



Fortsättning barn och ungas egna röster

Karen O'Quin, Region Värmland



”Det är en tuff fråga. Att må bra psykiskt skulle för mig innebära att det känns som att livet har en mening. Att man inte bara överlever utan att man faktiskt också lever. [...] att se fram emot saker, känna lugn i sig själv och inte vara konstant stressad.”

(Tjej, 16 år)



Ungas upplevelser och erfarenheter av psykisk ohälsa

Faktorer som främjar ett bra mående

- Relationer
- Rutiner- rörelse, mat och sömn
- Fritidsaktiviteter
- Egen tid och egen plats för sig själv
- Naturupplevelser
- Framtidstro

Psykiskt dåligt mående gör det svårare att fungera i vardagen

- Energilöshet och att dra sig undan
- Irritation och fysiska symtom
- Påverkad självkänsla, upplevd meningslöshet och att inte vilja leva

Ibland när man mår dåligt och försöker typ göra något som man gjort många gånger förut, så märker man att man typ inte kan göra de sakerna lika enkelt. Man kanske är ofokuserad eller omotiverad.
(Kille, 13 år)

Ligga i sängen hela dagen, inte orka eller ha motivation att göra det man måste. (Kille, 23 år)

Ju bättre jag mår, desto ju räddare är jag, ju högre upp man är, ju längre har man att falla. Och då blir man ju väldigt mycket mer höjdrädd när man kollar ner och tänker att "nu har jag såhär mycket att förlora". (Tjej, 22 år)

Egna och andras krav och förväntningar får unga att må dåligt

- Krav på att prestera och fungera i skolan
- Press från föräldrar
- Begränsande könsnormer

Du måste klara det provet. För har du en dålig dag, så fuckas ju allting upp. Så att det är väl det. Att det är stressigt hela tiden, och att det är så mycket hela tiden.
(Tjej, 18 år)

Vi ska bolla vänner, ha en aktiv fritid, röra på oss 2–3 dagar i veckan samtidigt som vi ska göra våra läxor och ha 100 % fokus på skolan med en förväntan på höga betyg, medan vi även ska hinna arbeta på kvällar och helger för att ha en stabil ekonomi så att våra föräldrar ska kunna prata om hur duktiga vi är. Tjejer ska inte sminka sig för mycket men också inte se trötta och slarviga ut som om vi inte gör i ordning oss. (Tjej, 20 år)

Tränarna tycker väl inte riktigt att det finns plats för känslor och sånt, och för det... Alltså, de tänker väl att det gör en svag, när man behöver vara som starkast. Liksom i matchen och träningen. (Kille, 17 år)

Man hinner inte riktigt med, och så ligger man efter. Så blir man deppig och så går det ännu sämre. Så bara fortsätter det så. (Tjej, 13 år)

Ekonomisk stress och oro för framtiden får unga att må dåligt

Allt har blivit svårare för ungdomarna i samhället. Såsom att flytta hemifrån eller få jobb. Detta blir en otrolig börda för oss att bära då det helt plötsligt förväntas av oss att få samhället att gå framåt samtidigt som vi knappt kan få oss själva att bli vuxna. (Kille 22 år)

Sociala medier får unga att må dåligt

- Ständiga jämförelser
- Krav på utseende och kroppar

Att man mår dåligt över hur man ser ut och hur man känner sig med sin kropp och ens egna självförtroende, men också att man känner sig som ett blankt papper i huvudet då det inte finns rum för några tankar alls.
(Kille, 17 år)

Så det är ju mycket just fokus på ... alltså consumerism och att liksom fokusera på en karriär och köp det här... att, materiellt värde och liksom prestationer. (Tjej, 22 år)

Icke fungerande relationer och social utsatthet får unga att må dåligt

- Konflikter, mobbning och utanförskap
- Utmanande familjeförhållanden
- För unga som på något sätt bryter mot normen är berättelser om rasism, kränkande behandling, diskriminering, fördomar och exkludering i olika samhällskontexter återkommande.

Gammeldags mobbning var väl mer så här att man kanske... Att någon i skolan var elak mot någon face to face eller vad man ska säga, men på senare år har det blivit mer genom digitaliseringen, att folk skriver hemska grejer till andra.
(Tjej, 18 år)

Att jag bara finns där som en enda stor hög. Och klump, och som inte passar in. Sen så känner jag också att jag mår dåligt när jag inte riktigt kan vara mig själv, när jag inte kan ställa de frågor jag vill till människor jag inte känner så väl. (Kille, 21 år, synnedsättning och autism)

Vi trodde vi inte behöva dö här men nu har vi ingen som pratar med oss och måste också vara rädda för att bli dödade... Vi är det hatade muslimska folket som ingen vill ha med att göra i detta fina landet Sverige. Jag har ångest och depression.
(Hen, 15 år, utländsk bakgrund)



Ungas upplevelser och erfarenheter av stöd

Söka stöd eller inte

- Vilja prata med någon – men inte med vem som helst
- Hantera problem och psykiska besvär på egen hand

Stöd från vänner, familj och andra närstående

- Kompisar och syskon kan förstå hur det är
- Föräldrar är viktiga men ska lyssna, inte lösa

Stöd från hälso- och sjukvården

- Ett bra bemötande är A och O
- När stödet inte fungerar eller är otillgängligt
- Långa väntetider och många vårdkontakter

Stöd från andra samhällsaktörer

- Stöd i skolan – positiva exempel finns, men elevhälsan är ofta otillgänglig
- Stöd från civilsamhället – trygga vuxna och en plats att möta likasinnade
- Stöd från sociala medier – gemenskap och erfarenhetsutbyte vid dåligt mående

Det stöd unga önskar

- Tillgänglig, flexibel och normmedveten hälso- och sjukvård
- Undervisning om psykisk hälsa i skolan och fler vuxna att prata med
- Tillgänglig elevhälsa med tystnadsplikt

Unga önskar mer tillgängliga insatser med personer som lyssnar på dem utan att döma och även ger rätt hjälp

Svårt idag att söka stöd som ungdom för psykisk ohälsa. Av egna erfarenheter är BUP inte bra då dom bara sätter diagnoser på barn, soc bryr sig inte och vanliga privata psykologer är för dyrt. (Tjej, 16 år)

Framtidens stöd för mig är att man ska kunna sätta sig ner med någon som är utbildad inom området och kunna berätta hur man mår, vad som hänt, utan att bli minimerad utav andra samt få respekt och att dom är engagerade med att just hjälpa. (Kille, 17 år)

Unga vill ha tillgång till det stöd som elevhälsan kan erbjuda, och ett återkommande önskemål är att den ska vara mer tillgänglig. De vill till exempel kunna gå till kuratorn efter skoltid, för att inte bli identifierad av andra som hjälpsökande.

För du vill liksom inte såhär, alltså du vill inte skippa lektioner för då kommer alla bara undra såhär "var var du?" och sådär. Men om det var typ utanför skolan. (Tjej, 13 år)

Skolan som en viktig arena för stöd, där det borde finnas möjlighet att få prata med vuxna och där personalen borde ha mer kunskap om psykisk hälsa

Från fem och sex års ålder, i förskolan också, att liksom det är okej att be om hjälp när man mår dåligt. För då kanske, då kanske barn växer upp med den normen "om jag mår dåligt så får jag be om hjälp, det är helt okej". Att lärarna liksom har lärt sig att bemöta eleverna med det. (Tjej, 22 år)

Flera önskar sig mer information i skolan om vad psykisk hälsa och ohälsa är, hur det känns, vad man kan göra åt det och var man kan få hjälp.

Några föreslår ett särskilt ämne för att öka kunskapen om psykisk ohälsa, och för att det ska vara lättare att prata om sådana frågor utan det blir så märkvärdigt.

Vidare menar många att större öppenhet om psykisk ohälsa i skolan kan minska tabun och stigmatisering.

Diskussions frågor

- Vad kan du som politiker göra för att öka barn och ungas psykiska hälsa?
 - Vilka beslut behöver tas?
 - Hur kan vi få till långsiktighet i frågorna?
- Hur ge vi barn och unga inflyttande i arbetet med att främja hälsa?
 - Hur säkerställer vi att barn och unga kan påverka och inte bara lämna synpunkter.