

# Experternas tips

## Unga killars psykiska hälsa

**Lär killar att sätta ord på sina känslor och tankar tidigt:** Detta hjälper dem att förstå sig själva, söka stöd och kanalisera känslor på ett konstruktivt sätt istället för genom destruktiva beteenden.

**Var genuint nyfiken och närvarande i deras vardag:** Engagera dig i vad de gör online (t.ex. gaming), varför det är viktigt för dem och vem de träffar. Var aktiv och nyfiken, men acceptera inte bara "bra" som svar. Var medveten om att deras online-liv är lika verkligt som deras offline-liv.

**Gör saker tillsammans (kvantitetstid):** Istället för att tvinga fram formella "allvarliga samtal", skapa möjligheter för samtal under gemensamma aktiviteter (köra bil, rasta hunden, laga mat). Detta bygger förtroende och gör det lättare att öppna upp.

**Känn dina egna gränser (det behöver inte alltid vara du):** Om du känner dig obekväm eller oförmögen att hantera situationen, försök att bollra över ansvaret till någon annan vuxen som den unge litar på, eller tipsa om professionella stödlinjer eller ungdomsmottagningar. Vikten av att andra vuxna kan vara viktiga stödpersoner.

