



Maria Larsson är volontär i Suicide Zero. Foto: Suicide Zero

Ha livsviktiga snack med dina barn!

Publicerad: 7 oktober 2022

Författare: Hans Andersson

Vi ska prata med våra barn. Det är nyttigt och roligt för oss och för barnen. Och så kan det vara viktigt - rent av LIVSVIKTIGT. Den 12 oktober anordnar Föräldrar emellan en digital föreläsning om psykisk ohälsa och självmord.

Det är ovanligt med självmord bland barn. Men psykisk ohälsa ökar bland de unga. Går det till självmordstankar, så ska man som vuxen ta det på allvar. Ungas hjärnor är inte fullt utvecklade och barnen har inte samma förmåga att se konsekvenserna av sitt handlande.

– Prata tidigt med barnen. Det är en viktig skyddsfaktor, ett skydd mot ohälsa, säger Maria Larsson, en av Föräldrar emellans föreläsare nu i oktober. Hon är volontär i frivilligorganisationen Suicide Zero och utbildare i Våga Fråga och Livsviktiga snack.

Något som barn mår bra av, är att föräldrar har tid, tillbringar tid tillsammans med barnen, hittar en tid när barnet gärna pratar. Som förälder kan man lyssna efter ledtrådar som kanske är tecken på att inte allt är som det ska.

Maria Larssons del av föreläsningen är att ge föräldrar information om vad som fungerar i olika situationer, men att inte ge råd till barnen, utan hjälpa dem att lösa situationen själva. Suicide Zero, som funnits i ca tio år, sprider tryckt och digital information, bland annat samlade och handfasta råd i Livsviktiga snack.

Nytt sätt att möta psykisk ohälsa bland unga

Örebroregionen har sedan i våras dragit igång en verksamhet som ger barn och ungdomar vård på lämplig nivå. Det handlar om Första kontakten för barn och unga från 0 till och med 17 år.

– Det ska vara låga trösklar och vara tillgängligt och det behöver inte finnas en diagnos, för att de unga kan få stöd eller vård, säger Camilla Eklöf som är enhetschef på Region Örebro län.

Hon säger att regionen satt igång ett förändringsarbete över hela länet. 25 medarbetare i olika professioner medverkar i den här vården. Det handlar om lindriga till måttliga besvär. De svårare fallen hänvisas till Barn- och ungdomspsykiatri.

– Vårt nya arbetssätt är jättebra och efterfrågat, säger Camilla Eklöf. Vi träffar barnen och föräldrarna tidigare, innan barnen blir för sjuka.

Undersökningar har visat på brister i vården av unga med psykisk ohälsa. Det har varit dåligt organiserat, svårt att söka vård. Det har varit vanligare att barnen söker specialistvård än ta kontakt med första linjen inom primärvården.

Mottagningar finns på fem platser i regionen. Det här förändringsarbetet ska göra att de unga – och deras vårdnadshavare – lotsas till rätt vårdnivå. Den nya organisationen ger primärvården ett tydligt uppdrag när det gäller de ungas psykiska ohälsa.

Camilla Eklöf och Eva Eriksson, också hon från Region Örebro län, är tillsammans med Maria Larsson föreläsare på onsdag kväll 12 oktober kl 18.00 – 19.45. Den här gången sker föreläsningarna digitalt. Du anmäler dig på [den här sidan](#).

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/ha-livsviktiga-snack-med-dina-barn/>