

”

Hur har din dag varit?

Samtalsstarter

Hur mycket vi än bryr oss om våra nära och kära kan det ibland vara svårt att veta hur man ska inleda bra diskussioner med tonåringarna eller de unga vuxna i ditt liv.

Gör det enklare med dessa samtalsstarter. Klicka på ”Kom igång” för att hitta en fråga som kan inspirera till intressanta samtal och hjälpa er båda till annat än enstaka ord till svar.



När du undrar
var du
ska börja



DU,
har stöd

**Få ut det mesta av dina
förmåner hos Optum EAP.**

Besök **livewell.optum.com** för att ta reda
på vad som finns tillgängligt för dig.



**När var senast du
kände dig...? 🙄**

Vi är alla ledsna ibland. Men om någon du älskar ofta känner sig ledsen, nedstämd eller irriterad kan det vara ett tecken på depression. Andra tecken kan vara mindre glädje i aktiviteter och förändringar i sömn- och matmönster.¹

1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



Vad gör du när du inte kan sova på natten?

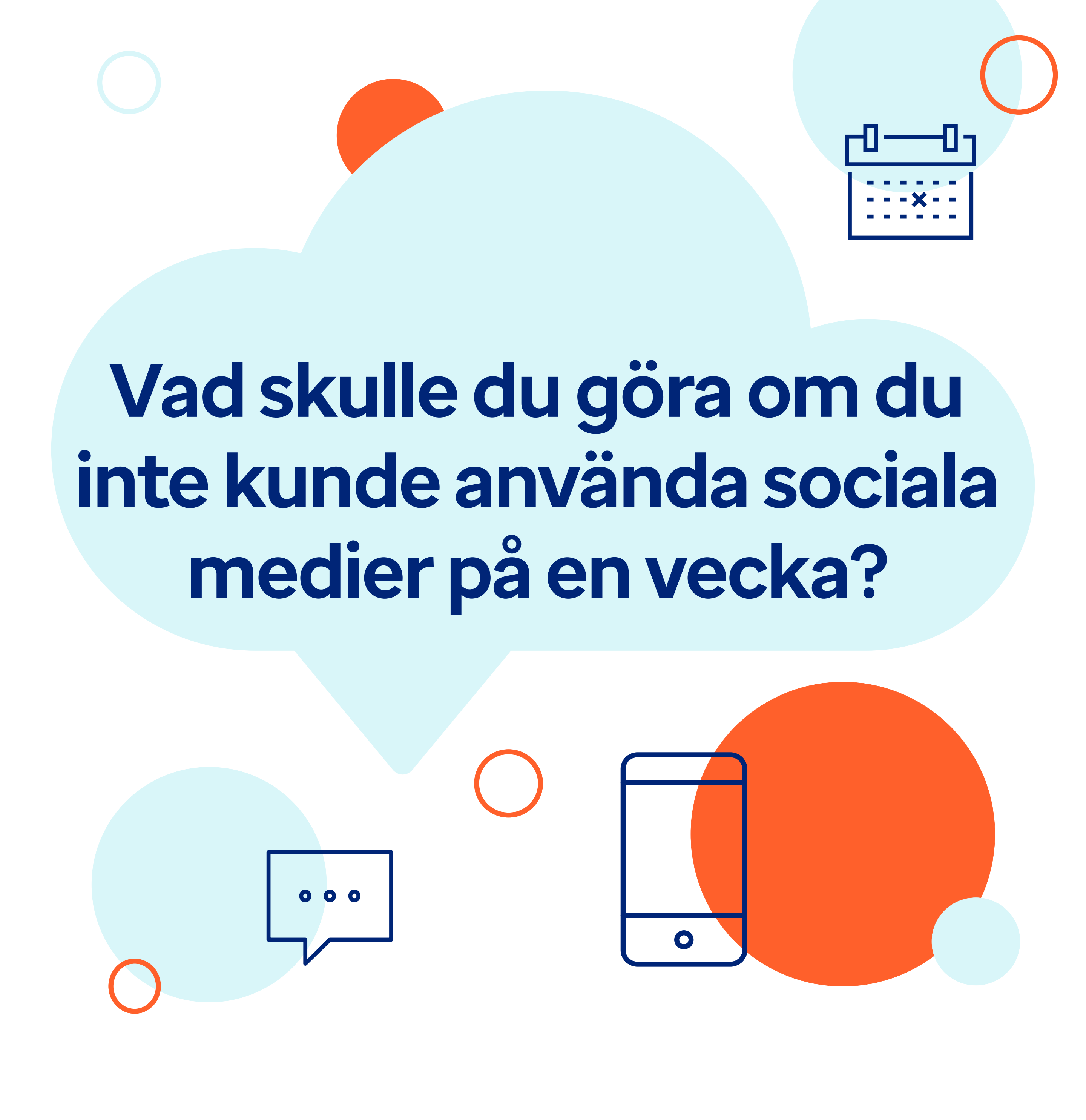


Att få tillräckligt med sömn på natten är viktigt för alla – både tonåringar och vuxna. Prata med dina nära och kära om sunda vanor som att hålla telefonen utanför sovrummet på natten och att lägga sig tidigt så att de är väl utvilade inför skolan.



Vilken är din favoritmåltid? Och varför?

Näring är viktigt för människor i alla åldrar, även för tonåringar. Om din tonåring blir fixerad på vad han eller hon äter, och när han eller hon äter, kan det vara ett tecken på en ätstörning.



Vad skulle du göra om du inte kunde använda sociala medier på en vecka?

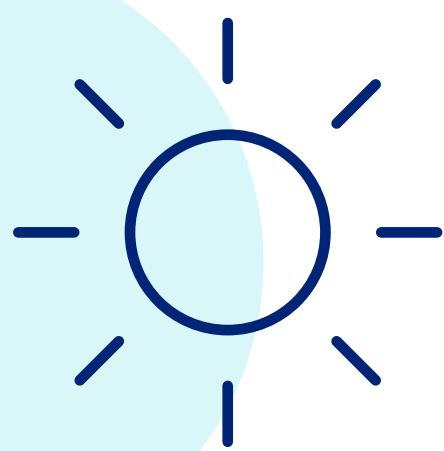
Sociala medier kan få vissa människor att känna sig oroliga för vad andra tycker om dem, överväldigade av ständigt inkommande meddelanden och oroliga för att de går miste om något.¹ Frekvent Instagramanvändning för unga kvinnor korrelerar också med kroppsmissnöje, liksom ångest, depression och låg självkänsla.²

1. Steele RG, Hall JA, Christofferson JL. Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2020 Mar;23(1):15–26. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31392451/.

2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult.* 2019;8(4):482–490. psycnet.apa.org/record/2018-15210-001.




När senast kände du dig riktigt lycklig?

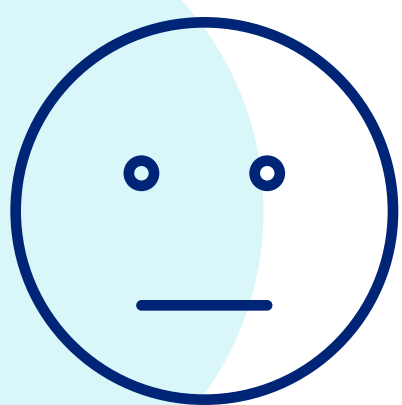


Att vara lycklig hela tiden är inte realistiskt. Vi har alla dåliga dagar. Men om tonåringen eller den unga vuxna i ditt liv har varit ledsen ett längre tag kan det vara ett tecken på depression. Andra tecken är att man känner sig irriterad, har svårt att sova eller sover för mycket, och att man känner sig skyldig eller värdelös.¹

1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



Uppför du dig annorlunda hemma än på andra ställen?



Det är ofta lämpligt att anpassa vårt beteende till situationen, till exempel att vara mer professionell på jobbet och mer lekfull med vännerna. Men det är också viktigt att hitta vårt riktiga jag – och vara säker på att det som gör oss unika är det som gör oss fantastiska.



Beskriv ett tillfälle då du kände dig nervös.



Oavsett om det handlar om att presentera sig inför klassen eller kring att prova något nytt, blir vi alla nervösa ibland. Men att vara nervös ofta, i allmänhet eller i vissa situationer, kan vara ett tecken på ångest.¹

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.



Vad är du mest orolig för just nu?



Alla oroar sig ibland, men konstant oro kan vara ett tecken på ångest.¹ Om du tror att det kan påverka din närstående, ta kontakt med hjälp. Hälsosam kost, motion, sömn och mindfulness kan också hjälpa till med den mentala hälsan.²

1. World Health Organization (WHO). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.

2. WHO. Looking after our mental health. who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health. Accessed December 7, 2021.

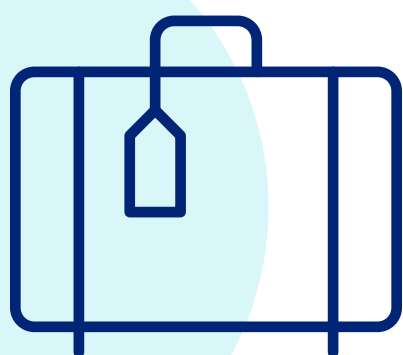


Vad är du tacksam för idag?



Att fokusera på vad vi är tacksamma för kan få oss alla att må bättre. Uppmuntra dina nära och kära att de ska fråga sig själva vad de är tacksamma för varje morgon eller innan de lägger sig varje kväll. Efter en vecka kan du se om de känner sig annorlunda.

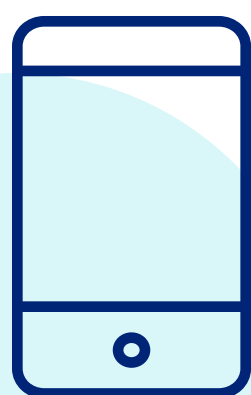
Vad är mest värdefullt för dig?



Vi värderar alla olika saker. För vissa är relationer, och kanske minnen av dem, viktiga. För andra har det vi köper stor betydelse. Be din älskade att ta en stund för att reflektera över vad de verkligen bryr sig om.



Vilken vana önskar du att du kunde bryta?



Vissa vanor, som att vara tacksam eller träna regelbundet, är bra. Andra, som rökning och vaping, är inte bra för vår hälsa. Om din tonåring eller unga vuxen har en vana som han eller hon vill bryta, säg åt honom eller henne att se efter vad som får honom eller henne att göra aktiviteten och försök att ta bort den biten.

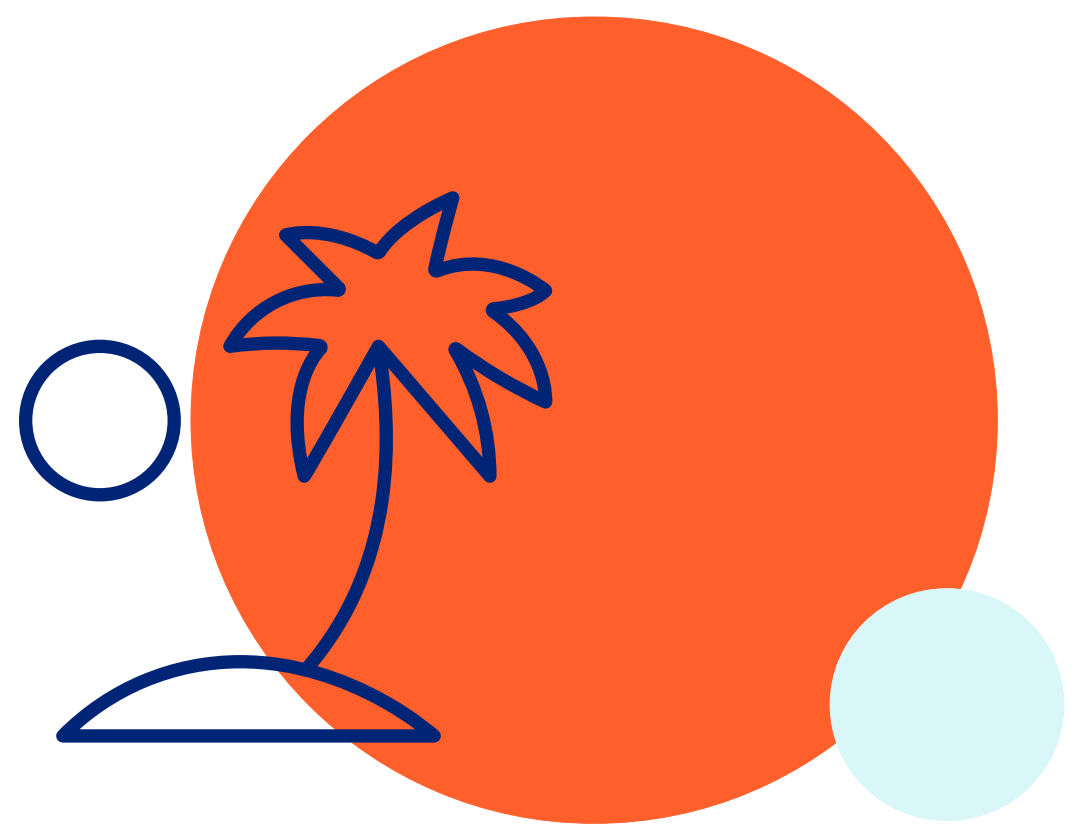
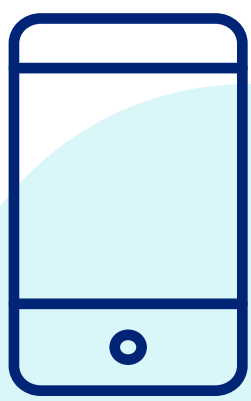


Vad skulle du gå viralt för?

Gruppptryck kan vara bra om vännerna uppmuntrar varandra att hålla sina betyg uppe eller utöva de aktiviteter de älskar. Men när tonåringar pressar andra till riskfyllda beteenden som att köra fort, dricka alkohol eller skolka kan det definitivt vara negativt.



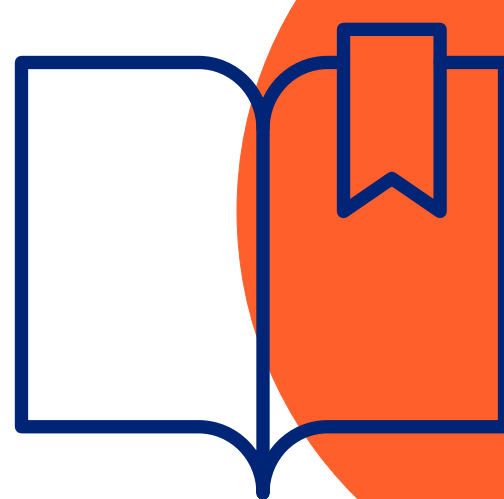
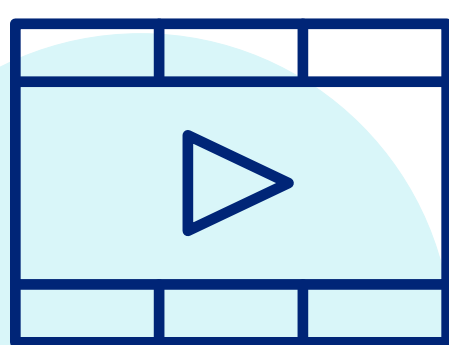
Du är strandsatt på en ö. Vem skickar du ett sms först? Varför?



Oavsett om det handlar om en verklig nödsituation eller om vardagen är det viktigt att ha ett bra stödsystem. Se till att dina nära och kära vet vem de kan lita på, oavsett om det är vänner, familj eller professionella personer.



Vilken var den senaste boken, låten eller filmen som fick dig att känna något?




Vi upplever alla känslor: glada, ledsna, frustrerade, arga och många andra. Att lära sig förstå och hantera sina känslor kan ha stor betydelse för våra liv.¹

1. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 7, 2021.

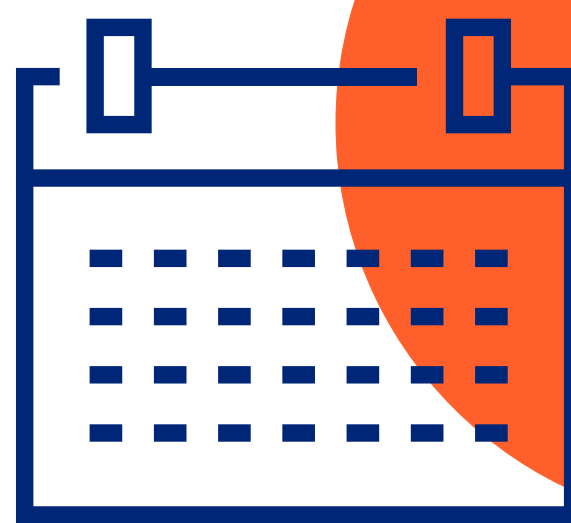
Vad skulle du göra om du hittade 1 000 kronor?



Att veta hur man fattar smarta ekonomiska beslut som vuxen börjar ofta med ekonomisk utbildning i tonåren. Lär din tonåring om vikten av att tjäna pengar, budgetera och spara för såväl kortsiktiga som långsiktiga mål. Se till att de också förstår hur lån och kreditkort fungerar.



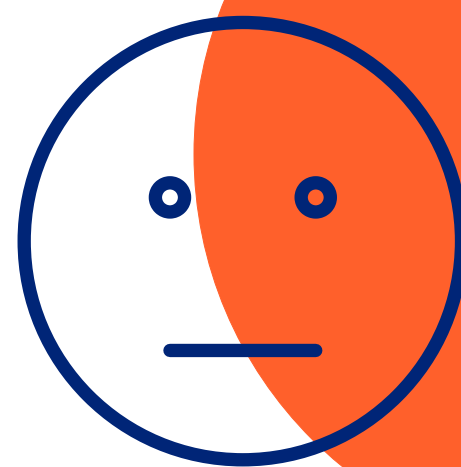
Vad är en sak som du hoppas kunna åstadkomma om några år?



De flesta tonåringar har hört frågan "Vad vill du bli när du blir stor?" Det kan vara skrämmande och stressande om de, som de flesta tonåringar, är osäkra. Även om det är bra att sätta upp mål och fundera ut hur man ska uppnå dem, se till att du inte sätter för mycket press på ungdomarna i ditt liv.



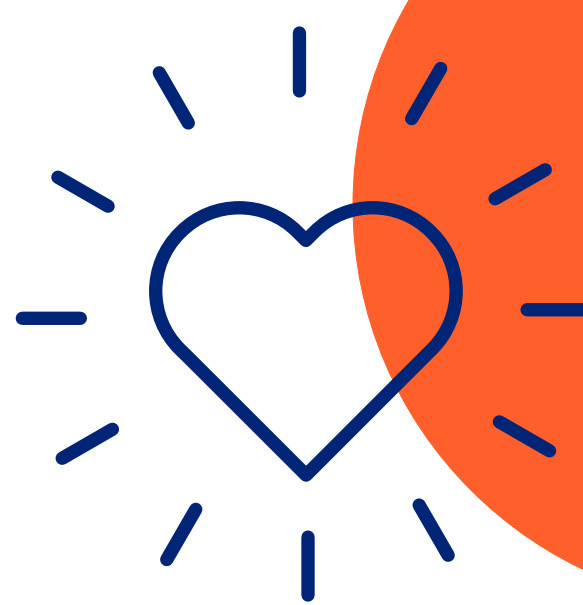
Vilken emoji beskriver ditt humör just nu?



Tänk på när någon senast frågade: "Hur mår du?" Det finns en stor chans att du svarade: "Jag mår bra". Men sanningen är att vi inte mår bra hela tiden. Ibland är vi glada, arga, ledsna, nervösa, frustrerade och mycket annat. Se till att din tonåring eller unga vuxen förstår att det är okej att erkänna hur han eller hon verkligen känner sig, och att han eller hon söker hjälp när han eller hon behöver det.



Vad kan jag göra för att stötta dig bättre?



Det är svårt att vara förälder. Att vara tonåring är också svårt. Var öppen med varandra och dela med dig av vad du verkligen behöver för att känna stöd. Det kan vara besvärligt i början, men det kan skapa en stark relation – något som kommer att vara viktigt i många år framöver.



Varför tror du att du är en bra vän?



Förtroende, ärlighet, ömsesidig respekt, god kommunikation... Vad gör en god vän till en bra vän – och en bra person att dejta? Se till att dina nära och kära förstår hur de kan välja relationer som bygger på respekt och sunda egenskaper.



Vad är det mest pinsamma jag gör?



Det är viktigt att bygga upp en positiv och öppen relation med din tonåring. Det innebär bland annat att vara öppen för deras olika åsikter och att verkligen lyssna till, och visa intresse för, deras känslor.



Vad önskar du att du vore mer motiverad att göra?



Även om vi har stora mål är det inte alltid lätt att bli motiverad. Fråga dina nära och kära vad som motiverar dem. Inre motivation är när vi gör något för att vi tycker att det är personligt givande. Yttre motivation är när vi gör något för att få en belöning eller undvika straff. Båda typerna kan hjälpa oss att nå våra mål. Se bara till att fokusera på positiva skäl.



Vad gillar du mest hos dig själv? Gillar minst?



Självkänsla handlar om att värdera och respektera sig själv. Uppmuntra dina nära och kära att tänka på alla sina goda egenskaper. Det kan hjälpa dem att få en sund självkänsla, vilket kan hjälpa dem att känna sig trygga i skolan, på jobbet och inom andra områden i livet.



Vad är du stolt över?



Det är viktigt att vara stolt över vad vi gör och vilka vi är. Uppmuntra ungdomarna i ditt liv att ta sig tid att fira sig själva och sina prestationer. Det behöver inte vara stora prestationer som att springa ett maraton eller komma in på universitetet. Även vardagliga handlingar som att vara en god vän eller hjälpa andra förtjänar stolthet.



Vad är det svåraste du någonsin har gjort?



Vare sig det handlar om att nå ett idrottsmål, få modet att sjunga inför en publik eller hantera förlusten av en älskad person, står vi alla inför stora utmaningar – vissa väljer vi själva och andra tvingas vi ta itu med. Uppmuntra dina nära och kära att fira allt de har överunnit och allt de kan göra i framtiden.




Vad är du mest rädd för?

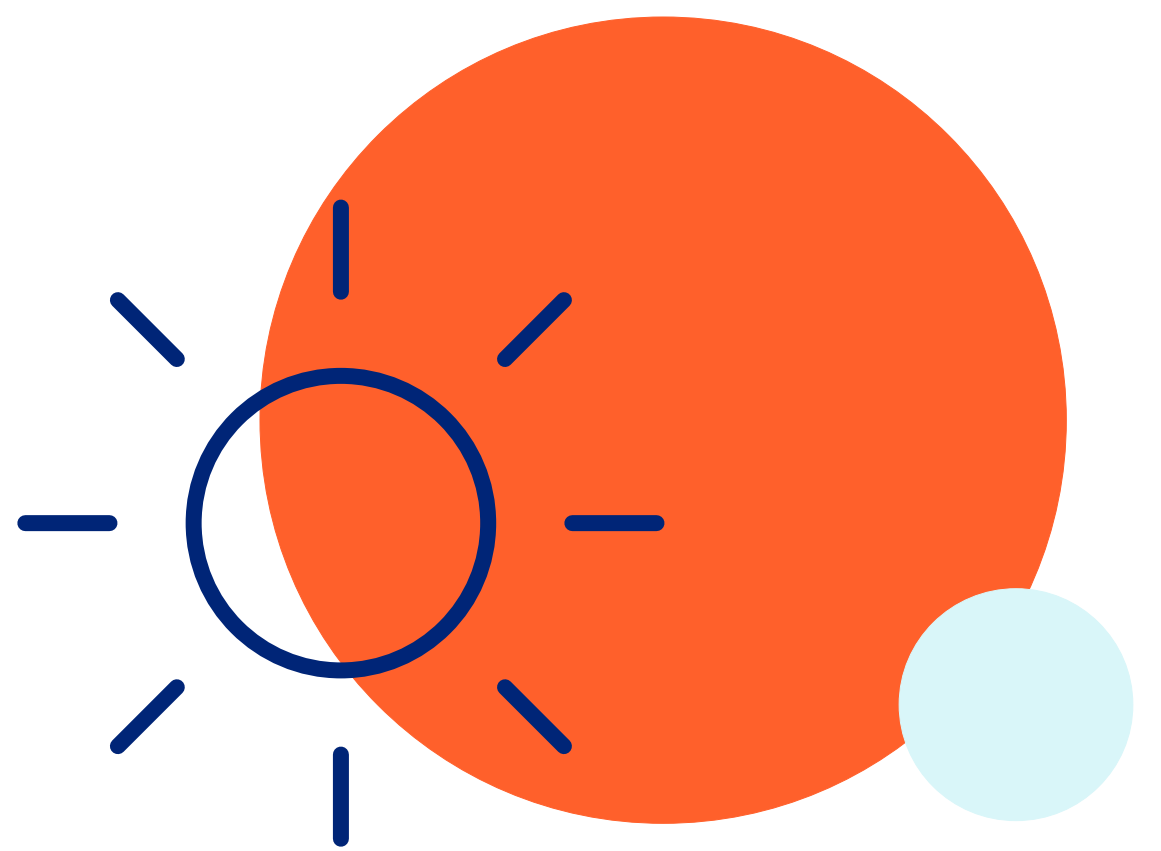


Ormar. Flyga. Tala offentligt. Höjder. Många av oss är rädda för något. Rädsla är i allmänhet inte skadlig, men om du ser att din tonåring eller unga vuxen verkligen gör allt för att undvika något så kan det vara en fobi – en mycket stark, fortgående rädsla. De flesta fobier kan behandlas, så uppmuntra din älskade att söka hjälp.¹

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. [who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf](http://www.who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf). 1992. Accessed December 7, 2021.




Vilken var den senaste vänliga handling du gjorde eller såg?



Att vara snäll mot andra är inte bara bra för dem. Det kan också öka vår lycka, förbättra vårt välbefinnande och gynna vår fysiska hälsa.¹ Uppmuntra ditt barn att hitta sätt att vara snäll varje dag. Små handlingar som att hålla upp dörren eller dela en måltid med någon – handlingar som innefattar social kontakt – kan ha ännu större fördelar än anonyma handlingar eller handlingar på nätet.¹

1. Abrams Z. The case for kindness. American Psychological Association. [apa.org/news/apa/kindness-mental-health](https://www.apa.org/news/apa/kindness-mental-health). August 2021. Accessed October 20, 2021.

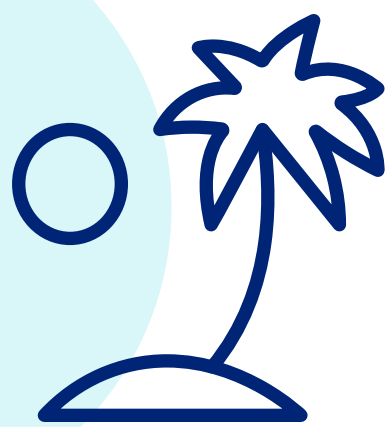


Om du kunde ha vilken superkraft som helst, vilken skulle det vara? Och hur skulle du använda det i din vardag?

Även om vi inte kan flyga, bli osynliga eller göra några av de andra fantastiska sakerna i serietidningar och superhjältefilmer, har vi alla färdigheter och egenskaper som gör oss fantastiska på vårt eget sätt. Ta en stund för att lära dina nära och kära att uppskatta sina egna styrkor – och de styrkor de ser hos andra.



Hur skulle en perfekt dag se ut, från det att du vaknar till det att du somnar?



Det är kanske svårt att uppnå en perfekt dag, men det är viktigt att ta sig tid för det vi tycker om – och det som är viktigt för vår hälsa – varje dag. Säg till din familj att börja med att se till att de får tillräckligt med sömn. Se sedan till att de tar sig tid för att läsa, umgås med en vän, spela musik eller göra något annat som de tycker om.