

Vad barn och unga vill förmedla till vuxna som arbetar med det nationella hälsoprogrammet

Nationellt hälsoprogram för barn och unga



***“Att vuxna ska se barns perspektiv
och få mer förståelse för hur vi
ser på saker och ting och gärna ta
in det och låta det påverka.”***

– Expert, 13–20 år

Till vuxna som arbetar med det nationella hälsoprogrammet för barn och unga

Barn och unga har rätt att vara delaktiga i frågor som rör deras liv. När de får möjlighet att uttrycka sina åsikter och påverka beslut som rör dem, blir stöd bättre anpassat till deras behov. Därför har barn och unga varit delaktiga i arbetet med att ta fram det nationella hälsoprogrammet.

Barn och unga har själva uttryckt vilket stöd de behöver och hur de vill att vuxna bemöter dem. För att deras röster ska få verklig betydelse, räcker det inte att vuxna bara lyssnar. Vuxna behöver också svara, agera och låta barns och ungas perspektiv påverka hur stöd och verksamheter utformas. Genom att ta till oss av deras medskick kan vi bättre stärka barns och ungas rätt till hälsa, utveckling och delaktighet.

Innehållet i detta material sammanfattar barns och ungas röster om hur de vill bli bemötta av vuxna. Barn och unga har gett uttryck för sju områden som presenteras i underlaget. Materialet bygger huvudsakligen på workshops och samtal med över 30 experter i åldrarna fyra till 21 år från olika delar av landet. Därutöver har elever i årskurs åtta varit delaktiga i arbetet under sin prao-period. Samtalen med barn och unga genomfördes under 2024–2025. Underlaget baseras även på dialog med civilsamhällesaktörer och genomgång av rapporter där barn och unga själva berättar om sina erfarenheter.

Materialet kan användas som underlag för reflektion, samtal och utvecklingsarbete i team och verksamheter. Materialet kan också fungera som en påminnelse om att barns och ungas åsikter är viktiga.

Områden

Materialet är uppdelat i sju områden som är särskilt viktiga för barn och unga. Varje område sammanfattar barns och ungas åsikter och perspektiv.

 **Samverka för barns och ungas bästa**

 **Gör stöd tillgängligt i tid och för alla**

 **Var en trygg vuxen att lita på**

 **Ge barn och unga kunskap som stärker den egna förståelsen och möjligheten att påverka sin egen hälsa**

 **Se hela individen**

 **Stärk hälsa i vardagen**

 **Möjliggör meningsfull delaktighet**

Samverka för barns och ungas bästa

När vuxna inte kommunicerar med varandra – både inom och mellan verksamheter eller yrkesgrupper – kan barn och unga påverkas negativt. När de behöver upprepa sina berättelser, eller när viktig information faller bort mellan förskola eller skola, vård, fritid och hemmet, kan det leda till negativa konsekvenser.

Det är viktigt att vuxna ser hela situationen och samverkar, särskilt vid övergångar och förändringar. Kontinuitet i relationer och stöd är avgörande. Samarbete och kommunikation mellan verksamheter gör att insatser blir mer träffsäkra och effektiva.

”Det är lite oroligt att gå till skolsköterskan, men det är viktigt. Det hade varit bra om lärarna kunde förbereda oss på besöket hos skolsköterskan.”

– Expert, 4–7 år

”Låter hemskt med att barn behöver hjälp för att hitta rätt i systemet...gå i en låg korridor, i en labyrinth, i ett komplex sedan när du väl hittar rätt...jadå inser dem att man inte passar in...”

– Expert, 13–20 år

Gör stöd tillgängligt i tid och för alla

När barn och unga söker hjälp är det viktigt att de får stöd snabbt, och gärna via en gemensam ingång för flera verksamheter. Det är bra om det finns tillgänglig information som är lätt att förstå på de platser där barn och unga befinner sig: i förskolan, skolan, på fritidsgårdar och i digitala miljöer. Barn och unga vill kunna vara säkra på att de får information som går att lita på – både om sin hälsa och om hur de gör för att hitta rätt stöd. De ska inte behöva skilja på vuxnas olika kompetenser, och kan behöva stöd i att hitta rätt.

Det är viktigt att det är lätt att få kontakt med en vuxen när det finns behov. Det är värdefullt att kunna välja mellan olika kontaktvägar, till exempel mejl, chatt och telefon. Det är avgörande att den första kontakten känns trygg och att det är enkelt att nå vuxna, både fysiskt och digitalt.

Ett tillgängligt stöd innebär också att inkludera alla, oavsett språk, ålder, kulturer och normer. Det kan också handla om att ge stöd på ett diskret sätt, särskilt till dem som inte vill bli utpekade. Det är viktigt att vara lyhörd för att ingen ska känna sig utanför.

”Om man blir ledsen kan man gå till sin fröken.”

– Expert, 4–7 år

”Fråga om ett barn mår bra om de ser att de ser ledsna ut.”

– Expert, 8–14 år

”Det är viktigt att försöka förutse och se vissa tecken på att barn eller ung vuxen går igenom något tufft och håll koll på om beteende förändras och sedan approacha ungdomen. Fråga är bättre än tyst.”

– Expert, 13–20 år

Var en trygg vuxen att lita på

Trygga och välkomnande miljöer där barn och unga vågar vara sig själva är avgörande. Det är angeläget att vuxna agerar när stöd behövs, visar tålamod, värme och respekt samt är konsekventa i sitt bemötande.

Det är viktigt att vuxna hanterar sina egna känslor så att de inte påverkar barn och unga negativt, och att de fungerar som förebilder. Tillit byggs genom snällhet. Det är grunden för att våga prata om svåra saker.

Trygga vuxna finns i många roller: idrottsledare, skolsköterskor, kuratorer, mentorer, föräldrar och lärare. Det är avgörande med engagerade vuxna – vuxna som har förståelse för barns och ungas livssituation och som visar en balans mellan den professionella rollen och medmänsklighet.

Hemmet är en viktig plats som både kan stärka och utmana. Föräldrar kan också behöva stöd och kunskap för att hjälpa och stötta barn och unga. Behov förändras över tid. Barn och unga och deras föräldrar kan lära tillsammans.

”När mamma fick vara med kändes sprutan nästan inte alls.”

– Expert, 4–7 år

“Vuxna skall inte ta ut sina dåliga känslor på sina barn.”

– Expert, 8–14 år

”Jag behöver en vuxen som kan lyssna och visa att hen bryr sig om mig så jag känner mig trygg så jag kan öppna upp mig mer.”

– Expert, 13–20 år

Ge barn och unga som stärker den egna förståelsen och möjligheten att påverka sin egen hälsa

Enligt barn och unga är hälsa mer än frånvaro av sjukdom. Den omfattar trygghet, relationer, känslor, delaktighet och möjligheten att påverka sin vardag.

Barn och unga har olika erfarenheter och behov, därför bör information vara lättillgänglig och anpassad. Vuxna behöver vara närvarande och ha kunskap om vad som är hälsa och ohälsa, och navigera och stötta.

Hälsa är en helhet. När vuxna lyssnar, möjliggör inflytande och ger stöd, påverkar det barns och ungas välmående och utveckling. Små handlingar som ett "hej" eller att visa att någon är viktig kan göra stor skillnad.

*"Jag känner mig delaktig när:
- jag känner mig trygg."*

– Expert, 8–14 år

*"Lära sig att det är okej att må dåligt
ibland, det behöver inte bara vara bra i
livet utan det går upp och ner ibland."*

– Expert, 13–20 år

Se hela individen

Barn och unga är mer än sina prestationer, utmaningar eller diagnoser. De behöver bli bemötta utan fördomar om kön, bakgrund, kropp, funktionsförmåga, sexualitet eller uttryckssätt. Det är viktigt att se barns och ungas styrkor och förstå vad som är betydelsefullt för dem, inte bara fokusera på det som är svårt.

Att stöd utgår från hela livssituationen är viktigt. Flexibilitet och personlig anpassning från vuxna är avgörande.

"Alla är olika och får vara som de är."

– Expert, 4–7 år

"Att se det positiva i det svåra."

– Expert, 8–14 år

"Dålig upplevelse när en vårdpersonal som skyllde på allt som jag är som ungdom och därav hatade jag allt och alla. Att man skyller på olika saker på mig och på omvärlden, när jag bara ville ha någon som lyssnade på mig, jag ville ha någon som lyssnade och stöttade mig."

– Expert, 13–20 år

Stärk hälsa i vardagen

Barn och unga behöver balans. Hälsa skapas i vardagen och påverkas av känslor, relationer och möjligheten att bidra och vara delaktig. Det handlar om livskunskap, att hantera glädje och motgångar, att hitta balans mellan förskola eller skola, fritid, vila och återhämtning. Det innebär också att förstå att det är normalt att ibland må dåligt.

Att känna sig betydelsefull, få bidra och vara delaktig är centralt för barns och ungas hälsa. Det kan till exempel uppnås genom att få stöd i att söka arbete, ta körkort eller ansvara för sin egen ekonomi.

Tid och utrymme för gemenskap, glädje och trygghet behövs, inte bara krav på prestation. Det är bra om verktyg och strategier för att hantera stress, känslor och relationer är praktiska och användbara i vardagen.

”Man blir glad av att rita.”

– Expert, 4–7 år

”Att skaffa en rutin, då hinner man både röra på sig och göra sånt som behövs göras = mår man bra av.”

– Expert, 8–14 år

”Alla har sina motgångar, ingen är ensam.”

– Expert, 13–20 år

Möjliggör meningsfull delaktighet

Många barn och unga vill vara delaktiga i frågor som rör deras liv. Det är angeläget att delaktighet sker på ett tryggt sätt där barns och ungas röster får betydelse. Det innebär till exempel att vuxna ställer frågor, lyssnar och bemöter utan förutfattade meningar.

Individanpassning är centralt för en meningsfull delaktighet. Olika individer vill ta olika mycket plats och delta på skilda sätt. Ibland behövs stöd för att våga vara med. Andra gånger behövs en förklaring om varför önskemål inte kan tillgodoses.

Delaktighet behöver utformas så att alla kan känna sig inkluderade. Det kan innebära att använda tolk, bilder, fotografier eller att arbeta i mindre grupper. Det viktiga är att alla förstår och kan samtala om samma sak.

Det är angeläget att alltid erbjudas att delta. Det är också viktigt att ta hänsyn till barns och ungas önskemål, och inte kräva delaktighet.

”Om man ser någon som är ensam kan man fråga om den vill va med.”

– Expert, 4–7 år

”Jag känner mig delaktig när...

- folk pratar med en så att man känner sig viktig*
- alla inkluderar alla oavsett vem man är*
- jag känner att jag vågar vara med.”*

– Expert, 8–14 år

”Att barn och unga har många och riktiga upplevelser om omvärlden och det som händer oss som vi behöver att de respekterar och utgår ifrån när de är i kontakt med oss och tar beslut som kan påverka oss.”

– Expert, 13–20 år

