



**Stockholms
stad**

Information från socialförvaltningen
och stadens preventionssamordnare

Hur mår ditt barn?

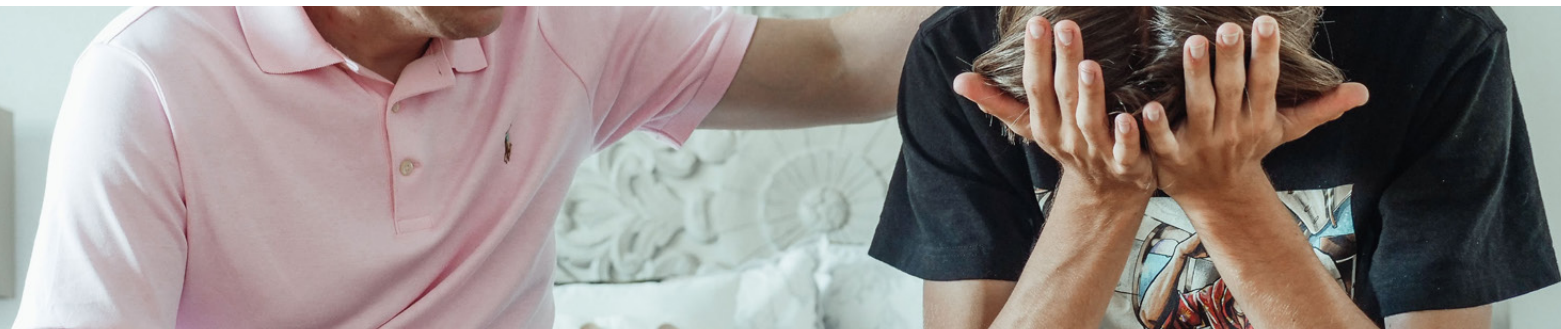
**Om barns mående, vanliga utmaningar
och hur du kan ge stöd.**



Oktober 2026

Vardagsdeppig eller är det något mer?

De allra flesta känner sig oroliga och ledsna ibland, helt normala känslor som oftast går över. Ibland stannar de negativa känslorna kvar och börjar påverka flera delar av livet. Det kan kännas svårt att se sitt barn må dåligt. Som förälder har du en viktig roll i att upptäcka, lyssna, finnas där och ge hopp om att det kommer ordna sig och bli bättre.



Vanliga anledningar till att barn mår dåligt

I intervjuer med unga stockholmare under 2025 framkom tydligt att många unga idag mår dåligt över

- **stress**, prestationsångest och oro för framtiden
- **utseendefixering** och kroppshets
- **oro för omvärlden** kopplat till krig, klimat och kriminalitet
- **ofrivillig ensamhet**, utsatthet på nätet eller mobbing
- **problem i familjen** som separation, psykiska eller ekonomiska problem, missbruk, bråk eller våld.

Forskning visar på att mycket tid på sociala medier kan störa sömnen och därför ge negativa effekter på den psykiska hälsan. Barn som rör på sig för lite mår också sämre psykiskt.

Hur visar ditt barn att det är svårt?

Barn har olika sätt att visa att de mår dåligt och du känner ditt barns signaler bäst. Var extra uppmärksam på

- nedstämdhet, oro, trötthet, koncentrations- eller sömnsvårigheter
- utagerande beteenden som trots, överaktivitet eller utbrott med ilska eller våld
- om barnet blir tyst, passiv eller drar sig undan
- fysiska symtom, som ont i magen och huvudvärk.

I Stockholmsenkäten svarar betydligt fler flickor än pojkar att de känner oro och nedstämdhet. Pojkar kan ibland ha svårare att prata om känslor och till exempel bli tysta eller visa ilska när de inte mår bra.

Fem signaler att reagera på som viktig vuxen

H

Hemma mer

Sjunkande skolnärvaro och träffar inte vänner.

Ä

Ändrat beteende

Plötsliga förändringar så som ofrivillig ensamhet.

L

Ledsen ofta

Nedstämdhet som hänger kvar en längre tid.

S

Skadar sig

Tecken på självskada: skärsår eller självsvält.

A

Annorlunda

Ny klädstil, utseende, vikt eller dålig hygien.

Alla unga mår bra av:

- **Tid tillsammans** – ge barnet stunder av ditt fulla fokus.
- **Känsloprat** – prata med ditt barn om allt möjligt. Att lära sig sätta ord på sina känslor är viktigt för att må bra.
- **Goda vanor** som att äta, sova och röra på sig regelbundet. Minska skärmanvändning inför natten så att hjärnan får vila. **Den mentala tallriksmodellen** är ett praktiskt verktyg för att förstärka goda vanor som kan hjälpa barnet att må bra.

Om du tror att ditt barn mår dåligt:

- Ställ frågor, lyssna och ta det ditt barn berättar på allvar.
- Prata om din oro med barnets lärare, fritidsledare eller tränare. Andra vuxna som ditt barn känner förtroende för kan bli ett viktigt stöd om de får veta hur barnet mår.
- Kontakta en stömlinje för anonym rådgivning, till exempel **Minds föräldralinje** och **BRIS vuxentelefon**.

Om du eller ditt barn behöver stöd:

- Rådgör med elevhälsan på ditt barns skola.
- Behöver ditt barn en samtalskontakt utanför skolan finns kuratorer på **stadens ungdomsmottagningar** för de 12–22 år.
- Socialtjänstens olika verksamheter erbjuder stöd och samtal för både barn, unga och deras vuxna. Mer information finns på **socialtstod.stockholm/familj-och-barn**

Vid stor oro

För information om psykiatriskt stöd för barn, läs mer på **BUP.se** eller kontakta din vårdcentral.