

- MARIA: Att lyssna på barn handlar ju mycket om att liksom ta sig tiden, att stanna upp, också att det signalerar att: ”Du är viktig, jag lyssnar på dig”. Och genom att lyssna på barn när de är små eller när barnen är yngre, så etablerar man ju en sån relation, att barnet kan komma och berätta saker, och det är ju väldigt, väldigt viktigt även sen när barnen blir äldre.
- STEFAN: Att kunna prata med ditt barn och få barnet att prata med dig är viktigare än man kan tro. Statistiken visar att det är större risk att barnet skadar sig själv än blir skadat av andra. Kan ditt barn prata om känslor minskar det risken för allt från frånvaro i skolan och missbruk, till depression och självmord längre fram i livet. I det här avsnittet av Suicide Zero-podden träffar vi Maria Lalouni, psykolog och forskare vid Karolinska Institutet. Och som varit inblandat i arbetet med Suicide Zeros projekt *Livsviktiga snack*, en bok och webbsida full med tips om hur du som vuxen kan prata med barn och träna dem på att sätta ord på sina känslor, och där fokus ligger på åldern nio till tolv år, en viktig period när det gäller barnets psykiska utveckling.
- MARIA: När barn är nio år, då brukar det börja komma den här formen av lite mer funderingar kring livet och kanske kring döden, och såna här lite mer existentiella funderingar kan bli vanligare i den åldern. Och också att man börjar se sig själv i sammanhanget av vem man är i förhållande till andra, till sina kompisar, till gruppen. Och sen är det också en annan sak som är bra i den här åldern då, kanske speciellt nio-, tioårsåldern, är ju att föräldern har ju fortfarande dels ett stort inflytande, så föräldrar kan ju fortfarande påverka sina barn mycket, barn lyssnar på sina föräldrar i den åldern. Det hänger ju samman med att barn tycker att föräldrarna fortfarande är [skrattar] några som de vill lyssna på. Sen blir ju kompisar mer och mer viktiga och föräldrar mer och mer pinsamma kanske, under en period.
- STEFAN: Jag tänker då, kanske många föräldrar som lyssnar på det här och tänker: ”Ja, men jag pratar med mina barn, det är väl inga konstigheter, det där?” Men som du säger, man kanske ska nå en nivå hos barnet som man kanske inte riktigt tänker på själv. Eller hur tänker du kring det?
- MARIA: Ja, det finns ju många olika sätt förstås att prata med sina barn på, och jag tror att det viktigaste är att man över huvud taget connectar och att man över huvud taget pratar och lyssnar och etablerar en relation mellan förälder och barn. Det är ju så att vi har ganska fullt upp, många av oss,

föräldrar och vuxna, så det kanske inte är alltid man tar sig den där tiden. Jag tror det här vardagliga är vardagliga, chit-chat-snacket är också otroligt, otroligt viktigt, alltså det är en förutsättning för att man över huvud taget ska kunna komma och prata om andra saker också, och att barnet ska känna sig bekväm med att öppna sig. Så det måste både finnas den här relationen mellan föräldern och barnet, och att det finns etablerat, att vi faktiskt pratar med varandra.

STEFAN: Men jag tänker på det du sa här, med att man ska hitta tiden i vardagen för det. Men man vet ju hur det är med livshjulet liksom, det är jobb och det är fotbollsträningar och det är läxor och så äta middag, och så plötsligt är klockan är läggdags och så har man inte hunnit säga så mycket. Har du några tips på hur man kan få in det här i vardagen?

MARIA: Jag tror att det är viktigt att ta de tillfällen som ges, för precis som du säger, det kan vara fullt upp. En klassisk situation kan vara att man sitter bredvid varandra i bilen eller bussen, att man åker tillsammans till träningen eller hämtar från träningen, att man tar tillvara på de här tillfällena som kanske inte känns lika kravfyllda. Så det är ju ett sätt. Ett annat sätt är ju att man själv berättar om olika saker, alltså att man visar att: ”Det är okej att prata om många olika saker i vår familj”, så man visar på att man kan prata om känslor, man kan berätta att man är ledsen, man kan berätta att man blev arg, man kan berätta om vad som hände på jobbet till exempel.

Ett annat sätt kan ju faktiskt också vara det här med att man lite lutar sig tillbaka, att man väntar och ser lite. Man gör kanske en aktivitet tillsammans och så ser man om det kommer någonting från barnet exempelvis, så man inte bara pressar på med hundra frågor, för det kan ju kännas ganska kravfyllt, så barnet liksom själv kan välja lite. Men att göra en aktivitet kan ju vara ett sätt som gör att det blir lättare, att det liksom släpper lite grann, att det inte känns lika: ”Okej, vi ska sitta här och titta varandra djupt in i ögonen och så ska det bli det här fantastiska samtalet mellan förälder och barn.” Det är inte säkert att det kommer hända då eller det kanske blir för pressat.

STEFAN: Ja, och det kanske blir pressat för både två, att barnet kanske känner att det blir en konstig situation, och föräldern tänker att: ”Nu ska jag få fram allt det djupa ur mitt barn”, och så blir det bara pannkaka.

MARIA: Verkligen. Och jag menar, om man i stället då tar en promenad, man kanske berättar någonting, sen så kanske man är tyst en stund, ser om det kommer någonting. Kommer det ingenting? Nej, då kanske man frågar någonting, ställer vad vi brukar kalla för en öppen fråga, alltså som det inte bara går att svara ja och nej på, utan mer: ”Vad var det som var roligast i dag?”, eller något sånt där, där barnet får en bättre chans att utveckla sitt svar.

STEFAN: Du var inne på det här förut, att i den här åldern så händer det mycket och som förälder kanske man inte riktigt är högsta prioritet längre, utan det är ju hobbies, intressen och framför allt kompisar som gäller, hur kan man då tränga sig in i den här konkurrensen som mamma eller pappa?

MARIA: Jag tror att man ska komma ihåg det, att man fortfarande är otroligt viktig som förälder. Det är viktigt att visa att man finns där, att man fortsätter att önska, visa att man vill vara med barnet, att man vill spendera tid tillsammans, är otroligt viktigt. Även om man får nej, så kan man fråga igen, men inte låta sig nedslås eller inte bli sårad av att kanske barnet säger nej. För det är så klart att man inte i varje sekund vill göra precis just det som kanske föräldern har föreslagit, men kanske nästa gång, eller kanske något annat, kanske något som är roligare.

STEFAN: Många gånger när man pratar med sitt barn i den här åldern, så blir det ofta kanske många gånger så här: ”Ja, men hur har det varit i skolan? Hur gick träningen? Vad har du gjort hemma hos din kompis?” Jag tänker, har du några tips på hur man kan prata med sitt barn för att komma lite djupare och komma bakom de här vardagsfrågorna, så att säga?

MARIA: Nej, det är svårt naturligtvis, men till exempel har *Livsviktiga snack* en del tips, både i själva boken, men också på sajten, kring att man kan samtala om känslor till exempel. Att man till exempel väljer en känsla som man kan associera till: ”När var det så här för mig? När kände jag mig så? Vad var det som hände då?”, till exempel. Och det är viktigt att det här är både positiva och negativa känslor förstås, att alla känslor är giltiga.

Sen är det också viktigt att när barnet väl öppnar sig och berättar någonting, att man som förälder, även om man kanske blir jätteorolig eller kanske jättearg, att man ändå försöker hålla sig lite lugn, så att barnet ändå känner att: ”Det går att berätta det här för min förälder, jag

kan berätta om någonting hemskt som har hänt mig eller något som har hänt någon annan, utan att min förälder går i taket och direkt börjar dra i gång en telefonkedja där hela grannskapet ska liksom mobiliseras.” Och att man liksom stämmer av med sitt barn om man känner att man behöver agera på något sätt, om det skulle vara så att barnet berättar om någonting som föräldern behöver hantera på något annat sätt. För att barnet ska vilja öppna sig, så är det ju viktigt att barnet känner att föräldern kan ta emot det.

STEFAN: Mm, men samtidigt, vi som föräldrar har ju också känslor, men hur tydlig ska man vara med hur man själv känner gentemot sitt barn? Till exempel om man mår jättedåligt eller det har hänt någonting allvarligt?

MARIA: Det är ju viktigt att barnet ändå kan känna att du kan hantera, att du kan hålla dina känslor och att du inte svämmas över det som barnet berättar, utan att du kan hantera det som barnet berättar. Och det är klart att man måste ju få känna känslor själv också, och man kan ju liksom verbalisera det: ”Nu blir ju verkligen orolig”, eller: ”Det där gör mig ledsen”, eller: ”Det där gör mig arg”, eller så. Och det är inte alltid så lätt, så klart, att vara super, superlugn.

Men det är egentligen ingen skillnad från om du pratar med ett barn eller om det är från en vuxen till en vuxen. Om du berättar någonting för dig, så här: ”Det här var verkligen, verkligen jobbigt och jag har råkat ut för det här.” Då kanske inte det första du vill ha då att den själv går upp i taket, [skrattar] men kanske heller inte: ”Okej, gör så här.” Utan att det viktigast kanske faktiskt är att lyssna och bekräfta. Om barnet berättar någonting som den har varit med om, så kan det vara otroligt jobbigt som förälder, men det är för barnet som det är mest jobbigt. Jag tror, vi får liksom inte ta över och låta våra egna upplevelser liksom stå i centrum, utan det måste få vara barnet.

STEFAN: Om jag tänker själv utifrån en sån här situation, lite som du säger, oavsett om man pratar med en vuxen eller med ett barn, och det handlar om jobbiga saker, och den vuxna eller barnet berättar någonting, så kan man hamna i det här läget att: ”Jag vill säga de perfekta svaren och jag vill ha lösningen på de här problemen.” Men oftast har man inte det och det kan ju föda en frustration i mig som förälder mot barnet också, så här: ”Åh, jag vill ha svaret.” Men det kanske inte är det som behövs alla gånger heller, då?

MARIA: Nej, precis, så som du säger tror jag verkligen att det är, för när har vi det perfekta svaret och vet precis allting, hur man ska agera i varje given situation? Det viktigaste tror jag där och då är att barnet känner att den blir lyssnad på, det är liksom det primära, nummer ett: ”Jag hör vad du säger, jag förstår dig, det låter jobbigt. Låt oss fundera på hur vi ska hantera det här framåt, vad finns det för olika lösningar?” Och också involvera barnet i det. För det är inte säkert, bara för att jag som är vuxen och förälder tycker att: ”Ja, men då gör man så här. När det här händer, då tar man kontakt med rektorn, eller då ringer man till det här barnets föräldrar.” Det kanske inte är det som primärt är det barnet, i alla fall där och då, tycker att det är det rätta eller det bästa. Utan att först och främst faktiskt lyssna och visa att man kan stå där och att man kan vara ett stöd för barnet.

STEFAN: Men om man tänker på den här satsningen då, *Livsviktiga snack*, som Suicide Zero har plockat fram, den handlar i grund och botten om ganska allvarliga ämnen då, att jobba med barn i suicidpreventivt syfte. Hur kan ett sånt här arbete, när man lär sig prata med sina barn eller lär barn att kunna prata om känslor, hur kan det påverka eller hur kan det hjälpa ett barn framöver när det gäller suicidprevention eller depression och så?

MARIA: Ja, när barnen blir större och vuxna, så har man sett att individer som kan sätta ord på sina känslor och benämna sina känslor och identifiera många olika känslor, inte bara liksom arg och glad, att det finns jättestora hälsofördelar med det. Förutom bara det här suicidpreventiva, så har man sett att man har färre dagar på sjukhus, mindre besök hos läkare, mindre konsumtion av mediciner. Så att kunna sätta ord på känslor, att prata om det är ju viktigt, men också att kunna identifiera känslor.

Och det kan man ju göra hos sitt barn, man kan ju säga liksom: ”Jag ser att du är ledsen, jag förstår att du blir ledsen när det här händer.” Så det handlar ju mycket om att kunna förstå sina egna känslor också, och att de är okej, det är ju jätteviktigt för föräldrar att förmedla, att: ”Vad det än är som du gör, [skrattar] så det du känner är ju liksom det du känner, det är giltigt.” Och det tror jag är en viktig föräldrauppgift, att inte liksom diskvalificera barns känslor, utan att de måste få finnas där och att hjälpa barn att liksom sätta ord på dem och förstå dem.

STEFAN: Och jag tänker också som förälder, jämfört med barn, så har man också olika referensramar av vad det är som kan göra en ledsen eller orolig.

Och att man då som föräldrar tar ett barn på allvar, även om det i min värld bara är en liten bagatell. Och inte säger liksom: ”Ja, men det går över, det är inget att oroa sig för.”

MARIA: Exakt så, precis så. För om ett barn till exempel tycker det är jättejobbigt att prata i telefon, som ju många barn tycker, de är ju rätt ovana vid det också, de bara textar hela tiden, och så ska de prata i telefon och så tycker de att det är jätte, jättejobbigt, alltså, de har världens påslag och ångest för det här. Och så pratar de i telefon och sen efteråt kanske vi säger: ”Ja, men det var väl inte så farligt?” Jo, det kanske var precis det det var, det kanske var jättefarligt och jättejobbigt och en jättestor bragd. Så det är ju viktigt då att lyfta upp att: ”Wow, du gjorde det. Du tyckte det var så jobbigt och du gjorde det, det är stort.”

STEFAN: Och det tror jag man som förälder kanske har lite inbyggt också, jag tänker bara till exempel om ett barn ramlar och slår sig och man säger så här: ”Ja, men det var ingen fara, jag blåser lite”, och så är det klart.

MARIA: Ja, precis. Å andra sidan kan man ju då också som förälder förstärka, om vi har en jättestark reaktion när barnet ramlar och slår sig, så kan det få lite motsatt effekt, att barnet blir väldigt, väldigt [skrattar] rädd för minsta lilla skråma. Så att om vi kan vara lite balanserade, så är det toppen också. För det är klart att om ett barn är ledset, så: ”Ja, men jag förstår, jag ser att du är ledsen och att det gjorde ont.” Men om vi blir övermannade av våra egna känslor och blir jätte, jätteoroliga, då kan ju det också smitta av sig på barnet.

STEFAN: Men jag tänker på det här, vi pratar nu mycket om barn i åldrarna nio till tolv, och där händer det mycket, det uppstår mycket funderingar och de kan få dippar emellanåt när de känner sig nedstämde och ledsna. Men hur orolig ska jag vara som förälder, att mitt barn håller på och hamna i en depression? Hur kan man liksom skilja från vad som är normalt och inte?

MARIA: Ja, men det var ju bra att du tog upp det, för det är ju normalt, det är vanligt att när barn är så där nio, tio, att de börjar få mer av den typen av tankar och funderingar, absolut. Och sen ser man sig själv i samband med andra och det blir viktigare med kompisar och hur kompisar beter sig får stort inflytande för hur man mår också. Och det är på gott och ont, så att säga, så man behöver inte bli jätteorolig förstås, om barnet börjar få existentiella funderingar. Men däremot, om man ser tecken på att barnet

inte alls mår bra eller att vardagen blir lidande, att barnet verkar håglöst och de flesta dagar under två veckor verkar vara nedstämd och inte har lust med någonting, då är det naturligtvis viktigt att fundera på om man ska söka hjälp.

STEFAN: Just när det gäller *Livsviktiga snack* så finns ju mycket tips och olika förslag på hur man kan göra för att prata med sitt barn. Jag tänkte, om du kan tipsa om några av de metoderna som står där och vad de innebär?

MARIA: Ja, men ett sånt tips är ju det här med att använda öppna frågor, det har vi ju varit inne lite på, det här med att man inte bara frågar: ”Var det bra i dag i skolan?” Och så blir svaret: ”Ja.”

STEFAN: ”Ja, så där.” [skrattar]

MARIA: [skrattar] Exakt. Så att man kanske frågar i stället: ”Berätta lite vad som hände i dag i skolan.” Exempelvis, eller: ”Vad gjorde du på rasten?”

STEFAN: Jag brukar köra: ”Vad är det roligaste som har hänt i dag i skolan?”, när vi äter middag.

MARIA: Bra, jättebra fråga ju.

STEFAN: Så blir det positivt laddat också.

MARIA: Ett annat tips är ju någonting som heter pratstartaren, och det är att man liksom börjar med några olika frågor som man tycker kan vara lite oladdade, men som också kan sätta i gång ett samtal. Och till exempel att man frågar: ”Ja, men var skulle du vilja resa?” Eller: ”Om du fick välja en sak att vara riktigt bra på, vad skulle det vara? Vad skulle du vilja vara riktigt bra på?” Så man kan ha några såna här. Och då är det ju rimligt att man själv också naturligtvis [skrattar] delar med sig och kan svara på de här frågorna. Och sen den här övningen också, emojitestet, där man kan använda emojis för att beskriva någonting, om man tycker att det är svårt att beskriva med ord. Så till exempel: ”Hur har din dag varit i dag?” Så kan barnet få peka på en emoji. Det här kan man ju börja med väldigt tidigt också.

STEFAN: Ja, precis, jag tänkte just säga det, det låter ju som något man kan göra ännu längre ner i åldern också.

- MARIA: Ja, men verkligen. Det viktigaste är att bara göra det liksom, att prata med sina barn, att man kanske inte behöver känna att det behöver vara de här superdjupa på en gång. Och att den här boken, *Livsviktiga snack*, faktiskt kommer hem till alla föräldrar som har barn som är nio år, det tror jag är bland det viktigaste med den. För det är klart att du vet att det finns någonting och att du kan ladda ner den här gratis på nätet, men att få den i konkret form rakt ner i sin brevlåda tror jag faktiskt kan göra väldigt stor skillnad, och ha stor betydelse för att det faktiskt blir av, att man kommer i gång och pratar lite mer med sina barn.
- STEFAN: Mm, och det är en väldigt fin bok också.
- MARIA: Den är väldigt snyggt och lite, så här, plogigt designad. Men det är också så att det faktiskt på riktigt är livsviktiga snack som man kan ha med sina barn. Det är ändå i grunden någonting väldigt viktigt.
- STEFAN: Mm, och som får stor effekt framåt i livet.
- MARIA: Verkligen.
- STEFAN: Och vill man veta mer om *Livsviktiga snack* som Suicide Zero ligger bakom, så kan man besöka livsviktigasnack.se, där det finns fullt av tips på hur man kan prata med barn och träna dem på att sätta ord på sina känslor. Och där går det också att ladda hem boken *Livsviktiga snack*. Glöm inte heller att prenumerera på Suicide Zero-podden, och tipsa gärna nära och kära, vänner och bekanta om den. Jag heter Stefan Sundberg, tack för den här gången.