

**Att prata med
unga om psykisk
ohälsa**

*UngaVuxna-dagarna
Stockholm 2025*

SELENE CORTES



*Vem är jag och varför
är jag här?*

En bok för alla som någon gång pratar med unga i samtal som inte är vård



Bokens tre delar

- Aktuell forskning om ungas psykiska hälsa i Sverige och hur den kan tolkas och problematiseras.
- Samtalet
- Intervjuer med unga som mått dåligt i tonåren. Förändringsfaktorer

Studentlitteratur. 2023

Utgångspunkt:

Vad behövs för att kunna ta *alla* samtal?

Lidandet i fokus

- Lidandet behöver få vara legitimt och ta plats
- Ofta sunda reaktioner i en krävande tillvaro
- Många får inte det stöd de behöver
- ”Stöd” behöver inte nödvändigtvis innebära vård
- Olyckligt om det medikaliseras och sjukdomsförklaras i onödan



Lidande

Psykiska besvär och psykiskt lidande ökar och skall *alltid* tas på allvar!

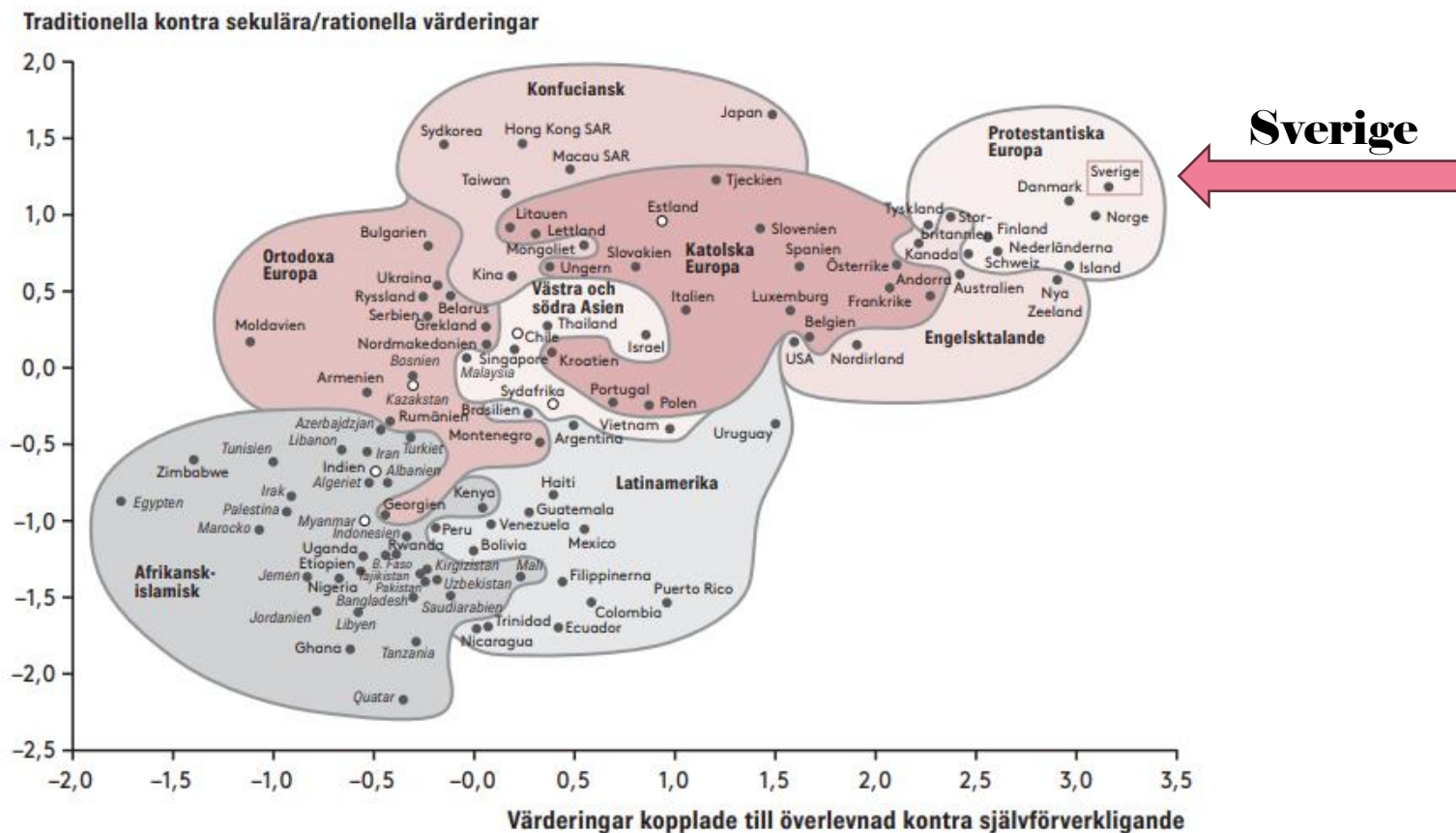
Unga har (alltid) behov av:

- Stöd och verktyg som handlar om hjälp att ta sig an och orientera sig i livet
- Kunskap om hur kropp och psyke fungerar
- Vad som är rimliga förväntningar på livet och normalt livslidande.
- *Kan lindras av andra medmänniskor och måste inte nödvändigtvis ske i vården.*



*Det krävs en hel by för
att uppfostra ett barn...*

The cultural map - Kulturkartan



FIGUR 1.3 The Inglehart-Welzel World Cultural Map, World Values Survey 7 (2023). Källa: www.worldvaluessurvey.org/.



Samtalet

- **Samtalsmetoder. Till exempel:**
 - Motiverande samtal
 - Non Violent Communication
- **Stödsmtal**
 - Medmänskligt samtal
 - Mellanmänskliga samtal
 - Empatiska samtal...
- ...kärt barn har många namn...

Det medmännskliga samtalet är inte...

- Terapi eller behandling
- Permanent/livslångt
- Förminskande, värderande, dömande, diskriminerande
- Lösningsorienterat
- Har inte alltid förändring som mål



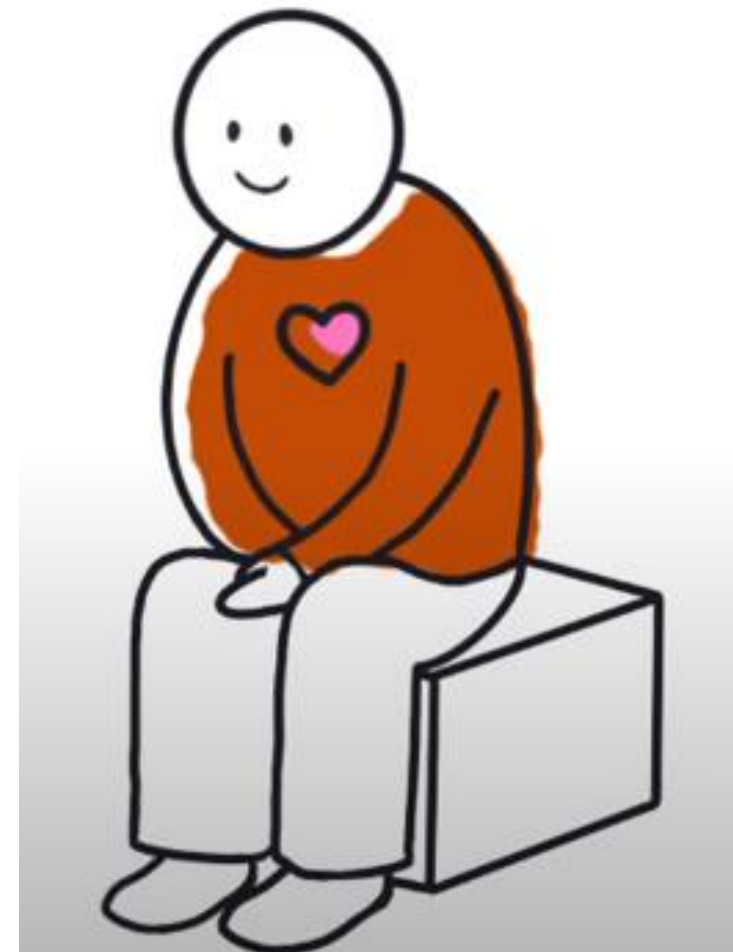
Det medmänskliga samtalet är däremot:

- Ett förhållningssätt
- Nyfiket och utforskande
- Lyssnande, bekräftande
- Respektfullt, fördomsfritt
- Här och nu
- Empatiskt
- Utgår från människors lika värde
- Går sida vid sida med professionen.
Du ersätter aldrig vården, men du
behövs parallellt med den.



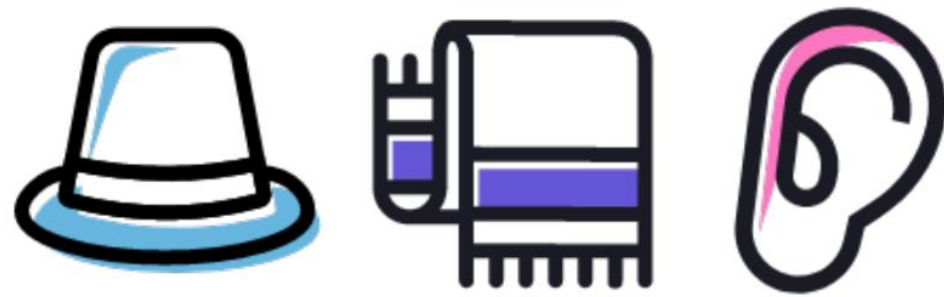
Vem pratar man med när man mår dåligt?

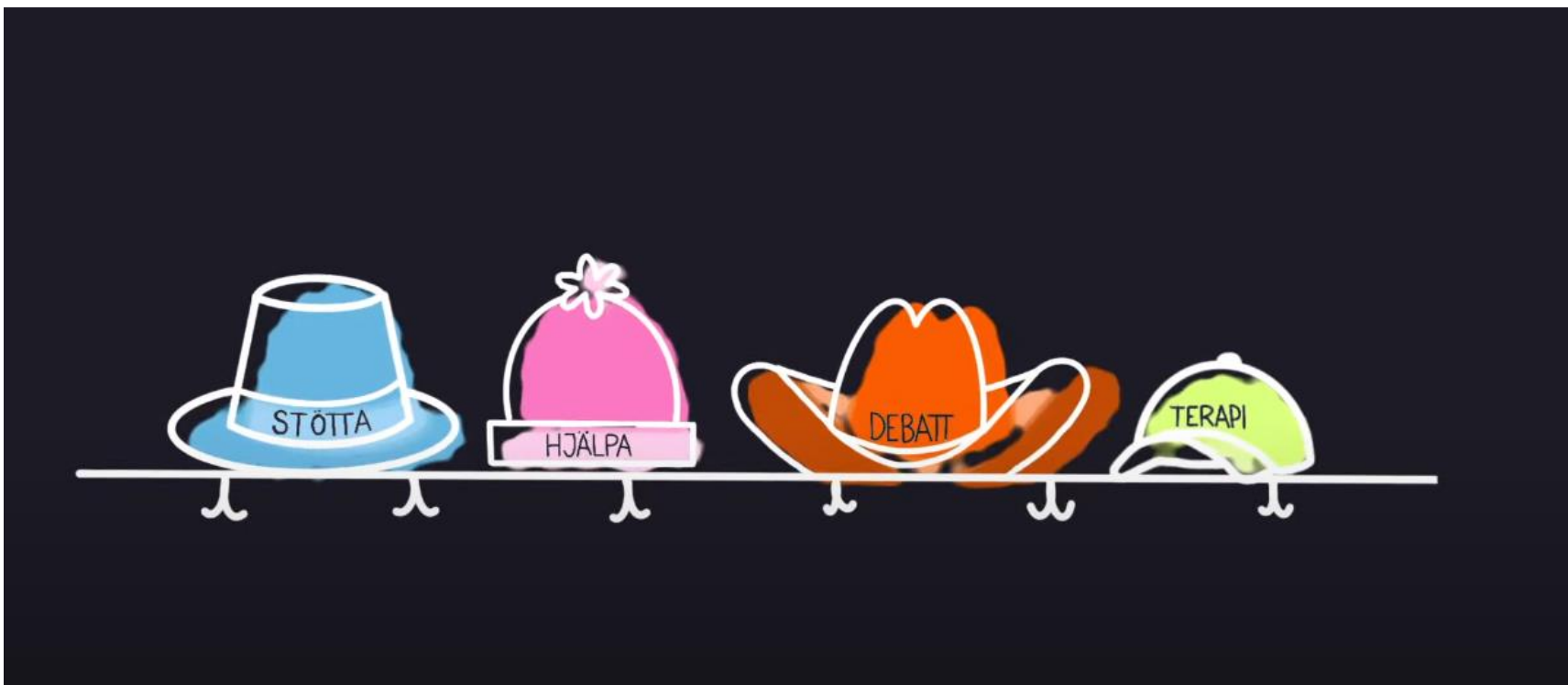
Den man kan!!!

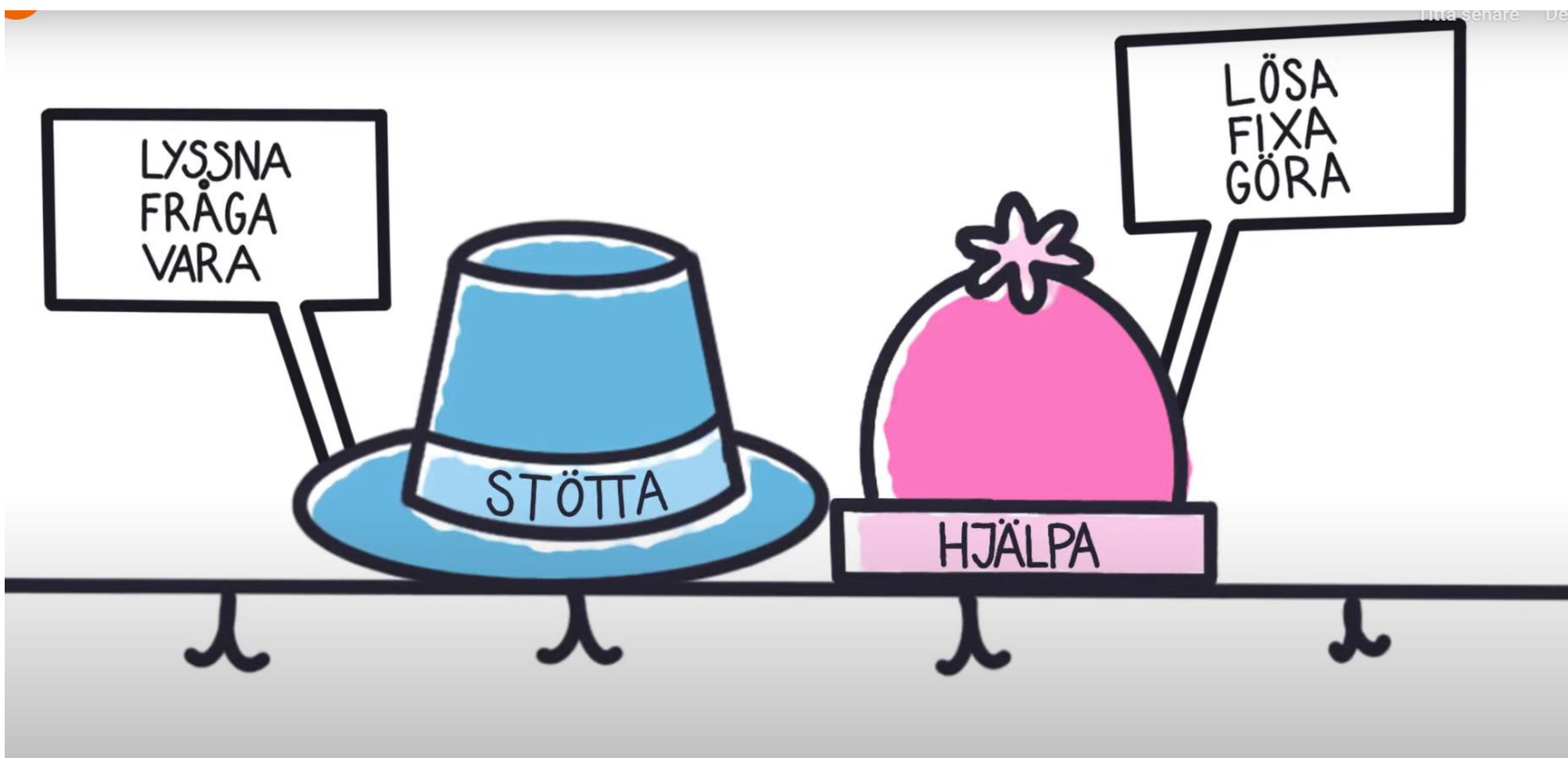


Utgångspunkten igen:

Vad behövs då för att kunna ta **alla** samtal?

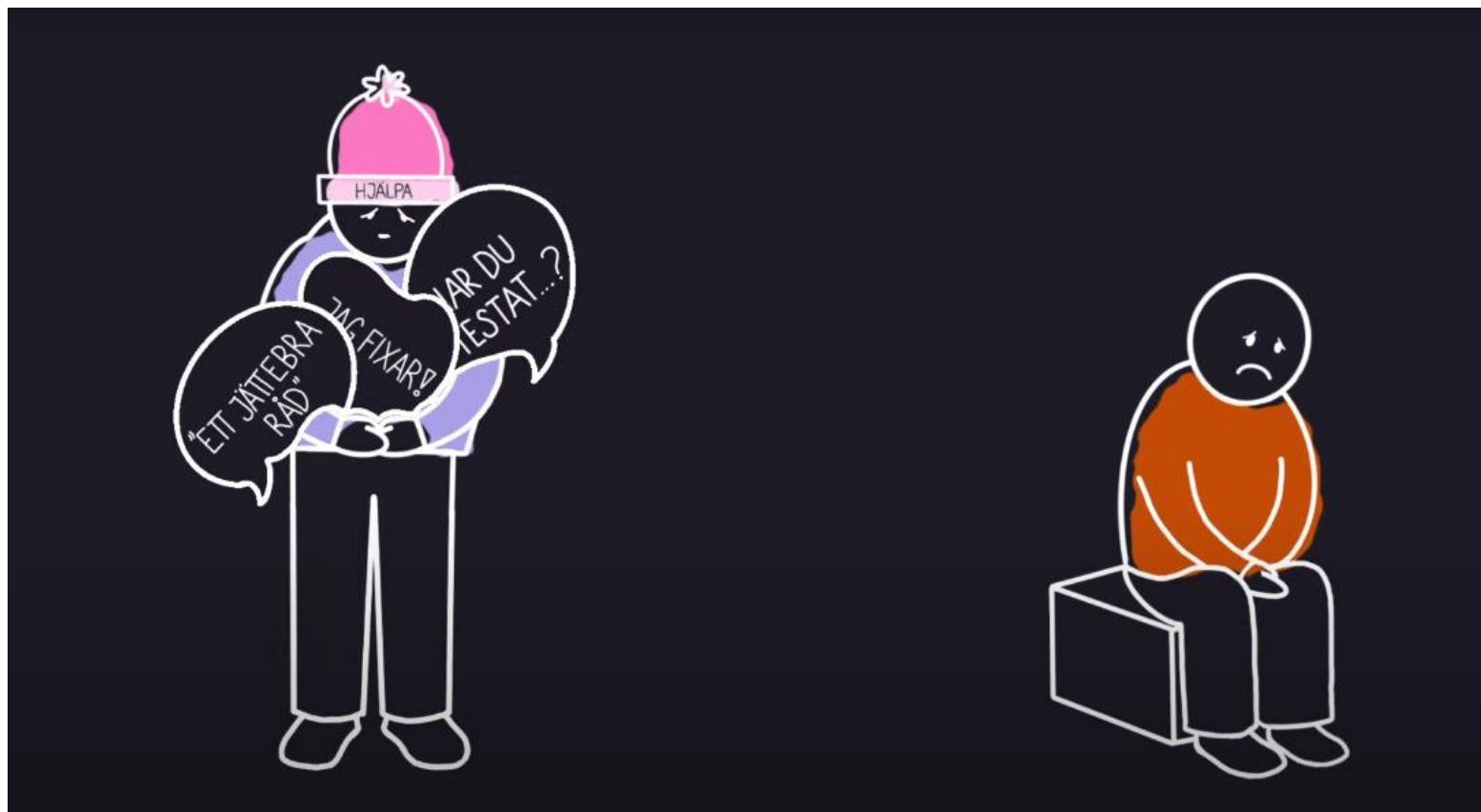














Din roll är att...: (Vad du gör)

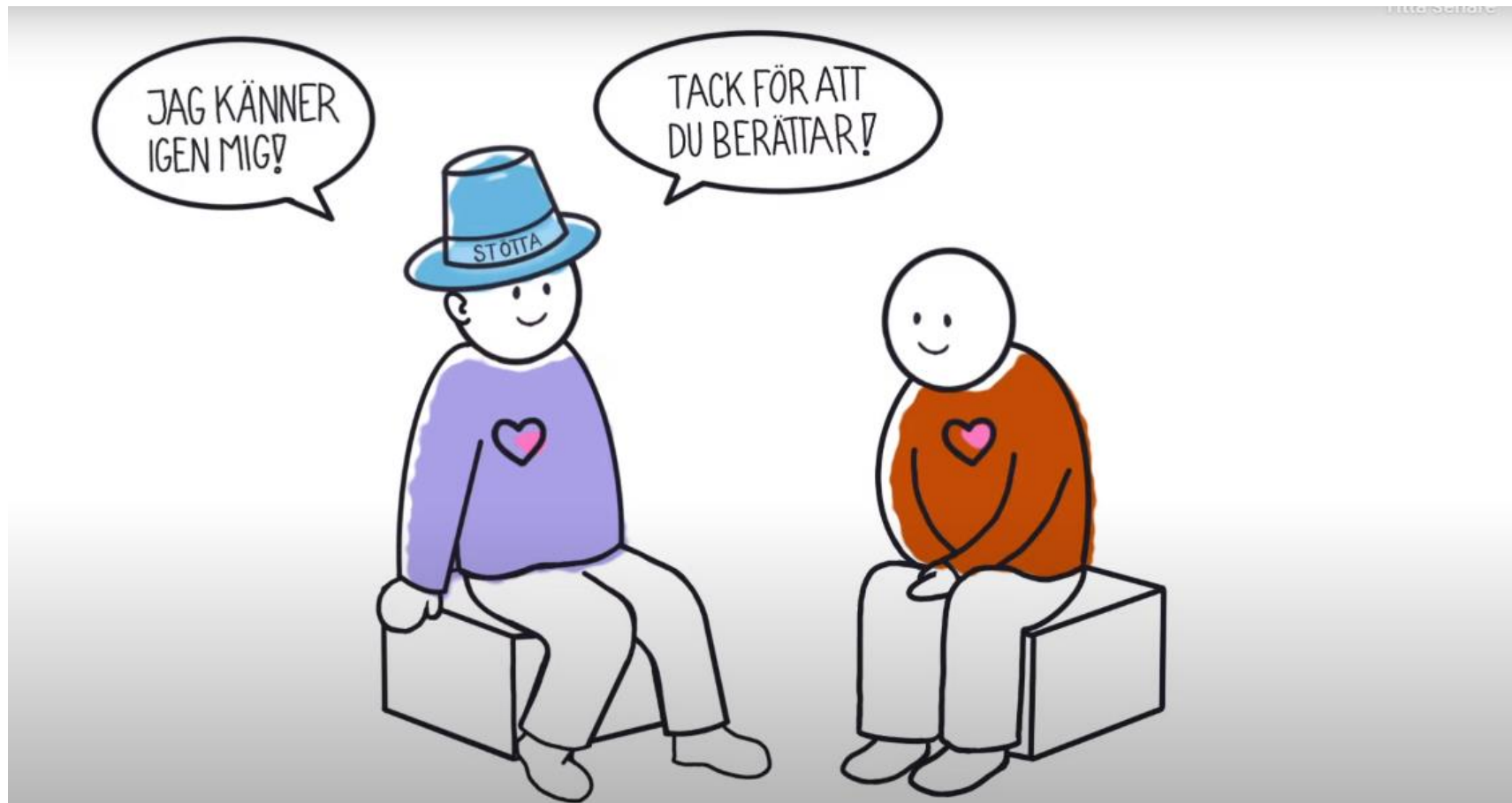
- ...uppmuntra dem att berätta
- ...de skall känna sig lyssnade på. Det kan vara första gången de berättar att de mår dåligt.
- ...ge dem möjlighet till egen reflektion på sin egen historia.
- ...hjälpa till att kartlägga dens situation.

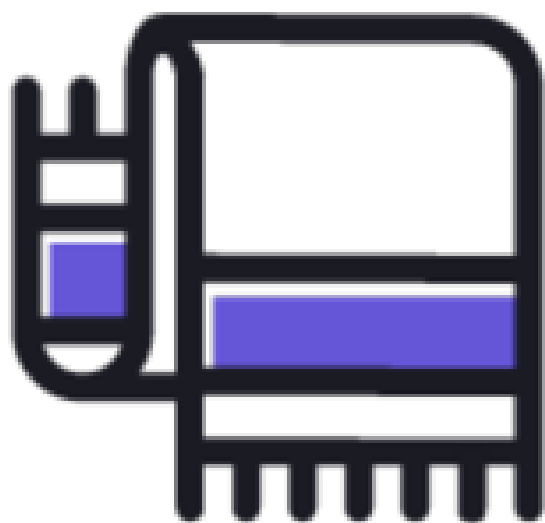


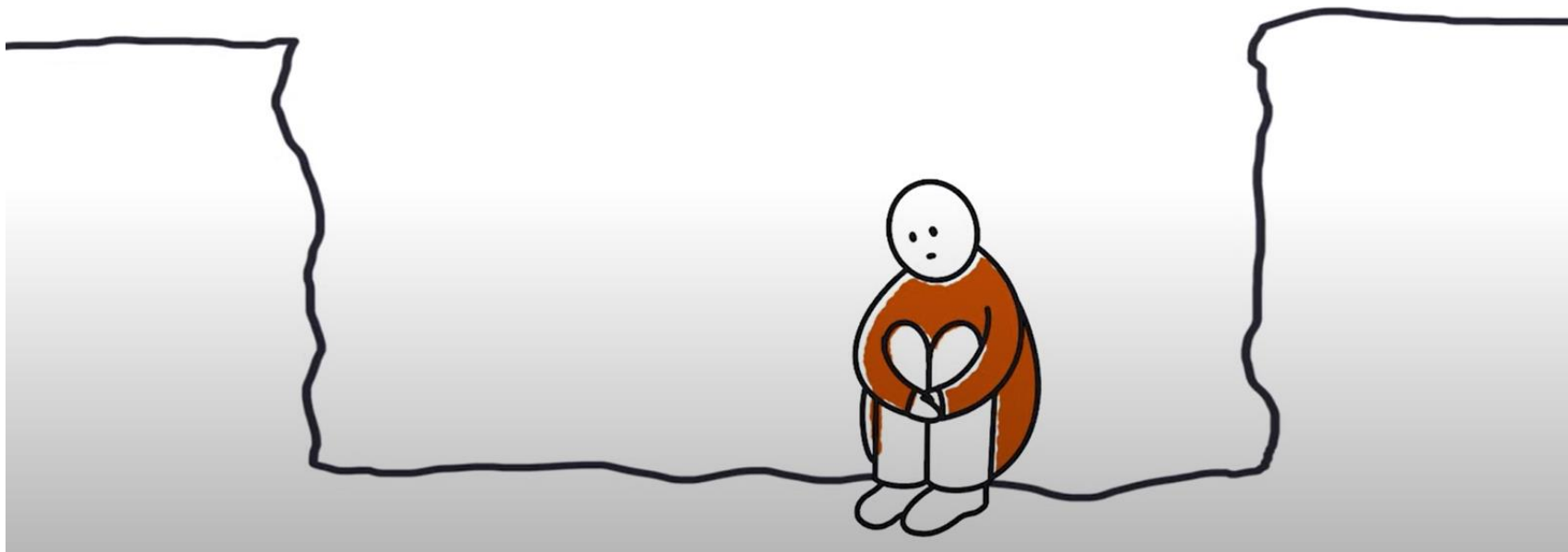
Do 's

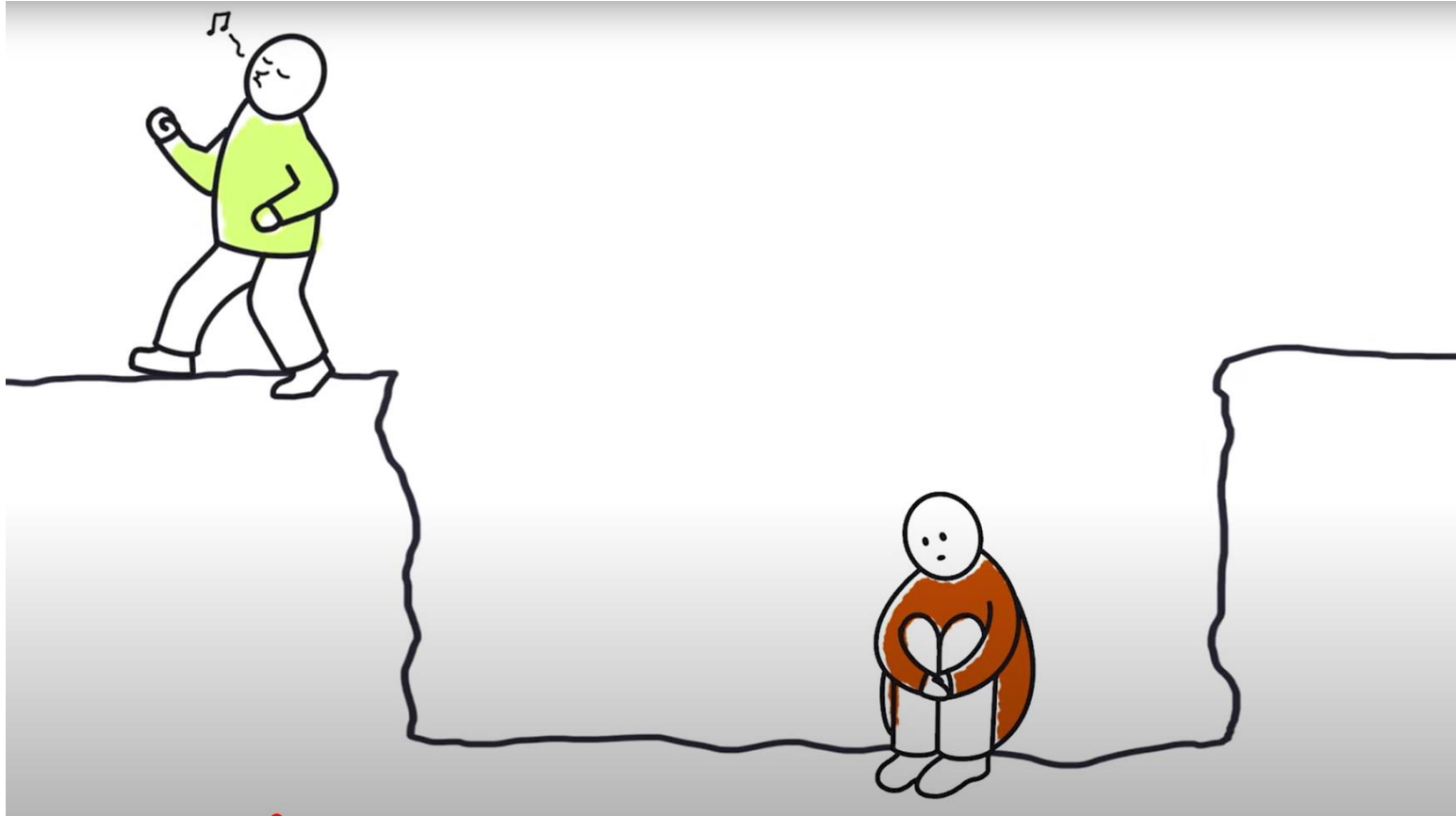
- Ställ raka frågor
- Var öppen med varför
- Var medveten om dina egna reaktioner
- **Bekräfta och validera**
- Stanna kvar
- Förmedla hopp
- Avsluta i tid
- Religiöst obunden
- Dina verktyg är dina verktyg
- Ta hand om dig själv



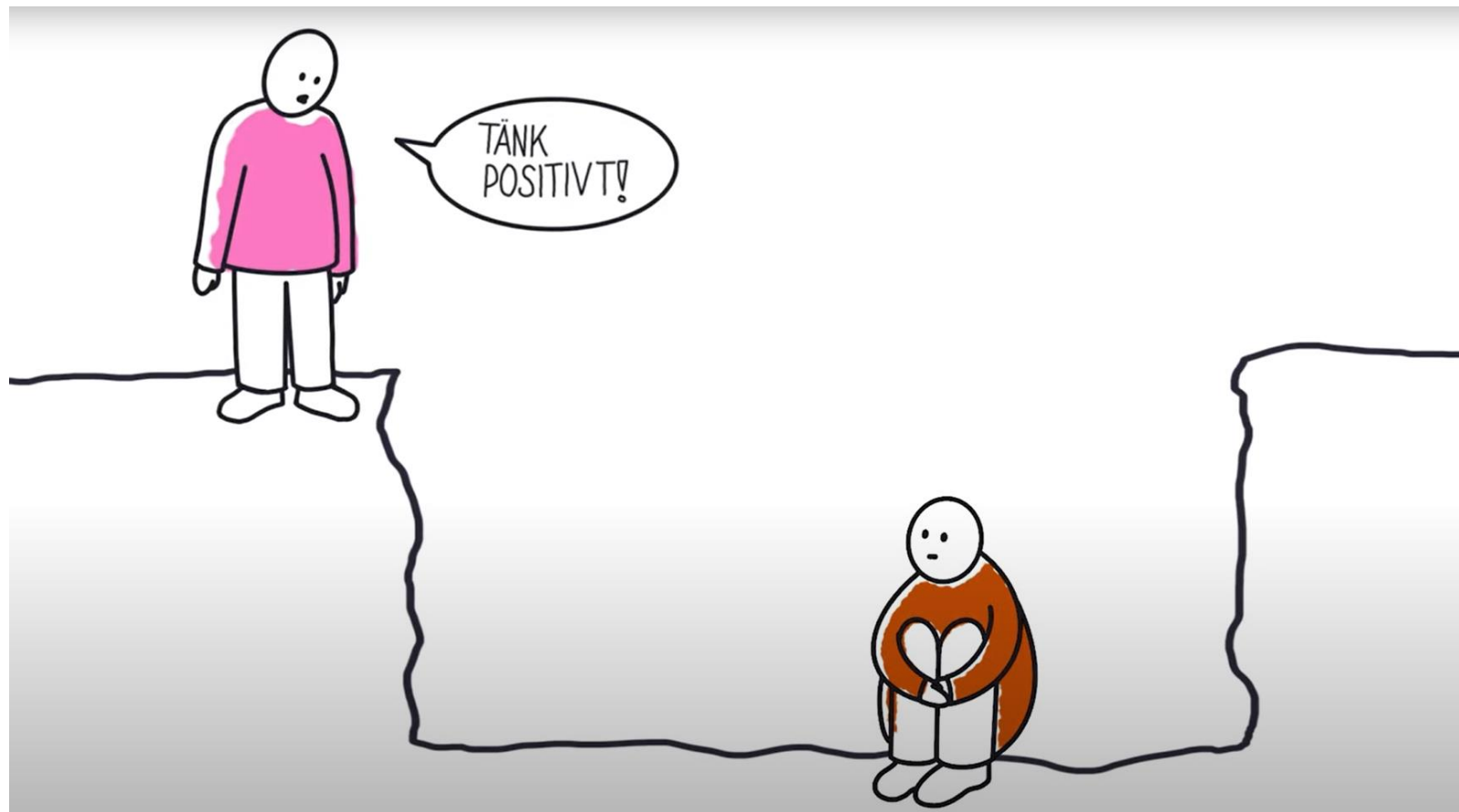


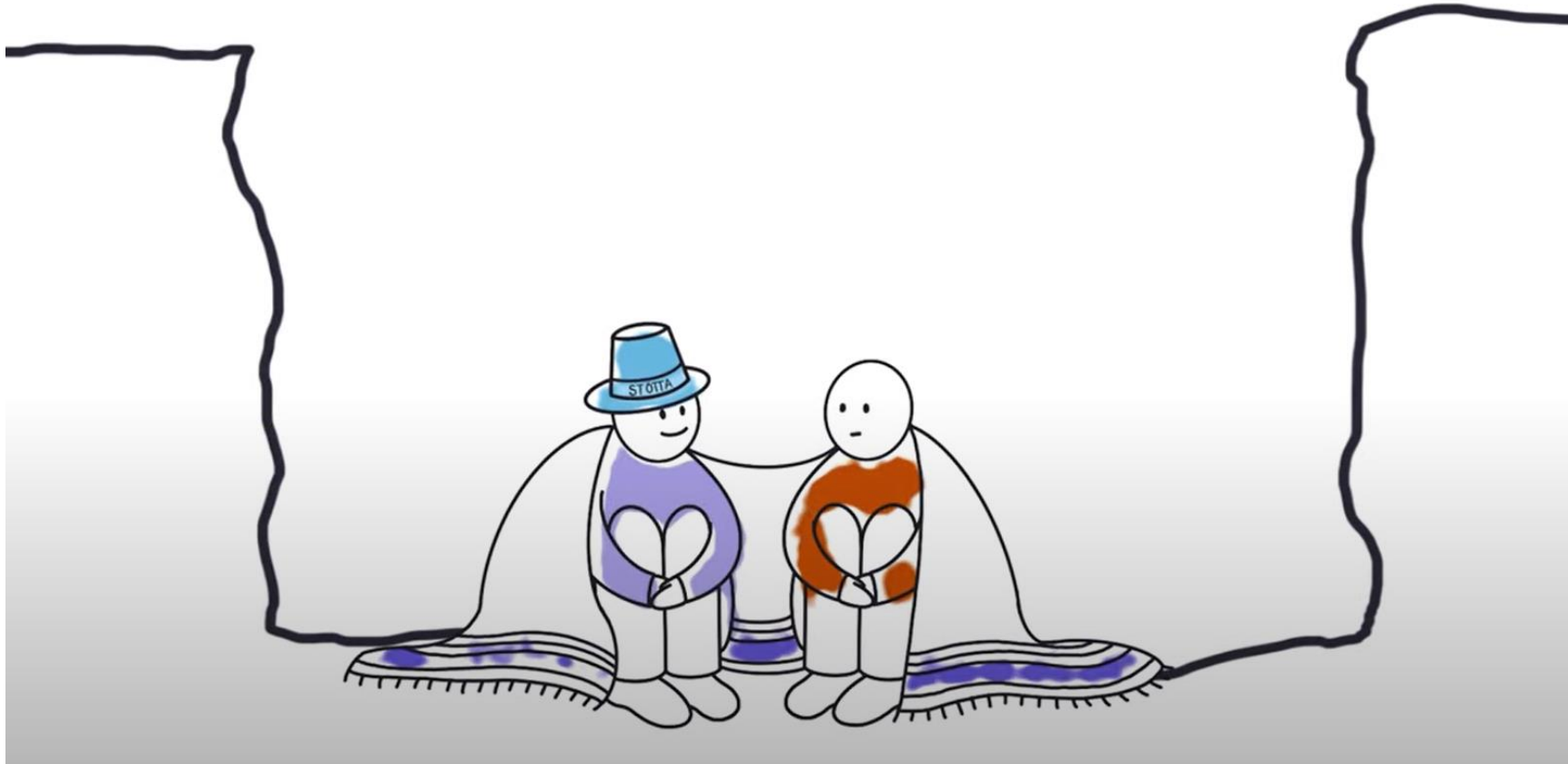














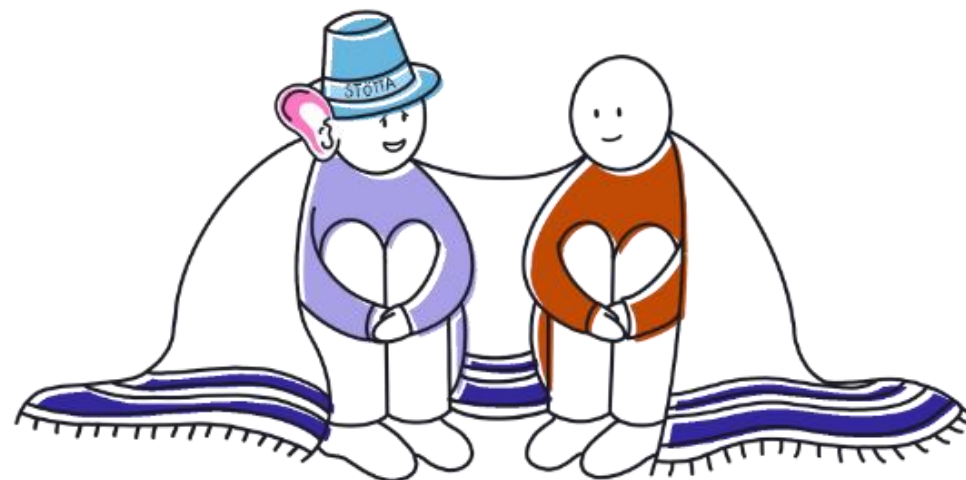


Lyssnandet

Lyssnandet är det allra viktigaste verktyget!

Använd det!

Ofta!



Do 's

- **Ställ raka frågor och var tyst och lyssna på svaren**
- **Tillåt tystnad; sitt på händerna (vid skrivande stöd, tex. chatt)**
- Var öppen med varför
- Var medveten om dina egna reaktioner
- Bekräfta och validera
- Stanna kvar
- Förmedla hopp
- Avsluta i tid
- Religiöst obunden
- Dina verktyg är dina verktyg
- Ta hand om dig själv



Dont´s

- Peppa
- Argumentera (t.ex. Berätta om alla bra saker hen har i sitt liv)
- Kritisera
- Tycka synd om
- “Varför gjorde du så?”
- Utmana (du kommer ändå inte att göra det, du vågar inte osv)
- Hejja på/ bekräfta att allt ändå är dåligt
- Tassa runt



Fällor

- Fokus på lösningar i stället för att vara här och nu och lyssna.
- Ska jag ringa någon? (Fokus blir att hänvisa bort. Hen vill prata med DIG! Tag vara på det.)
- Hjälpnödighet eller messiaskomplex
- Samtalet tas över
- Du kan alltid komma till mig!
- Förminska eller förstora
- Att hamna i gisslan

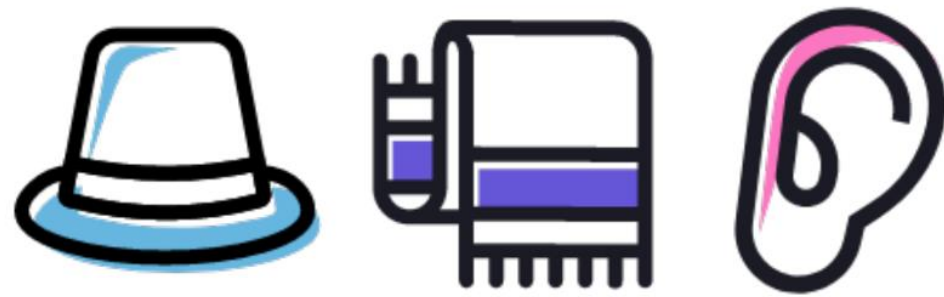


Det allra allra viktigaste

- **Tonen** - Det spelar roll *hur* du pratar och inte bara *vad* du säger! Det måste kännas att du orkar höra vad de har att säga.
- **Initiativet**- Det spelar ingen roll vem, det spelar roll att det är någon!

-Vi är alla någons någon!











Tack!

info@selenecortes.se