

Brev till anhöriga med ungdomar som mår dåligt

Illamående hos barn och unga har ökat. Coronapandemin och dess begränsningar verkar förvärra måendet hos många. Här vill vi ge några första hjälpen-råd hur man kan bemöta en ungdom som mår dåligt och hur man kan stöda henne/honom.

Hur bemöta en ungdom som mår dåligt?

- **Samtala med den unga lugnt och vänligt.** Fråga hur han/hon mår och ge den unga utrymme för att uttrycka sina känslor och tankar. Ge inte upp trots att du inte genast får svar, utan fråga på nytt senare. Berätta för den unga att han/hon alltid får komma och prata med dig men ta ändå ofta själv initiativ och fråga hur dagen varit. Undvik ledande frågor så som "har du haft en bra/dålig dag idag?" utan använd istället öppnare frågor som t.ex. "hur har din dag varit?"
- **Var själv medveten om din reaktion** då den unga berättar om sig själv och sina känslor och problem. En förälders reaktion på en ungdoms känslomässiga utbrott behöver inte vara tröst eller tjat, råd eller förmaning, utan en mera fungerande attityd är att lyssna och förstå. Du ska i första hand lyssna och inte nödvändigtvis hitta en lösning på problemet. Först när känslorna har lagt sig hos ungdomen kan du hjälpa genom att be den unga personen fundera över situationen och möjliga lösningar. Försök att inte förminska eller förstora de saker som den unga berättar för dig. Var inte fördömande utan i stället nyfiken och intresserad av vad han/hon berättar. Fråga den unga hurudant stöd han/hon önskar av dig.
- **Visa att du bryr dig.** Ifall det är svårt att prata om svåra saker, krama, håll handen, sitt bredvid.
- **Var närvarande.** Försök ordna med gemensam tid. Fråga av den unga vad han/hon vill göra och ta dessa önskemål i beaktande, observera att man inte alltid behöver hitta på spännande saker utan enbart närvaro eller att vara hemma tillsammans kan hjälpa den unga när han/hon vet att föräldern finns tillgänglig vid behov.
- **Lyft fram det positiva.** När den unga har fått berätta om sina bekymmer är det bra att också lyfta fram bra saker. Hitta ungdomens styrkor och berätta det för henne/honom. Ge positiv feedback de gånger du tycker att den unga gör rätt saker. I stället för att fokusera på problem får man försöka fokusera på det som fungerar bra i vardagen.
- Att **må bra i vardagen** är också en viktig grund för psykiskt välmående. Det är bra att se till att ungdomen sover tillräckligt, äter regelbundet, har en hobby, motionerar och är ute regelbundet samt minskar på skärmtiden.
- Ytterligare tips och råd hittar du bland annat på Mannerheims barnskydds-förbunds hemsida.

Vi önskar all kraft i vardagen!

Psykiatriska barn- och ungdomsmottagningen

Anne Pirttimaa
Jaana Niemi
Lea Gäddnäs
Mervi Bro

Sofie Ena
Iina Mäkipelto
Irene Nylund
Amanda Finnholm