

Så pratar du med barn och unga i en orolig tid – film från Länsförsäkringar

Nästan 4 av tio barn och unga i åldern 11-15 år säger att de upplever psykiska besvär.*

– Det som nu händer i omvärlden kopplat till coronapandemin kan självklart skapa frågor, oro och rädsla. Som vuxen kan det kännas tryggt att få expertstöd i hur man kan coacha barn eller unga. Och för att främja psykisk hälsa har vi låtit ta fram en kortfilm som ger goda råd kring detta, säger Kristina Ström Olsson, hälsostrateg på Länsförsäkringar.

Det kan vara svårt att veta hur man ska prata med barn, ungdomar och andra i sin närhet om stora samhälls- eller omvärldshändelser, och det kan upplevas som ännu svårare om man själv är orolig eller rädd. Även om barn och unga är medvetna om vad som händer runt omkring dem kan de behöva lite extra stöd i att hantera sina känslor samt få utrymme att uttrycka sina tankar och frågor kopplade till det som pågår.

– Alla människor går igenom perioder med oro kring sådant som har med livet att göra. Genom att våga prata om sina tankar så slipper man gå och dra på en oro för sig själv under en längre tid. Barnet kan själv få berätta hur hen känner och även få möjligheten att ställa frågor. Att ha någon att prata med kan vara avgörande för den psykiska hälsan både på kort och på lång sikt, säger Kristina Ström Olsson.

Fem råd på vägen:

1. Ta initiativ till samtal
2. Filtrera informationen
3. Börja med att bara lyssna
4. Ta hand om din egen oro
5. Håll samtalet levande

Filmen med tips hur du stödjer dina nära och kära i en orolig tid hittar du [här](#).

<https://lansforsakringar.soshalsa.eu/artiklar/ett-haelsosamt-liv-i-orostider/saa-pratar-du-med-barn-i-en-orolig-tid/>

Fakta om filmen

Filmen är framtagen av SOS International på uppdrag av Länsförsäkringar. Filmen är del av det hälsofrämjande arbete som Länsförsäkringar bedriver, speciellt med fokus på de kunder som har sjukvårdsförsäkring eller bolåneskyddet Bo kvar.

*Källa Folkhälsomyndigheten

Länk till Länsförsäkringars pressrum: <https://www.lansforsakringar.se/privat/om-oss/press-media/>

Länk till Länsförsäkringar på Twitter: [@forsakringar](https://twitter.com/forsakringar)

För ytterligare information kontakta:

Kristina Ström Olsson, hälsostrateg, Länsförsäkringar, telefon 072-141 12 41

Presskontakt, telefon 08-58841850, press@lansforsakringar.se