

Checklista: Tecken att vara uppmärksam på

Ett stöd för föräldrar och anhöriga som vill se mönster kring beteende, skola, sömn, kompisar, nätet, pengar och vardag.



För dig som känner oro och vill göra den mer konkret utan att dra för snabba slutsatser.

Checklistan hjälper dig att se mönster

När man är orolig för ett barn är det lätt att fastna i en känsla av att något är fel. Checklistan är tänkt att hjälpa dig att göra oron mer konkret: vad är det faktiskt du har märkt, hur ofta händer det och påverkar det barnets vardag?

Det här är inte ett test, ett facit eller en bevislista. Ett enskilt tecken behöver inte betyda något allvarligt. Men flera förändringar över tid kan vara viktiga att följa upp.

Titta efter mönster över tid - inte efter ett enda säkert svar.

Det jag är orolig för just nu:

Det jag faktiskt har märkt:

Checklistan i korthet

Här är tio områden som kan vara värda att vara uppmärksam på. De behöver inte betyda att något allvarligt har hänt, men de kan hjälpa dig att se vad som bör följas upp.

☐ 1

Barnet drar sig undan

Kontakten minskar, samtalen blir kortare eller barnet verkar vilja hålla dig på avstånd.

☐ 2

Humöret förändras tydligt

Barnet blir mer irriterat, ledset, oroligt, stressat eller reagerar starkare än tidigare.

☐ 3

Sömn eller rutiner förändras

Det blir sena kvällar, svårigheter att komma upp, trötthet eller tydligt förändrade vanor.

☐ 4

Skolan påverkas

Frånvaro, sämre ork, tappad motivation eller signaler från skolan kan behöva följas upp.

☐ 5

Kompisar eller miljöer oroar

Nya sammanhang, platser eller relationer gör att du känner att något behöver förstås bättre.

Fler signaler att följa upp

☐ 6

Pengar, saker eller skulder känns oklara

Det dyker upp nya saker, pengar saknas eller barnet verkar undvika frågor om ekonomi.

☐ 7

Nätet eller mobilen skapar oro

Chattar, bilder, hot, rykten eller stark hemlighetsfullhet kring mobilen kan behöva tas på allvar.

☐ 8

Barnet undviker frågor

Vanliga frågor leder till ilska, tystnad, bortförklaringar eller att samtalet snabbt stängs ner.

☐ 9

Andra vuxna reagerar

Skola, förening, andra föräldrar eller anhöriga ser något som också behöver vägas in.

☐ 10

Något känns akut eller riskfyllt

Hot, våld, misstanke om brott, allvarlig press eller fara ska inte vänta.

Enstaka tecken behöver inte betyda något allvarligt. Flera återkommande signaler är däremot värda att ta på allvar.

Det är inte en bevislista

Checklistan ska inte användas för att avgöra exakt vad som har hänt. Ett förändrat humör betyder inte automatiskt droger. Hemlighetsfullhet kring mobilen betyder inte automatiskt att barnet är utsatt. Nya kompisar betyder inte automatiskt att något är fel.

Syftet är i stället att hjälpa dig att se om flera saker återkommer, förstärker varandra eller påverkar barnets trygghet, vardag och relationer.

Använd checklistan för att:

- se mönster
- samla konkreta observationer
- förbereda ett lugnt samtal
- avgöra vad som behöver följas upp
- veta när du bör ta hjälp

Använd den inte för att:

- döma barnet
- hitta bevis
- förhöra barnet
- dra snabba slutsatser
- ersätta hjälp vid allvarlig oro

Checklistan hjälper dig att följa upp oro - inte att döma barnet.

När du bör följa upp

Vissa saker kan avvakta till ett lugnt samtal. Andra signaler behöver tas tydligare, särskilt när de återkommer, förstärks eller påverkar barnets trygghet.

När flera signaler återkommer

Om flera områden förändras samtidigt kan det vara klokt att samla bilden.

När förändringen håller i sig

Om oron inte går över eller blir tydligare över tid bör den följas upp.

När barnet verkar rädd eller pressat

Rädsla, stress, undvikande eller stark oro kan vara viktiga signaler.

När skolan påverkas

Frånvaro, sämre ork eller signaler från skolan kan visa att något behöver stöd.

När du inte får kontakt

Om barnet helt stänger samtal kan du behöva ta hjälp för att komma vidare.

När situationen känns akut

Vid fara, hot, våld eller allvarlig risk ska du kontakta rätt hjälp direkt.

Vad du kan skriva ner

När oron är rörig kan det hjälpa att skriva ner det du faktiskt har märkt. Då blir det lättare att prata sakligt, se mönster och förklara situationen om du behöver ta hjälp.

Vad har jag sett?

När började jag märka det?

Hur ofta händer det?

Vilka situationer gäller det?

Har någon annan vuxen reagerat?

Vad behöver jag fråga eller följa upp?

Skriv ner konkreta saker. Vänta med slutsatser om orsaken.

Gör så här - undvik detta

Gör så här

- Titta efter mönster
- Beskriv vad du märker
- Prata lugnt
- Skriv ner återkommande saker
- Ta hjälp vid allvarlig oro

Undvik detta

- Dra snabba slutsatser
- Förhöra barnet
- Gå igenom mobilen i panik
- Hota med konsekvenser direkt
- Stå ensam med allvarlig oro

Viktigt att förstå

Checklistan är ett stöd för att se mönster och sortera oro. Den ersätter inte vård, socialtjänst, polis, skola eller annat professionellt stöd vid allvarlig oro.

Vid akut fara, hot, våld, misstanke om brott eller allvarlig oro ska du kontakta rätt hjälp direkt.

Källor och vidare läsning

- 1177 - När barn mår psykiskt dåligt
- Socialstyrelsen - barn och familj
- Polisen - barn och unga
- Bris - stöd för vuxna om barn
- Skolverket - elevhälsa och stöd i skolan