Hälsningar från

Förebyggande enheten

Socialförvaltningen

Augusti 2025

Augusti är här – mörkare kvällar och kyligare luft stundar och en viktig påminnelse om att vara uppmärksamma på hur våra barn och unga mår. I det här nyhetsbrevet vill vi lyfta en angelägen fråga: hur kan vi på bästa sätt stötta våra barn och ungdomars hälsa och välbefinnande?

Den här gången riktar vi blicken mot friskfaktorer – skyddande faktorer som kan bidra till att barn och unga mår bra, både fysiskt och psykiskt. Forskning pekar på flera viktiga delar som stärker välbefinnandet och många av dessa kan vi som vuxna påverka genom små insatser i vardagen.

Att du tar dig tid att lyssna, reflektera och finnas som en trygg vuxen för ett barn eller en ung person gör skillnad.

I detta nyhetsbrev kan du läsa om

- Hur mår våra barn och unga? Statistik om psykisk hälsa
- Poddtips
- Fysisk aktivitet
- Lasering av Fritidskortet
- Apptips: Safe Place
- Sömn och återhämtning
- Nova och Skilda Världar
- Vill du utveckla ditt föräldraskap?
- Nytt på Förebyggande enheten - ABC Tonår
- Övriga kommande föräldraskapsstödsprogram i grupp på Förebyggande enheten

---

Hur mår våra barn och unga? - Statistik om psykisk hälsa

Folkhälsomyndighetens statistik visar att de flesta barn och vuxna i Sverige upplever god psykisk hälsa och livstillfredsställelse. Bland skolbarn i åldrarna 11, 13 och 15 år har självskattad livstillfredsställelse varit relativt stabil

över tid. Pojkar uppger generellt en högre livstillfredsställelse än flickor, och yngre barn rapporterar högre välmående än äldre.

Samtidigt ser vi en oroande trend där psykiska besvär som stress, oro och sömnproblem har ökat, särskilt bland tonårsflickor och unga kvinnor. Även antalet personer som får psykiatrisk vård har ökat, och det finns tydliga skillnader mellan olika åldersgrupper och kön när det gäller vilka diagnoser som är vanligast.

Som föräldrar och andra viktiga vuxna i barns liv spelar vi en central roll i att stötta deras psykiska hälsa. Genom att skapa trygga relationer, vara lyhörda och uppmuntra till samtal om känslor och mående kan vi bidra till att minska risken för psykisk ohälsa. Att vara uppmärksam på förändringar i barns beteende, sömn och skolprestationer kan också hjälpa oss att upptäcka om något inte står rätt till.

Läs mer på Statistik om psykisk hälsa i Sverige — Folkhälsomyndigheten

---

Poddtips

Bildkälla:Främjandepodden | Lyssna här | Poddtoppen.se

Främjandepodden

Främjandepodden är en podcast som fokuserar på att främja psykisk hälsa hos barn och unga. Podden skapades som en reaktion på den ökande psykiska ohälsan och behovet av mer kunskap om hur vi kan stötta och vända trenden.

Programledarna, Paulina Gunnardo (beteendevetare och barnrättsstrateg) och Fredrik Svensson (skolutvecklare, debattör och tidigare officer), bjuder in forskare, experter och personer med egna erfarenheter. Tillsammans utforskar de psykisk hälsa, välmående och strategier för att förebygga ohälsa.

Lyssna här: Främjandepodden | Lyssna här | Poddtoppen.se

Bildkälla: PODCAST - FRIDA BOISEN

Berätta alltid det här

Berätta alltid det här är en podd av Frida Boisen och hennes dotter Tilda, där de öppet pratar om psykisk ohälsa, självmordstankar och vikten av att våga berätta om sina känslor. Podden utgår från deras egna erfarenheter och syftar till att bryta tystnaden kring svåra ämnen. Den riktar sig både till unga och vuxna och vill ge hopp, förståelse och konkreta råd om hur man kan stötta någon som mår dåligt.

Lyssna här: Berätta alltid det här | Lyssna här | Poddtoppen.se

---

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet ger stora fördelar för både kropp och själ. Det förbättrar sömn, koncentration och minne och skyddar mot ångest, depression och demens. Även korta rörelsepauser kan motverka stillasittandets negativa effekter, som är vanliga idag. Att vara i naturen ger ytterligare hälsofördelar och kan förbättra mental återhämtning. För barn rekommenderas minst en timmes fysisk aktivitet om dagen och att stillasittande bryts med rörelse. Regelbundna aktiviteter är viktiga för hela familjens välbefinnande.

Bildkälla: Mostphotos

Läs mer på Fysisk aktivitet - Din psykiska hälsa och ta även del av filmen där fyra experter förklarar hur fysisk och psykisk hälsa hänger ihop och hur vi kan stärka vår hälsa genom fysisk aktivitet. De diskuterar hur rörelse inte bara stärker kroppen utan också påverkar vårt humör, minne och mentala hälsa och ger konkreta tips på hur vi kan bli mer aktiva i vardagen.

Tips!

Ibland kan det vara svårt att komma på vilka fysiska aktiviteter man kan göra tillsammans med sina barn men på Inspiration - Balanserade Barn finner du många spännande och roliga rörelseaktiviteter som ni kan göra gemensamt – perfekta för att få in mer rörelse i vardagen!

Ni vet väl om att ni även finner många bra rörelsefilmer för hela familjen på Youtube, t.ex. har Friskis och svettis "Mini-rörispaus" Mini-Rörispaus Jorden runt. Hitta en film som passar just er och skaka loss till alla härliga rörelser.

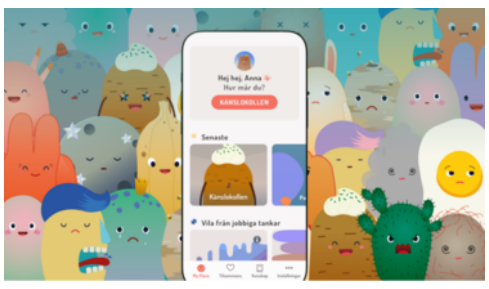
Lansering av Fritidskortet

I september 2025 lanseras Fritidskortet - ett statligt stöd för barn och unga mellan 8–16 år. Med det digitala fritidskortet kommer vårdnadshavare att kunna betala regelbudna ledarledda fritidsaktiviteter för sina barn. Detta kan till exempel handla om medlems- och träningsavgifter eller hyra av utrustning hos föreningar och kulturskolor som anslutit sig.

Syftet med stödet är att fler barn ska kunna få möjlighet till en meningsfull fritid, oavsett familjens ekonomi.

Bildkälla: https://fritidskortet.se/

Missa inte att ta del av mer information och läsa på kring Fritidskortet.



Appen Safe Place - Rädda Barnen

Apptips: Safe Place

Rädda barnen har tagit fram en app som heter Safe Place. Appen är skapad för att ge verktyg och kunskap för att stärka barn och ungas psykiska hälsa och välbefinnande.

Safe Place erbjuder en säker och anonym plattform där användare kan utforska sina känslor, få information om sina rättigheter och lära sig strategier för att hantera stress och ångest. Den finns tillgänglig på tre olika språk, svenska, engelska och ukrainska.

För mer information och för att ladda ner appen, besök Appen Safe Place - Rädda Barnen

Källa: Appen Safe Place - Rädda Barnen

Bildkälla: Mostphotos

Fira Pride i Halmstad!

Missa inte att vara en del av Pridefestivalen i Halmstad city, lördagen den 6 september! För allas frihet att vara den de är och älska den de vill!

Pride Park öppnar i Norre katts park klockan 12.00 och fylls med utställare, aktiviteter för hela familjen och en stark känsla av gemenskap. Prideparaden avgår från Norre katts park klockan 15.00 och när paraden är tillbaka i parken efter cirka en timme börjar artistuppträdandena.

För att ta del av mer information, klicka här.

Sömn och återhämtning

Bildkälla: Mostphotos

Sömn är en av de viktigaste byggstenarna för barn och ungdomars välmående. Tillräcklig sömn stärker både kropp och hjärna, hjälper till att hantera stress och förbättrar koncentrationen. Ungdomar behöver vanligtvis 8–10 timmars sömn per natt, medan vuxna behöver 7–9 timmar. Känner du dig pigg och alert under dagen? Då får du troligen tillräckligt med sömn!

Här är **nio enkla tips** som kan hjälpa ditt barn (och dig själv!) att få bättre sömnvanor:

- **Regelbundna sovtider** – Försök att hålla en jämn dygnsrytm, även på helger. Att lägga sig och vakna vid samma tid varje dag gör underverk!
- **Mindre skärmtid på kvällen** – Starkt ljus från skärmar kan störa sömnen. Försök att undvika mobil och dator minst en timme före läggdags.
- **Skapa en lugn sovmiljö** – Se till att sovrummet är svalt, mörkt och tyst. En bekväm säng och en lugn miljö gör det lättare att slappna av.
- **Låt sängen vara en sovplats** – Använd sängen enbart för sömn. Undvik att äta, göra läxor eller titta på tv i sängen.
- **Var aktiv på dagen** – Motion och dagsljus hjälper kroppen att reglera dygnsrytmen. Men undvik träning precis innan läggdags.
- **Varva ner på kvällen** – Skapa en kvällsrutin med avkopplande aktiviteter.
- **Släpp stressen över sömnproblem** – Att oroa sig över att inte kunna somna gör ofta saken värre. Påminn ditt barn om att en dålig natt ibland inte är någon fara!
- **Testa avslappningsövningar** – Andningsövningar eller meditation kan vara ett bra sätt att slappna av innan läggdags.

Genom att hjälpa ditt barn att skapa goda sömnvanor kan du bidra till bättre hälsa, ökat välmående och mer energi i vardagen!

Källa: Prioritera sömn och återhämtning - Din psykiska hälsa

Nova och Skilda Världar

Viktiga stödgrupper för barn och unga!

NOVA är för barn och unga mellan 7-18 år som har, eller har haft, en vuxen i familjen med psykisk ohälsa, beroendeproblematik eller som har upplevt eller bevittnat våld. Intresseanmälan till NOVA.

SKILDA VÄRLDAR riktar sig till barn och unga mellan 7-12 år där föräldrarna går igenom en skilsmässa eller har separerat. Intresseanmälan till Skilda världar.

I gruppverksamheterna får barnen träffa andra i liknande situation och upptäcka att de inte är ensamma om sina upplevelser.

Ta del av mer information eller kontakta Sandra Åkerblad på Förebyggande enheten (sandra.akerblad@halmstad.se, 070-98 14 903).

Vill du utveckla ditt föräldraskap?

ALLA föräldrar och andra viktiga vuxna är välkomna att höra av sig till Förebyggande enheten! **Hos oss kan du få råd, stöd och verktyg i ditt föräldraskap - ingen fråga är för liten!**

Vi erbjuder råd- och stödsamtal och föräldraskapsstödsprogram, vars gemensamma syfte är att diskutera föräldraskapet och stärka relationen till ditt/dina barn. Går du föräldraskapsstödsprogram i grupp får du även möjlighet att byta erfarenheter och tankar med andra föräldrar. Stöd kan ges fysiskt, digitalt eller via telefon och är kostnadsfritt.

Kontakta oss för mer info och tidsbokning: 035-18 27 41 eller forebyggandeenheten@halmstad.se

---

Nytt på Förebyggande enheten!

ABC Tonår

Inom kort drar vi igång omgångar av ABC Tonår i grupp som vänder sig till dig med barn i åldern 13-18 år. Programmet består av fyra träffar, varannan vecka, där varje träff är 2,5 timme lång. Syftet och målsättningen med programmet är att stärka relationen mellan föräldrar och tonåringar och att hjälpa föräldrar att bättre förstå och stötta sin tonåring.

Varmt välkommen med din intresseanmälan!

Övriga kommande föräldraskapsstödsprogram i grupp på Förebyggande enheten

11 Sept
10:00-11:30

Trygghetscirkeln (COS-P)

Trygghetscirkeln riktar sig till föräldrar med barn i åldern 4 mån-6 år. Programmet är uppdelat i fem tillfällen och varje träff är 1,5 timme lång. Syftet med programmet är att stödja barnets utveckling av trygg anknytning till sin förälder.

14 Okt
11:30-12:30

COPE Tonår digitalt

COPE tonår riktar sig till föräldrar med ungdomar i åldern 12-18 år. Programmet består av sju tillfällen digitalt via Teams där varje träff är 1 timme lång. Syftet med programmet är att utforska strategier och förhållningssätt för att minska tjat och konflikter samt stärka relationen till tonåringen.

18 Sept
15:30-17:30

BiFF (Barn i föräldrars fokus)

BiFF riktar sig till föräldrar med barn i åldern 0–18 år som är intresserade av hur det kan vara för barn som varit eller befinner sig i föräldrars konflikter om vårdnad, boende och umgänge. Programmet är tre träffar och varje träff är 2 timmar lång. Du hamnar inte i samma grupp som din medförälder. Du kan anmäla dig som förälder även om den andre föräldern väljer att inte delta. Syftet med utbildningen är att synliggöra hur barnet påverkas av konflikten och vad du som förälder kan göra för att förbättra barnets situation.

Intresseanmälan via vårt anmälningsformulär finner du här!

Hur upplevde du detta nyhetsbrevet?

Mycket dåligt — Mycket bra

Saknas något i nyhetsbrevet?

Förebyggande enheten tar gärna del av dina **frågor, synpunkter eller önskemål!** Du hittar kontaktuppgifterna nedan.

Tipsa någon annan om nyhetsbrevet?

Be dem gå in här!

Kontakta oss

Förebyggande enheten
Adress: Skansgatan 1C, våning 3

Råd- och stödtelefon: 035-18 27 41

Mail: forebyggandeenheten@halmstad.se

Web: www.halmstad.se/foralder

Information

Behandling av personuppgifter
Avregistrera prenumeration

Dela nyhetsbrevet

Vår råd- och stödtelefon är öppen alla helgfria vardagar: måndag till torsdag 9-15 och fredag 9-12