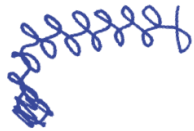


# LIVS- VIKTIGA SNACK





# OM LIVSVIKTIGA SNACK



[www.suicidezero.se](http://www.suicidezero.se)  
[www.livsviktigasnack.se](http://www.livsviktigasnack.se)



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN

Med stöd från  
Allmänna Arvsfonden



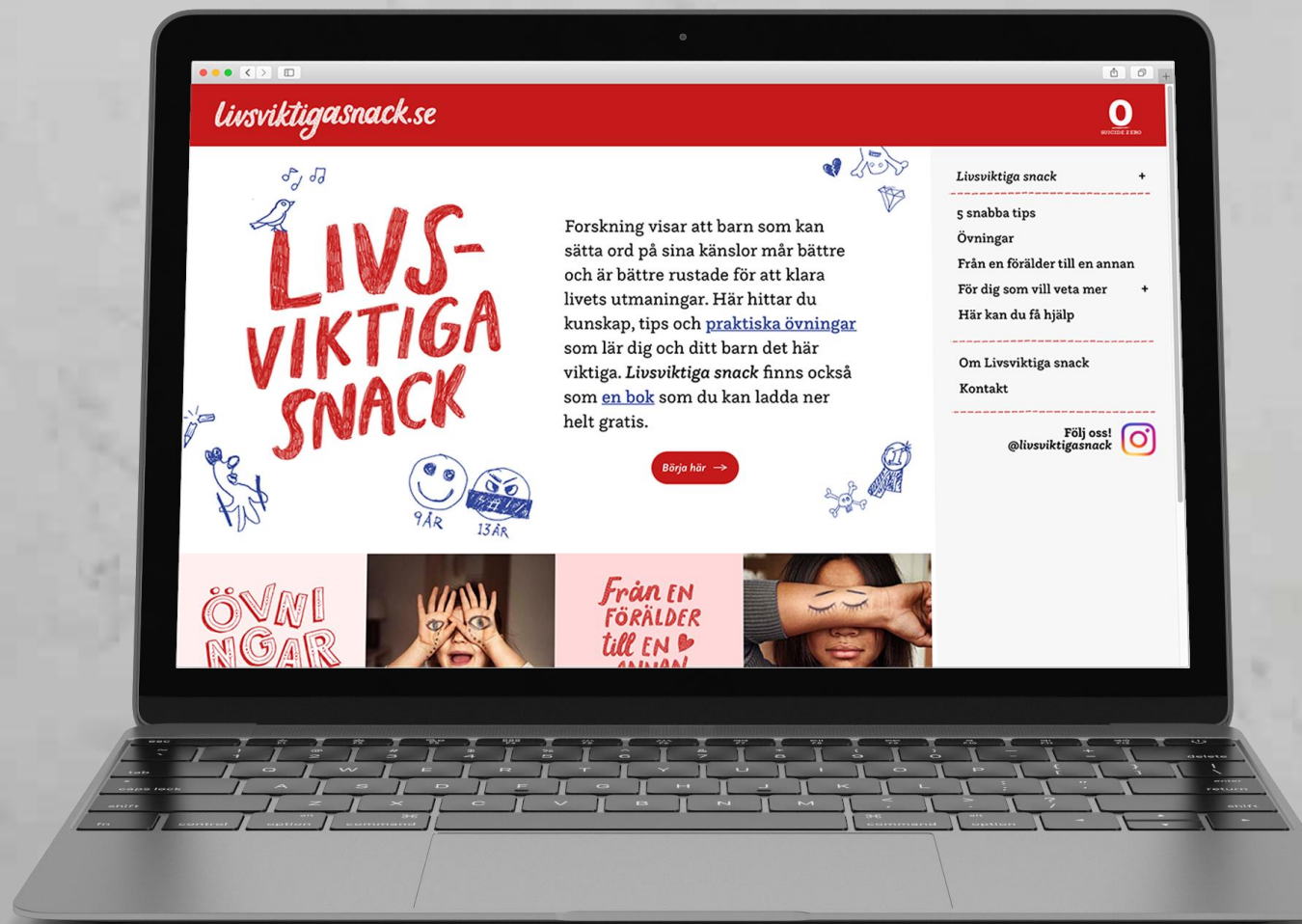


- ▶ Suicide Zero är en ideell organisation som sedan 2013 arbetar för att radikalt minska självmorden.
- ▶ Vi arbetar med utbildning, påverkan, opinionsbildning samt forskningsstöd.



*In memoriam*  
1994-2012





*”Jag säger att allt är bra i skolan, men egentligen så är det jättejobbigt och allt är svårt. Det känns som det är något fel på mig. Men jag vill inte berätta det för mina föräldrar för då skulle dom bli oroliga”*

***Frida 10 år***



**Hmm...**

**Tre av fyra föräldrar tror att just deras barn mår bättre än genomsnittet. Vilket såklart är en statistisk omöjlighet.**

# DET RIKTIGT HEMSKA FÖRST

**Självorden minskar  
– men inte bland unga.**

*Under de senaste 15 åren  
har självmordstalet i Sverige  
minskat med ungefär 10 %.  
Det gäller dock inte för unga  
mellan 15 och 24 år. Här kan  
man istället se en svag ökning  
med ungefär 1 % per år.*

160

**unga människor mellan  
15 och 24 år tog sitt liv 2018.**

**104 ♂ 56 ♀**



# SÅ NU TILL DET LJUSA

## De viktigaste skyddsfaktorerna i livet

- ▶ Förmågan att kunna uttrycka hur man mår och känner – också om sina svårigheter.
- ▶ En bra relation till en förälder eller annan närstående vuxen.
- ▶ Skydd mot allt från att hoppa av skolan till depression och självmord.



KAPITEL 1

det  
Livs  
Viktiga  
Snacket

8



9

ÖVNIL  
NINGAR

# VAR DAGSSNACKET

- ▶ Hitta barnets prattid
- ▶ Ställ öppna frågor



## *Exempel på öppna frågor:*

- ▶ Kan du inte berätta lite mer om vad som hände i skolan idag?
- ▶ Du ser arg/ledsen ut. Vill du berätta varför?
- ▶ Vem tycker du bäst om att leka med och vad brukar ni göra då?
- ▶ Hur känns det för dig när du får tillbaks ett prov?



Fler exempel på  
öppna frågor finns på  
[livsviktigasnack.se](http://livsviktigasnack.se)

# PRATSTARTAREN

## Övning 2 och 2

Olika alternativ  
på frågor som  
man får prata om



*Vem är din bästa kompis?*

*Vad är du mest stolt  
över hos dig själv?*

*Vem är din största idol?*

*Om du fick välja en sak  
att vara riktigt bra på,  
vilken skulle det vara?*

*Vilken är den bästa film du vet?*

*Vilken tycker du är den bästa låten just nu?*

*Vart skulle du vilja resa och varför?*

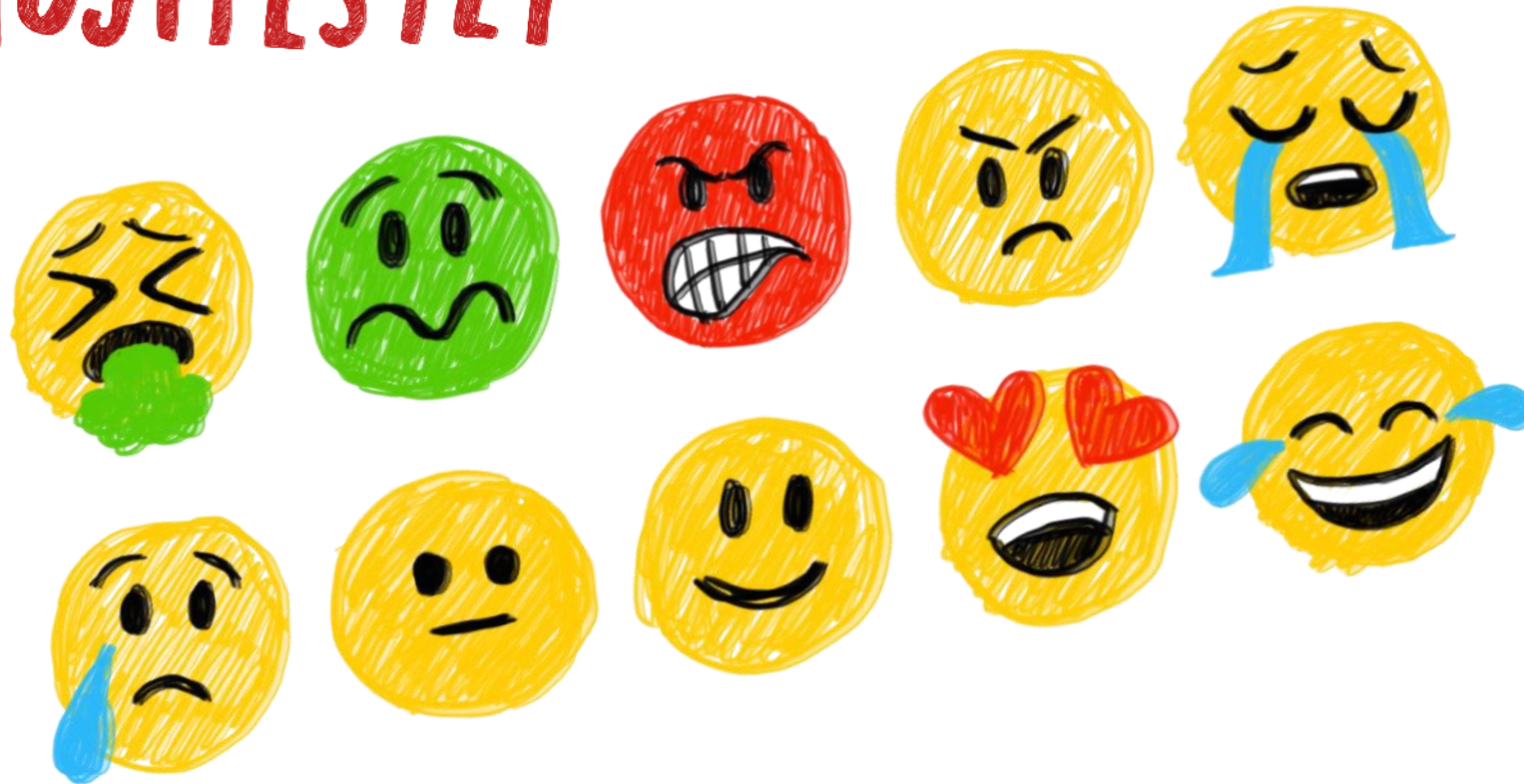
*Vilken är den finaste presenten  
du har fått någon gång?*

*Vilken är din favoritmat?*

*När var du ledsen senast?*



# EMOJITESTET





# DJUPARE SAMTAL

- ▶ Tålamod
- ▶ Hantera dina egna känslor
- ▶ Om känslorna ändå pyser över
- ▶ Etablera ett förtroende
- ▶ Se det som läxhjälp
- ▶ Utskällningar leder inte framåt

Snälla! 😊

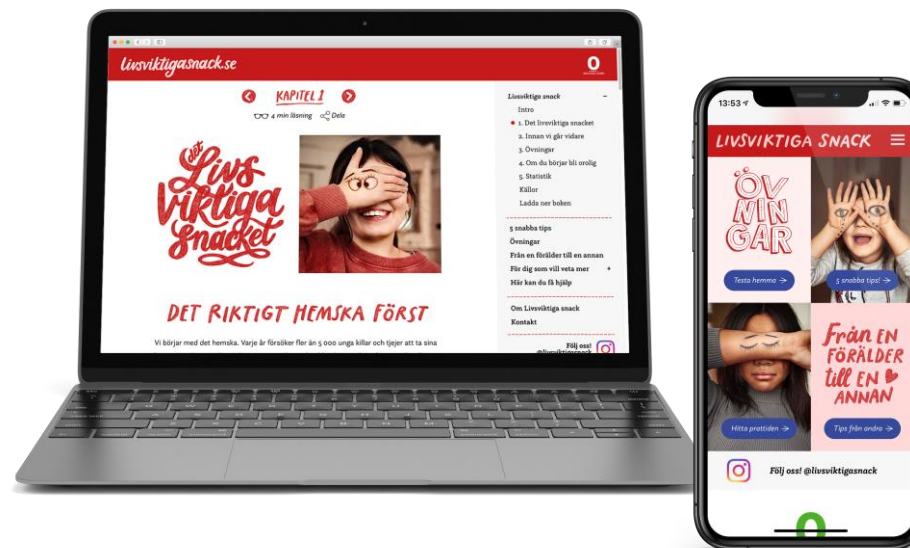






# LivsviktigaSnack.se

- ▶ Ladda ner boken
- ▶ Tips på övningar

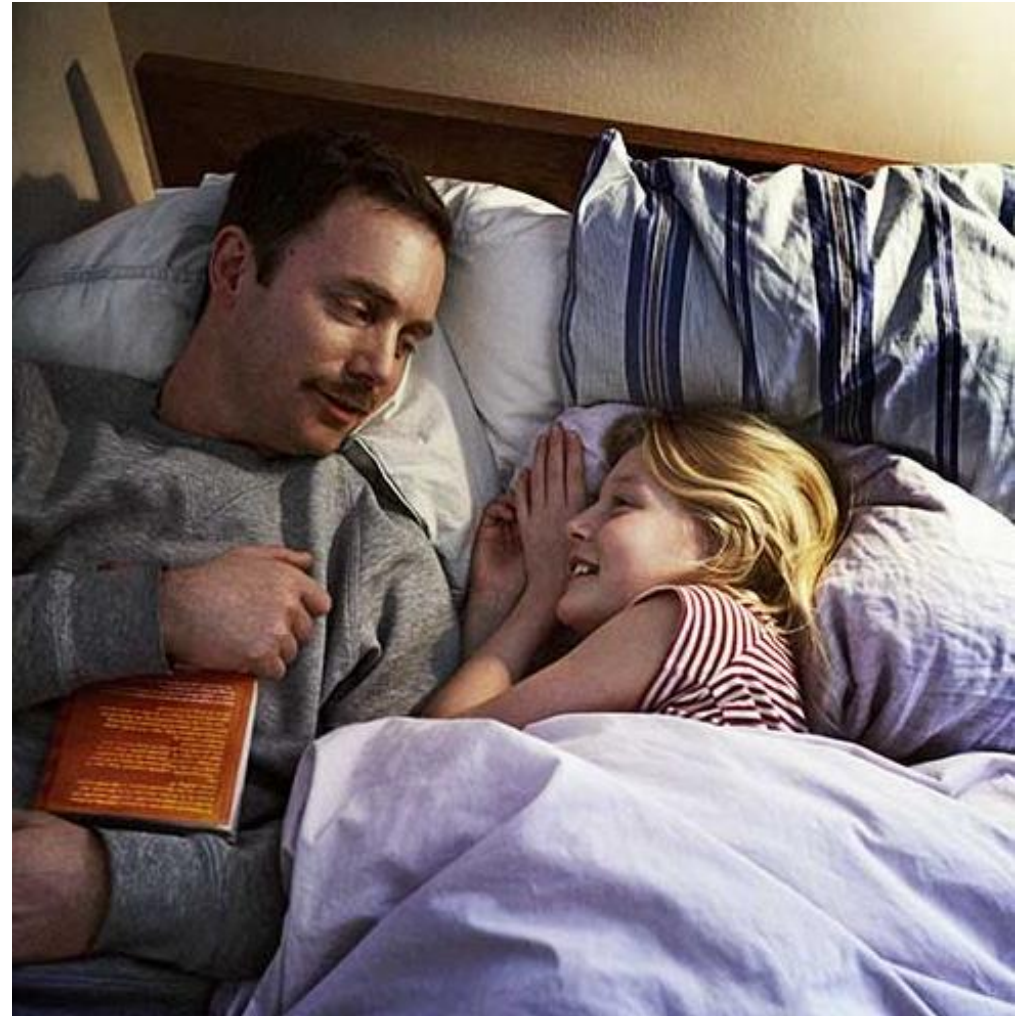


[anna@suicidezero.se](mailto:anna@suicidezero.se)



Det är bra att prata med pappa.  
För först har man en klump i magen  
och sen släpper man ut det och  
då försvinner klumpen.

Alex, 10år



TACK ♡  
FÖR ATT DU  
LYSSNAT!



SUICIDE ZERO

