken för vuxna eller barn. För de allra flesta av oss kräver det faktiskt en hel del träning och tajming.

### 1. Så ett frö

Förändring sker sällan snabbt och enkelt utan kräver tålamod. Se det som att du som förälder i varje samtal med ditt barn kan så ett frö till förändring, snarare än att pressa på för att saker och ting ska bli annorlunda över en natt.



### 2. Du sätter stämningen

Ditt barn kan vara hur tjurigt, tystlåtet eller ilsket som helst – det är du som vuxen som sätter ramarna för hur ni kommunicerar. Visst kan det vara lätt att påverkas av barnets humör och svara med samma mynt, men det är sällan konstruktivt. Kanske blir det lite lättare att inte ramla i fällan om du tänker på att det alltid är du som är den vuxna i sammanhanget?

Det är också viktigt att du som vuxen inte använder

dömmande eller nedsättande uttryck om sånt som att må dåligt eller lida av psykiska besvär. Det kan göra ditt barn mindre motiverat att berätta om sina egna problem för dig.



### 3. Oro är naturligt

Om du är orolig för ditt barn är det helt naturligt att också känna starka känslor, som ilska eller irritation. Men om du **först** kan hantera de här känslorna hos dig själv, och **sedan** prata med ditt barn om det som oroar dig, är oddsen för ett öppet samtal mycket bättre.



### 4. Lyssna, lyssna, lyssna

När barn berättar om sina problem vill vi vuxna ofta komma med förklaringar och förslag. Men gör inte det! Bit dig i tungan, sitt på händerna eller gör vad som krävs för att vara tyst – och låt barnet berätta färdigt.

### 5. Bekräfta

Om barnet tystnar kan en väg framåt vara att bekräfta vad det redan sagt, istället för att ställa nya frågor. "Så du blev ledsen när Jacob cyklade i förväg?" eller "Och när det hände blev du arg?". Då får barnet ett bevis på att du har lyssnat och väljer ofta att fördjupa sitt resonemang. Om barnet inte gör det kan du, efter att ha varit tyst en stund, kanske fråga "hur kändes det då?". Eller "känns det ofta så?".



## 6. Låt barnet hitta lösningarna

I de fall du känner att ni behöver lösa ett problem – involvera barnet i att hitta möjliga lösningar. Dels är det barnet som känner sin situation bäst. Dels är det en bra övning i att själv hitta konstruktiva lösningar på jobbiga grejer.

## 7. Summera

Ibland kan det vara läge att summera det du lyssnat på, för att göra en liten koll av att du fattat rätt. "Så du känner dig ensam ibland? Oftast när du ska gå hem från skolan och alla andra har någon att vara med?"




## 8. Säg tack

Om ditt barn berättar något för dig, säg tack för förtroendet. Visa att du är glad över att få lyssna.

## 9. Prata ofta om ingenting

Till sist! Att bara vara tillsammans och låta tillvaron vara kravlös är också viktigt. Småprata om allt eller säg ingenting. Fnissa åt konstiga grejer eller sjung den där gamla bebissången som ni båda gillade så mycket. Dagens föräldraskap är ofta ett projekt där vi vill vara duktiga jämt – men släpp det en stund.



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



Naima, 9 år

# VARDAGSSNACKET

Om barns prattid finns tidigare i boken, men vi kör det igen. Varje barn brukar ha sin prattid, alltså en tidpunkt på dagen när det går lättare att prata. För vissa barn är det när de ska somna, för andra vid frukostbordet, på cykelns pakethållare eller när de badar. Fundera på när ditt barns prattid är och försök se till att finnas där så ofta du kan, och har ro att prata.

Glöm heller inte att fånga tillfällena i vardagen. Kanske är det enklare att prata när ni sitter i bilen på väg någonstans eller är och handlar tillsammans? Alla stunder med snack 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.



När man vill skapa öppna samtal är det viktigt att ställa öppna frågor, det vill säga frågor som inte går att besvara med ett ja, nej, okej eller annat kort svar. Sådana frågor öppnar upp för djupare reflektioner och längre berättelser. Här har vi samlat några exempel på hur det kanske brukar låta hemma – och vad du kan säga istället.

## Istället för **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.

## Om det behövs extra frågor för att komma vidare:

- Vem lekte du mest med?
- Blev du ledsen över något?
- Gjorde någon dig glad?



## Istället för **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?

## Fortsättningsfrågor:

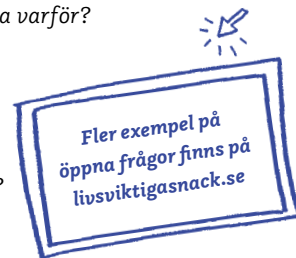
- Var det inte gott? Varför?
- Vad kul att du gillade det. Vad tror du att kocken hade för ingredienser i maten?
- Vilken är den godaste maten i skolan tycker du?

## Istället för **har ni bråkat igen? Lägg av med det!:**

- Du ser arg/ledsen ut. Vill du berätta varför?

## Fortsättningsfrågor:

- Berätta vad som hände.
- Hur kände du dig då?
- Blev ni osams? Över något särskilt?





Handwritten blue scribble.

**Tips!** Om barnet berättar att någon varit dum i skolan kan du, efter att ha lyssnat färdigt, fråga hur det fick det att känna sig. Behövs det lite mer hjälp kan du leda försiktigt genom att fråga "blev du ledsen då?" eller "kände du dig arg då?".



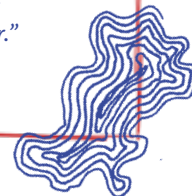
### Öva på dig själv!

Att sätta ord på känslor kräver en del övning. Istället för att säga "det var så sjukt jobbigt på jobbet idag" kan du testa att vara mer detaljerad, till exempel "jag blev så besviken idag när..." eller "jag blev väldigt irriterad när...".



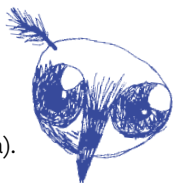
## FRÅN EN FÖRÄLDER TILL EN ANNAN

"Jag brukar snällt finta min dotter. Om jag vet att hon 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 9–12-årsåldern tycker oftast att det är helt okej att göra saker tillsammans med sina föräldrar, som att spela spel till exempel. Här är en rolig övning som kan fungera som just det och som kan inspirera till att prata om annat än det ni kanske brukar prata om i vardagen.



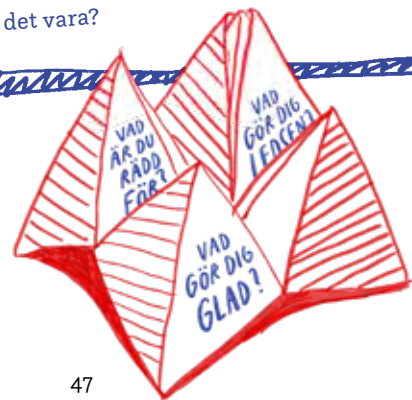
Välj de frågor ni tycker verkar roliga (eller gör egna). Skriv en fråga på varje lapp, lägg dem i en skål och turas sedan om att dra en i taget. Antingen kan var och en svara på frågan direkt, eller så försöker ni gissa vad de(n) andra kommer att svara innan ni berättar "facit".

- 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?
- Hur är en bra kompis?
- Vad vill du jobba med när du blir stor?
- Vilken är din favoritmat?
- När var du ledsen senast?
- När gapskrattade du 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?
- Hur är vi lika?
- Hur är vi olika?
- Om du bestämde över hela världen en dag, vad skulle du bestämma då?
- Om du fick tre önskningar av en ande, vilka skulle det vara?



På [livsviktigasnack.se](https://livsviktigasnack.se) finns en rolig snackisloppa som slumpar fram frågorna. Där kan du också se hur du viker en egen.



## Övning 3 - EMOJITESTET

I den här boken har du kunnat läsa mycket om hur viktigt det är att kunna sätta ord på sina känslor och upplevelser.

Men det går såklart att berätta om sitt mående på andra sätt än med just ord. I många terapiformer låter man till exempel barn berätta om sina upplevelser genom lek eller teckningar. Här är en övning som kan göra det lite enklare att uttrycka sig.

### Övningen är enkel – så här gör ni!

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 kanske väckts.



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 HÄNGER MED DINA KOMPISAR?

HUR KÄNNER DU DIG NÄR DU SKA PROVA NYA GREJER?

HUR KÄNNS DET NÄR NÅGON SÄGER NÅGOT TASFIGT 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?



En interaktiv emojisnurra  
och fler exempel på emoji-frågor  
finns på [livsviktigasnack.se](https://livsviktigasnack.se).

Du kan såklart också  
hitta på egna frågor!

# DJUPARE SAMTAL

Ibland har man inte riktigt lika mycket flyt i vardagen – och då kan det bli svårare att få till det där goda pratet. Kanske märker du att ditt barn är oroligt eller irriterat över något, drar sig undan, visar tydligt att det inte är läge att prata eller blir utåtagerande och på dåligt humör, på ett sätt som kan påverka alla runtomkring.

Här är några tips på hur du ändå kan försöka skapa förutsättningar för nära samtal.

## Ha tålamod med att det tar tid

Det är helt naturligt att ditt barn drar sig undan och inte vill prata så mycket. Samtidigt sker förändringar i barnets liv som det (oftast) behöver ventileras med någon. Så här handlar det om att hitta en balans mellan att snoka för mycket, vilket kan få barnet att sluta sig, och att lämna barnet för mycket ifred, vilket kanske får det att sakna ditt stöd. Ha tålamod med att det tar tid att hitta den här balansen! Du och ditt barn kommer säkert att krocka ett antal gånger – och det är okej. Ni håller båda två på att lära er något nytt och det tar tid.



Snälla!  
//



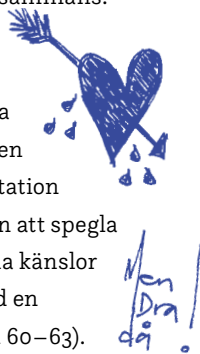
Jag säger att allt är bra i skolan, men egentligen så är det jättejobbigt och allt är svårt. Det känns som det är något fel på mig. Men jag vill inte berättas det för mina föräldrar för då skulle dom bli oroliga.  
// Frida 16år

### Skapa fler ytor för samtal

För att undvika känslan av utfrågning är det bra att hitta så många tillfällen det bara går till samtal. Förhoppningsvis kan ni då steg för steg närma er det som känns lite svårt. Skjutsa till träningar, föreslå att ni ska baka ihop, se en film eller åk och handla tillsammans.

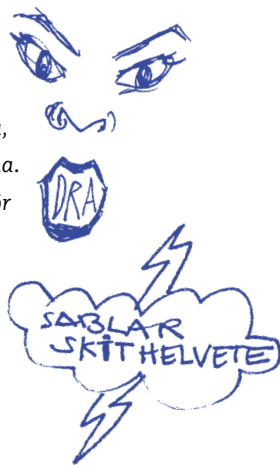
### Hantera dina egna känslor

Försök att inte låta din oro eller andra starka känslor påverka dig för mycket. Om du har en arg rynka mellan ögonen eller utstrålar irritation med hela ditt kroppsspråk kommer ditt barn att spegla de känslorna. Försök istället att hantera dina känslor innan ni pratar, kanske genom att prata med en annan vuxen (eller gör övningarna på sidan 60–63).



### Om känslorna ändå pyser över

Erkänn för ditt barn om känslorna ändå tar överhanden. Du kan säga "Ja, jag blir lite arg nu, det måste jag erkänna. Men det beror på att jag blir så orolig för dig." Sen kan ni ta en paus i samtalet eller prata vidare om något annat, tills din irritation försvinner och ni kan göra ett nytt försök.



### Etablera ett förtroende

Även om det kliar i fingrarna; undvik att hitta lösningar åt barnet. Lyssna på och bekräfta vad barnet säger och tänk på att det inte är samma sak som att du uppmuntrar eller sanktionerar ett beteende. Det kan krävas många samtal där du etablerar ett förtroende genom att bara lyssna på barnet innan det är redo för att försöka hitta en lösning. Det vill säga: det kommer en tid för problemlösning också – men den är ofta längre bort än du tror.

### Se det som läxhjälp

Om du tycker att det är svårt att hålla dig ifrån att ge råd till ditt barn: försök att se det som att du skulle hjälpa till med matteläxan. Det är väl ingen förälder som tror att barnet lär sig något, eller får kunskap att bära med sig resten av livet, om du bara går in och räknar ut talen?

### Utskällningar leder inte framåt

Att gå in och styra upp en besvärlig situation genom att tala om för barnet vad det bör göra, eller kanske ge det en utskällning för dåligt uppförande, kommer inte heller att ge barnet verktyg för att bättre klara av liknande situationer i framtiden. Istället kommer barnets fokus att ligga på att ta sig ur en pressad situation – genom att säga vad det tror att du vill höra.

# ATT TA SIG IGENOM UTMANINGAR OCH GÖRA DET SOM FUNGERAR



Att kunna identifiera och berätta om sina känslor är som sagt viktigt. Får ditt barn träna på det tillsammans med dig kommer det att vara väl rustat för framtiden.

En annan stor tillgång är att kunna bemöta och hantera känslor och knepiga situationer som kan dyka upp i livet.

På psykologspråk brukar detta kallas att ha copingstrategier, det vill säga att på olika sätt kunna ta sig igenom utmanande situationer. Forskning har bland annat visat att individer som har funktionella copingstrategier löper mindre risk att råka ut för depression och självmord.

## Copingstrategier – att hantera svåra situationer



För ett barn som har svårt att somna på kvällarna kan en fungerande copingstrategi vara att lyssna på en ljudbok, ta en macka innan läggdags eller pröva att gå och lägga sig lite tidigare eller lite senare.

Den som saknar en farfar eller mormor som gått bort kan kanske få lite tröst av att titta på foton och prata om fina minnen, besöka en speciell plats som påminner om personen eller bara få en stor kram och gråta en stund.



## Förändra situationen eller bemöta känslorna

I forskningen pratar man om situations- eller känslobaserade copingstrategier. Med en situationsbaserad copingstrategi gör man något för att förändra själva situation, som i sömnexemplet ovan. Men vi ställs ju också alla inför situationer som inte går att förändra, som i fallet när någon gått bort. Då kan en känslobaserad copingstrategi hjälpa till att hantera och lindra känslorna som dyker upp.

 På [livsviktigasnack.se](https://livsviktigasnack.se) hittar du mer läsning om hur copingstrategier funkar och varför de är bra att ha. Här finns också praktiska och roliga övningar som du kan göra tillsammans med ditt barn. 

# EXTRA FÖRÄLDRAPEPP



Att vara förälder kan vara alldeles, alldeles underbart – och väldigt, väldigt svårt. Konflikter, oro och stress är vardagsmat och ibland känns det stört omöjligt att hinna med allt som verkar krävas för att man ska kvala in som en god förälder.

Men det finns sätt att peppa sig själv lite extra när föräldrarollen känns jobbig. En metod är ACT, som står för *Acceptance and Commitment Therapy*.

Metoden hjälper dig att möta och hantera de (ibland väldigt starka) känslor som kan dyka upp i ditt föräldraskap. Den innehåller dessutom övningar som du kan använda för att hitta konstruktiva vägar framåt när det tjuvar i relationerna hemma.



## Vad är ACT?

ACT är en psykoterapeutisk metod som utvecklats ur KBT (kognitiv beteendeterapi). Grunden i ACT är att lära sig acceptera alla känslor man har och jobba utifrån dem för att styra sitt liv i den riktning man önskar.

När vi är i affekt reagerar vi ofta med ilska eller stress, vilket inte gynnar att ditt barn ska vilja prata med dig. När vi låter oss styras av starka känslor kan vi inte tänka rationellt, eftersom de aktiverar vårt limbiska system (känslohjärnan) och blockerar vår tillgång till de kunskaper vi faktiskt har.

## Stoppa känslorna åt sidan ett tag

Ditt barn är beroende av att du kan se och möta det i den situation det befinner sig i och om du är upptagen eller blockerad av dina egna känslor så kan du inte göra det. Då finns det inte plats för barnet, i den stunden.

Med hjälp av ACT kan du istället notera och acceptera att du har de här känslorna, men sedan stoppa dem åt sidan ett tag. Det hjälper dig att se klarare på situationen och använda din energi till att förändra det du vill förändra, snarare än att slåss mot dina känslor. Men kom ihåg! Att acceptera sina känslor är *inte* samma sak som att acceptera situationen. Istället ger det dig förutsättningar att hantera situationen på ett mer effektivt och kärleksfullt sätt.



### Se alternativa vägar

Om något inte fungerar som vi önskar med våra barn så tenderar vi föräldrar att bara göra mer av samma sak. Enkelt beskrivet är det som att försöka öppna en dörr med fel nyckel. Du försöker gång på gång öppna dörren, med fel nyckel, och blir arg på dörren. Men det kommer inte att hjälpa. Enda sättet att få upp dörren är att byta nyckel.



### Ha förståelse för dig själv

Accepterandet av sina känslor och tankar som man praktiserar i ACT är också användbart i föräldraskapet. Att vara förälder är svårt. Det blir fel ibland och det är oundvikligt. Men i sådana situationer är det mer konstruktivt att kunna klappa sig själv på axeln och säga "okej, det där blev lite knasigt, men nu provar vi igen på ett annat vis", än att bli arg på sig själv och bara fortsätta älta sina misstag.



# FEM TANKE- ÖVNINGAR

## 1. Acceptera känslorna

Vi upplever alla känslor som vi tycker är jobbiga. En vanlig reaktion då är att försöka tränga bort känslan och låtsas som att den inte finns. Tyvärr blir resultatet ofta att känslan får mer kraft. Om vi istället kan acceptera känslan får den mindre makt över oss. Nästa gång du drabbas av en oönskad känsla, försök hejda impulsen att trycka tillbaka den. Tillåt dig istället att känna allt du känner utan att döma dig själv. Det kan låta enkelt men är faktiskt rätt svårt, så ha tålamod!

## 2. Välj ditt agerande

Vi kan inte välja våra känslor – men vi kan välja hur vi agerar på dem. När du har noterat och accepterat de känslor som dyker upp i en specifik situation, fundera på hur du vill agera i situationen. Vilken typ av förälder vill du vara? Vilket sätt att agera skulle vara till mest hjälp nu?

## 3. Ditt barn som 20-åring

Sätt dig på ett ställe där du kan få vara ifred. Blunda och föreställ dig att ditt barn sitter mitt emot dig – men nu är det 20 år gammalt. Låt nu ditt barn berätta vilken fantastisk förälder du har varit och hur bra du har hanterat svåra situationer. Vad har varit viktigt för dig? Vilka ledord och värderingar har genomsyrat ditt föräldraskap? Vilken känsla har ditt barn när det ser tillbaka på sin barndom? Var inte blygsam utan kör hårt och låt dig översköljas av precis allt du vill höra.

## 4. Väljer istället för *Måste*

Ord sänder ut signaler och påverkar hur vi upplever saker. Om du tänker "Jag *måste* verkligen sova nu" så skapar det en känsla av tvång som kan kännas tung och jobbig. Om du istället tänker "Jag *väljer* att försöka sova nu. Annars blir jag så trött i morgon." så blir känslan 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 pressen av att du *måste* göra detta. Testa att istället tänka "Jag *väljer* att försöka få mitt barn att göra sina läxor. Då blir det mindre stress för barnet sen". Då handlar det inte om tvång utan om att välja det du tycker är bäst.



### 5. Distans till tankarna

Vi har en tendens att tro på vad vi tänker, speciellt när det gäller negativa tankar. Det är en mental kvarleva sedan stenåldern när vi var tvungna att akta oss för faror i omgivningen för att överleva. Men i dagens samhälle har vi ingen, eller i alla fall mycket liten, nytta av den funktionen. Därför behöver vi träna på att betrakta tankarna som just tankar och inte som sanningar. Försök istället att se dina tankar som moln. De dyker upp, är där en stund och försvinner sedan.

Om du ofta tänker "Jag har inget tålamod. Jag är en usel förälder!" riskerar du att till slut tro på det du tänker. Du är din tanke istället för att du har en tanke. Men du kan minska tankens makt över dig genom att skapa en distans till den. När tanken "Jag har inget tålamod. Jag är en usel förälder!" dyker upp kan du istället tänka "Nu kom den där tanken igen. Den om att jag är en usel förälder."

*Herregud. Jag inser ju nu att jag och min man skulle behöva prata om helt andra saker när vi sitter runt middagsbordet.*

*Jusan*

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

KAPITEL 4



00

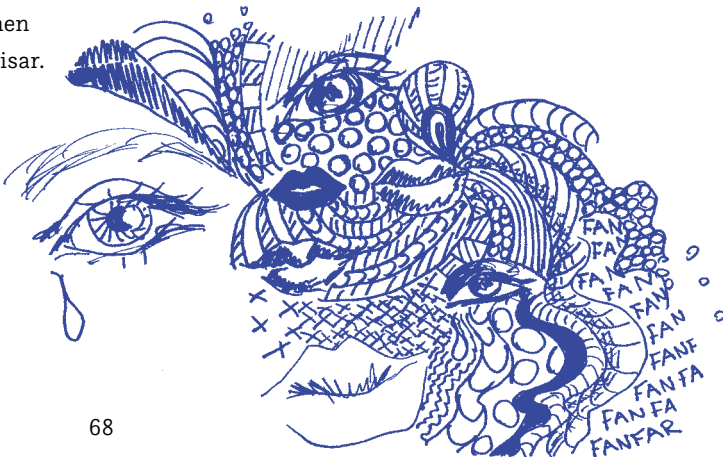


## Ångestsyndrom

Ångestsyndrom är det vanligaste psykiatriska tillståndet som kan uppkomma hos barn. Begreppet samlar många olika diagnoser, som till exempel separationsångest, social ångest och generaliserat ångestsyndrom.

Ångesttillstånd hos barn är inte särskilt väl utforskat, men med grund i de studier som gjorts brukar man säga att mellan 5 och 10 procent av alla barn och unga har ångestsyndrom i någon form. Ångestsjukdom är vanligare bland flickor.

Det är helt normalt att ditt barn känner oro eller rädsla; i perioder eller inför specifika situationer/händelser. Men om känslorna växer eller varar över längre tid och börjar ställa till det i vardagen kan det vara dags att bli uppmärksam. Det kan till exempel handla om att barnet inte klarar av eller vill göra något som hen alltid gjort tidigare. Problemen dyker ofta upp både hemma och i skolan eller när hen hänger med kompisar.



## Ett barn som har ångestsyndrom kan visa symtom som:

- Sömnsvårigheter och mardrömmar.
- Beteenden som utbrott, trots, irritabilitet och klängighet.
- Kroppsliga symtom som illamående, magont, huvudvärk eller annan värk. Det är också vanligt att barnet behöver gå på toaletten ofta.
- Rastlöshet och svårighet att koncentrera sig, särskilt i skolan.
- Svag matlust. Äter för lite eller ensidigt så att vikt- och längdutveckling påverkas.
- Självskadebeteenden som att riva sig eller dunka huvudet i vägg eller möbler.

## Barn kan själva beskriva ångestsymtom som att:

- Hjärtat slår för fort/för hårt.
- Fjärilar i magen.
- Det är svårt att andas.
- En klump i halsen.
- Ont i magen.
- Illamående.

## Depression

Depression ska tas på stort allvar när den börjar före puberteten. Sjukdomen är faktiskt vanligare än diabetes hos barn; 1–2 av 100 drabbas.

Om vuxna vid depression kan visa passivitet och tillbakadragenhet så kan en depression hos barn istället visa sig som irritabilitet, rastlöshet eller överaktivitet. Barnet kan också visa allmän oro eller stresskänslighet i särskilda situationer i vardagen, som när det ska skiljas från en förälder, vara ensam, gå hemifrån eller till skolan och så vidare.

Om det finns depression eller bipolär sjukdom i släkten är risken för att barnet ska få en depression större. Särskilt om barnet möter svårigheter som annan sjukdom, svår sorg eller traumatisering, mobbning, utsatthet i familjen eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som olika former av adhd och autism.

När depression utvecklas hos så här unga barn finns nästan alltid någon eller några av de här bakomliggande faktorerna med i bilden. Men depression kan också uppstå på grund av kroppslig sjukdom, som sköldkörtelsjukdom, svåra infektionssjukdomar, diabetes etc. Vid misstanke om depression bör det alltså alltid göras en läkarundersökning för att utesluta annan utlösande eller samtidig sjukdom.

Om barnet dagligen och i mer än två veckor visar några av nedanstående symtom kan det vara tecken på depression:

- Är ofta och länge ledset och gråter lätt.
- Är mer lättretligt än vanligt. Har labilt humör, eventuellt med kraftiga och okontrollerade utbrott.
- Vill inte längre leka eller delta i normalt sett roliga aktiviteter.
- Är ihållande oroligt, rastlöst eller okoncentrerat jämfört med tidigare. Har svårare med skolarbete och läxor, behöver mer stöd och får sämre resultat.
- Har svårt att somna, sover oroligt, vill inte sova själv.
- Har tydligt minskad eller ökad aptit, så att vikten också börjar påverkas.
- Har kroppsliga symtom som trötthet, förstoppning, magproblem, frusenhet, huvudvärk eller annan smärtproblematik.
- På något sätt uttrycker att det är svårt att leva eller att hen inte vill leva.





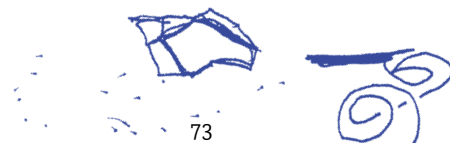
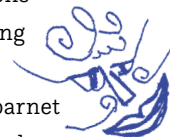
### **Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, NPF**

Det är inte ovanligt att neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som adhd, autism och språkstörning upptäcks i den här åldern.

Anledningen är både en ökande mognad hos barnet och stigande krav från omvärlden, som till exempel skola och fritidsaktiviteter. I takt med att kraven ökar blir det tydligare att barnet kanske har svårigheter att sitta stilla, koncentrera sig, klara skolarbetet eller samspelet med andra barn.

I den pre-pubertala utvecklingsfasen ökar också barnets förmåga att se sig själv utifrån och jämföra sig med andra (se sidan 22–24). Det gör att barnet blir medvetet om omvärldens krav och också hur det eventuellt brister i sin förmåga att nå upp till dem. Det här är problem som kan påverka självkänsla och livslust hos barnet och leda till en ökad risk för att utveckla depression eller ångestsyndrom.

Om du misstänker att ditt barn har någon form av neuropsykiatrisk funktionsnedsättning ska du i första hand ta kontakt med skolan och elevhälsan för bedömning och anpassning i skolan. De kan sedan om det behövs ge er en remiss till den barn- och ungdomspsykiatriska vården.



KAPITEL 5

Statistik



## SIFFROR SOM BERÖR

Du har säkert sett larmrapporterna om hur dåligt unga mår idag. Som tidigare nämnts gör varje år fler än 5 000 barn och unga ett självmordsförsök och ungefär 150 personer under 25 år tar sitt liv. Det är nedslående siffror – men det finns också positiva.

Till exempel säger 96 procent av svenska 11-åringar att de har en bra eller mycket bra hälsa och 85 procent av de unga anger att de är nöjda med livet.

### Föräldrar tror en sak – barn säger en annan

En intressant siffra i statistiken är att föräldrar tenderar att tro att barn mår bättre än vad de gör. Bara en av fyra föräldrar gissar till exempel rätt på hur många unga som anger att de känt ångest de senaste sex månaderna. Det rätta svaret (för unga mellan 16 och 25 år) är 75 procent. De flesta vuxna gissar på 50 procent.

### Går att förändra

Oavsett positiva eller mer ledsamma 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. Bara genom att prata om högt och lågt, om stort och smått, kan vi få till en förändring. Det är ju inte alls underligt att livet är besvärligt ibland, men pratar vi inte om det kan de där besvärligheterna utvecklas till värre svårigheter.

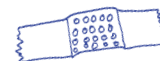
### Självmorden minskar – men inte bland unga.

*Under de senaste 30 åren har antalet självmord i Sverige minskat med ungefär 30 %. Det gäller dock inte för unga mellan 20 och 29 år. Där kan man istället se en ökning med ungefär 1,8 % per år.*



**UPPÅT FRAMÅT!**  
96 % av svenska  
11-åringar säger att de  
har en bra eller mycket  
bra allmän hälsa.

**Sex gånger  
fler tjejer  
än killar**  
(10–17 år) får  
vård för självmordsförsök.



**119**

unga människor mellan  
15 och 24 år tog sitt liv 2024.

**83<sup>♂</sup> 36<sup>♀</sup>**

## Unga män är mer ensamma

7% av männen mellan 16 och 29 år uppger att de har svåra besvär av ensamhet och isolering.



# 27

## KONTAKTER OM DAGEN

2025 hade Bris 9 971 kontakter med barn mellan 10 och 12 år.

1,3 % av killarna mellan 10 och 14 år har gjort minst ett uttag av antidepressiva läkemedel under 2022.

Bland tjejer i samma åldersgrupp är andelen 1,8 %.



# 14

## barn under 15 år

tog 2024 sitt liv.



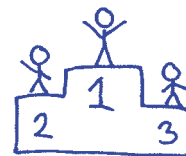
## Hmm...

Tre av fyra föräldrar tror att just deras barn mår bättre än genomsnittet. Vilket såklart är en statistisk omöjlighet.



”Den vanligaste orsaken till att unga söker stöd hos oss är att de känner oro, ångest och stress över olika situationer i livet. De upplever att de saknar stöd från vuxenvärlden och att det oftare letas fel på dem, än att de blir erbjudna hjälp.”

Louise Aronsson, tidigare verksamhetsledare för Tilia, en ideell organisation för ungas psykiska hälsa.



## HÖGRE KRAV OCH MER STRESS I SKOLAN.

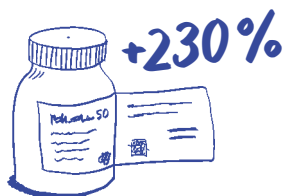
Generellt är det fler flickor än pojkar som upplever stress och ökade krav i skolan. Störst ökning har de senaste 20 åren setts bland 13-åriga flickor, där andelen som känner sig mycket stressade har ökat från 6 % till 31 %.

## Levnadsvanorna

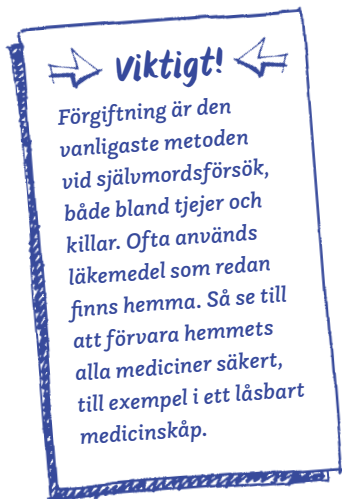
bland unga har generellt blivit bättre. De äter mer grönsaker, har fler aktiviteter och dricker mindre alkohol (med en senare debut). Detta har dock starka kopplingar till socioekonomisk situation, det vill säga hos unga som lever i mer utsatta miljöer ser vi inte alla dessa förbättringar.

De vanligaste psykiska besvären bland 11-åringar är irritation, dåligt humör och att ha känt sig nere.

Pojkar har generellt färre psykiska besvär än flickor.



Fler unga använder läkemedel för att skada sig själva. Samtalen till Giftinformationscentralen om att unga tjejer och killar överdoserat läkemedel ökar. Vanligast är paracetamol. För åren 2018–2022 och åldrarna 10–14 år är ökningen för tjejer 230 % och för killar 130 %.



**19 %** av de 11-åriga flickorna säger att de varit nedstämda mer än en gång i veckan det senaste halvåret. Bland pojkarna är siffran **11 %**



”I samtalen till Bris ryms både oro, utsatthet och svåra känslor men också en stor handlingskraft och stark önskan om förändring. Även om det är oroande att allt yngre barn söker stöd för olika symtom på psykisk ohälsa och dess konsekvenser vet vi samtidigt att så länge barn berättar om det som känns svårt finns alltid hopp om en förbättring.”

Gunilla Bergsten,  
chef Bris nationella stödlinje

”Det finns ingen människa som går igenom livet och är enbart lycklig. Vi stöter alla på svårigheter och vi behöver lära oss att bemöta och hantera dessa.”

Ullakarin Nyberg, överläkare i psykiatri och suicidforskare vid Centrum för psykiatrisforskning på Karolinska Institutet.



## NÅGRA SLUTORD PÅ VÄGEN

Suicide Zero arbetar som du säkert vet vid det här laget med att förebygga självmord – och det kan man göra på många sätt. Att ge ut den här boken är ett. Vi arbetar också hårt för att öka politikernas och beslutsfattares kunskap om självmord och utbildar ständigt fler i att våga fråga om självmord och självmordstankar för att kunna hjälpa mitt i krisen.

Det allra viktigaste i vårt arbete är att aldrig någonsin ge upp. Vi kämpar outtröttligt för att nå den nollvision som finns för självmord i Sverige. Vill du läsa mer och kanske också engagera dig i vårt arbete hittar du oss på [suicidezero.se](http://suicidezero.se).

Tack för att du läser den här boken. Även om det är en mycket liten andel av alla barn som dör i självmord så har vi alla nytta och glädje av att kunna sätta ord på våra känslor och dela med oss av vad vi känner. Faktum är att dessa förmågor är några av de viktigaste skyddsfaktorerna som finns i livet. Vet du någon som behöver den här boken, vill veta mer om den eller vill att vi till exempel kommer till en skola och föreläser finns mer information på [livsviktigasnack.se](http://livsviktigasnack.se).



Anna Matzinger

Projektledare Livsviktiga snack, Suicide Zero



# BRA KONTAKTER

Ibland kan det kännas skönt att prata med någon annan om sina tankar, funderingar och oro. Här är några organisationer som kan hjälpa till med det.



## 1177.se – Vårdguiden

Läs om hälsa och sjukdomar och var du kan hitta vård. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

## Barn- och ungdomsmedicinska mottagningar (BUMM)

Specialiserade mottagningar för barn och ungdomar till och med 17 år. Ring 1177 så får du hjälp att hitta rätt mottagning.

## Första linjen

Mottagningar som är specialiserade på barn och unga som visar tidiga tecken på att må psykiskt dåligt. Ring 1177 så får du hjälp att hitta rätt mottagning.

## Barn- och ungdomspsykiatri (BUP)

BUP är en specialistverksamhet inom sjukvården för barn och ungdomar som mår dåligt psykiskt. BUP erbjuder stöd och behandling till barn och ungdomar från 0 till och med 17 år. På [bup.se](http://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

Minds stödtelefon för dig som vill reflektera över din roll som förälder och är orolig för ditt barn eller ett barn i din närhet.

## Socialtjänsten

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

## Självmordslinjen – 90 101

Självmordslinjen är till för dig som har tankar på att ta ditt liv eller har en närstående med sådana tankar. Du kan också nå dem via chatt eller mejl, se [mind.se](http://mind.se).



# KÄLLOR

**Allt material i boken är hämtat från följande källor eller ur intervjuer med personerna här bredvid.**

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



[Mer detaljerade källhänvisningar finns på livsviktigasnack.se](https://www.livsviktigasnack.se)



**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 "Prata känslor med barn – Känsloboken för viktiga vuxna".

**Johan Andreen**, pensionerad överläkare i psykiatri och barn- och ungdomspsykiatri.

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

**Louise Aronsson**, tidigare verksamhetsledare Tilia.

**Gunilla Bergsten**, chef Bris nationella stödlinje.

**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".

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

**Maria Lalouni**, leg. psykolog och forskare vid Karolinska Institutet. Författare till "Vad alla föräldrar borde göra – och varför det är så svårt".

**Kajsa Lönn Rhodin**, leg. psykolog och psykoterapeut. Författare till "Vad alla föräldrar borde göra – och varför det är så svårt".

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

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

**Jenny Vaigur**, kurator Bris.

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



## Egna anteckningar

LIVS-  
VIKTIGA  
SNACK

Utgivare: Suicide Zero

Ansvarig utgivare: Birgitta Hartzell

Initiativtagare: Stina Thimrén

Projektledare och skribent: Anna Matzinger

Copywriter: Adam Reuterskiöld

Produktion: Sara Bellafesta, Bella Lagerquist,  
Frida Norén, Kjell Månsson, Adam Reuterskiöld,  
Patrik Reuterskiöld, Lisa Voltaire / Åkestam Holst

Bokstavsillustration: Sara Bellafesta

Fotograf: Björn Terring / Cameralink

Tryckeri: Larssons Offsettryck, Linköping

Faktor: Lars Nordling



Tack till alla barn och föräldrar som bidragit med citat, kunskap och tips. Tack också till Allmänna arvsfonden och Tim Bergling Foundation för finansiering och Tonårsparlören för all inspiration.



Alla små illustrationer i den här boken är gjorda av 47 barn och föräldrar i åldrarna 6–53 år. Citaten i boken är äkta. Däremot har vi fingerat alla namn. Bilderna visar andra människor än de som uttalat sig.



*In memoriam*  
1994-2012

**Omslag i  
separat dokument**