

Våga berätta – tema för barn på 1177 Vårdguiden!

För dig som arbetar inom elevhälsan.



”Våga berätta” (1177.se/vagaberatta) på 1177 Vårdguiden är ett tema direkt riktat till barn med fakta, råd och stöd kring psykisk hälsa. Syftet är att stärka barn att våga berätta om det som är jobbigt, så att de kan få hjälp att förbättra sin situation.

Utgångspunkten för temat är att alla har hemligheter. ”En bra hemlighet gör dig pirrig och glad. Men en hemlighet som gör dig ledsen och orolig ska du inte behöva vara ensam med, utan våga berätta för en vuxen”.

Målgruppen är barn mellan 8–12 år och innehållet är utvecklat i samverkan med målgruppen och med vuxna som arbetar med barn kopplat till psykisk hälsa.

Bra verktyg för att närma sig svåra saker

Veronica Rapp är skolkurator på Rödabergsskolan i Stockholm. Hon har informerat om Våga berätta på sin skola, både till skolans personal och i klassrummen direkt till eleverna och har fått mycket positivt respons.

”Våga berätta väcker nyfikenhet och engagemang. Att utgå ifrån temat är ett bra sätt att närma sig saker som annars kan vara svåra att prata om. Jag vill gärna uppmana mina kollegor runt om i landet att tipsa om, och använda Våga berätta, i mötet med eleverna. Vi har alla erfarenhet av elever med olika tunga hemligheter och budskapet är så viktigt att förmedla, att våga berätta och att det finns hjälp att få.”

Veronica tycker att det fungerar bra att visa temat i klassrummet men också att sätta upp affischer i skolan för att tipsa eleverna att läsa och klicka sig runt själva.



Tipsa dina kollegor och elever om Våga berätta!

Tipsa om Våga berätta på din skola! Presentera Våga berätta genom att titta gemensamt på webbplatsen och sätt upp affischer. Vi har också tagit fram en kort film (1 minut) som resonerar kring bra och dåliga hemligheter.

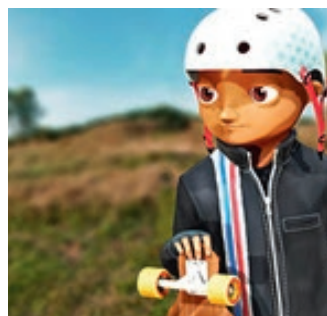
- Länk till Våga berätta: 1177.se/vagaberatta
- Visa filmen **Hemligheter** som du hittar på Youtube (Sök på 1177 Vårdguiden för barn).
- Ladda ner en affisch för utskrift: 1177.se/vardpersonal

Interaktivt temaområde med berättelser

I en interaktiv och klickbar stadsbild möter användaren fiktiva barn och får följa deras berättelser kring olika problem och väg till hjälp, bland annat:



Alina, som är rädd att något jobbigt ska hända om hon inte tvättar händerna hela tiden.



Amadi som flytt från ett krig och är rädd för fyrverkerierna på nyårsafton.



Kajsa som har en mamma som säger att hon jobbar ihop med rymdmänniskor.



Nisse som har en pappa som glömmet bort att de skulle gå på fotboll, när han har druckit och är full.

Faktatexter och råd för barn

Kopplat till de olika barnens berättelser finns också faktatexter anpassade till barn, som handlar om problem barnet själv kan ha, som fobier, tvångsbeteende, att känna sig ledsen, att vara mobbad och posttraumatiskt stressyndrom (PTSD). Temat innehåller texter om att vara barn i ett hem där det finns vuxna med psykiska problem eller missbruk, depression, bipolär sjukdom, psykos eller alkoholmissbruk samt texter om barn som utsatts för sexuella övergrepp och våld i hemmet.

På temaområdet finns förslag på olika sätt som barnet kan göra för att få hjälp, som att prata med en vuxen de gillar, i skolan eller på fritiden. Barnet får också veta vad man kan få hjälp med hos skolkuratoren och skolsköterskan. Det finns också kontaktuppgifter till organisationer som erbjuder anonym telefonjour eller chatt. Våga berätta innehåller också information om barns rättigheter enligt Barnkonventionen.

Om Våga berätta

Våga berätta är framtaget på uppdrag av Sveriges alla lands-ting och regioner, i syfte att minska och förebygga den psykiska ohälsan hos barn.

Innehållet har tagits fram i samarbete med NKA (Nationellt centrum för anhöriga), Socialstyrelsen, SKL och landstinget i Jönköping. Projektets referensgrupp har bestått av barn-

psykolog, skolsköterskor, barnrättsstrateg, skolkurator, specialpedagog samt representant för Barn som anhöriga. Dessutom har barn i målgruppen själva agerat referensgrupp under utvecklingen.

1177
VÅRDGUIDEN

1177 Vårdguiden är en dygnet runt-öppen tjänst från Sveriges landsting och regioner med information och tjänster för din hälsa och vård. Ring 1177 för sjukvårdsrådgivning eller besök 1177.se. Välkommen!