



Folkhälsomyndigheten

Podden Liv & hälsa

Så kan ideella ledare främja ungas psykiska hälsa

[Pernilla Engström, programledare]

I Sverige finns hundratusentals ideella ledare som bidrar till en meningsfull fritid för barn och unga. Genom sitt engagemang kan de få unga att känna sig inkluderade i gemenskapen och stärka deras självkänsla. Jag säger välkommen till dig Christel Lynch, du är utredare och har jobbat med de här frågorna.

[Christel Lynch, utredare] Tack!

[Pernilla] Vad skulle du säga att fritidsaktiviteter betyder för ungas fysiska och psykiska hälsa?

[Christel] Jag skulle säga att fritidsaktiviteter är jätteviktiga. En meningsfull fritid är ju faktiskt en av de viktigaste friskfaktorerna för ungas mående idag. Och det kan handla om att man får hålla på med idrott, eller kultur eller friluftsliv eller någon annan hobby som man gillar. Och det kan till exempel gör att man kan slippa stressen från skolan, man utvecklas och lär sig nya saker. Och det här bygger en starkare självkänsla när man får träffa andra som gillar samma saker. Och ofta får man också träffa trygga vuxna. Hela sammanhanget som kan betyda jättemycket.

[Pernilla] Och vilken betydelse kan ledaren ha för barn och ungas psykiska hälsa?

[Christel] En ledare kan ha en otroligt viktig roll. Det handlar ju om att alla barn kanske inte har en trygg vuxen. Så att ledaren träffar ju barn återkommande och där kan den ha en avgörande roll som en trygg punkt för det här barnet eller ungdomen. Kanske upptäcka tidiga tecken på att man har det jobbigt eller mår dåligt, och kan hitta rätt stöd vid behov.

[Pernilla] Du har ju varit med och tagit fram en webbutbildning om psykisk hälsa som heter Ledare som lyssnar, och den riktar sig ju just till barn- och ungdomsledare. Vilka är dina bästa tips för att vara en bra ledare?

[Christel] Men här skulle nog mitt absoluta första tips att tänka på vara att försöka skifta fokus. Från det här med att bara lära ut en viss aktivitet eller prestation, till en relation. Det spelar faktiskt inte så jättestor roll om man är något taktiskt geni eller så, om man inte har barnens förtroende. Så tänk på att det är viktigt att vara närvarande, att lära känna barnen, skapa den här relationen och förtroendet. Var nyfiken och fråga gärna varje barn "Vad behöver du för att trivas"? Man kan också fråga föräldrarna såklart. Sedan tycker jag också det är väldigt viktigt att det här öppna klimatet och att man kanske också vågar bjuda lite på sig själv. Man vågar prata öppet om att man kanske har en dålig dag eller om olika känslor och så, och då vågar ju barnen också öppna upp. Man ska också gärna visa att det är helt okej

att göra fel. Vi vuxna gör också fel. Så där kan man skapa en trygghet, att barnen också vågar misslyckas, att det är det man lär sig av.

[Pernilla] Ni har ju nyligen kompletterat den här utbildningen med mer kunskap om barn och unga med NPF, alltså neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Varför är det så viktigt att som ledare har kunskap om det?

[Christel] Av anledningen att i varje grupp så finns det minst ett barn som har någon typ av neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Och utan kunskap om vad det innebär så är det väldigt lätt att vi misstolkar det här. Till exempel ett barn med ADHD som stökigt. Eller att ett barn med autism kanske verkar väldigt osocialt, inte förstår vad vi ska göra eller så. Och när vi förstår hur deras hjärnor fungerar, för att fungerar bara på ett lite annat sätt, så förstår vi också kanske hur mycket energi det krävs av dem att bara vara med i denna gruppen och navigera och försöka förstå. Så då kan vi istället fokusera på hur vi kan anpassa oss till dem. Och det kan också göra, det är ju väldigt viktigt för det gör att fler ska känna sig välkomna, och att vi kan hålla kvar dem i föreningslivet. För just barn med NPF har en större risk att de inte känner sig inkluderade och välkomna. Så jag skulle säga det är jätteviktigt med kunskapen. Det behövs fler ledare som förstår att olikheter kan vara en styrka. Det behövs fler ledare som är nyfikna på att lära sig mer om psykisk hälsa och förstå att alla har olika förutsättningar och behov.

[Pernilla] Men lite mer konkret då, hur kan man som ledare tänka i bemötandet av barn och unga med NPF?

[Christel] Barn med NPF mått särskilt bra av struktur, förutsägbarhet och korta instruktioner. Så istället för att säga ”jamen ni vet vad vi ska göra, kom, kör igång nu”, så säg liksom exakt vad som ska hända. ”Först ska vi göra det här i 10 minuter, och sen gör vi det här.” Och visa gärna också vad det som ska göras, så att man inte bara får den här muntliga instruktionen, för många tycker det är mycket lättare att få det visuellt, inte bara muntligt. Kanske man kan rita på en whiteboard, så man ser. Sen är det också viktigt att ge positiv förstärkning när barnet gör rätt och när något går bra. Istället för att alltid anmärka mig fel. För det kan vara hämmande att alltid få det där att någon skäller och klagar på en. Och att jag tror också det är viktigt, det här med NPF, att bara för att det är två barn som har ADHD så är de två barnen inte likadana, utan alla är väldigt olika. Så det som kan vara väldigt viktigt är, och som kan hjälpa dig som ledare, är att ta några minuter med varje barns förälder. Jamen, vad funkar bra för ert barn? Och hur skulle ni vilja att vi anpassar oss på bästa sätt? Så använd mycket kommunikation och skapa en relation även här, det är jätteviktigt.

[Pernilla] Det låter som att de här tipsen du har när det gäller att bemöta barn med NPF, det är tips som är bra i mötet med alla barn?

[Christel] Ja men det stämmer verkligen, så är det. Det finns ju inga anpassningar som vi gör för barn med NPF, som inte passar för andra barn. Så det är som är en

win win i det här, att om du anpassar så att det blir enklare för barn med NPF så blir det också enklare för alla andra barn.

[Pernilla] Som ledare så behöver man ju också kunna hantera när det uppstår konflikter eller starka känslor under aktiviteten. Har du några tips på vad man kan tänka på eller göra i sådana situationer?

[Christel] Ja, här är det viktigt att försöka bevara sitt eget lugn. Känslor smittar ofta och barn med NPF, särskilt de tycker ofta till väldigt utmanande i situationer när det är väldigt stökigt och mycket känslor och så starka känslor. Och de kan ofta ha svårt att vrida ner, reglera. Så försöka att behålla lugnet, ta ett djupt andetag, kanske sänka rösten i stället för att hejda den. Sen kan det också vara viktigt att tänka på att separera person från beteendet. Om man ska ge feedback eller säga till någon, så säg inte så här "Nu var du elak" eller något, utan "Det där beteendet är inte okej". Alltså att man pratar om beteende och inte kanske personen som sådan. Tänk på att kanske ta konflikten åt sidan också, så att det inte är framför hela gruppen om det inte behöver vara det. Om man har en grupp där det är många som har svårt att sitta stilla, lyssna eller fokusera, att försöka sluta skälla och bara tänka på att vad gjorde jag nu som gjorde att det inte blev struktur här? Vad kan jag göra bättre? Att skapa denna förutsägbarheten för att förebygga att sådana här situationer uppstår.

[Pernilla] Man brukar ju prata om det här med att förstärka positiva beteenden. Alltså istället för att säga till när någon gör något dåligt, så säger man när de gör något bra. Hur tänker du kring det?

[Christel] Jo, men absolut. Ofta så vill man ju korrigera när någon gör fel, men kanske också där att inte varje gång göra det. Utan det kan hjälpa ännu mer att det faktiskt förstärker det som den gör bra. Och när du ser att barnet eller ungdomen gör rätt så säger du "Titta vad bra! Nu såg jag att du gjorde det där, och hur jobbigt det var. Men du gjorde helt rätt. Jättebra!" Det är ju ännu mer stärkande att hitta det där positiva.

[Pernilla] I utbildningen som ni har tagit fram, som riktar sig till ledare då, så är det ju väldigt mycket fokus på hur man som ledare kan lyssna. Varför är det så viktigt?

[Christel] Just det här med att lyssna kan vara otroligt viktigt, för att när man lyssnar på riktigt så känner sig barnet respekterat och värdefullt. När man frågar barn unga "Vad skulle ni vilja ha mer av för att må bra?" så lyfter ofta barn just det här mer med fler vuxna som lyssnar på mig, som finns där och stannar kvar. Och tyvärr, det vanligaste felet som vi vuxna gör, är att så fort någon berättar något som är jobbigt så känner vi att vi måste hitta någon lösning. Men det är här man ska lära sig att man måste försöka bita sig i tungan och bara ta in och lyssna. Man behöver inte döma, man behöver egentligen bara säga så här "Oj, det där lät jobbigt. Kan inte du berätta mer?" Att man vill höra.

[Pernilla] Som ledare kanske det kan kännas svårt att få och bära den här vetskapen om att ett barn som inte mår bra. Vad är egentligen ledarens ansvar, och vilket stöd finns att få?

[Christel] Ja, det är som du säger. Man kan känna sig lite osäker på vad är mitt ansvar? Och vad gör jag om någon dåligt, eller kanske råkar illa ut, eller berättar något jättejobbigt som inte jag vet hur jag ska lösa eller hantera. Men då är det viktigt poängtera att du är ju bara ledare, du är inte terapeut eller psykolog. Du behöver inte vara expert, utan ditt ansvar som ledare är ju att vara en medmänniska och liksom en trygg vuxen. Och det du kan göra om ett barn eller ungdom mår väldigt dåligt, om du inser det, eller om du liksom misstänker att han far illa. Det är ju först att finnas där och lyssna. Och sen behöver du inte lösa det problemet, utan du ska försöka få barnet till ungdomen att inte känna sig ensam i det här. Jamen att du bryr dig, och du kan försöka hjälpa till att hitta stöd eller vad den personen behöver. Tänk också på att varje förening ska ha någon typ av rutiner om någonting verkligen är allvarligt. Du kan alltid vända dig till föreningen. Och sen så om man behöver gå vidare och göra orosanmälan och sådana saker, då finns det en hel del som vi tar upp där i utbildningen om hur man kan göra då för att man ska känna sig trygg.

[Pernilla] En annan sak som jag tänker att ledare kan mötas av ibland är höga prestationskrav. Antingen från barnet själv, eller från personer i barnets närhet, som familjen eller så. Hur kan man som ledare hantera det?

[Christel] Om föräldrarna har höga krav på barnen, så är det stor risk att det kanske inte blir lika roligt till slut. Så att om man kan, så försök vara uppmärksam på pressen. Att prata om att det viktiga är att skydda glädjen för aktiviteten och inte att prestationen är det viktigaste. För då kanske den här motivationen försvinner om man inte vill fortsätta. Och det är jättetråkigt. Och sedan när det gäller barnen också, så kan man ju försöka lyfta just att det är ju inte prestationen som definierar vem du är eller hur värdefull du är eller hur bra du är. Utan det är ju den personen du är, hur mycket du anstränger dig och om du är en schysst lagkompis eller sådana saker som är minst lika viktigt. Så att försöka skapa den här miljön där det är tillåtet att misslyckas, så att alla lär sig och utvecklas.

[Pernilla] Hur viktigt är det att som ledare ge feedback och hur kan man leverera den på ett bra sätt?

[Christel] Jag skulle säga att målet för ett bra aktivitetstillfälle, en träning eller vad det kan vara, är att varje barn ska få höra något de har gjort bra vid det här tillfället. Men också tänka på det här med att inte bara lyfta prestation utan också ansträngning. Man kan ju inte lyckas varje gång, utan det viktiga att man försöker och att man också kanske är ett bra och positivt inflytande på sina kompisar i gruppen och så. Det är minst lika viktigt. Och om du behöver ge en annan typ av feedback som inte är positiv, så försök att ta det lite separat. Kanske ta barnet åt sidan och prata. Och där kan man ju samtidigt kolla läget lite, har det hänt nåt eller så, för att försöka förstå vad som låg bakom.

[Pernilla] Finns det något särskilt sätt som du kan, att man som ledare kan upptäcka barn och unga som mår dåligt?

[Christel] När det gäller att liksom upptäcka att barn och unga mår dåligt, det är många som tycker att det är utmanande och vad gör man då? Och hur gör man? Men det handlar ju sällan om stora dramatiska förändringar eller så, utan om man känner barnen man lär känna dem och den relationen så är det lättare att se de små signalerna i vardagen. Och det kan handla om att ett barn kanske plötsligt, som egentligen är ganska framåt, drar sig undan, verkar lite mer tillbakadragen. Eller kanske någon som oftare brukar skratta och tycka saker är roligt, inte tycker att det är roligt längre. Just den här stora förändringen. Det kan också vara att någon som kanske annars är blyg och tyst, plötsligt blir utåtagerande eller arg eller så. Eller kanske inte alls kommer på träningen utan förklaring.

[Pernilla] Till sist, vilka är dina bästa tips för hur man som ledare kan bygga tillit så att barn och unga vågar öppna upp och berätta om hur de mår av tillit?

[Christel] Ja men tillit är ju inget vi kan kräva av barn, det är något vi måste förtjäna och något som man bygger upp över tid. Så tänk på att försöka se alla barn och liksom fånga in "Hur är läget idag"? Han nån liten personlig kontakt med varje barn vid varje aktivitet, kanske någon high five, säg deras namn, kolla läget. Och fånga de här mellanrummen till exempel när man går och bygger upp en bana eller sätter ihop någonting. Lite småprat sådär, det kan vara i såna där lite mer informella stunder som tilliten byggs. Och sedan det här med att när barnet eller ungdomen kanske berätta något random, kanske om ett misstag eller en jobbig känsla, så försök att möta det med en öppen famn. Inte att du är chockad, arg eller börja korrigera något, eller fråga "varför gjorde du så?", utan bara vara öppen. Så riskerar du inte att du stänger dörren för något som kan komma sen.

[Pernilla] Tack så mycket Christel!

[Christel] Tack!

[Pernilla] Och vill du som lyssnar höra fler avsnitt av Liv och hälsa så följ oss gärna.