

"UNGA MÄNNISKOR  
HAR OFTA BEHOV  
AV ATT BERÄTTA OM  
SINA TANKAR OCH  
KÄNSLOR OCH DET  
FINNS INGENTING  
SOM ÄR FARLIGT  
MED ATT FRÅGA"



Om man gjort illa kroppen, så finns det ord för det, men det är svårare att prata om hur man mår, om det psykiska lidandet, men Ullakarin Nyberg säger att det inte är mer skamligt att drabbas av depression än av diabetes. Pressbild

## Föräldrar måste våga prata om svåra saker

**Publicerad:** 29 augusti 2018

**Författare:** Hans Andersson

---

**Ullakarin Nyberg åker Sverige runt och pratar om sånt som är svårt att prata om. Och hon vill att också andra vågar prata om svåra saker i livet. När man ser att någon är väldigt ledsen eller om det gör så ont att man funderar på om man vill fortsätta leva. Nu kommer hon till Lindesberg för att vara med i föreläsningsserien Föräldrar emellan.**

Ullakarin Nyberg har jobbat som psykiater i över 30 år och är nu överläkare vid norra Stockholms psykiatri, författare och forskare på Karolinska Institutet. Hennes inriktning är självmord och hur man förebygger självmord. Hon kallar sig själv folkbildare i det här ämnet och nu ska hon träffa föräldrar i Lindesberg.

- Föräldrar har den bästa kompetensen när det gäller sina barn och därför ska de inte överge sin föräldrakunskap av rädsla för svåra saker, säger Ullakarin Nyberg. Det finns ju ingen manual för hur man ska prata med sitt barn om det som är skrämmande, men några råd kan man ha hjälp av. Det är bra att bekräfta den känsla som barnet förmedlar, lyssna koncentrerat och vänta lite med att ge goda råd. "Jag ser att du har det jobbigt". "Du ser ledsen ut". Unga människor har ofta behov av att berätta om sina tankar och känslor och det finns ingenting som är farligt med att fråga.

Som vuxen ska man vara uppmärksam på förändringar och göra allt för att visa att man bryr sig, och att man vill göra allt som går för att hjälpa. Och när man som förälder vill veta hur barnet har det, så ska man lyssna och själv vara tyst längre än man annars brukar vara.

- Unga människor vill vara experter på sitt eget liv. De säger att vuxna ofta sätter igång att prata om sig själva istället för att lyssna och det tycker de är jobbigt, säger Ullakarin Nyberg.

Hon talar om "livslidandet" - dvs de bekymmer som kommer och går och som hör livet till. Men om en ledsenhet, oro eller stress varar för länge, så kan det leda till att man blir sjuk, får en depression. Men det ska man också kunna prata om. Det är inte skamligare än att drabbas av diabetes. Våga prata om det. Säg: "Du har förändrats på ett sätt som oroar mig", säger Ullakarin Nyberg. Hon menar att det finns många myter om psykisk ohälsa som gör att människor undviker att söka hjälp.

- Som förälder ska man alltid reagera om ens barn inte går till skolan, slutar äta, eller om man misstänker droger eller annat beteende som är allvarligt eller farligt. Är man väldigt orolig ska man alltid söka professionell hjälp, säger Ullakarin Nyberg och tillägger att också föräldrar kan behöva professionellt stöd.

- Det är oroande att andelen unga som säger att de mår dåligt har ökat under senare år - en fördubbling på tio år. Men det betyder inte att psykisk sjukdom har ökat i samma omfattning för det är ju skillnad på att råka ut för något som gör väldigt ont och att ha en psykisk sjukdom, säger Ullakarin Nyberg.



Föräldraföreläsningarna har lockat många under våren och deltagarna kan samlas i små grupper och diskutera vad de hört.  
Arkivfoto: Hans Andersson

Hon vill att föräldrar som lyssnar på henne ska notera att det finns skillnader mellan pojkar och flickor – både hur de beter sig när de mår dåligt och vilken hjälp de får. Flickor får mer hjälp för sina psykiska svårigheter än pojkar, som ofta gömmer sig bakom en tuff attityd. Hon talar om gråtande flickor som skär sig och stökiga pojkar som bråkar. Bland unga pojkar, 15-24 år, har antalet självmord ökat, något som är djupt oroande.

Ullakarin Nyberg vill vara folkbildare. Vad är det då hon vill att Lindesbergs föräldrar tar med sig hem från föreläsningen?

– Att de bestämmer sig för att våga prata om svåra saker och att det aldrig är farligt att fråga om självmordstankar.

Det är en konst att vara förälder. Föreläsningsserien heter Föräldrar emellan och efter att föräldrarna fått insikter och inspiration av föreläsaren så brukar de samlas i små grupper och diskutera vad de hört och vad de har med sig till kvällen – som föräldrar emellan. De här föreläsningarna arrangeras av Lindesbergs kommun, folkhälsoteamet i norra Örebro län, kyrkan och frivilligorganisationer.

**Ullakarin Nyberg föreläser i Församlingshemmet i Lindesberg tisdag den 4 september kl 18.30-20.30**

---

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/foraldrar-maste-vaga-prata-om-svara-saker/>