

Underlag: Skriv ner vad du sett och vad som behöver följas upp

Ett praktiskt stöd för föräldrar och anhöriga som vill samla oro, observationer, frågor och nästa steg på ett lugnt och strukturerat sätt.



För dig som behöver få ner tankarna på papper innan du pratar vidare, följer upp eller söker stöd.

Skriv ner det som faktiskt märks

När du är orolig för ett barn eller en ungdom kan tankarna lätt gå snabbt. Man försöker förstå vad som hänt, vad barnet inte berättar och om situationen är allvarlig.

Underlaget är inte till för att bevisa något eller dra slutsatser åt dig. Det är ett stöd för att skilja på vad du faktiskt har sett, vad du undrar över och vad som behöver följas upp.

Det du skriver ner behöver inte vara perfekt. Det viktiga är att skilja på vad du har sett, vad du undrar och vad som behöver följas upp.

Det jag är orolig för just nu:

Det viktigaste jag behöver få klarhet i:

Vad har förändrats?

Börja med de delar av vardagen där du faktiskt har märkt en förändring. En enskild sak behöver inte betyda något allvarligt, men flera återkommande förändringar kan vara viktiga att följa upp.

Beteende

Humör

Sömn

Skola

Kompisar

Nätet och mobilen

Pengar och saker

Tider och rutiner

Skriv bara vad som har förändrats. Du behöver inte veta varför ännu.

Observation eller tolkning?

När man är orolig är det lätt att blanda ihop det man har sett med det man tror att det betyder. Båda delarna kan vara viktiga, men de bör hållas isär.

Börja med det konkreta. Tolkningen kan vänta tills du har pratat, sett om det finns ett mönster eller tagit hjälp av någon annan vuxen.

Exempel 1

Observation

Barnet kom hem sent tre kvällar den här veckan.

Tolkning

Barnet döljer något.

Exempel 2

Observation

Barnet blir argt när jag frågar om mobilen.

Tolkning

Det måste ha hänt något på nätet.

Det jag faktiskt har sett eller hört:

Det jag undrar, men inte vet ännu:

Skriv först det konkreta. Tolkningen kan vänta.

Frågor att ta med in i samtalet

När du har skrivit ner det du märkt kan det bli lättare att ställa lugna frågor. Välj några få frågor. Samtalet behöver inte ge alla svar direkt.

- Vad har förändrats den senaste tiden?
- Är det något som känns svårt att berätta?
- Finns det något i skolan, med kompisar eller på nätet?
- Är det något du är rädd för?
- Behöver vi ta hjälp av någon annan vuxen?
- Vad skulle göra det lättare att prata om det här?

Frågor jag vill ställa:

Det jag särskilt vill förstå:

Det jag inte ska börja med:

Välj få frågor. Börja inte med allt på en gång.

Vem behöver kontaktas?

Ibland räcker det att prata hemma och följa upp. I andra situationer kan du behöva ta kontakt med någon annan för att få stöd, råd eller hjälp att bedöma nästa steg.

Barnet själv

Bör oftast vara första samtalet, om det inte finns akut risk eller fara.

Annan vårdnadshavare

Kan behöva involveras så att vuxna runt barnet agerar samlat.

Skola eller mentor

Kan vara relevant om oro rör frånvaro, mående, konflikter eller trygghet.

Elevhälsa

Kan ge stöd när oron påverkar barnets skolgång, trygghet eller mående.

Socialtjänst eller vård

Kan vara rätt väg om situationen känns svår, allvarlig eller kopplad till mående.

Polis vid akut fara

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

Den jag kan kontakta först:

Kontaktuppgift / väg vidare:

Nästa steg

När du har samlat det viktigaste blir nästa steg ofta tydligare. Välj ett steg som passar situationen och följ upp om oron finns kvar.

- Prata lugnt med barnet
- Följ upp senare
- Kontakta skolan
- Be om stöd
- Spara viktig information
- Agera direkt vid akut fara

Mitt nästa steg är:

När ska jag göra det?

Vem behöver jag prata med?

Vad behöver jag följa upp senare?

Välj ett rimligt nästa steg. Allt behöver inte lösas direkt.

Viktigt att förstå

Underlaget är ett stöd för att samla tankar, observationer, frågor och nästa steg. Det 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.

Kort sammanfattning

- **Skriv ner det du faktiskt har sett.**
- **Skilj på observation och tolkning.**
- **Välj några få frågor.**
- **Ta hjälp vid allvarlig oro.**
- **Följ upp om oron finns kvar.**

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.