

Handlingsplan: Första steg när du är orolig

En enkel handlingsplan för föräldrar och anhöriga som känner oro och behöver ta nästa steg på ett lugnt och strukturerat sätt.



För dig som vill gå från oro till tydligare nästa steg utan att behöva lösa allt på en gång.

Börja med att skapa lugn

När du är orolig för ett barn eller en ungdom kan det kännas som att du måste agera direkt. Ibland stämmer det, särskilt om det finns fara eller något akut.

Men många situationer behöver först bli lite tydligare innan du vet vad nästa steg bör vara. Att börja lugnt betyder inte att du ignorerar oron. Det betyder att du försöker undvika att situationen eskalerar i onödan.

Lugn betyder inte att du ignorerar oron. Det betyder att du gör nästa steg mer genomtänkt.

Det jag behöver få bättre grepp om:

Det första lugna steget jag kan ta:

Steg för steg: vad du kan göra först

Du behöver inte lösa allt på en gång. Börja med de första stegen som hjälper dig att få grepp om situationen, prata lugnare och avgöra om du behöver ta hjälp.

1

Stanna upp och bedöm om något är akut

Finns det fara, hot, våld, brott, påverkan eller stark oro som kräver hjälp direkt?

2

Skriv ner vad du faktiskt har märkt

Försök skilja på konkreta observationer och vad du tror att de kan betyda.

3

Välj ett lugnt tillfälle att prata

Undvik att börja när ni redan är mitt i konflikt, stress eller starka känslor.

4

Börja med observation, inte anklagelse

Säg vad du har märkt och att du vill förstå, i stället för att börja med en slutsats.

5

Lyssna innan du bestämmer nästa steg

Försök få en bild av situationen innan du går vidare med regler, konsekvenser eller kontakt med andra.

6

Följ upp om oron återkommer

Om samma saker fortsätter hända behöver du inte börja om från noll varje gång.

7

Kontakta hjälp om situationen känns allvarlig

Om oron är akut, riskfylld eller svår att bära ensam ska du ta hjälp från rätt håll.

Vad som är akut

All oro är inte akut. Men vissa situationer ska inte vänta på ett senare samtal.

Om det finns fara, hot, våld, misstanke om brott eller annan allvarlig risk behöver du agera tydligare direkt.

Hot eller våld

Barnet är borta eller går inte att nå

Självskada eller akut psykisk oro

Misstanke om brott

Stark rädsla, press eller kontroll

Risk kopplad till alkohol, droger eller påverkan

Barnet är utsatt

Barnet riskerar att utsätta andra

Om det finns fara, hot, våld eller akut oro ska du inte vänta på att få hela bilden. Kontakta rätt hjälp direkt.

Vem kan du kontakta?

Du behöver inte alltid veta exakt vilken hjälp som är rätt från början. Det viktiga är att inte stå ensam om oron känns allvarlig, återkommer eller påverkar barnets trygghet.

Skolan eller mentor

Kan vara en första kontakt om oron rör skola, frånvaro, relationer eller förändrat beteende.

Elevhälsa

Kan ge stöd när oro påverkar barnets mående, skolgång eller trygghet i skolmiljön.

Socialtjänst

Kan kontaktas för råd, stöd eller när situationen känns svår att hantera hemma.

Polis

Aktuellt vid akut fara, hot, våld, misstanke om brott eller när någon riskerar att skadas.

Vård / 1177

Kan vara rätt väg vid oro för psykiskt mående, självskada, påverkan eller hälsa.

Bris eller stödlinje för vuxna

Kan ge vuxna stöd i hur man kan tänka, prata och gå vidare när man är orolig för ett barn.

Det är bättre att fråga rätt funktion om råd än att stå ensam med allvarlig oro.

Innan samtalet - efter samtalet

Gör detta innan samtalet

- Välj en lugn tidpunkt
- Skriv ner 2-3 konkreta saker du märkt
- Bestäm vad du vill förstå
- Bestäm vad du inte ska börja med
- Tänk igenom om något är akut
- Var beredd att pausa samtalet

Gör detta efter samtalet

- Skriv ner vad som kom fram
- Följ upp senare
- Prata med annan vuxen vid behov
- Kontakta skola eller stöd om oron kvarstår
- Sök hjälp direkt om något allvarligt framkommer
- Låt inte oron försvinna om den fortsätter

Samtalet behöver följas upp om oron fortsätter. Ett första samtal är sällan hela lösningen.

Skriv ner nästa steg

När oron känns rörig kan det hjälpa att skriva ner några få saker. Det gör det lättare att agera lugnt, prata sakligt och följa upp utan att tappa bort det viktiga.

Vad har jag faktiskt märkt?

Vad behöver jag förstå bättre?

Vem kan jag kontakta vid behov?

Mitt nästa steg:

När ska jag följa upp detta?

Skriv ner konkreta steg. Vänta inte ensam om oron känns allvarlig.

Viktigt att förstå

Handlingsplanen är ett stöd för att ta första steg när du är orolig. Den hjälper dig att skapa struktur, men den ersätter inte vård, socialtjänst, polis, skola eller annat professionellt stöd vid allvarlig oro.

Om något känns akut, farligt eller riskfyllt ska du inte vänta på att få hela bilden. Då är det bättre att kontakta rätt hjälp direkt.

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

Kom ihåg

- Börja med att bedöma om något är akut.
- Skriv ner vad du faktiskt har märkt.
- Prata lugnt och börja med observationer.
- Följ upp om oron återkommer.
- Ta hjälp om situationen känns allvarlig.

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

Kontrollera alltid aktuell information hos ansvarig myndighet eller stödverksamhet.