

Faktablad: När oro behöver tas på allvar

Ett stöd för föräldrar och anhöriga som märker att något förändrats och vill förstå vad som kan behöva följas upp.



För dig som känner oro men inte vet exakt vad som har hänt, hur allvarligt det är eller var du ska börja.

Oro börjar ofta som en känsla

Som förälder eller anhörig märker man ibland att något har förändrats utan att direkt kunna säga vad. Barnet kanske blir tystare, mer lättirriterat, undviker frågor, ändrar rutiner eller verkar bära på något som det inte vill berätta.

Den sortens oro kan vara svår att hantera. Man vill inte överreagera, men man vill heller inte missa något viktigt. Därför är det klokt att börja med det som faktiskt märks, i stället för att försöka gissa orsaken direkt.

- 1 **Vad har förändrats?**
- 2 **När började du märka det?**
- 3 **Har det hänt flera gånger?**
- 4 **Påverkar det skola, sömn eller humör?**
- 5 **Finns det oro kring kompisar, nätet eller pengar?**
- 6 **Finns det något som känns akut?**

Du behöver inte veta exakt vad som har hänt för att börja ta oro på allvar. Börja med det som faktiskt märks.

Förändring betyder inte alltid fara

Barn och unga förändras. De testar gränser, söker mer självständighet och berättar inte alltid lika mycket som tidigare. Det behöver inte betyda att något är fel.

Men vissa förändringar bör ändå följas upp, särskilt om de kommer plötsligt, håller i sig eller påverkar barnets vardag.

Vanlig utveckling

Tonåringar kan dra sig undan, vilja vara mer privata och reagera starkare än tidigare.

Återkommande mönster

När samma oro återkommer flera gånger kan det vara värt att titta närmare.

Plötslig förändring

Om något förändras snabbt och tydligt kan det finnas anledning att fråga mer varsamt.

Påverkan på vardagen

Var uppmärksam om sömn, skola, relationer, humör eller trygghet påverkas.

Oro från andra vuxna

Om skola, förening eller andra vuxna reagerar kan det vara bra att samla bilden.

Din magkänsla

Magkänslan räcker inte som slutsats, men den kan vara en anledning att börja prata.

En förändring behöver inte vara farlig - men återkommande mönster bör inte ignoreras.

Titta efter mönster över tid

Det är ofta lättare att förstå oro om du tittar på flera små tecken tillsammans. En sak i sig behöver inte betyda så mycket, men flera förändringar över tid kan visa att något behöver följas upp.

Sömn och trötthet

Skola, frånvaro eller prestation

Humör och irritation

Pengar, nya saker eller skulder

Tider, sena kvällar eller oklara planer

Kompisar, nya miljöer eller press

Nätet, chattar eller hemlighetsfullhet

Oro, rädsla eller starkt undvikande

Det här har jag märkt:

Det verkar ha börjat ungefär:

Det här återkommer flera gånger:

Skriv ner det som faktiskt märks. Vänta med slutsatser om orsaken.

Börja med omtanke, inte misstanke

Det är lätt att börja med frågor som låter som anklagelser när man är rädd eller frustrerad. Men om barnet känner sig trängt kan samtalet snabbt låsa sig.

Ett bättre första steg är ofta att beskriva vad du har märkt och visa att du vill förstå. Börja hellre med omtanke än med misstanke.

“Jag märker att något verkar annorlunda, och jag vill förstå hur du har det.”

“Du behöver inte berätta allt direkt, men jag vill att du vet att jag finns här.”

“Jag vill inte anklaga dig. Jag vill förstå vad som händer.”

“Om något känns svårt eller jobbigt vill jag hjälpa dig att ta det steg för steg.”

Säg vad du har sett, inte vad du tror att det betyder.

När du bör agera tydligare

Viss oro kan vänta tills ni hittar ett lugnt tillfälle att prata. Annan oro behöver tas snabbare, särskilt om det finns risk för hot, våld, brott, självskada, stark press eller annan allvarlig situation.

När förändringen håller i sig

Om beteendet inte går över eller blir starkare över tid bör du följa upp.

När barnet verkar rädd eller pressat

Rädsla, stress eller undvikande kan vara tecken på att något behöver tas på allvar.

När andra vuxna reagerar

Skola, förening eller andra vuxna kan se sådant du inte själv ser hemma.

När tider, pengar eller frånvaro förändras

Plötsliga förändringar kring rutiner, pengar eller närvaro kan behöva följas upp.

När barnet undviker allt samtal

Om varje försök till kontakt leder till starkt undvikande kan du behöva stöd.

När det finns akut risk

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

Du behöver inte vänta tills du vet allt om situationen känns allvarlig.

Första steg när du är orolig

När du är orolig behöver du inte lösa allt direkt. Börja med små, tydliga steg som hjälper dig att förstå situationen bättre och skapa en tryggare väg framåt.

- 1 **Välj ett lugnt tillfälle när ni inte redan är i konflikt.**
- 2 **Beskriv vad du har märkt utan att börja med anklagelser.**
- 3 **Ställ öppna frågor och låt barnet prata klart.**
- 4 **Lyssna efter mönster, inte bara enstaka svar.**
- 5 **Skriv ner sådant som återkommer eller behöver följas upp.**
- 6 **Kontakta hjälp om oron känns allvarlig, akut eller svår att bära ensam.**

Nästa steg jag kan ta:

Person eller funktion jag kan kontakta vid behov:

Börja smått, men vänta inte ensam om oron känns allvarlig.

Det viktigaste att komma ihåg

- 1 Oro börjar ofta som en känsla.
- 2 Förändring betyder inte alltid fara.
- 3 Återkommande mönster bör tas på allvar.
- 4 Börja med det du faktiskt märker.
- 5 Prata lugnt och undvik anklagelser.
- 6 Sök hjälp direkt vid akut fara eller allvarlig oro.

Faktabladet är ett stöd för att förstå oro, se mönster och ta första steg. Det ersätter inte vård, socialtjänst, polis, skola eller annat professionellt stöd vid allvarlig oro.

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
- Riksdagen - socialtjänstlagen

Kontrollera alltid aktuell information hos 1177, Socialstyrelsen, Polisen, Bris, Skolverket och Riksdagen.