

FÖR FÖRÄLDER

TILL EN UNGDOM

Levnadsvanor

- tips för att må bättre



April 2024



**REGION
KRONOBERG**

Innehållsförteckning

Levnadsvanor.....	3
Goda levnadsvanor är grunden i all behandling	3
Tips och råd till dig som ska stötta	3
Generella tips	4
Förslag för att få till en förändring	4
Tips för att må bättre – 1. Aktivera kroppen	5
Hur kan du hjälpa ditt barn att bli mer aktiv.....	5
Tips för att må bättre – 2. Sömn	6
Hur du kan hjälpa ungdomen att sova bättre	6
Tips för att må bättre – 3. Mat	7
Hur du kan hjälpa ungdomen att äta mat som hen mår bra av	7
Användbara tips och länkar	8



Levnadsvanor

Som förälder eller närstående till en ungdom är du en viktig förebild när det gäller goda levnadsvanor. Du kan bidra med positiva exempel på hur goda levnadsvanor som att sova ordentligt, röra på sig och att äta bra mat ligger till grund för din och din ungdoms fysiska och psykiska hälsa. Att lägga grunden för sunda vanor redan i barndomen är en god investering i ungdomens hälsa, eftersom vanorna ofta följer med även i vuxen ålder.

En kartläggning som Region Skåne gjorde under 2020 visar att barn och unga generellt rör på sig för lite, sover för få timmar och äter för lite eller för mycket. Det är oroväckande eftersom forskning så tydligt visar att goda levnadsvanor är viktiga för att må bra. Det är till exempel vanligt att negativa känslor blir extra starka när sömnen eller maten brister. Det finns också studier som visar att fysisk träning ger samma goda effekt på ångest och mild till medelsvår depression som läkemedels- eller samtalsbehandling med kognitiv beteendeterapi gör.

Goda levnadsvanor är grunden i all behandling

Levnadsvanor kan alltså göra stor skillnad och för vissa ungdomar är det tillräckligt att följa råden kring levnadsvanor för att börja må bättre igen. Andra barn och ungdomar kan behöva mer behandling på en Första linjen- eller en specialiserad barn- och ungdomspsykiatrimottagning (Bup). Om din ungdom ska få behandling på en mottagning så är just levnadsvanor och vad ni kan göra själva för att hjälpa ungdomen att må bättre i vardagen något av det första som vi går igenom.

Tips och råd till dig som ska stötta

För att kunna stötta kanske ni som står ungdomen närmast också behöver ändra era levnadsvanor? Det är inte alltid lätt att orka med att förändra och förbättra levnadsvanor, särskilt inte om ungdomen redan mår dåligt. Därför har vi i detta dokument samlat tips och råd om saker som ni kan prova. Beroende på till exempel ungdomens ålder och personlighet kan olika strategier passa.

Det är viktigt att du som förälder eller närstående också tar del av dokumentet *Levnadsvanor– tips för att må bättre*. Läs igenom materialet tillsammans.

Generella tips

- Arbeta med en förändring/förbättring i taget.
- Bestäm er för att börja med en enkel förändring/förbättring.
- Sänk kraven om det behövs. Även små steg kan göra stor skillnad.
- Involvera ungdomen i planeringen för hur förändringen/förbättringen ska gå till, exempelvis en planering för den kommande veckan.
- Planera regelbundet in tider tillsammans med ungdomen för att följa upp hur det går.
- Uppmuntra ungdomen att skapa och underhålla rutiner för sömn, måltider och fysisk aktivitet.
- Kom ihåg att göra roliga saker tillsammans. Vi mår bättre när vi vårdar relationerna till varandra.

Förslag för att få till en förändring

- Sätt upp ett specifikt mål
- Prata om hur ni når målet
- Bestäm vid vilka tider som ni ska arbeta med målet
- Vad kan komma i vägen eller vilka hinder kan ni stöta på
- Bestäm vilka belöningar ni ska arbeta mot

Om något av detta är svårt kan du alltid prata med er behandlare.

Tips för att må bättre – 1. Aktivera kroppen

Fysisk aktivitet är avgörande för ungdomars tillväxt, motoriska utveckling och för att upprätthålla en god hälsa och välbefinnande genom hela livet. Det finns många olika saker att göra tillsammans med ungdomen för att aktivera kroppen. Det behöver inte alltid vara organiserad fysisk aktivitet utan kan vara en trevlig aktivitet tillsammans, till exempel en promenad eller cykeltur. Aktiviteterna som ni väljer får anpassas till ungdomens ålder, intresse och förutsättningar att genomföra dem.

Hur kan du hjälpa ditt barn att bli mer aktiv

- Välj aktiviteter som ungdomen tycker om att göra.
- Förbered/planera för gemensamma aktiviteter hemma.
- Uppmuntra till vardagsmotion.
- Uppmuntra och ge förslag till fysisk aktivitet, ge praktisk hjälp eller delta själv.
- Var uppmärksam på hinder för att bli mer fysiskt aktiv. Ett exempel på det kan vara att ni tar bilen istället för att cykla eller gå till skolan.



Tips för att må bättre – 2. Sömn

Mat och sömn utgör basen för alla människor. Sömn spelar en stor roll för vårt välmående och när den inte fungerar påverkas vi negativt både fysiskt och psykiskt. Ungdomar behöver sova mer än vuxna eftersom de är under utveckling. Hur mycket en ungdom bör sova påverkas av olika faktorer som ålder, ärftliga faktorer, hur hen mår, miljö runt ungdomen samt olika utvecklingsfaser.



Hur du kan hjälpa ungdomen att sova bättre

Försök att införa fasta och regelbundna tider att vakna och somna. Det är också viktigt att etablera fasta och regelbundna rutiner för nedvarvning innan sänggående. Att inte sova på dagen, till exempel en tupplur efter skolan, är viktigt för att kunna somna in på kvällen och för att få en bättre sammanhållen sömncykel. Försök att ha en lugn, trygg och mysig stund utan skärmtid en timme före sovdags. Uppmuntra gärna ungdomen att göra något för att komma till ro före läggdags, till exempel samvaro och samtal med förälder/närstående, att lyssna på musik eller läsa en bok.

Se till att ungdomen får regelbunden fysisk aktivitet, frisk luft och dagsljus under dagarna, minst en timme varje dag. Genom att vara ute och röra på sig på dagen, varva ner på kvällen, ha det mörkt på natten och en lagom temperatur hjälper man kroppen att vara pigg på dagen och trött på kvällen och natten. Det gör det lättare för ungdomen att reglera sin dygnsrytm. Var uppmärksam på att fritidsaktiviteter sent på kvällarna kan göra det svårare att somna. Om det är möjligt, planera gärna för träning och annan intensiv fysisk aktivitet tidigare än 2–3 timmar innan läggdags.

Tips för att må bättre – 3. Mat

För att må bra fysiskt och psykiskt är det viktigt att äta allsidigt, regelbundet och inte hoppa över måltider. När en ungdom mår sämre kan det svårare att upprätthålla detta.

God sömn och bra matvanor hänger ihop. Forskning visar att om vi ständigt sover dåligt blir vi mer sugna på snabbmat, godis och liknande. Att förbättra sina sömnvanor kan därför hjälpa till att få ordning även på kostvanorna.



Hur du kan hjälpa ungdomen att äta mat som hen mår bra av

- Ät tillsammans i den mån det är möjligt och gör måltiden till en trevlig gemensam stund.
- Gör en gemensam matsedel.
- Utforma tillsammans ett system för att påminna ungdomen om att äta.
- Frukosten bör stå för cirka 20% av dagens energi.

Lycka till med att jobba med din ungdoms levnadsvanor för att förbättra hens psykiska och fysiska hälsa. Vi vet att det fungerar!

Användbara tips och länkar

[Filmade föreläsningar om barns psykiska hälsa - Psykiatri Skåne \(skane.se\)](#)

[Avslappningsövning | Bris - Barnens Rätt i Samhället \(bris.se\)](#)

[Avslappningsövningar med ljud \(snorkel.se\)](#)

[Film: Tips för att må bra \(umo.se\)](#)

[Avslappningsövning Sitta stilla som en groda \(nok.se\).](#)



Vid försämring – **Kontakta din pågående vårdkontakt eller ring En Väg In: 0470-58 68 00.**

I krissituation – **Ring Akutpsykiatriska mottagningen: 0470-58 61 00 (dygnet runt).**

Vid livshotande tillstånd – Ring 112.

Texten är framtagen av Bup Skåne och Region Kronoberg