

TIDIGA LISTAN

- Börja med barnen



Alla barn ska:

1. växa tryggt i mammas mage

- mödrahälsovården (MVC) ger anpassat stöd och identifierar föräldrar med behov av extra insatser, exempelvis beroende på social utsatthet, missbruk, sjukdom eller kognitiva svårigheter
- vid behov av fortsatt stöd hjälper MVC till att förmedla kontakt och information

2. ha kompetenta föräldrar

- barnhälsovården (BVC) gör hembesök till alla nyfödda, erbjuder en allmän och vid behov anpassad föräldrautbildning till alla föräldrar
- kommunen i samarbete med föreningslivet erbjuder allmänna föräldrautbildningar i förskola, skola och för tonårsföräldrar
- socialtjänsten erbjuder föräldrastöd, i grupp eller individuellt, till föräldrar med extra behov på grund av egen utsatthet eller speciella förhållanden för barnet
- hälso- och sjukvården ger föräldrastöd till föräldrar med barn som har en sjukdom eller funktionsnedsättning och stödet är anpassat efter barns och föräldrars behov

3. nå målen i skolan

- alla kommuner ska förvänta sig goda skolresultat för alla barn och erbjuda utbildningsinsatser, elevhälsa och socialt stöd som möjliggör detta
- förskola och skola ger alla barn förutsättningar att utveckla ett rikt ordförråd och lära sig läsa och skriva, kompenserar för olikheter i hemmiljö och identifierar tidigt barn som behöver extra stöd.
- alla skolhuvudmän uppmärksammar och har strategier för att minska frånvaro
- alla barn ska ha tillgång till en högkvalitativ skola oavsett bostadsort och föräldrarnas möjlighet att välja

4. känna sig välkomna och trygga

- alla former av kränkande behandling ska motverkas intensivt och effektivt i skolan, på fritiden, på nätet och i hemmet
- alla barn ska veta vart de kan vända sig om de känner sig utsatta eller blir illa behandlade och ha tillgång till ansvariga vuxna som verkligen agerar i skola och förskola, på ungdomsmottagningar, socialtjänst och hälso- och sjukvård
- extra och lättillgängligt stöd ska finnas för alla barn som har föräldrar i någon form av kris



5. veta sina rättigheter

- det ska finnas lättillgänglig information på nätet om allt som barn behöver veta. Den ska vara översatt på olika språk och tillgänglig för den som inte kan läsa eller har en funktionsnedsättning
- förskola, skola och barn- och ungdomsprogram på TV ska visa barnen var informationen finns

6. få hjälp att ta hand om sin kropp och hjärna

- föräldrar, barn- och ungdomshälsovård, elevhälsa och tandvård ska lära ut hur barn ska äta, sova, motionera och ordna sin vardag för att främja hälsa
- särskilt mycket kunskap och stöd ska förmedlas kring hur vi skyddar hjärnan för överbelastning och stress

7. ha möjlighet att komma ut i arbetslivet

- alla ungdomar ska få en kompetent studie- och yrkesvägledning
- alla ska få prova arbetslivet genom bra prao, sommarjobb och extra introduktionsprogram för ungdomar med särskilda behov

8. känna hopp inför framtiden

- alla barn ska kunna lita på att svenska välfärdssystemet fungerar väl; att det finns bra skola, trygg socialtjänst, lättillgänglig, god och säker hälso- och sjukvård
- ungdomar ska garanteras arbete

9. ha tillgång till råd, stöd och behandling när de mår dåligt

- en barn- och ungdomshälsa för alla åldrar som snabbt kan bedömma, utreda och behandla lindrigare tillstånd och identifiera och slussa vidare när specialistvård behövs
- telefonrådgivning och chatt på nätet
- egenvård på nätet

Den här listan är ett försök att sammanfatta några av de viktigaste områdena för att främja psykisk hälsa hos unga. Initiativet kommer från olika professionsföreningar och ett utvecklingsprojekt inom SKL. Läs mer:

www.psynk.se

