



## Våga prata med barn om känslor

### Livsviktiga snack

Lär barn att uttrycka hur de mår och sätta ord på sina känslor!

Suicide Zero är en ideell organisation som sedan 2013 arbetar för att minska självmorden i Sverige och minska tabun kring suicid och psykisk ohälsa.

Livsviktiga snack är ett initiativ i deras suicidpreventiva arbete som riktar sig till föräldrar (eller annan vuxen) till en 9-12 åring. Forskning visar nämligen att ju lättare barn har att prata om känslor och uttrycka hur de mår, desto bättre skyddade är de mot bland annat depression och självmord längre fram i livet.

Livsviktiga snack innehåller tips, övningar och fakta som ska inspirera föräldrar att prata mer med sina barn. Materialet har tagits fram i samarbete med psykologer, psykiatriker, kuratorer, läkare och forskare. Tanken är att vi alla kan bli bättre på att samtala med våra barn, också om lite svårare saker i livet. På så vis kan vi rusta dem för livet och ge dem de bästa förutsättningarna för att möta tonårens, och livets, alla utmaningar.

<https://www.suicidezero.se/livsviktigasnack/>

## Vad händer i sociala medier?

Vad gör barn och unga i sina sociala medier, vilka digitala plattformar används och hur fungerar de? Statens medieråd har tagit fram ett antal snabbguider för vuxna som vill lära sig mer om ungas digitala vardag.

YouTube, Twitter, Twitch, Tik Tok, Snapchat, Mobilspel, Instagram, Facebook, Dator- och konsolspel, Så här lämnar du dina digitala medier, Föräldraguider om barns nätanvändning, Fem råd till dig som förälder, Fyra råd att ge ditt barn, Om kränkningar på nätet.

<https://www.statensmedierad.se/pedagogiska-verktyg/tips-till-varnadsnavare/digitala-medier-pa-foraldriska>

---

## **BUP bjuder in till dialog med SKOLPSYKOLOGER onsdag 24/11 kl. 13**

Hej!

Vi bjuder in till Dialog och frågestund runt BUP Västmanlands verksamhet onsdag 24/11 kl. 13-14.00, via Teams.

Målgrupp:

Skolpsykologer från samtliga kommuner inom Västmanland. Sprid gärna detta till era psykologer!

Välkomna!

Susanne Olofsdotter Med dr, leg psykolog, specialist i neuropsykologi  
Cecilia Peimer, leg psykolog, enhetschef BUP, Köping och Fagersta  
Reprentant även från BUP Västerås kommer att delta.

Teamslänk:

[https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting\\_Yzk5NDBkZWItMjg4YS00YTk5LTkwOTUtNTNlYjhlZWY2NjNm%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22c27887ed-0f4d-4ffa-88af-239cf9884178%22%2c%22Oid%22%3a%22882270cf-c894-45c2-a706-83574b71ca78%22%7d](https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_Yzk5NDBkZWItMjg4YS00YTk5LTkwOTUtNTNlYjhlZWY2NjNm%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22c27887ed-0f4d-4ffa-88af-239cf9884178%22%2c%22Oid%22%3a%22882270cf-c894-45c2-a706-83574b71ca78%22%7d)

---

## **Barn och cancer -webbutbildning**

Regionalt cancercentrum Stockholm/Gotland har tagit fram en webbkurs för skolsköterskor om barn och cancer, utbildningen är nationell och att den riktar sig till skolsköterskor i hela landet.

Det är ett nytt sätt att involvera elevhälsan främst i det förebyggande arbetet, men också i arbetet med att ta hand om familjer som drabbas.

Webbutbildningen: Barn och cancer – skolsköterskans roll berör bland annat HPV-vaccin, barn som närstående och hälsosamma levnadsvanor. Utbildningen är kostnadsfri och finns tillgänglig från och med 1 september. Utbildningen vänder sig främst till skolsköterskor men några delar passar även andra roller i elevhälsoteamet. Utbildningen har två huvudspår. Det första handlar om barn som kommer i kontakt med cancer, antingen att de drabbas själva eller någon i deras närhet. Det andra spåret tar upp de områden där vi kan jobba med barn för att förebygga att cancer uppstår senare i livet

<https://cancercentrum.se/samverkan/om-oss/nyheter/2021/september/skolskoterskor-utbildas-i-kampen-mot-cancer/>

---

## Anafylaxi-PM och andra viktiga dokument

---

En liten påminnelse om de dokument som finns på hemsidan för EMI. Bla finns uppdaterat PM om anafylaxi , hörselscreening och kostintyg.

<https://regionvastmanland.se/vardgivare/avtal-och-samverkan/elevhalsans-medicinska-insats/A-O/>

### Kontakt med barn-och ungdomshälsan

6-18 år

Vid lättare psykiska besvär som till exempel nedstämdhet, stress, problem kring mat/ätande, rädslor/fobier, tvång, relation- och beteendeproblem kontaktar föräldern i första hand Barn- och ungdomshälsan (BU-hälsan). Barn- och ungdomshälsan finns på flera orter i länet; BU-hälsan Västerås, BU-hälsan Fagersta, BU-hälsan Köping. De som arbetar på BU-hälsan är kurator och psykolog.

Föräldern bokar tid via 1177, kan göra detta själv eller tillsammans med skolsköterskan. Förälder loggar in med Bank-id.

Skolsköterskan kan skriva egen remiss, ska då använda en konsultremiss. Den remiss som fanns tidigare på BU-hälsan är borttagen

---

# Föräldraskapsstöd

Föräldraskapsstöd-en digital halvdag

Den 12:e november kl. 8.30-12 anordnar enheten Folkhälsa en halvdagskonferens om föräldraskapsstöd.

Innehåll:

Presentation vår nya läns gemensamma handbok för föräldraskapsstöd- en del för att öka jämlikheten i länet.

Få reda på varför ett fungerande föräldraskapsstöd är en extremt lönsam investering genom föreläsning av nationalekonomen Ingvar Nilsson

Få reda på vad alla föräldrar borde veta- barnets första 12 år genom föreläsarna Maria Lalouni (leg. Psykolog, medicine doktor och forskare vid Karolinska institutet och Kajsa Lönn Rhodin (leg. Psykolog, leg. Psykoterapeut och utvecklingsledare vid länsstyrelsen i Stockholm).

Konferensen är intressant för aktörer verksamma inom föräldraskapsstöd men även för tjänstepersoner som arbetar strategisk med frågor som berör ämnet samt beslutsfattare.

Länk till anmälan:

<https://rv.powerinit.com/Data/Event/EventTemplates/4401?EventId=254>

Frågor om konferensen: [julia.johansson@regionvastmanland.se](mailto:julia.johansson@regionvastmanland.se)

---

## SAVE THE DATE 14 december

Vi planerar att ha en halv digital utbildningsdag 14 December. Återkommer med program senare

---

## Planerade möten

MLA-möte

13 oktober 13.30-16.00

8 december 13.30 -16.00

Länsskolläkarmöte (Teams)

12 oktober 13.15-15.30

7 december 13.15-15.30

Utbildningsdagar

30 september Uppföljning Obesitas 13-16:00 (Teams)

14 december Digital utbildningsdag 13:00-16:00 (Teams)

---

**Amie Kangro:** Regional elevhälsosamordnare.

Kontaktuppgifter: [anne-marie.blomqvist.kangro@regionvastmanland.se](mailto:anne-marie.blomqvist.kangro@regionvastmanland.se),

021-17 49 96, 072-145 61 41

**Christina Lockley:** Samordnande skolläkare från 1 sept 2021

Kontaktuppgifter: [christina.lockley@regionvastmanland.se](mailto:christina.lockley@regionvastmanland.se)

021-176565, 072-1530944

**Vår hemsida:**

<https://regionvastmanland.se/vardgivare/avtal-och-samverkan/elevhalsans-medicinska-insats/>



[www.regionvastmanland.se](http://www.regionvastmanland.se)

Vill du inte längre ha e-mail från oss?

[Klicka här](#)