



Livs Viktiga Snack



SAMTALSGUIDE



Läs gärna mer på

livsviktiga.snack.se



SUICIDE
ZERO

BARN SOM KAN PRATA OM KÄNSLOR MÅR BÄTTRE



Förmågan att kunna prata om sina känslor och uttrycka hur man mår är vad som brukar kallas en viktig skyddsfaktor i livet. Den som kan det, och som också har fått träna på att lösa problem som dyker upp i livet, löper mindre risk för att råka ut för depression och självmord.

Det är utgångspunkten för Suicide Zeros arbete med Livsviktiga snack. Men barn som får träna på de här förmågorna har också ett stärkt skydd mot många andra besvärliga grejer, som att hamna i missbruk, kriminalitet eller hoppa av skolan för tidigt. (På sidorna 12 och 13 i boken kan du läsa mer om risk- och skyddsfaktorer.)

En annan viktig skyddsfaktor i barns liv är en nära relation till en förälder eller annan vuxen. Genom att använda vårt material och tillsammans med föräldrar samtala kring de teman som finns i boken så hoppas vi att föräldrar också ska få stöd i att stärka sin relation till sina barn. Att kunna prata om allt som dyker upp i livet, både det roliga och det knepiga, är en bra utgångspunkt för en nära och stark relation.

Att leda en samtalsgrupp

Den här samtalsguiden bygger på det material som finns i Livsviktiga snack-boken. Den är uppdelad i 12 kapitel och du bestämmer själv om du och din grupp vill gå igenom kapitlen steg för steg, eller om ni vill prata om vissa kapitel som känns extra relevanta. Till flera kapitel finns extra samtalsövningar och diskussionsfrågor, som ska hjälpa deltagarna att borra lite djupare i sina tankar och funderingar.

Eftersom alla samtalsgrupper ser olika ut så har vi valt att inte ange någon uppskattad tidsåtgång för varje kapitel. Den beror helt enkelt på hur många deltagarna är, hur lång tid ni har till förfogande och hur entusiastiska deltagarna är inför att diskutera och resonera med varandra.

Men inför varje träff är det bra om du som samtalsledare:

- Läser igenom materialet för de kapitel du vill gå igenom. Dels i samtalsguiden, dels i boken.
- Tänker igenom vilka av de medföljande övningarna/diskussionerna som kan passa din grupp.
- Skriver ut eventuellt material som du vill dela ut till deltagarna (det kan vara övningar, versioner på andra språk, hela eller delar av boken på enkel svenska).



Tips på stöd och hjälp

Livsviktiga snack handlar om att peppa föräldrar och barn att tillsammans prata mer om känslor. Boken ger också kunskap om barns utveckling och psykiska hälsa, vilket kan stärka föräldrars möjlighet att möta sitt barn på rätt nivå. Men även om materialet i sig är just peppande och stöttande så kan det ändå väcka jobbiga tankar och funderingar hos deltagarna. Att reflektera över sin egen situation och uppväxt kan till exempel leda till att svåra minnen väcks och att tidigare upplevd sorg kommer upp till ytan.

Du som samtalsledare har aldrig ansvar för deltagarnas mående och du har inte heller en terapeutisk roll. Men det kan vara bra att avsätta tid efter varje gruppträff för att fånga upp den som eventuellt bär på frågor och funderingar – och om det behövs lotsa vidare till aktörer som kan ge personen stöd och hjälp. På Suicide Zeros sajt finns en rad med verksamheter som du kan tipsa om: [Här kan du få hjälp](#)

Livsviktiga snack på flera språk

På vår sajt kan du inför era samtal [beställa boken](#) på svenska. Boken finns även att ladda ner som pdf.

Boken finns också i pdf-format på [enkel svenska](#) och i kortversioner på [arabiska](#), [engelska](#) och [somaliska](#). Som samtalsledare får du gärna skriva ut de versioner ni behöver i förväg, eftersom många kan sakna tillgång till en skrivare.

Stort tack för ditt engagemang i detta livsviktiga ämne och lycka till med era samtal!



Har du några frågor eller funderingar är du varmt välkommen att kontakta anna.matzinger@suicidezero.se

Varma hälsningar,
Livsviktiga snack-teamet



KAPITEL 1

KOM IGÅNG MED LIVSVIKTIGA SNACK

Här hittar du länkar till en kort film som sammanfattar det viktigaste från Livsviktiga snack. Titta på filmen tillsammans eller var och en för sig. Filmen finns på svenska, arabiska, engelska och somaliska.



4min

LIVSVIKTIG FILM

[Svenska](#)

[Arabiska](#)

[Engelska](#)

[Somaliska](#)

Frågor

- Vad handlade filmen om?
- Varför är det här viktigt?
- Vad kommer du att ta med dig från filmen i ditt föräldraskap?

Det här säger forskningen: Så mår unga idag

Innan ni går vidare med konkreta tips och övningar kan det vara en bra idé att ge föräldrarna lite mer kunskap om den forskning och statistik som Livsviktiga snack bygger på. Kunskapen är bra att ha som grund i nästa samtalsövning som handlar om att prata om känslor.



Kunskapen finns på sidorna [10 och 11 i boken](#) och i kapitlet [Siffror som berör](#), som börjar på sidan 76.

I versionen för [Enkel svenska](#) finns samma kunskap på sidorna 6 och 7. I Enkel svenska finns dock ingen statistik med.



KAPITEL 2

ATT PRATA OM KÄNSLOR

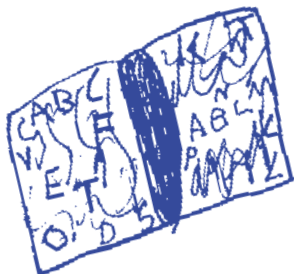
Initiativet Livsviktiga snack handlar om hur vi kan lära våra barn att prata om känslor. Ett sätt för föräldrarna att komma igång med ämnet kan vara att minnas tillbaka på hur det var när de själva var barn. Här är en övning där föräldrarna får reflektera över sin egen uppväxt och vad det kan finnas för skillnader mot hur deras barn växer upp idag.

Låt alla deltagare berätta var och en i mindre grupp. Vid en stor grupp kan ni dela upp er och låta föräldrarna samtala två och två.

Frågor:

- Är det viktigt att prata om känslor?
- Hur var det när du växte upp?
- Finns det skillnader mot hur det är nu, för ditt barn?
- Vad var bra och vad var inte så bra med din uppväxt?
- Vad vill du ta med och vad vill du göra annorlunda?

Redovisa och lyssna in varandras erfarenheter.





KAPITEL 3

SKYDDSAFÄKTÖRER - SÅ KAN VI RUSTA VÅRA BARN

Genom att känna till vilka faktorer som skyddar barn från att hamna i till exempel missbruk, depression, kriminalitet, eller från självmord kan vi lättare ge våra barn de verktyg de behöver. Gå igenom olika skyddsfaktorer och hur vi kan rusta våra barn att klara livets olika utmaningar.



Mer information om skyddsfaktorer finns på [sidorna 12 till 15](#) i boken. I versionen för Enkel svenska finns informationen på sidorna 8 till 11.

Knyt an från den förra samtalsövningen och föräldrarnas erfarenheter från när de växte upp och hur det är att vara förälder idag.

Frågor:

- Vilka skydd hade du när du växte upp?
- Vilka skydd har dina barn idag?



KAPITEL 4

DEN PREPUBERTALA FASEN - DET HÄR HÄNDER I BARNENS KROPP OCH LIV

Det kan vara svårt att hänga med i vad som händer med våra barn och deras känsloliv under den här perioden. Många föräldrar märker förändringar hos barnet vilket kan skapa både oro och frustration. Därför kan det vara bra att prata lite om vad som egentligen händer i kroppen och hjärnan, och i barnens omgivning i den prepubertala fasen. Genom ökad förståelse kan vi lättare finna acceptans inför de utmaningar som följer med föräldraskapet och hjälpa våra barn att prata om allt det nya.



Kunskapen om detta finns på [sidorna 22 till 35](#) i boken.

I versionen för enkel svenska finns informationen på sidorna 17 till 28.





KAPITEL 5

FÅ IGÅNG SNACKET OM KÄNSLOR

De flesta föräldrar vill att deras barn ska öppna upp sig och dela med sig av känslor och tankar. Men hur får vi till samtalet? I det här avsnittet får föräldrarna konkreta tips och verktyg för hur de kommer igång med snacket om känslor.



I boken hittar du den här kunskapen på [sidorna 38 till 41](#).
Gå gärna igenom de nio tipsen tillsammans i gruppen.

I versionen för enkel svenska finns samma information på sidorna 33 till 35.

Frågor:

- Vad tyckte du om tipsen?
- Har du provat något av tipsen när du pratat med ditt barn? Vilket/vilka?
- Har du några egna tips som du vill dela till andra föräldrar?



KAPITEL 6 HITTA BARNETS PRATTID

En bra sak att börja med för att få igång snacket är att hitta barnets prattid och att finnas där så ofta det går. Det är också viktigt att kunna prata om allt möjligt. Annars når man sällan de svåra ämnena. Reflektera med föräldrarna om deras barns prattid och varför det är så viktigt att ta sig tiden att prata om allt möjligt.



Ni hittar information om barnets prattid på flera ställen i boken, bland annat på [sidan 17](#).

I versionen på enkel svenska finns kunskapen bland annat på sidan 13.

TIPS!

Om du behöver fylla på med ännu mer kunskap så kan du addera det som finns på [sidorna 50 till 53](#) i boken. I versionen för enkel svenska finns samma information på sidorna 46 till 49.

Frågor

- Pratar ditt barn mycket eller är det svårt för ditt barn att öppna sig?
- När är ditt/dina barns prattid?
- Hur brukar du göra när ditt barn vill prata?
- Tycker du det är lätt eller svårt att hitta tid att prata? Varför?

Redovisa och lyssna in varandras erfarenheter.



KAPITEL 7 GLÖM INTE ATT LYSSNA!

Det är vanligt att man som förälder vill komma med lösningar när ens barn berättar om svåra saker. Ofta glömmet vi då att lyssna och låta barnet prata färdigt. Men just att lyssna är viktigt för att vi ska kunna hjälpa våra barn att öppna sig om det svåra. Att lyssna är också något som de flesta av oss behöver träna på. Nedan kommer därför en övning där föräldrarna får öva på att lyssna aktivt.

Börja gärna med att visa den här seriestrippen från Instagramkontot [@hejhejvardag](https://www.instagram.com/hejhejvardag).



TIPS! 

Följ Instagramkontot [@hejhejvardag](https://www.instagram.com/hejhejvardag).

Där hittar ni många tänkvärda vardagsscener som speglar det kaotiska och komiska med föräldrskapet.

ÖVNING ROLLSPEL - ATT LYSSNA AKTIVT

Föräldrarna sitter två och två och turas om att prata under en viss tid, till exempel under två minuter. När den ena pratar får den andra inte avbryta, fylla i, komma med tröst eller råd, utan endast lyssna aktivt. Den som lyssnar får ställa frågor för att föra samtalet framåt om det uppstår längre tystnader. Föräldrarna kan välja ett ämne fritt som känns viktigt att prata om eller så kan de utgå från något av nedan teman.

Berätta om:

- Något som oroar dig just nu
- Något som du tycker är svårt med att vara förälder
- Något som är ett problem som du behöver lösa
- Något som uppfyller mycket av dina tankar och din tid nu
- Något som du känner dig osäker på
- Något som känns extra viktigt för dig som förälder
- Något som gör att du känner dig som en bra förälder till ditt barn
- Senaste gången du var arg
- Senaste gången du var ledsen
- Senaste gången du kände dig stolt över dig själv



När tiden är slut är det dags för den förälder som har lyssnat att återberätta vad den hört. På så sätt blir det tydligt att den som lyssnat har uppfattat saker rätt och den som berättat får chans att rätta till om det blivit något missförstånd.

Reflektera i grupp efter övningen hur det kändes

Frågor:

- Var det svårt/lätt?
- Hur skiljde det sig från hur ett samtal vanligtvis går till?



KAPITEL 8 FLER ÖVNINGAR

Nu kommer tre samtalsövningar som återfinns i boken och på [hemsidan](#). Dessa övningar får föräldrarna gärna ta med sig hem och göra tillsammans med sina barn.

ÖVNING 1 - ÖPPNA FRÅGOR

För att få djupare samtal är det bra att ställa öppna frågor. Öppna frågor ger mer nyanserade och fördjupade svar som leder samtalet vidare.



Gå igenom skillnaden mellan öppna och stängda frågor med föräldrarna. Ni hittar kunskapen på [sidorna 42 till 45](#) i boken.

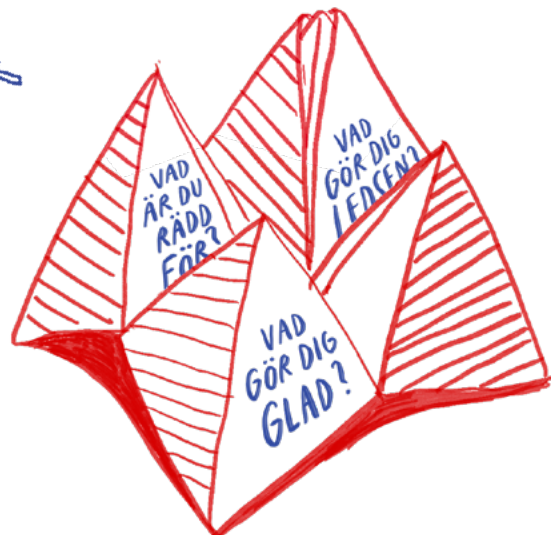
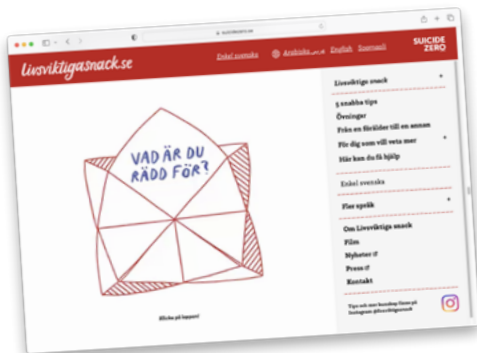
I versionen för enkel svenska finns kunskapen på sidorna 38 till 41.

Gör sedan den interaktiva övningen "[kasta tärningen](#)".



ÖVNING 2 - LOPPAN

Loppa är en rolig övning som kan inspirera till att prata om sådant som inte kommer upp i vardagen. Låt föräldrarna prova [den digitala loppa](#) på varandra eller varför inte [vika en egen?](#)





ÖVNING 3 - EMOJISNURRAN

Man kan såklart uttrycka känslor på många olika sätt. [Emojisnurrar](#) är ett enkelt spel som kan vara hjälpsamt för att börja uttrycka känslor. Låt föräldrarna prova två och två på varandra.

ÖVNINGAR



KAPITEL 9 COPINGSTRATEGIER

Att kunna prata om känslor är ett viktigt skydd i livet. Något annat som har visat sig vara en stark skyddsfaktor mot bland annat depression och självmord är att ha copingstrategier som hjälper oss att hantera svåra känslor och situationer i livet. Ett annat ord för copingstrategier, som kanske kan vara enklare att använda här, är problemlösningsförmåga.



Om copingstrategier kan ni läsa på [sidorna 54 och 55](#) i boken.

I versionen för enkel svenska finns samma information på sidorna 50 och 51.

Gå igenom copingstrategierna med föräldrarna och reflektera sedan tillsammans.

TIPS!

Om du tycker att det passar i din grupp kan du också innan dess gå igenom skillnaderna mellan psykiska besvär och psykiatriska tillstånd som finns på [sidorna 20 till 21](#) i boken (och i versionen för enkel svenska på sidorna 15 och 16).

Tanken med detta är att resonera lite kring vad en god psykisk hälsa är och att det är skillnad på psykisk sjukdom och lättare besvär, som oro och nedstämdhet (som de flesta av oss upplever ibland). Livet är en berg- och dalbana och vi möter alla svårigheter av varierande grad – men med tillgång till funktionella copingstrategier går mycket att hantera!

Frågor:

- Varför är det bra att ha copingstrategier?
- Kan du ge exempel på någon copingstrategi som du använder för att hantera en svår känsla?
- Kan du ge exempel på någon copingstrategi som du använder för att hantera en svår situation?
- Har ditt barn några copingstrategier? I vilka situationer?



KAPITEL 10 FÖRÄLDRAPEPP!

Att vara förälder kan både vara underbart och utmanande. Och när föräldraskapet känns sådär omöjligt kan vi behöva lite extra pepp.



På [sidorna 58 till 63](#) i boken kan ni läsa om metoder och övningar att använda när föräldraskapet känns knepigt. I versionen för enkel svenska finns samma information på sidorna 52 till 58.

ACT

Gå igenom metoden ACT med föräldrarna och reflektera tillsammans. Om det passar gruppen så kan det vara ett bra tillfälle att också prata om ämnen som känns viktiga för deltagarna, till exempel skillnader mellan olika kulturer, utmaningar som är kopplade till att vara ny i ett land, rädslor kopplade till bostadsområdet, eller andra saker.

Frågor:

- Vad tycker du är svårt i föräldraskapet?
- Hur gör du för att hantera det som är svårt?



KAPITEL 11 UTÖVER DET VANLIGA

De förändringar och svårigheter som vi hittills gått igenom är normala tillstånd i ett barns liv och en naturlig del av den prepubertala fasen. Men det kan också vara så att de första tecknen på olika diagnoser dyker upp nu, som ångestsyndrom eller depression. Ofta ser symtomen annorlunda ut jämfört med vuxna som lider av samma diagnos.

I [kapitel 4](#) kan ni läsa om de vanligaste diagnoserna. Gå igenom diagnoserna med föräldrarna, vilka tecken de kan titta efter och var det finns hjälp att få. Lämna gärna tid för frågor.



Ni hittar kunskapen på [sidorna 66 till 73](#) i boken och på sidorna 61 till 68 i versionen för enkel svenska.

På sidorna 84 och 85 i boken och 73 till 74 i versionen för enkel svenska finns också en [lista med bra kontakter](#) där det går att söka hjälp och stöd.

PS. Beroende på deltagarnas erfarenheter kan det finnas behov av att också ta upp PTSD (posttraumatiskt stressyndrom). Mer information om detta hittar du bland annat här:



[1177.se](https://www.1177.se)

[mind.se](https://www.mind.se)

Frågor:

- Vad tycker du är svårt i föräldraskapet?
- Hur gör du för att hantera det som är svårt?

KAPITEL 12

SAMMANFATTNING

Tack för att ni har valt att arbeta med Livsviktiga snack! Vi hoppas att kunskapen och övningarna har bidragit till givande samtal och fungerat stärkande för föräldrarna. Ett sista medskick till föräldrarna är att vi som föräldrar kan göra stor skillnad med ganska små insatser. Mycket handlar bara om att vrida lite på perspektiven!

Fem sammanfattande tips

En bra avslutning kan vara att gå igenom fem sammanfattande tips med föräldrarna. Kanske kan föräldrarna skriva ut tipsen och ta med som en påminnelse om lite av det ni gått igenom?

Ni hittar tipsen [här](#).

KOM IGÅNG
med
snacket

AVSLUTANDE REFLEKTION

Frågor:

- En sak som du tar med dig från Livsviktiga snack?
- Något nytt som du lärt dig?

Tipsa gärna föräldrarna om allt material som finns på livsviktigasnack.se. Där finns ännu mer kunskap och övningar som föräldrarna kan göra med barnen. Där finns också hela boken som PDF på enkel svenska samt korta versioner på arabiska, somaliska och engelska. Och följ oss gärna på [Instagram!](#)

PS. Tipsa också gärna om att [Rädda Barnen](#) samlat en massa bra tips och stöd till föräldrar.

**SUICIDE
ZERO**

För synpunkter eller frågor kontakta: anna.matzinger@suicidezero.se
Om du behöver fler exemplar av Livsviktiga snack-boken kan du beställa dem [här](#).