

SS: De kallas ofta för hemmasittare, barn som slutar och gå till skolan och i stället stannar hemma där de ersätter skolgång med bland annat gaming, men är termen hemmasittare rättvis och är det här ett allt för enkelt sätt att förklara problematiken?

I det här avsnittet av Suicide Zero-podden kikar vi närmare på barnen som stannar hemma från skolan. Vad är anledningarna, och vad kan vi göra för att bryta dess mönster? Lite senare träffar vi Lotta Borg Skoglund som startat projektet Qruxel, med fokus just på barn som slutar gå till skolan, där hon bland annat samarbetar med Gustav Käll, som jobbar med mentorskap för hemmasittande barn. Men först ska vi träffa Hugo Strömberg som självbestämde sig för att sluta gå till skolan och höll på och fastna i ett destruktivt hemmasittande och spelande. Jag heter Stefan Sundberg. Välkommen till Suicide Zero-podden.

HS: Jag själv har dyslexi, men hur den hanterades till och börja med var ganska förfärlig, så jag fick inte reda på det förrän sommaren mellan år 25 och 26. Fram till dess, till största grad från förskoleklass till trean då vi hade en och samma lärare, så var jag jättebra inom engelska, fysik, samhällskunskap, alltså alla andra ämnena, men när det gällde svenska så kunde jag bara inte stava. Och min lärare, hon trodde bara att det var att jag var lat, och som barn när man har ett möte varje vecka, var liksom ens lärare pratar med ens föräldrar och bara säger: ”Han måste bara arbeta mer, han måste bara försöka mer. Han är bara lat”, så börjar man ta det till sig. Så då varje gång som jag försökte efter typ första samtalet, och jag liksom aktivt försökte jättemycket och jag fick ändå samma resultat, för liksom jag kan inte stava, så vid något tillfälle så fick jag tankegången att liksom: ”Det är bara inte värt och försöka. Jag har spenderat så mycket tid och så mycket energi för att försöka och jag får fortfarande samma kritik, oavsett vad jag än gör, vad jag än försöker.”

SS: Men slutade du gå tvärt till skolan eller skedde det gradvis så att säga?

HS: Alltså, för mig så började det med att, som jag tror att det gör för många, att man låtsas att vara sjuk, och det krävde jättemycket energi att ta mig upp ur sängen och ta mig till skolan. Det blev energikrävande på en helt annan nivå.

- SS: Men hur reagerade dina föräldrar då? För jag tänker när du varit sjuk ett ex antal gånger så börjar man väl kanske ändå känna att: "Vad beror det här på?" Eller funkar det med ...
- HS: Ja, precis, och alltså om det inte var för mina föräldrar är jag nästan hundra på att jag skulle ha fastnat som en hemmasittande oavsett.
- SS: Är efter år efter år liksom?
- HS: Ja, men jag har en fantastisk relation med mina föräldrar. Det är en öppen dialog konstant. Det har ju också lite med mobbningen som skedde, så för mig så var det ju så att det var ingen fysisk mobbning, utan det var en sån här mental och det hände när jag inte var närvarande. Det var alltså prat bakom ryggen, rykten, ingen ville umgås med mig. Så att gå varje dag till skolan där man inte har några vänner? Jag såg ingen anledning att ta mig till en skola för att lära mig en kurs som jag känner att jag inte har någon nytta av, samtidigt som jag inte har någon social anledning och gå, för jag liksom blir bara konstant ifrån tryckt av alla mina klasskamrater, alla elever i min egen ålder på skolan. Så det som hände var ju till slut så fick jag reda på att folk pratade bakom ryggen, och när jag fick reda på det och berättade det till mina föräldrar, min mamma var liksom omedelbart på skolan att liksom åtgärda det här, att fixa det.
- SS: Lyssnade skolan då upplevde du?
- HS: Ja, hon gick omedelbart in till rektorn, varje vecka träffade jag skolkuratoren, individerna som spred ryktena fick också träffa kuratorn. Skolan var faktiskt förvånansvärt bra på att besvara det, i alla fall när det gällde mig, så där hade jag också tur.
- SS: Men jag tänker, vad blev vändningen för dig då som fick det att faktiskt bli övertalad att börja gå tillbaka till skolan? Vad fick dig att få den känslan att: "Okej nu gör jag det, nu går jag tillbaka"?
- HS: Alltså, det som hände med mig var att halvvägs genom årskurs 5 så fick vi reda på det här och så fortsatte samma sak till jag slutade sexan, och mellan sexan och sjuan, så mellan mellanstadiet och högstadiet, så behövde jag byta skola i alla fall, och det gav mig en möjlighet att liksom lämna den här stigman på ett sånt sätt angående liksom mobbningen och den sociala trycket. Jag kunde på något sätt lämna det bakom mig och

börja om på nytt på sätt och vis, så det gav mig möjligheten att liksom bara fritt alltså börja om på nytt angående skolan.

SS: När du var hemma så här mycket då och inte var i skolan, kände du att det liksom var fel på dig eller att det var skolan som problemen fanns i så att säga?

HS: Stor del av min press var ju i anknytning med det sociala. Det var av någon anledning som ingen ville umgås med just mig. Som ett barn ... alltså jag hade inte riktigt förstått någonting annat så jag trodde att ansvaret låg på mig. Alltså, jag trodde att det var jag som var fel. Alltså: ”Anledningen till varför du inte har några vänner på skolan är för att du är liksom en idiot eller knasig eller ...” Jag minns inte mitt exakta resonemang, så att jag kände ju att det var mitt fel. Och sen så hade jag ju som sagt tidigare en lärare som bara sa att jag var lat och där sa de ju: ”Det är du som är problemet”, även fast det inte var det, det var en diagnos.

SS: Men jag tänker på det Hugo, alltså om vi tänker så här om du inte hade fått den här hjälpen och du inte hade landat på det här positiva sättet som det blev till slut, hur tror du det hade gått?

HS: Det beror lite på till vilken utsträckning, för som sagt jag hade ju ... jag skulle nästan kalla det i två faser. Det ena var ju det sociala och den andra var det här svenska, självförtroende, lathetssaken. Jag skulle kunna hamna in i en depression av att liksom aldrig kunna ha någon att relatera till på samma sätt, utöver liksom vänner på nätet och så vidare. De enda som jag egentligen kunde relatera med är familj. Att jag inte har några vänner omkring mig och alltså det hade ju lett väldigt lätt till självmord tror jag om det hade sparat ut tillräckligt mycket.

SS: Men vad betydde gamingen för dig då när du var i den här perioden?

HS: Alltså det är en typ utav verklighetsflykt. Jag gillar också att läsa så böcker var en liknande verklighetsflykt. Det var ett sätt för mig att temporärt sätt lämna mina problem vid dörren och ge mig in i en värld då inget av det här spelar roll. Vem jag är spelar ingen roll, vad jag gått igenom spelar ingen roll till dem som jag spelar med, för de är jag bara ett litet namn och jag är pixlar på deras skärm och en röst. Jag är bara jag. Det finns inga fördomar, det finns ingenting sånt, jag är bara en individ

på nätet som vi har någonting gemensamt med. Så för mig så var det en fantastisk verklighetsflykt och en väg som jag älskade. Jag började spela mer för att liksom komma undan verkligheten. Om man hanterar det rätt så är det en fantastisk sak, men som väldigt ofta händer så blir det en nedåtgående spiral som man bara fastnar i. Det bli väldigt lätt att det tar upp all ens tid och det drar in över andra saker.

SS: Hur upplever du den psykiska hälsan ute på nätet av folk du har kommit i kontakt med? Och hur ska man nå fram till dem här ungdomarna som mår dåligt och kanske till och med går i självmordstankar?

HS: Alltså, nätet är ju ... jag har själv en tanke om att liksom det bästa med nätet, det är att du kan träffa folk överallt. Det kan binda samman folk med liknande intressen. Jag skulle också säga, eller våga hävda att det är också det värsta med nätet, att man träffar folk som liksom ... Det är väldigt lätt att skapa ekorum, brukar jag kalla dem. Man säger någonting och sen säger någon annan liksom: "Ja, jag håller med", och så går man vidare, man omringar sig bara med personer som håller med en.

På nätet finns det också en kultur av liksom ett all or nothing tankesätt. Du är antingen bäst på något eller så är du ingen. Speciellt hos ungdomar har jag märkt av att den finns, mindre så hos äldre, men där man känner att: "Om jag inte är bäst på något, om jag inte omedelbart är liksom bäst i världen eller bäst i liksom mitt umgänge så vad är poängen, varför ska jag försöka?" Och det är väldigt många som tar den filosofin och applicerar den utöver tv-spel, och när de försöker applicera den till skolan, och det är individer som har gått liksom två år utan att gå i skolan, de kommer ju ligga efter sina jämnåriga och då känner man liksom att: "Ja men jag är ju inte bäst på det här, och jag har ju jättemycket problem med det här. Så jag är ingen, därför ska jag inte försöka." Det är ett väldigt destruktiv tankesätt.

Och sen så finns det ju också lite problem med nätet att det finns ju inte riktigt någon som kan overse det, och vissa säger ju att det är den bästa delen med nätet och till viss del håller jag med om det, men när vi pratar om barn och unga individer, det är många som umgås där som ... de träffar folk som liksom har idéer och värdegrunder som man själv liksom inte har, men man umgås med dem för att de är bättre än en på ett spel och man känner att man kan lära sig från dem. Och via den relationen så liksom kan man börja bli lite påtryckt på deras ideologier, speciellt om

det är så att liksom det är en äldre individ där, så ser man nästan på dem som en vuxen individ och som det är någon som man ska sträva efter. Det blir någon form av mentor.

SS: Men hur ska man som förälder ha koll på sitt barn så att de inte hamnar i såna här grupper och i kontakt med såna här individer?

HS: Man får ha en konversation med sitt barn och förstå: ”Okej, vad gjorde du? Vilka gjorde du det med?”, att försöka och se om man kan få barnet att prata. Alltså, det viktigaste är kommunikation, det är att kunna kommunicera med varandra.

SS: Nu då när du har kommit ur det här så att säga, nu är du ju mentor själv då på Qruxel, hur ser den rollen ut hur funkar ditt arbete?

HS: Min roll där är att vara någon som kan ha den här konversationen med dem. Jag blir någon form av liksom brygga, för jag kan relatera till den världen de är i, jag kan relatera till viss del det de går igenom och sen så kan jag överföra det till skolan till föräldrar, jag kan kommunicera det som personen går igenom samtidigt som jag kan försöka hjälpa personen till väg till liksom rätt bana och försöka få personen att väcka sitt intresse för ämnen överhuvudtaget att liksom lära sig. Deras plan var ju inte att fastna i den här situationen, det är bara att det är det enda sättet de känner att de kan komma undan.

SS: Är det svårt?

HS: Ja, [skrattar] alltså att motivera folk är mycket svårare än folk tror, och det är en tidskrävande process och det är ingenting som man kan bara spendera fem minuter på och sen helt plötsligt, [knäpper med fingrarna] så där, så har vi lyckats, så ja. Nej, men det kräver tid och ansträngning men, det är något som jag själv känner är viktigt och om det här pilotprojektet skulle funka så skulle det leda till väldigt mycket nytta.

SS: Jag tänker så här avslutningsvis då i din roll som mentor och som en person som har haft sån här problematik tidigare, vad skulle du vilja säga till dem som mår dåligt och som sitter hemma?

HS: Att prata hjälper. Ingen kan läsa tankar. Vi kan inte förstå problemen som du utsätts för. Du måste på något sätt visa att du behöver hjälp, oavsett om det är med en förälder, en lärare på skolan eller även om det bara är

någon online som du känner, att du liksom bara pratar, för själv känner jag majoriteten av folk vill hjälpa, men de vet bara inte att du lider.

SS: Och vad vill du säga till föräldrar då som har barn som sitter hemma och inte går till skolan?

HS: Bara var där och att vara en person som kan lyssna. Jag hade mina fantastiska föräldrar som lyssnade när jag liksom hade problem som jag kunde ha en dialog med, även om de själva är medvetna om att de inte har liksom en psykolog eller psykiatrisk bakgrund, att de finns där och kan lyssna hade en enorm stor skillnad för mig. Man behöver inte vara expert, utan det var att liksom bara medveten att någonting sker, för föräldrarna är inte digitalt infödda. Alltså, det finns bara en generation och det är ju min generation som är det, som har växt upp med nätet. Alltså, vi kan inte förstå en värld utan det, det är en sån central del av vårt liv.

SS: Lotta Borg Skoglund är psykiater och har startat projektet Qruxel, ett projekt som riktar sig till just elever som sitter hemma och spelar och inte vill gå till skolan, där samarbetar hon med Gustav Käll, tidigare världsmästare i E-sport och med egen erfarenhet av att ha stannat hemma från skolan för att spela. Han har blivit mentor för några av hennes patienter och via deras gemensamma spelintresse så bygger de upp nya rutiner. Jag träffar dem båda för att prata mer om Qruxels verksamhet och samtidigt försöka gräva djupare i vad en hemmasittare egentligen är.

LBS: Ja, det är ett ganska laddat begrepp det är inte så att alla känner sig bekväma med, den benämningen så där, men ibland pratar man ju om hemmasittande, ibland pratar man om problematisk skolfrånvaro. Ibland så gillar jag att vända på det och prata om problematisk skolnärvaro, just därför att det brukar ofta ha föregåtts innan man inte känner att man kan ta sig till skolan eller vill vara i skolan. Men det handlar om en längre tids frånvaro från skolan och det är sällan något som kommer över en natt, utan när man tittar tillbaka och försöker analysera och förstå ett barns frånvaro från skolan så kan man ofta se att det varit en ganska lång tid där barnet har signalerat på olika sätt att det här inte har fungerat, att man inte är tryggt och att det här inte är någonting man mår bra av.

SS: Vi menar definitivt mer än en dag eller en vecka, alltså vi pratar månader, kanske till och med år här?

- LBS: Ja, absolut några av dem barnen som vi jobbar med har inte varit i skolan på tre, fyra år.
- SS: Det är mycket alltså.
- LBS: Att inte vara i skolan i en vecka är en ganska stor del av ett barns liv och skolgång, och det kan hända ganska mycket som kan göra att det kan vara motigt att ta sig tillbaka, så att det är inte svårt att förstå att man kan ha svårt att föreställa sig vad det ens är för värld man kommer tillbaka till om man ska försöka ta sig tillbaka efter så lång tid.
- SS: Och det är ju då oftast gaming och spelande som de här personerna som stannar hemma ägnar sig åt då. Och Gustav, vad tror du det är som gör att folk sitter hemma och till exempel spelar i stället för att gå till skolan?
- GK: För att det är berikande. Det är roligt och spela, det är socialt, det är fantastiskt och det finns oändligt mycket att göra. Det finns vänner online som du träffar och som du spelar med, och jag tror helt enkelt att för ungdomarna att det är ett mer attraktivt erbjudande än en förhållandevis tom skolgård med trötta lärare och en dålig läroplan.
- SS: För vi pratade om det lite innan här Gustav, du var ju lite så här skeptisk till just benämningen hemmasittare. Berätta.
- GK: Alltså, jag förstår att benämningen har kommit fram, för det är ett sätt för människor som inte kanske spelar eller deltar i det som händer online, det är ett sätt för dem att förklara enkelt. Och jag tycker väl att hemmasittande, det är ofta negativt laddat. Det är liksom ett negativt ord tror jag och det liksom insinuerar en problematik med att vara hemma, men saken är att ungdomar, visst de sitter hemma rent fysiskt, men de deltar online i en värld som växer för varje dag, och i spel där man upplever saker tillsammans socialt oändlig värld, och som jag tror de som säger hemmasittare kanske nödvändigtvis inte riktigt förstår hur stor och fantastisk den världen är, och hur mycket den faktiskt kan ge ungdomar och även de som kallar oss för hemmasittande. Jag är helt säker.
- SS: Men det måste ju ändå bli någon form av problematik i det här fallet när jag tänker att man väljer det då före att gå till skolan. Skolan måste ju uppenbarligen sakna någonting för de här personerna som stannar hemma, vad tänker ni kring det?

- LBS: Ja, men det är ju precis i den här skärningspunkten som Gustav och jag möts, där Gustav berättar om den här världen för mig, som inte är i den generation, inte har haft dem intressena, utan jag kommer från min värld och ser det här enbart som ett problem. Jag ser de frånvarande barnen. Jag ser barnen som inte deltar, jag ser inte det de deltar i, jag ser inte deras värld och det här är ju det som jag tycker vårt samarbete liksom är så berikande och spännande, därför att jag tvingas också öppna upp för att det här kanske inte bara är ett problem och kanske finns det dessutom möjliga vägar för mig att nå in här.
- GK: Efter lite motstånd Lotta?
- LBS: Efter ganska mycket motstånd.
- [flera skrattar]
- LBS: Jag ska inte säga att jag är helt där ännu, men det är också ett problem. Jag vill ändå någonstans så där behålla en fot kvar i den världen jag kommer ifrån. Vi vet om man tittar på forskningen att den viktigaste liksom faktorn för att leva ett långt och hälsosamt liv, det är att man har en fungerande skolgång, att man klarar skolan. Vi vet också att sitta stilla, att vara fysisk inaktiv, vilket ju ofta är ett resultat av att man deltar i den digitala världen, när det blir för mycket så är det inte hälsosamt. Och vi vet att många av dem barnen som faktiskt beskriver att de gamear eller spelar väldigt mycket också beskriver andra typer av psykiskt lidande, utanförskap, att de är utsatta även i den digitala världen. Så att vi behöver liksom ha med hela den här världen, och se både fördelarna, styrkorna och möjligheterna och vad den här rika världen som de här barnen har där. Vi behöver se att en stor del av dem eller en del av dem är där därför att de inte tycker att den andra världen, skolan, är en trygg och berikande plats, och att en del av de här barnen också mår dåligt och kanske behöver någonstans och vända sig.
- SS: Det måste ju vara väldigt lätt att skylla på någonting. Vi pratade också om det lite innan inspelningen lite här att det är lätt att skylla på gaming och spelande, det är därför man inte går till skolan, men det är ju snarare dit man flyr för att man inte vill gå till skolan. Kände du det så Gustav?
- GK: Ja, men precis så. Och jag tror till din bild där också lotta tror jag det är viktigt att liksom föräldrar, vuxna, skolpersonal eller skolmänniskor

överlag också undviker pressen, alltså i samtalen med barnen. Det är så här: "Nu sitter du bara hemma och spelar igen." Om en person som mår dåligt blir pressad av en vuxen och inträngd i ett hörn: "Ja, nu sitter du där och spelar igen", och liksom spär på den negativa tonen, det är destruktivt för barnets bästa, även om föräldern eller skolpersonalen eller vem nu det är har ett bra uppsåt liksom att hjälpa ungdomen, men det går liksom inte att skambelägga någonting som en människa tycker är roligt och få den att göra skolan istället. Ju mer du pressar en ungdom eller pratar på det sättet, desto längre ifrån den verkliga världen kommer den personen att komma.

Om vi ska hjälpa ungdomar, vi kan kalla det för skolproblematiskt skolfrånvaro eller whatever vi kallar det, så måste vuxna förstå den värld som ungdomar "flyr" till. De väljer och vara där, och det går liksom inte att ta ifrån en person det som ger den positiva serotonin eller dopamin eller vad det nu är, och säga att: "Du ska hit", och så går en ungdom till en skolgård och har noll kompisar där, och kanske är mobbad på skolan och tycker att ämnena som man lär ut är skittråkiga.

LBS:

Det är egentligen rätt bisarrt också, för vi hanterar inga andra svårigheter eller problem eller tillstånd inom liksom hälsovården på det sättet. Om vi skulle liksom tänka så när vi behandlar personer med skadebruk och beroende till exempel, det har vi ju förstått för länge sen att vi kan inte hota, skam belägga, stigmatisera, utan vi behöver hitta konkurrerande aktiviteter, det som är positivt, bygga på det, så att det konkurrerar ut och att det blir en balans. Men det här är så nytt. Vi som är i föräldragenerationen nu, vi har ingen erfarenhet av att ha varit där själva, och jag tror det speglar mycket också av att vi blir ganska desperata och ganska rädda. Och du har hjälpt mig med en annan sak, och det är också just att luta sig in i det här, att istället för att stå utanför sina barns rum och noja över hur många minuter de har nu spenderat framför den här skärmen. Gå in, titta vad de gör, försök och lära dig det här spelet, ni har någonting att prata om på middagsbordet då eller vid middagsbordet. Ni har ett gemensamt intresse. Jag har ju massor av saker som jag vill att de ska göra med mig och här är någonting som de kanske i alla fall om jag har tur skulle vilja göra med mig.

Så det handlar om att faktiskt göra sig intresserad och nyfiken, och det är precis på samma sätt som vi vet att barn och ungdomar kan råka illa ut med alkohol och droger om föräldrar inte interagerar och är med och vet

vad de gör där ute. Vi vet att det är en skyddande faktor och det gäller samma sak med vad man gör på nätet. Man kanske inte vill dela med sig av allt men vi kan bli inbjudna om vi vågar och frågar.

GK: Annars så blir bara en vuxen person som säger till barnet att: ”Detta är ett problem och det är ditt fel”, och det är en urusel startplats från att faktiskt lösa problemet, för att det är ert gemensamma problem.

LBS: Men det krävs någonting av mig då. Du vet ju hur jag reagerade, hur länge jag höll emot innan jag kände att jag skulle försöka mig på det här ,och du vet när vi föreläste för elevhälsan hur många som kände sig: ”Nej men gud det här har jag inte tid med, inte det här också.”

GK: Nej, men då har du inte tid att lösa problemet.

LBS: Nej, men precis. Nej, men det är ju så, då får du ge vår generation lite slack, för att vi måste ha lite framkörningssträcka här för att förstå. Men när vi har förstått det så har vi ju förstått vi ju en annan sak också, det är ju att vi faktiskt får tillgång till den världen där barn och unga kommunicerar sitt mående, sina tankar. Och det är inte alltid jag känner när jag sitter som läkare i kontakten med en ung person, att jag får det förtroendet, att jag har förtjänat det förtroendet. Och det är inte alltid så att den situationen är särskilt optimal heller för att prata, och det är inte allt säkert att man har ett språk som funkar i relation till mig som läkare till exempel. Så att här har vi en fantastisk möjlighet för oss att vara närvarande och attraktiva på ungdomars villkor.

GK: Det finns ju en del ganska enkla medel för att bryta och komma in på ungdomen. Vad är ditt gamingnick till exempel?

LBS: Psychmom.

GK: Psychmom?

[flera skrattar]

GK: Precis, då kan du börja säga det till ungdomen sen: ”Vad är ditt gamingnick?”, och den kommer att svara: ”Ja, men det är det här”, och så säger du ”Ja, mitt är Psychmom. Jag spelar Counter-Strike.” Jag lovar att nästan ... liksom du är halva inne bara genom att liksom prata och delta,

säga att du också har ett gamingnick. Sen blir det en lättare konversation därefter, för att du har ett gamingnick.

LBS: Men du är ju också min guide in i det här och för att det har vi också märkt att när v pratar om de här sakerna så har ju Gustav en större trovärdighet, och det du beskriver är ju ett trovärdighetsproblem. Jag är inte trovärdig i barn och ungdomars ögon därför att jag vet inte vad som händer i deras värld.

SS: Det kan ju vara en sak och sitta och spela jätte, jättemycket på helger och kvällar när man är hemma, men när det går ut över att man aldrig lämnar huset, och spelar, då känns det som att då blir det ju en nivå, en ohälsosam nivå, på spelandet där det faktiskt går ut över skolan.

LBS: Alltså, det vi ser från forskningen och från rapporterna, det är ju att det är en viss grupp av barn som har en särskilt hög sårbarhet för att just hamna i en situation där man kanske spelar så mycket att man inte tar del i den övriga världen, eller till och med inte går till skolan, där vet vi att barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar har en särskilt hög risk. Alltså, har man ADHD, ADD, autism eller andra typer av utvecklingsrelaterade svårigheter så är livet och skolan en ganska kämpig hinderbana. Så återigen så kommer vi tillbaka till det som Gustav säger att det handlar kanske inte bara om det man väljer, utan också det som man tvingas välja bort, för att man lyckas inte. Skolan är inte en trygg plats, man blir inte förstådd, man får inte sina behov tillgodosedda där, så det vet vi att de barnen har en särskilt stor liksom sårbarhet. Och vi har ju pratat mycket om det Gustav också utifrån ditt spelande, att man måste försöka hitta in ... precis som med allt annat som är lustfyllt och roligt så måste man ha en balans och det finns ingen av er som spelar på hög nivå som bara sitter hemma och inte går ut ur rummet, utan ni är tvärtom väldigt noga med vad ni äter, att ni sover ordentligt, att ni tränar och håller er i fysiskt gott trim, och det är också en viktig förebild som Gustav och andra är i relation hur man hittar den här tallriksmodellen för skärnhälsa.

SS: Just när vi pratar om föräldrarnas ansvar och vad föräldrarna kan göra, jag kan ju tänka mig att ansvaret kan ju inte bara heller ligga på föräldrarna att ta tag i den här problematiken, för lite som du säger Lotta att det finns faktiskt barn som är hemma flera år från skolan, alltså för mig känns det så här horribelt att det ens får vara så. Gör inte skolorna

något i de här lägena, utan de bara: ”Nej men den här personen har varit hemma i två år, så kan vi väl fortsätta”, eller? Alltså, för mig låter det helt obegripligt.

LBS: Ja, men vi har ju suttit i såna möten du och jag Gustav. Alla är desperata i de här lägena, det är skolan också och skolan gör ofta vad skolan kan men vi har våra olika roller och vi har både möjligheter och begränsningar i dem rollerna. Och ju äldre ett barn blir, desto svårare är det ju att liksom fysiskt ta barnet i handen och gå. Det blir svårare och svårare, så att vi behöver lägga grunden tidigt. Och vi talar mycket om miljön i skolan och vilken skola vi vill ha. Vi har ju gjort stora förändringar i hur skolan är upplagd och där ser vi ytterligare en sårbar arena för barnen med NPF. Alltså, på det sättet som skolan har förändrats med att man tidigare behöver ta mer ansvar, man bör tidigare vara duktig på att organisera, sätta igång egna arbeten, diskutera på en abstrakt nivå, källkritiskt granska, kunskap istället för att ta in och lära sig basfakta, det är svårare för barn med NPF på gruppnivå. Så det gör ytterligare liksom en del av varför de här barnen har det svårt, så att det är inte personalen i skolan utan det är skolan som system som vi kanske behöver titta på.

GK: Skolan kommer ju behöva förändras på samma sätt som internet har förändrat vårt samhälle, det är ju helt klart. Och jag tror ett stort misstag som tidigare har gjorts, det har varit att skuldbelägga ungdomar som sitter hemma och inte väjer skolan genom att kalla dem någonting, och kalla dem någonting som är negativt och sen inte delta i det. Det är skamfullt rent ut sagt. Så att det är ett ordentligt omtag från grunden för att det ska funka långsiktigt. Det kommer vara jobbigt och ta lång tid, men det går ju givetvis att bygga vad som helst.

LBS: Det första jag skulle vilja lyfta är ju om vi verkligen i dag behöver tänka kring närvaroplikt, för det är ju det vi har. Det här är ju liksom obligatoriskt för barn och det blir en orosanmälan, en socialtjänstanmälan om barnet inte kommer till skolan, så det är ju någon form av brott då som begås när det här barnet signalerar sitt psykiska lidande. Om vi ska tänka närvaroplikt eller om vi ska tänka kunskapsplikt, för det som vi jobbar med i det här pilotprojektet då på Qruzel där försöker vi fokusera på det för de här barnen precis som Gustav säger, de har varit ute i en stor annan värld. De har inhämtat enorma kunskaper där som de inte får någon som helst möjlighet att visa upp, lämna av och få en kunskapsbedömning kring. Så vi försöker tillsammans med skolorna att

hitta olika modeller för att man ändå ska kunna uppvisa kunskaper motsvarande skolans krav, och ganska många av de här barnen överträffar ju det med råge. Och jag tror att skolan är lika frustrerade de därför att de sitter också låsta i sina formar, att de inte får ge betyg om inte barnen uppvisar dem på det här speciella sättet.

- SS: Du nämnde ett bra knep eller ett bra sätt och komma in och få kontakt med dem här barnen, det är ju att typ skaffa sig ett spelnick och börja spela lite själv och liksom visa ett intresse för barnen och deras värld, istället för att bara fördöma det och säga: "Allt spelande är skit", liksom, men hur går man från det till att få barnen att bli mer närvarande i skolan?
- GK: Du kommer att möta ditt barn på helt andra villkor. Liksom ingångsvärderna i ett samtal, alltså som jag pratade om, murar liksom, de kommer att vara rivna, många utav dem. Mycket utav liksom ... allting blir lättare att prata om och som jag gav exempel på då, skaffa ett gamingnick och spela lite grann så kommer samtal naturligt att bli mycket lättare.
- SS: Du menar att då har barnet lättare att öppna sig för sin förälder, även om skolfrågorna och vad som är problematiskt är?
- GK: Ja, men då finns det en förståelse. Vi sitter lite i samma båt. Även om du bara har varit i vår båt en liten, liten stund så har det ändå visat att du har engagerat dig och du ha liksom på ditt initiativ tagit ett steg närmare den personen på den villkor. Det är ju så vi löser konflikter. Vi gör det inte genom att stigmatisera, problematisera, etikettisera, om det nu är ett ord, sätta etiketter på saker. Delta.
- LBS: Ja, men jag tänker att oavsett egentligen så börjar det ju där i det Gustav säger, där börjar ju allt mitt jobb också, i samtalet och närmandet och att man faktiskt visar att man vill försöka förstå någon annans perspektiv, någon annans värld. Så att det börjar ju där. Sen när vi kommer in i den världen så är det inte säkert att det bara är ett sunt spelande, det är inte säkert att det bara är en fantastiskt stor och härlig värld på internet. Det kan finnas mörker där också, och det kan finnas barn som mår oerhört dåligt, och som avleder sig genom att spela eller som kanske till och med är ute och hittar andra som också mår dåligt och förstärker lidandet, men det kan vi ju inte veta om vi inte får till närmandet. Så att det börjar där

Gustav säger. Och det som vi jobbar med, och det som jag tänker att jag vill försöka få till och det jag tror att vi behöver bli bättre, det är ju att jag skulle väldigt gärna vilja finnas där ute också som en möjlig samtalspartner, som en möjlig person som är trovärdig för att jag är i den som jag vill hjälpa, den som jag vill prata med, deras miljö. Men det är ju inte så lätt. Alltså, nu pratar vi liksom om en hel skolvärld, vi pratar om en hel psykiatri som är liksom ... vi är inte uppfostrade och guidade i det här så vi behöver hjälpas åt förstås, och då behöver man såna som Gustav, då behöver man såna som Hugo som hjälper oss ut där, men jag är övertygad om att det är där vi kan faktiskt hjälpa flest.

SS: Så jag tänker att egentligen så skulle alla lärare också skaffa sig ett spelnick och spela en timme.

LBS: Ja, absolut.

GK: 100 procent.

[flera skrattar]

SS: Men vi ska börja knyta ihop säcken hör alldeles strax, jag bara tänker så här avslutningsvis, vad har ni för rekommendationer eller råd till de som har barn hemma som sitter och spelar väldigt mycket och som kanske inte ens går till skolan?

GK: Vill du börja?

LBS: Ja, men jag tänker, nummer ett, se inte problem om de inte finns där. Alltså, vi fick växa upp med tallriksmodellen när man skulle dela upp olika livsmedel för att det skulle vara en sund balans. Jag kan tänka att så kan vi tänka kring skärnhälsa också. Funkar allt annat, funkar skolan, går man till basketen, äter man med familjen och så spelar man jätte mycket för att det är ens absolut största intresse, jag kan inte tycka att det ska vara ett problem, men jag vet att det är det i många familjer. Man är orolig för att det här barnet ska sugas in där att det finns någon magiskt kraft som man själv inte kan hålla emot. Så skapa inte problem som inte finns, om de inte finns.

Finns de, så prata med andra och sök hjälp tidigt, för ju tidigare man kan komma in i ett barns liv som inte mår bra, desto lättare är det att våra insatser har effekt, och desto mer kan man göra själv hemma också för

det. Och vad ska man göra då? Ja, Gustav har gett några jättebra exempel och allting handlar egentligen om närmandet, ta någon annans perspektiv. Att lyssna, att inte själv komma med sin egen förklaringsmodell, sin egen tolkning, sin egen bild av världen, utan faktiskt sätt sig ner och nyfiket lyssna på vad det här barnet tycker och tänker om den här situationen. Jag tror på samtalet, jag tror på närmandet och det finns många barn och ungdomar som inte mår bra. Ibland behöver man hjälp och stöd utanför familjen också.

SS: Du då Gustav, några sista tips till de föräldrar som lyssnar och är frustrerade i såna här situationer?

GK: Jag vill inte låta liksom högtravande eller så heller, men så här, om man börjar med om ett barn sitter hemma och spela mycket och det är ett problem, då måste föräldern förstå att problemet från början är föräldrarnas problem med barnets spelande. Och för barnet är det nog ett mindre problem att inte den går till skolan, men det är ju för att den inte förstår värdet utav skolan, så. Men det är inte barnens problem, utan det är ert gemensamma problem. Så det är föräldrarnas problem med vetskapen om att han eller hon bara sitter hemma och spelar och den problematiken och oron i kroppen måste också över tid minska liksom, så. Vi måste sänka liksom oros känslorna och det enda sättet att göra det, det är att delta med barnet, för då kommer oron släppa och sen så när du kommer närmare ditt barn så kommer du att kunna liksom prata om tallriksmodell, hälsa, det är också viktigt: ”Fan du är grym på det här spelet, men kolla på den här e-sportaren, han tränar sju timmar om dagen liksom och fysiskt.” Då kan du liksom långsamt föra in element som ni alla tre eller två kan relatera till, som bygger bättre fysisk hälsa och som sen kommer leda till mer utåtriktat, alltså IRL, i en fysisk värld, liksom börja ta sig ut igen.

SS: På suicidezero.se/livsviktigasnack, där kan du få tips på hur du kan få igång samtal med ditt barn om ämnen som känns svåra. Jag heter Stefan Sundberg, tack för att du har lyssnat. Prenumerera gärna på Suicide Zer-podden och har du missat tidigare avsnitt så hittar du dem där poddar finns.