

# VÄLKOMNA!

Nätverksträff ANDTS-coach  
Kronoberg

8 oktober 2021



## På gång inom Livsstil Kronoberg

- 18 maj: Narkotikakonferens – finns tillgänglig året ut
- 8-9 november: Läns-gemensamt internat – ny regional handlingsplan för ANDTS och brottsförebyggande arbetet
- 18-19 november: Utbildning för nya ANDTS-coacher – medskick till oss som planerar utbildningen?
- Uppdatering av Livsstil Kronoberg hemsida – kom gärna med inspel på vad ni önskar för innehåll!

# GÖR SMÅ SAKER MED STOR KÄRLEK

## – RISKBETEENDE, MISSBRUK OCH PSYKISK HÄLSA

**DATUM:** 18–31 oktober 2021

**ANMÄLAN/DIGITAL PLATTFORM:**

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

**MÅLGRUPP:** Såväl yrkesverksamma som privatpersoner är välkomna att ta del av föreläsningarna

**UR PROGRAMMET:**

- Spel om pengar i en digitaliserad värld – förebyggande arbete, behandling och hopp för framtiden.
- Sexberoende, sexmissbruk, hypersexualitet – fenomenet har haft många namn under årens lopp.
- Föräldrar till vuxna barn med narkotikaproblem – en utsatt och bortglömd grupp.

**VÄLKOMMEN!**



Samordningsförbundet  
Värend



REGION  
KRONBERG

Linnéuniversitetet 

# SKÄRMANVÄNDNING

- digitala spel & spel om pengar

**Handledning** för dig som möter föräldrar eller annan vuxen i barn och ungas närhet.

Har du mött föräldrar som är osäkra på hur de ska prata om skärmtid och dataspel med sina barn?



Länsstyrelserna



## Kunskapsstöd till exempelvis

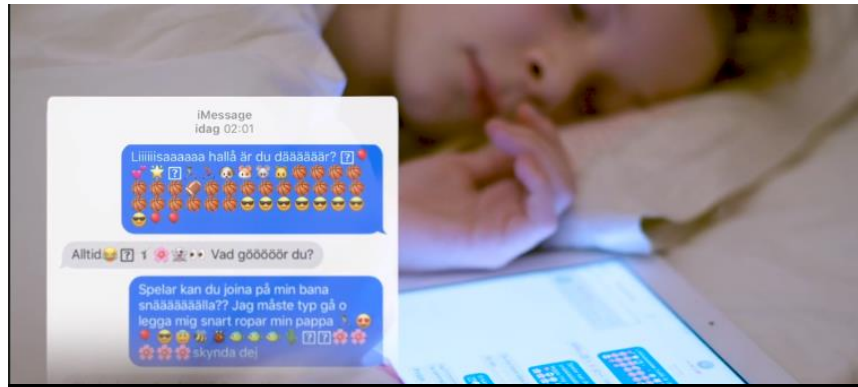
- ▶ Skola
- ▶ Elevhälsa
- ▶ Socialtjänst
- ▶ Föreningar
- ▶ Organisationer



# Vad består kunskapsstödet av?

1. Filmer – fyra stycken/åldersgrupp, ca 1- 4 min.
- 2.Handledning för användning av filmerna
3. Diskussionsunderlag i form av en digital presentation
4. Broschyr till föräldrar med fakta, tips, stöd och hänvisning till professionell hjälp

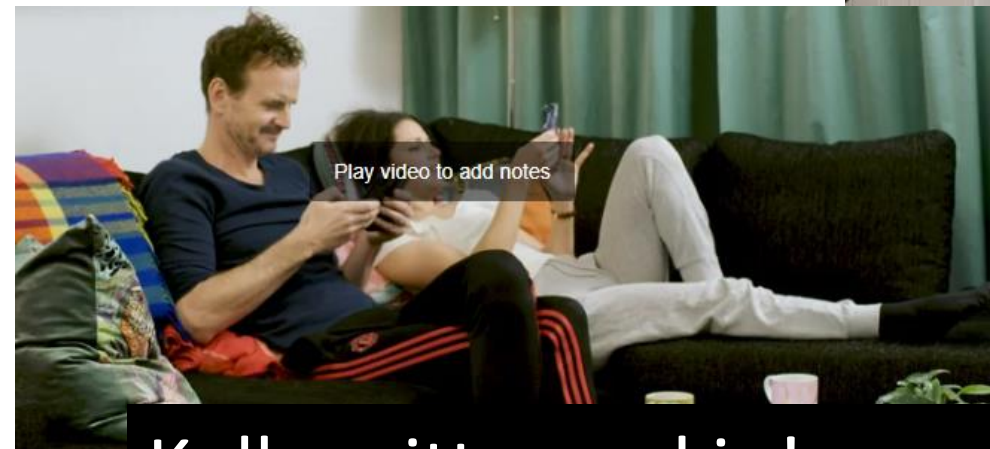
# Filmer 8-12 år



Jag är så trött idag!



Det är ändå ganska bra med skärmtid...



Kolla mitt nya skin!



Alla andra får ju!



# Filmer 13-18 år



Play video to add notes

Det är ju din och min grej!



Play video to add notes

Det är ändå ganska bra med skärmtid...



Han blev liksom helt lost!



Alla andra får ju!

## Vad kan jag göra som förälder?

Som förälder är det viktigt att skapa en nära och trygg relation till ditt barn. Du som förälder är en förebild för ditt barn. När det gäller spel om pengar vet vi att föräldrars egna spelande och inställning till spel påverkar barns beteende och inställning.

- ▶ Prata dagligen med ditt barn om allt möjligt; Vad som hänt i skolan, på internet, sociala medier och fråga hur ditt barn mår. Lägg undan mobilen och tankar på vardagsysslor. När ni pratar bygger ni upp en nära relation som är viktig för att ditt barn också ska våga prata med dig om svårare saker som till exempel mobbning, spel om pengar, alkohol och droger.
- ▶ Prata med andra föräldrar för stöd kring spelandet och skärmtid.
- ▶ Gör saker tillsammans med ditt barn. Det minskar risken för bråk mellan er och ni har mer gemensamt att prata om.
- ▶ Åldersgränser är viktiga. Tillåt inte barn under 18 år att delta i någon typ av spel om pengar. Tänk på att många dataspel har åldersgränser som du som vuxen bör känna till. Se till att åldersgränsen för spel om pengar hålls. Spela inte om pengar tillsammans med barn. En tidig spelvinst i barnets liv kan trigga barnet att vilja fortsätta spela om pengar.
- ▶ Diskutera spelreklam och hjälp barnet i att tänka kritiskt kring reklamens budskap och innehåll.
- ▶ Håll koll på kontokort som är kopplade till spelsajter där ditt barn kan köpa saker till dataspel. Tänk även på att hemlighålla inlogg till spelsajter om du själv spelar online om pengar.
- ▶ Det finns spel på internet som uppmuntrar barn att köpa och spela om saker som kostar pengar. Prata med ditt barn om risker med spelandet, pengars värde och diskutera åldersgränser och din inställning till dem.
- ▶ Om ditt barn spelar på ett sätt som påverkar barnet negativt kan det vara avgörande att du finns där och hjälper till att sätta gränser för spelandet. Om du behöver stöd kan du kontakta kommunen, hälso- och sjukvården eller Stöd-linjen. Lita på din känsla och prata med ditt barn om du är orolig. Känns det som något är fel har du troligtvis rätt.
- ▶ Ditt barn mår alltid bra av att höra att du som förälder bryr dig, intresserar dig för barnets tankar och upplevelser och att du engagerar dig –även om det inte alltid känns så.
- ▶ Prata om spelandet och skärmtid. Intressera dig för vad ditt barn gör online. Lyssna på barnet och bestäm ramar och rutiner tillsammans. Spelandet ska inte gå ut över skola, sömn, sociala aktiviteter, kost och motion. Till exempel kan skärmtid vara tillåtet när läxorna är gjorda. Förklara varför rutiner är viktiga – ditt barn blir trygg av att veta att det finns gränser.

### Läs mer

Stödlinjen <https://www.stodlinjen.se/#/>

PEGI har info om åldersgränser för dataspel <https://pegi.info/sv>

<https://www.statensmedierad.se/press/nyheterkronikorochpressmeddelanden/arkivnyheter/nyheterpressmeddelande-kronikor/foraldraguidertillbamensinternetkortasvarpasvara-fragor.4384.html>

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/spelprevention/unga-och-spel/foraldrar-och-andra-vuxna-i-barns-narhet-ar-viktiga/>

### Kontaktuppgifter

Arctium quia fugia secabo. Il maiorepero temodi coresti berione ipsum imi, volore secti tem et volupictat quos eicia vendi omnimosust endeniati. Icillaut accatis derro ipsus quia sequisit utHarum nonserum non prearias modiam restibe ationseque

Till dig som är förälder eller annan vuxen i barn och ungas närhet

OM DIGITALA  
SPEL OCH SPEL  
OM PENGAR



## Korta filmer för sociala media



# Info om den regionala barn- och ungdomsenkäten

# Nästa nätverksträff

Datum: 4 mars 2022

Innehåll?

Glöm inte hemsidan! Dokumentation från träffen

Inlogg till ANDTS-coach på  
[www.livsstilkronoberg.se](http://www.livsstilkronoberg.se)

 hejaoss\_2324