

LEDARE SOM LYSSNAR

e-utbildning om psykisk hälsa bland
barn och unga



Folkhälsomyndigheten



Folkhälsomyndigheten

Varför behöver barn- och ungdomsledare kunskap om psykisk hälsa?



Ungas beställning till samhället

Vad behöver unga för att må bättre?

För att främja den psykiska hälsan och förebygga psykisk ohälsa?

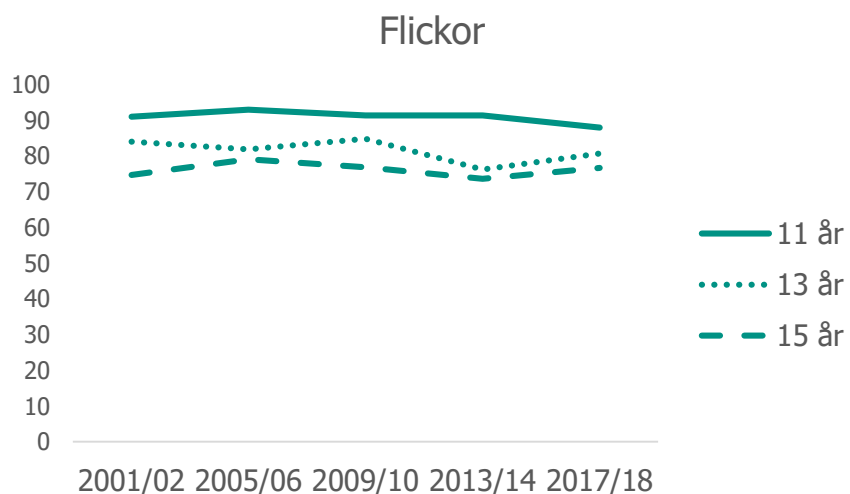
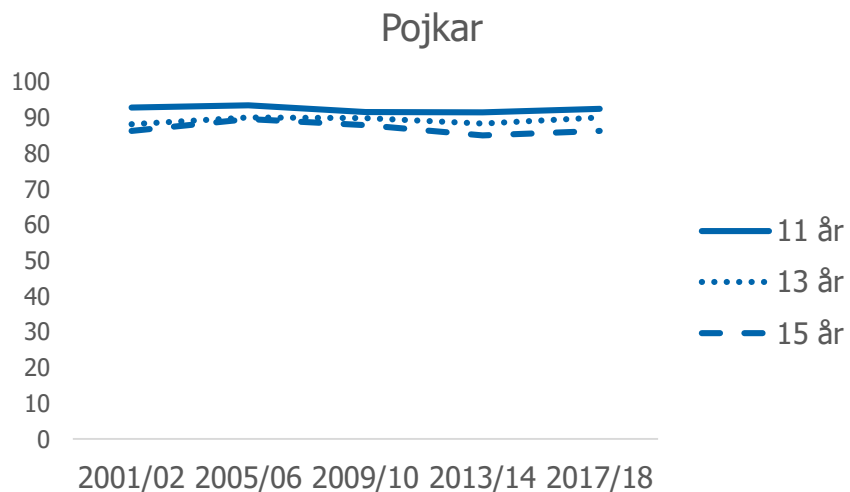
En viktig faktor:

- **Fler närvarande vuxna i samhället som lyssnar**

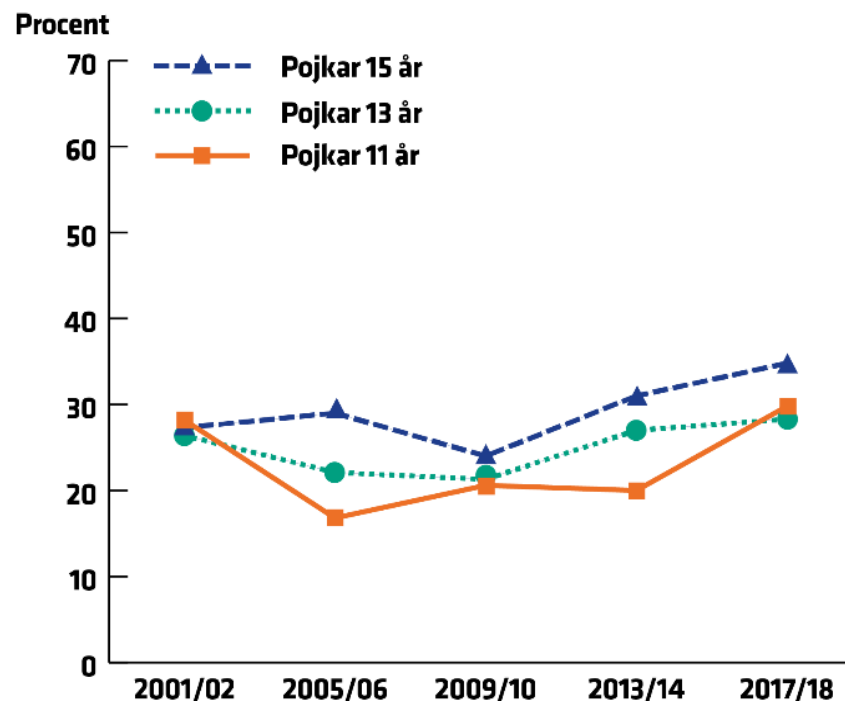
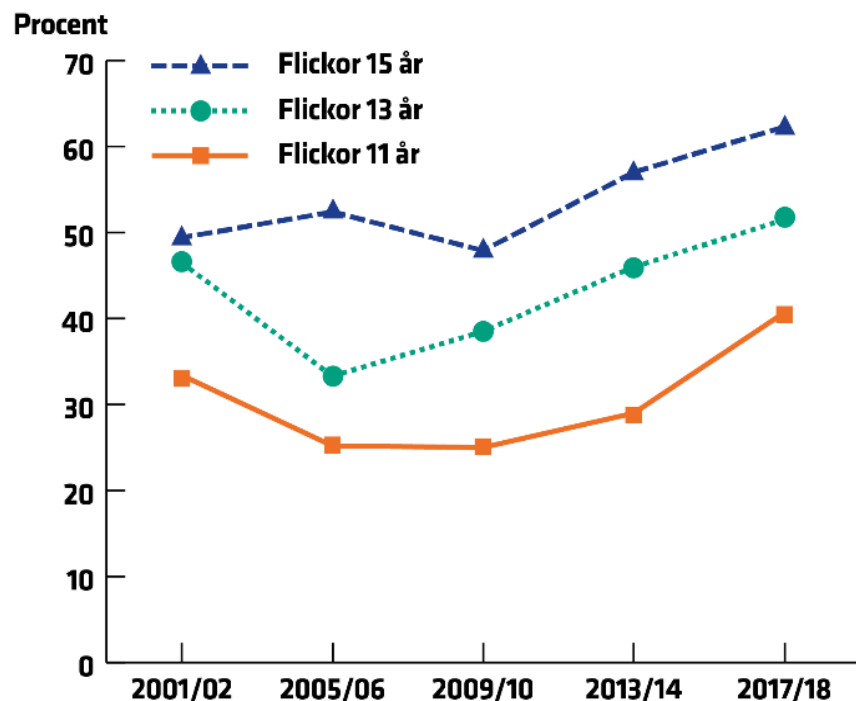


Folkhälsomyndigheten

De flesta skolbarn svarar att de trivs med livet...



...samtidigt uppger många psykosomatiska besvär



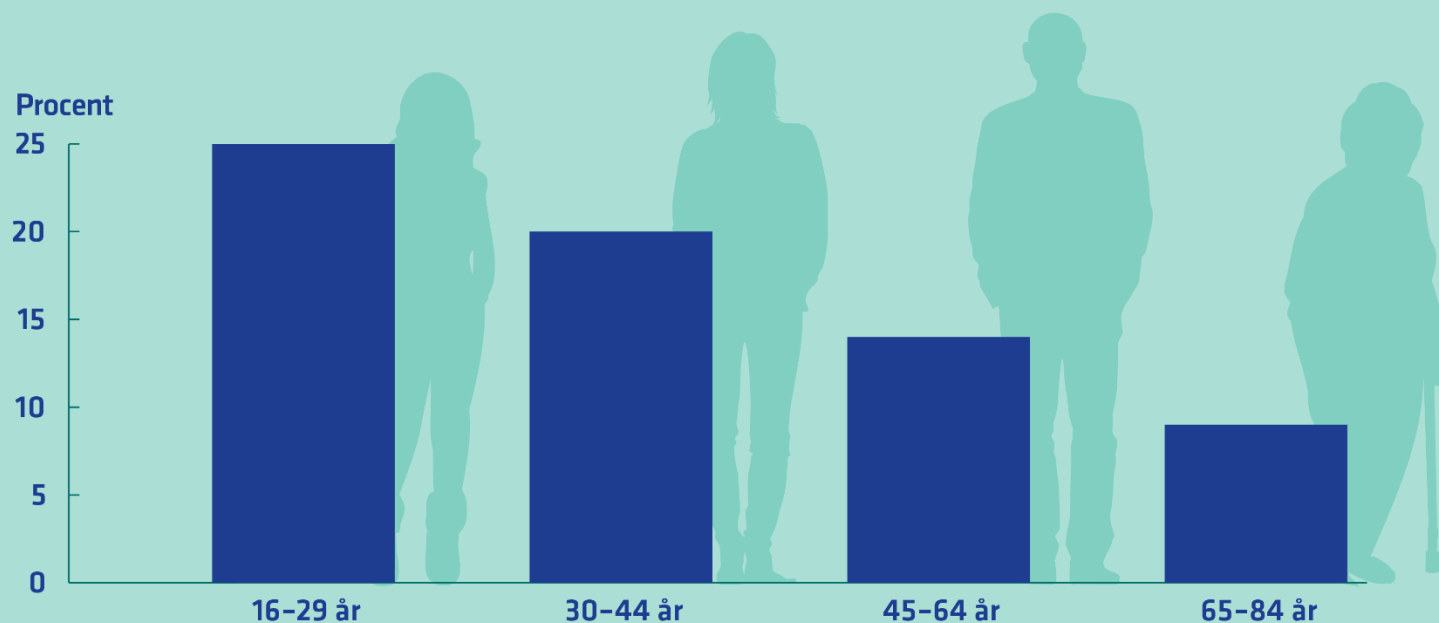
**Minst 2 besvär oftare
än 1 gång/vecka:**

Ont i magen, huvudet
eller ryggen, yr

Nedstämd, nervös,
irriterad/dåligt humör,
svårt att sova.

Källa: Skolbarns hälsovanor, Folkhälsomyndigheten.

Fler unga än äldre uppger nedsatt psykiskt välbefinnande



Källa: Nationella folkhälsoenkäten, Folkhälsomyndigheten 2018.

[Mer statistik för alla åldersgrupper på folkhalsomyndigheten.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se)

Baseras på tillgänglig forskning och resultat från förstudie

- Intervjuer med målgruppen (ideell sektor som anordnar aktiviteter för barn och unga)
- Dialogmöten med intresseorganisationer
- Fokusgrupper med unga



Vad vill du att en sån här utbildning ska innehålla?

**// Det konkreta. Hur upptäcker jag det?
Vad gör jag om jag märker det, hur ska
jag bemöta personen?

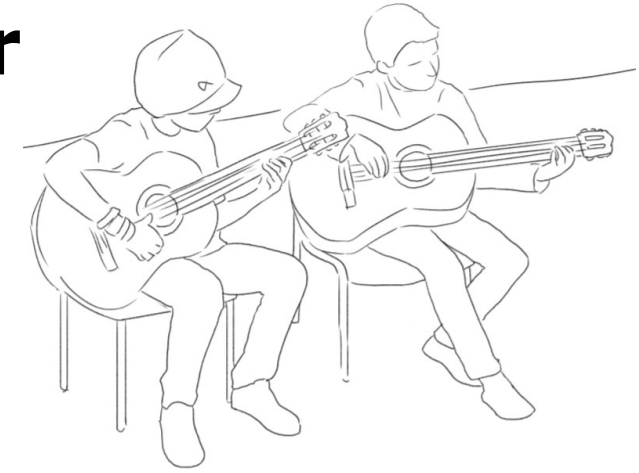
Vad gör jag i nästa steg? Och sen att även
få kunskap om vad psykisk ohälsa är.**



Fokusgrupper med ungdomar



"När man mår psykiskt dåligt tänker man jämt och man hör inte vad man tänker. När man får prata ut, då hör man det..."



"Om det inte finns någon som bekräftar en skrumpnar man ihop och blir ingen"

"Man mår ju alltid lite bättre när man är med folk och inte bara sitter hemma och övertänker saker"



"Det är viktigt att folk vet att de minsta grejorna för en person kan vara en värld för en annan"

Fokusgrupper barn och unga

**Hur är ledare
som man vill
prata med?**

**Vad tycker
barn och unga
att en ledares
ansvar är?**

"Lyssnar och dömer inte. Man ska lyssna och försöka sätta sig in i situationen"

"Ledaren kan inte ta bort problemet, men den kan försöka göra det bättre för stunden. "



Fokusgrupper barn och unga

"Det är viktigt att vuxna står kvar fast ungdomen är arg. Genom att stanna visar den vuxna att den bryr sig om en. 'Jag kommer inte bli arg fast du är arg på mig.' Det bygger förtroende"

Vad är exempel på bra och mindre bra samtal?

Hur vill man att en ledare ska hjälpa en om man behöver mer stöd?

"Alltså jag berättar det för dig, för att jag vill att du ska veta, inte för att hela skolan ska veta. I så fall hade jag berättat det för hela skolan."



Utbildningens upplägg

- 1. Vad är psykisk hälsa? (ca 15 min)**
- 2. Hur du kan stärka psykisk hälsa (ca 10 min)**
- 3. Hur du kan upptäcka att någon mår dåligt (ca 15 min)**
- 4. Hur du lyssnar och ger stöd (ca 25min)**



Vad är psykisk ohälsa och hur vet jag om någon drabbas?

Vad är de viktigaste risk- och skyddsfaktorerna?

Finns det varningssignaler?

Hur skapar jag förtroende?

Hur frågar jag på ett bra sätt?

Vad kan jag som ledare göra?

Hur påverkar normer vårt mående?

Hur är jag en bra lyssnare?

Finns det enkla tips jag kan ta med mig?

Var finns det mer stöd och hjälp om det behövs?

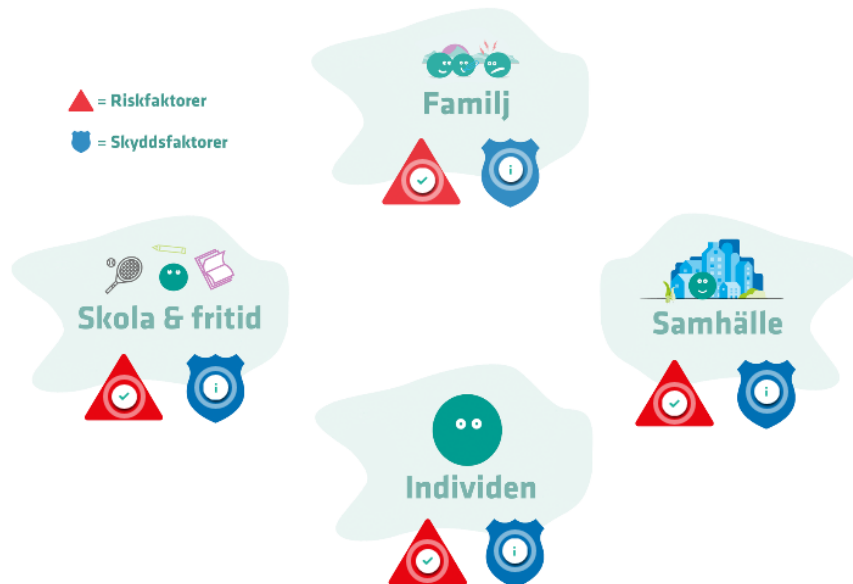
När, var och hur ska jag hänvisa vidare?

Enkla knep kan göra stor skillnad

Med några enkla knep kan du som ledare stärka dina deltagares självkänsla och identitet och bidra till en positiv utveckling. Här får du några tips på hur du kan bli ännu bättre på att stötta och se varje individ.



▲ = Riskfaktorer
■ = Skyddsfaktorer



Vad du kan tänka på
vid dina samtal med
barn och unga

STARTA >

Om jag misstänker
att någon tänker
på självmord, vad
gör jag då?

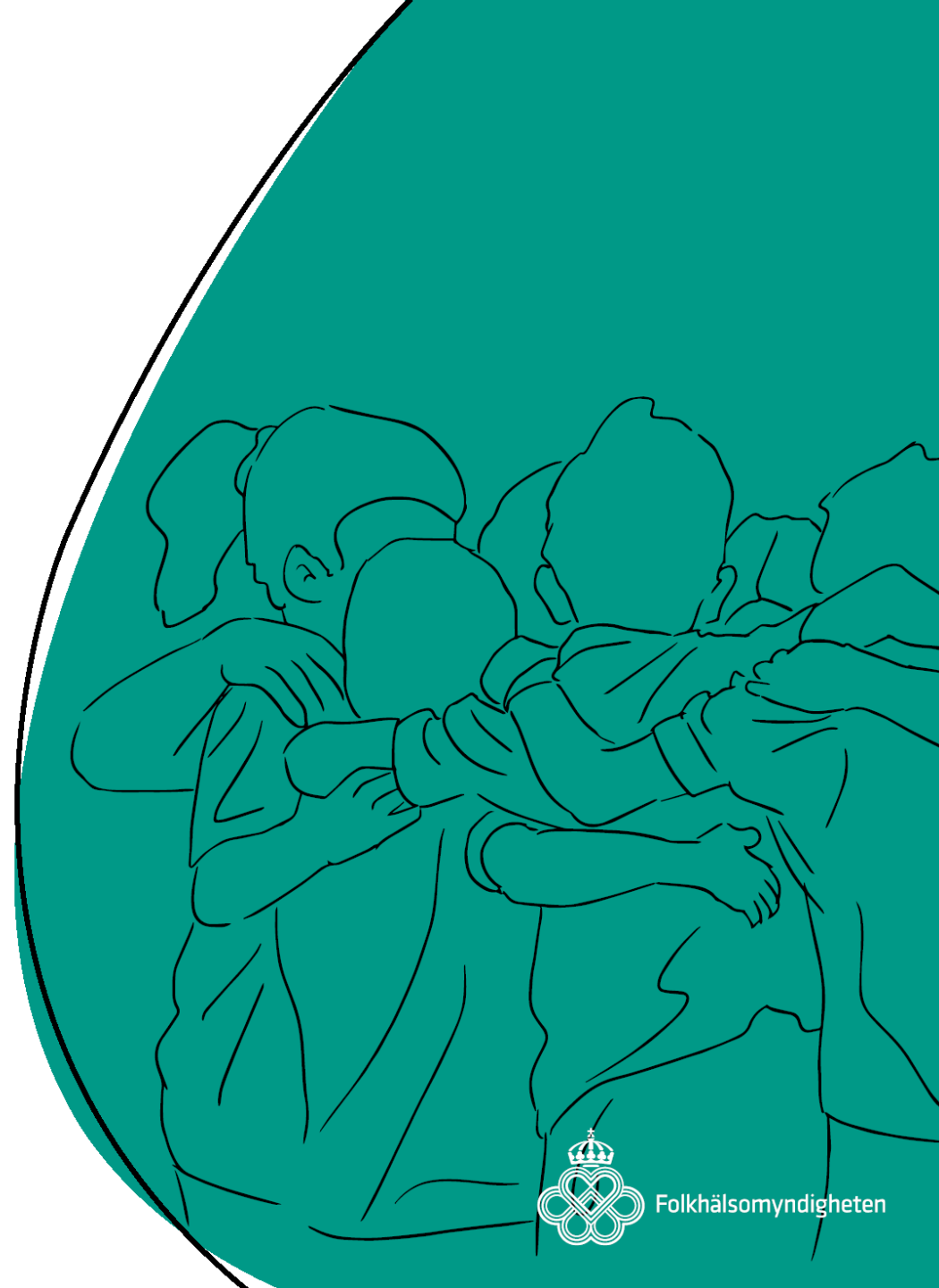


Folkhälsomyndigheten

Mål med utbildningen

Ledare som gått e-utbildningen ska vara mer närvarande, stödjande och trygga i möten med barn och unga som mår dåligt psykiskt, samt veta hur de kan bidra till att främja psykisk hälsa.

→ Bättre stöd är en viktig förutsättning för förbättrad psykisk hälsa bland barn och unga.



Folkhälsomyndigheten

www.ledaresomlyssnar.se

- Fördjupning för din förening: [diskussionsunderlag](#)
- Mer hjälp och kunskap: [länkar till fördjupning](#)
- Om utbildningen: [bakgrund](#), [produktion](#), [källor](#) mm.



Folkhälsomyndigheten

Fördjupning för din förening

Vissa frågor kan vara svåra att hantera ensam som ledare och det kan därför vara bra om man diskuterar dem tillsammans i föreningen. Här hittar du diskussionsunderlag med information och frågor inom olika områden som kan ha påverkan på den psykiska hälsan hos barn och unga.

DISKUSSIONSFRÅGOR

[Barns rättigheter](#)

[Normer](#)

[HBQ](#)

[Kommunikation vid svåra händelser som olycksfall, dödsfall eller trauman](#)

[Sexuella trakasserier och övergrepp](#)

[Kränkningar och mobbning](#)



Diplom

Kalle Karlsson

Har genomfört e-utbildningen

Ledare som lyssnar

Om psykisk hälsa bland barn och unga

2022-10-13



I samarbete med Riksidrottsförbundet och SISU Idrottsutbildarna

Efter genomförd utbildning + sju utvärderingsfrågor

"Vad var bra med utbildningen?"

Några av de senast inkomna kommentarerna

- "Väldigt god känsla genom hela utbildningen. Fint, respektfullt och sunt utformad med relevant information rakt igenom. Jag blev väldigt positivt överraskad och kände mig hoppfull inför framtiden och våra barns hälsa om vi som vuxna kan tillämpa detta."
- "Lätt att hänga med. Bra med filmer/levande material och bra med frågorna."
- "Väcker många tankar som är bra att ha med sig i dagliga livet, inte bara som ledare med barn och unga."
- "Mkt bra information, bra förklaringar. Att få höra från andra ledare var väldigt bra."
- "Ärligheten och de konkreta exemplena samt tipsen. Att ni frågat barnen om tips. Det är ändå dom vi jobbar för."
- "Jag lärde mig mycket. Vet nu hur jag ska prata med ungdomar som mår dåligt och hur jag ser tecken."

Barn och unga behöver
trygga vuxna som lyssnar

ledaresomlyssnar.se

Psykisk hälsa handlar om livet

dinpsyiskahalsa.se

FOTO: MAJA BRAND



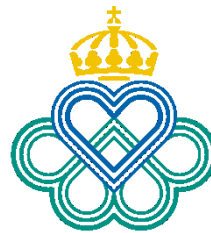
Folkhälsomyndigheten



Folkhälsomyndigheten

Tack!

Håll dig uppdaterad via vår webbplats,
vårt nyhetsbrev och våra sociala medier.



Folkhälsomyndigheten

www.fohm.se • fohm.se/nyhetsbrev • [LinkedIn](#) • [Facebook](#) • [Twitter](#)