



Ungas psykiska hälsa

– och hur de blir bemötta om
de tar steget att söka hjälp

Idéer för livet
skandia:

Förord

Skandias stiftelse Idéer för livet är en oberoende stiftelse som vill bidra till att skapa ett samhälle med bättre hälsa och ökad trygghet med förebyggande arbete i fokus. En viktig del i stiftelsens verksamhet är att stötta lokala projekt genom att årligen dela ut över 100 stipendier till initiativ i linje med stiftelsens stadgar. Detta ger oss som arbetar med stiftelsen ett öra mot marken. De senaste åren har vi märkt att andelen stipendier som delats ut i ökad utsträckning fokuserar på förebyggande aktiviteter för barn och ungas psykiska hälsa.

Tillsammans med eldsjälar som aktivt arbetar med denna viktiga fråga på olika sätt har vi bildat ett mindre nätverk för att dela erfarenheter och information. I detta nätverk har författaren Caroline Engvall, Julia Östfeldt från Föreningen Tillsammans och Johanna Salama från FreeZone deltagit. Rapporten i din hand är ett resultat av denna samverkan där frågorna som ställts tagits fram gemensamt och där erfarenheter från nätverket och andra experter delas.

De rapporter som Skandias stiftelse Idéer för livet tar fram ska öka kunskap om viktiga frågor för barn och unga inom hälsa och trygghet. Vår förhoppning är att innehållet i rapporten ska nå de eldsjälar och organisationer som genom sitt engagemang och arbete är en positiv kraft i arbetet för en god psykisk hälsa för barn och unga. Rapporten och dess innehåll är även relevant för föräldrar, politiker och beslutsfattare för att bättre förstå ungas mående men kanske framförallt för att förstå hur unga som behöver och söker hjälp upplever att de bemöts. Genom denna rapport, stipendier till lokala eldsjälar, samarbeten med etablerade organisationer och genom de verktyg stiftelsen tar fram kan stiftelsen Idéer för livet göra skillnad på riktigt för barn och unga.

Helena Hagberg, Christina Wahlström och Birgitta Hultfeldt, Skandias stiftelse idéer för livet

Innehållsförteckning

Fakta om undersökningen	1
Inledning	2
Ungas mående	3
Stöd av nära	13
Professionellt stöd.....	19
Trakasserier.....	27
Tillit.....	35
Fem tips	41
Tack till.....	44

Författare: Caroline Engvall, journalist
specialiserad på ungas utsatthet

Projektledare och redaktörer: Birgitta Hultfeldt och
Christina Wahlström, Skandias stiftelse Idéer för livet

Formgivare: Tomas Falk, TF Consulting

Livförsäkringsbolaget Skandia, 2018



Fakta om undersökningen

Rapportens två underliggande undersökningar är genomförda av Ungdomsbarometern på uppdrag av Skandias stiftelse Idéer för livet.

Den första undersökningen hade 1254 respondenter och riktade sig till unga 12–18 år. Den genomfördes med insamling via SCB den 14 september till den 15 november 2017. För att kompensera för en förväntad ojämn svarsfrekvens utifrån föräldrars utbildningsnivå, genomförde dessutom SCB ett slumpmässigt urval av 4000 unga i Registret över totalbefolkningen med en överrepresentation av respondenter med föräldrar med lägre utbildningsnivå.

Den andra undersökningen genomfördes inom ramen för den årligen genomförda studien Ungdomsbarometern den 4 oktober till den 15 november 2017. Undersökningen riktade sig till 15–24 åringar och hade 2922 respondenter.

Alla undersökningar gjordes via postala utskick med login till en webbenkät och innefattade både slutna och öppna frågor.

Exempel på det sistnämnda presenteras som citat i inledningen av vissa kapitel.

Notera att respondenter som var 14 år eller yngre vid svarstillfället, kan ha besvarat undersökningen tillsammans med en vårdnadshavare. När respondenter i åldersspannet 12–14 år som gjort detta jämfördes med respondenter i samma åldersspann som besvarat undersökningen på egen hand, framgick det tydligt att de som besvarat undersökningen tillsammans med en vårdnadshavare i större utsträckning uppger att de mår bättre än de som besvarade enkäten själva. Svar från denna åldersgrupp bör därför tolkas med försiktighet då de kan framstå som mer positiva än vad de sannolikt är.

Grafer som redogör svar från respondenter i åldersspannet 12–24 år är graferna på sidorna 5, 6, 9, 10, 21, 23 och 24 (se kommentar vid respektive graf). Övriga grafer är från respondenter i åldersspannet 12–18 år.



Inledning

”Jag tyckte inte att psykologen jag gick till tog mig på allvar. Hon verkade väldigt oseriös och jag fick inte fram det jag ville prata om. Jag fick ingen hjälp över huvud taget.” Så berättar en 18-årig tjej om det bemötande hon fick hos barn- och ungdomspsykiatrin. Hon är långt ifrån ensam om att vittna om att inte känna sig lyssnad på eller förstådd av vuxna.

Andelen unga som mår psykiskt dåligt har ökat kraftigt de senaste decennierna, vilket syns både när man frågar unga hur de mår och på andelen som söker hjälp inom barn- och ungdomspsykiatrin. Därför tycker Martin Forster, legitimerad psykolog och doktor i psykologi, att den läsning du nu håller i handen är viktig: ”Rapporten ger en bred kunskap om hur unga söker hjälp när de mår dåligt. Det är till exempel uppenbart att den stora majoriteten inte kommer till BUP, utan söker hjälp på annat håll.”

Den här rapporten är framtagen av Skandias stiftelse Idéer för livet tillsammans med Caroline Engvall, 14 år till Salu, Julia Östfeldt, Föreningen Tillsammans och Johanna Salama,

FreeZone. Rapporten handlar till stor del om bemötande, eller snarare om bristen på bra bemötande, och det låga förtroende unga har för de som är satta att hjälpa dem, många tvekar att ta steget att söka hjälp. Lika många tjejer som killar har svarat på frågorna.

Här får du som läsare ta del av helt ny statistik som visar att nästan en tredjedel av Sveriges unga mellan 15 och 24 år upplever att de behövde kämpa för att få rätt hjälp och att nästan en av fem upplever att de inte har någon vuxen som ser dem.

Det är bitvis nedslående läsning, men det finns också hopp. Med relativt små förändringar kan vi alla, vare sig vi är politiker, föräldrar eller andra vuxna i ungas närhet, förändra vårt bemötande av unga i utsatthet.

Tack för att du läser!

Caroline Engvall, rapportförfattare på uppdrag av Skandias stiftelse Idéer för livet



”Jag tyckte inte att psykologen jag gick till tog mig på allvar. Hon verkade väldigt oseriös och jag fick inte fram det jag ville prata om. Jag fick ingen hjälp över huvud taget.”

Ungas mående



Den här rapporten visar att de flesta unga mår bra med stora delar av sitt liv med vänner, familj och fritid – men att de upplever höga krav och förväntningar, både från sig själva och från omgivningen. Tjejer känner sig ensamma oftare än killar. De upplever också oftare livet som mer stressigt. Nästan en tredjedel av de unga är inte nöjda med sin kropp, vikt och utseende.

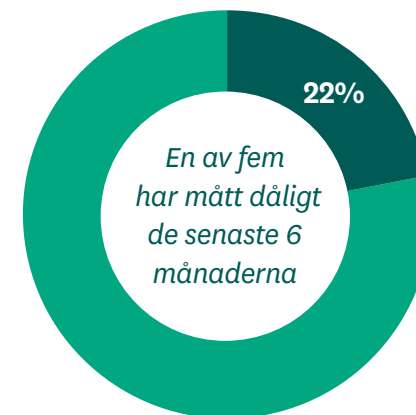
Det kan leda till en känsla av att vilja söka bekräftelse, vilket för en del kan få konsekvenser. Någon kanske av nyfikenhet testar att lägga ut en bild på sig själv på nätet. Att snabbt få en mängd kommentarer om hur fin, snygg och sexig man är kan leda till att man lägger ut fler, kanske ännu mer vågade bilder. Man kan få frågor, bli tjatad på, ja kanske till och med hotad. Och plötsligt har den svaga självbilden och den från början oskyldiga nyfikenheten lett en in i någonting man inte kan backa från.

Hos unga med en sårbarhet, ett trauma eller en funktionsnedsättning är risken ännu större att dras in i utsatthet. De flesta unga har mått dåligt någon gång. Ungefär hälften av de svarande anger att de har svårt att sova. Det är en bild som Hanna Thermaenius, psykolog på Rädda barnen, känner igen:

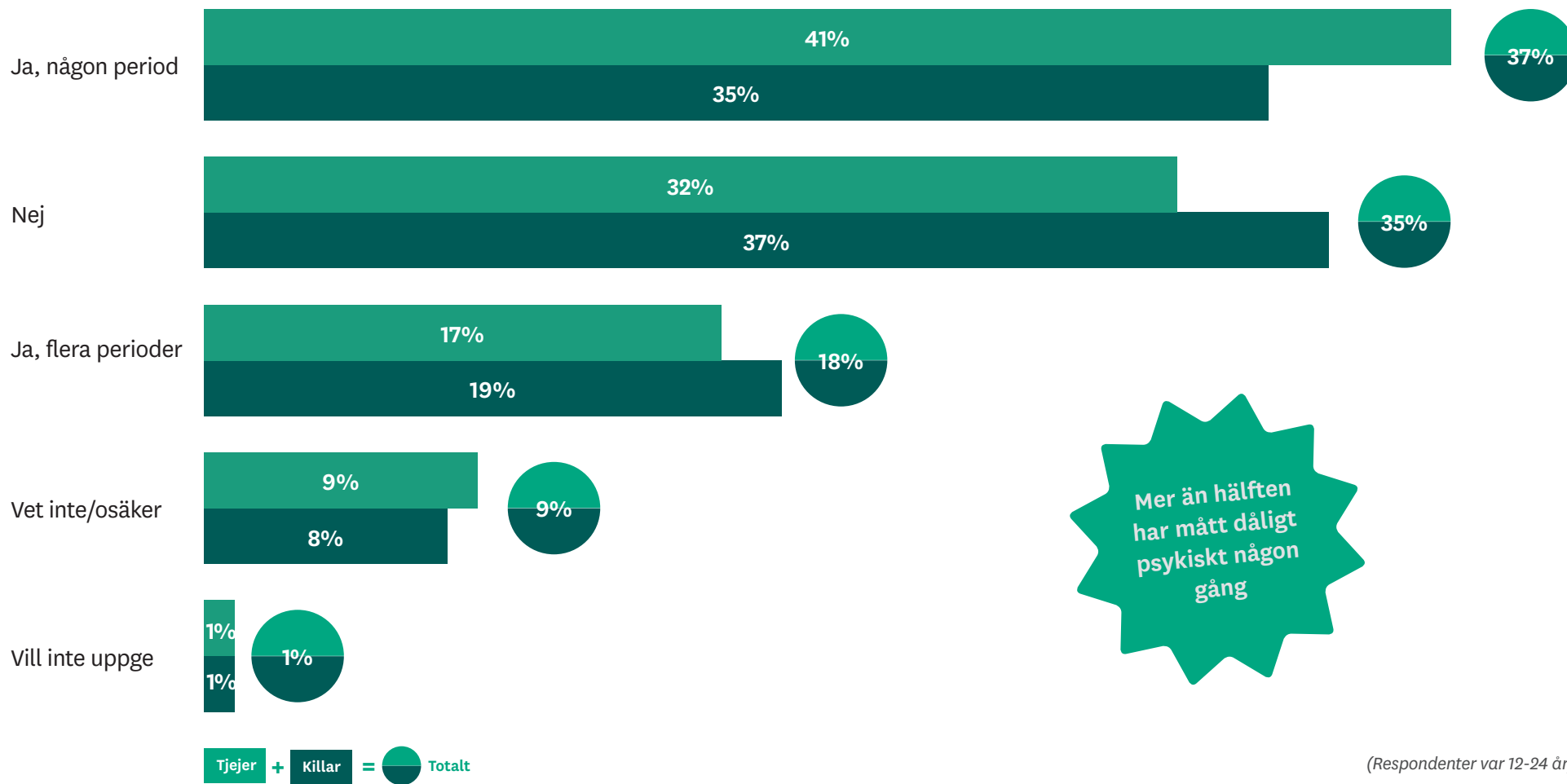
”Barn och unga som berättat om sömnsvårigheter, nedstämdhet, oro har känslan av att det inte finns vuxna nära som bryr sig.”

Hanna Thermaenius säger även: ”Barn och unga skulle behöva en person med mycket högre närvaro och tydligt uppdrag att vägleda barn som far illa, någon form av Barnombud, kanske samverkan mellan elevhälsa, barnpsykiatri och socialtjänst.”

Nästan en fjärdedel, alltså 22 procent, uppger att de har mått dåligt de senaste sex månaderna. Det är nedslående siffror, men faktum är att yngre unga mår bättre än de äldre. Det är alltså på intet sätt för sent! Det går fortfarande att stävja ett fortsatt dåligt mående – om vi är snabba på att sätta in rätt resurser i rätt tid.

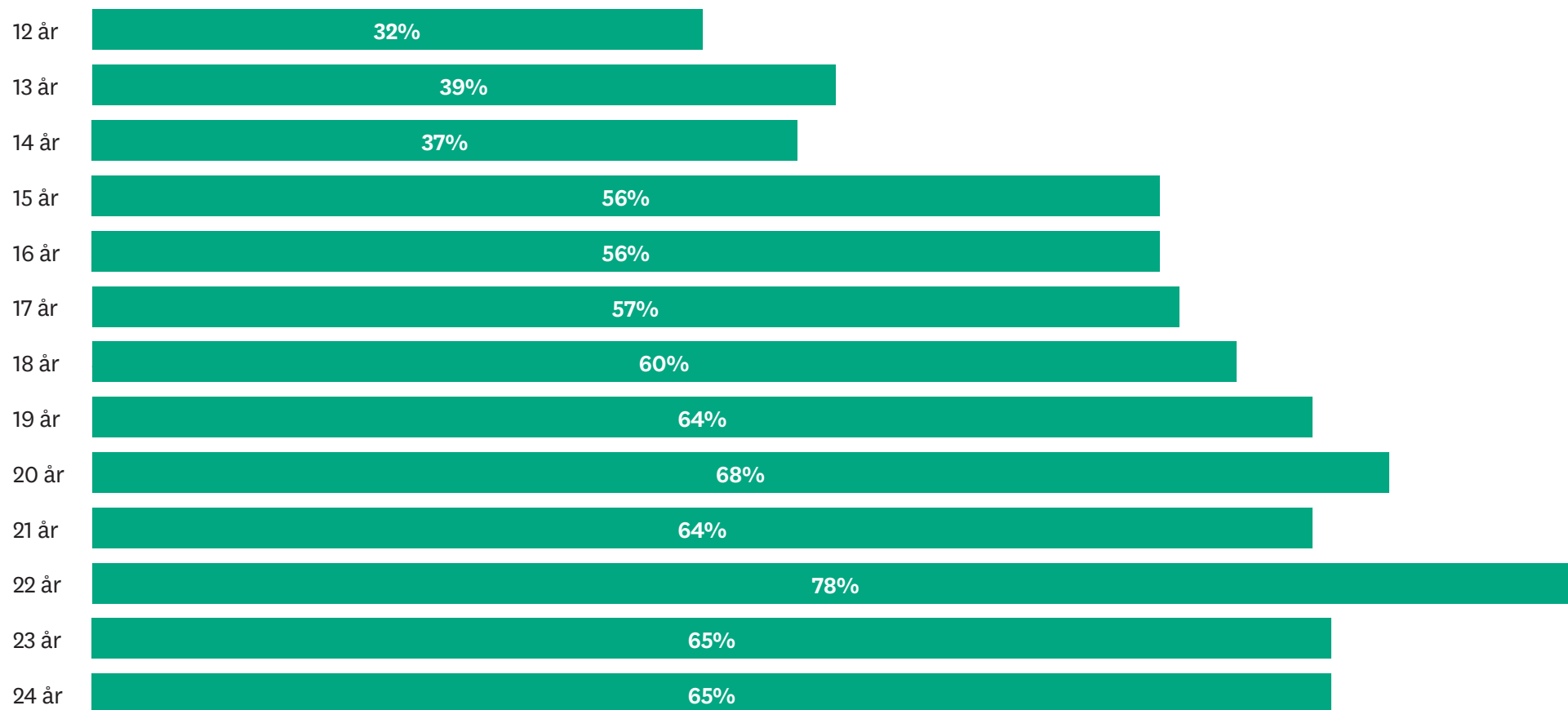


Har du haft en eller flera perioder i ditt liv när du har mått dåligt psykiskt?



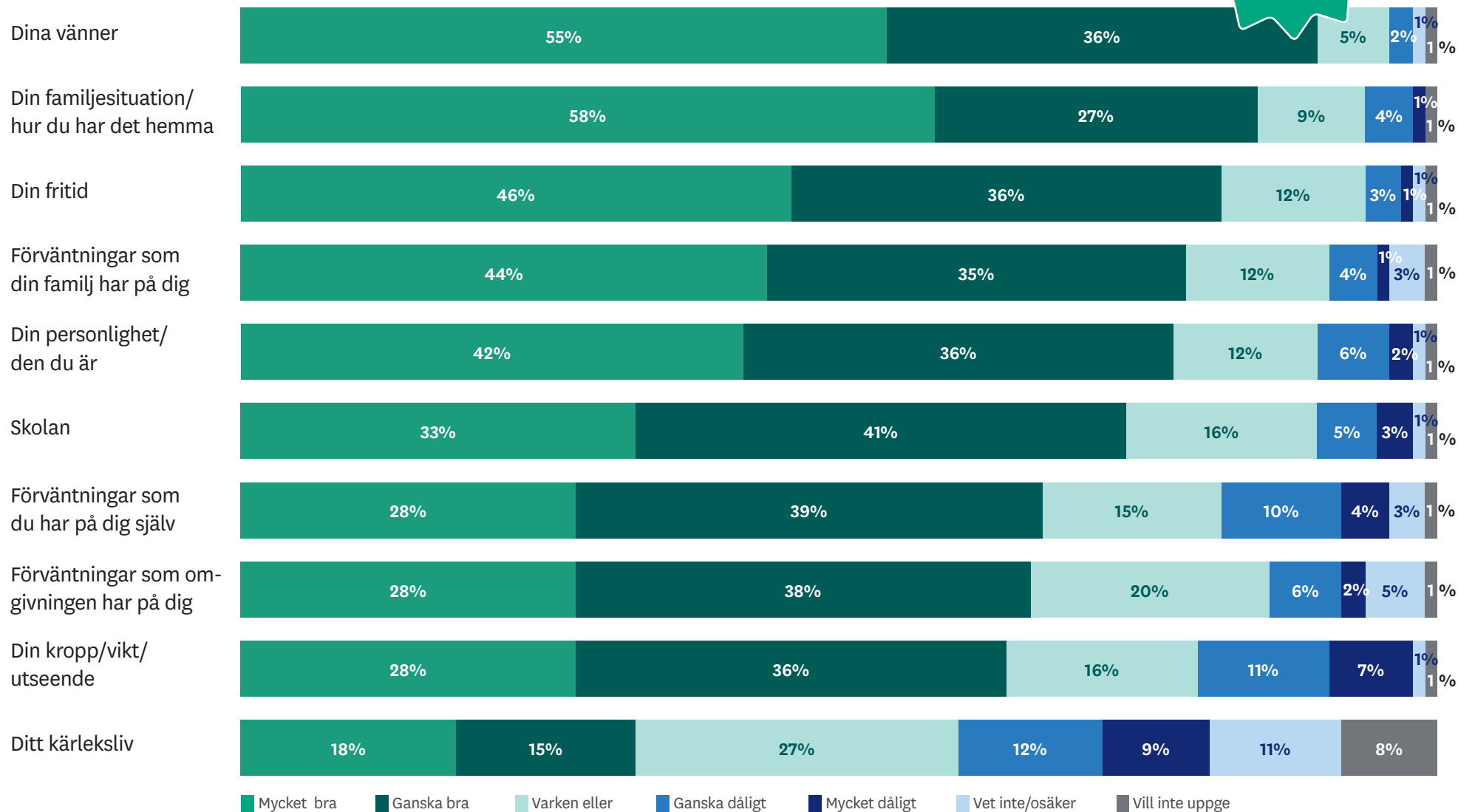
Ålder på de som haft en eller flera perioder i sitt liv när de mått dåligt psykiskt

Andelen per ålder som på frågan till vänster angav antingen "Ja, någon period" eller "Ja, flera perioder".



Hur bra trivs du med följande saker i livet?

En av fem
trivs inte med sin
kropp/vikt/utseende
(11% + 7%)



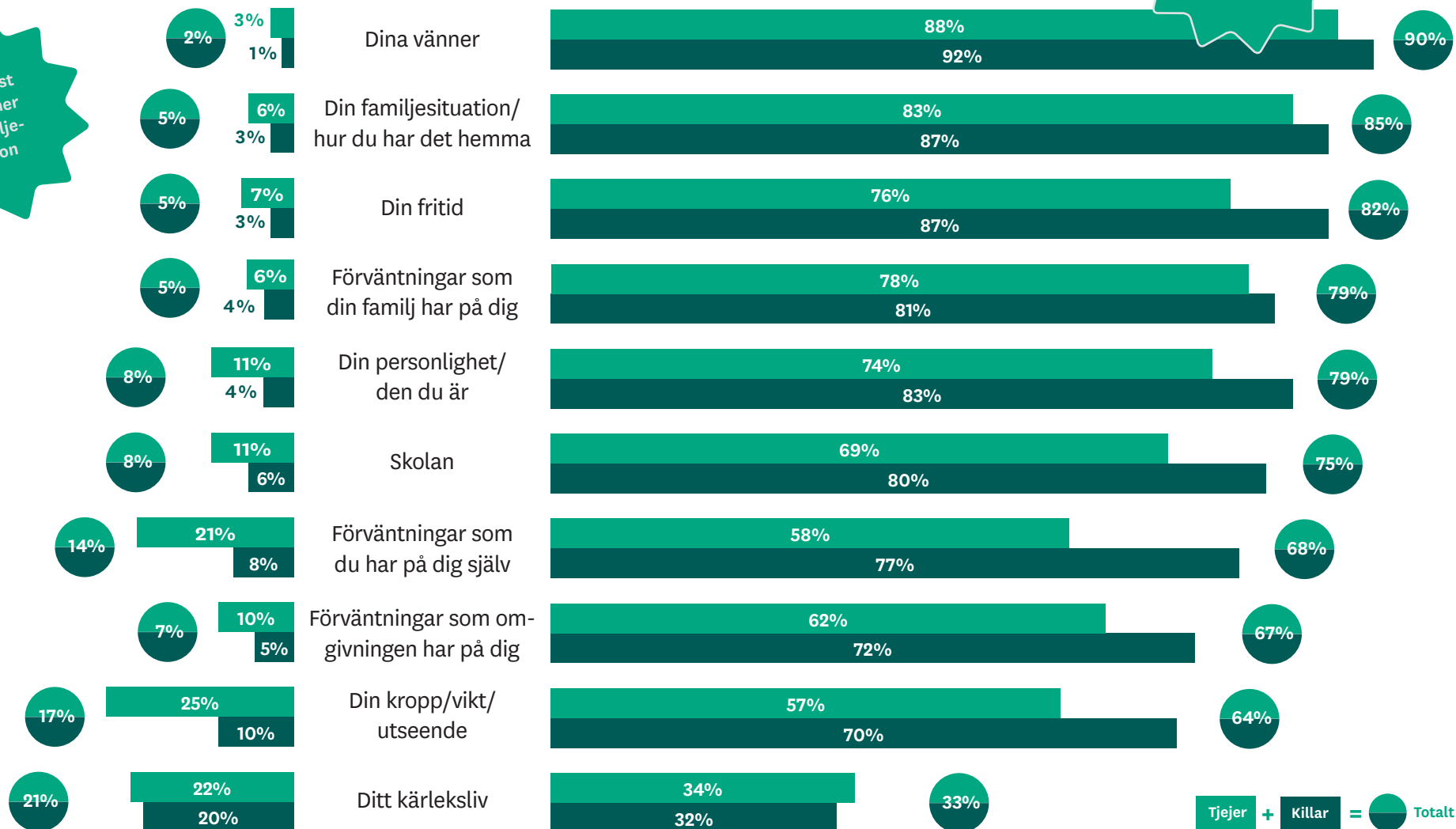
Hur bra trivs du med följande saker i livet?

Svar från de som trivs ganska eller mycket dåligt med livet:

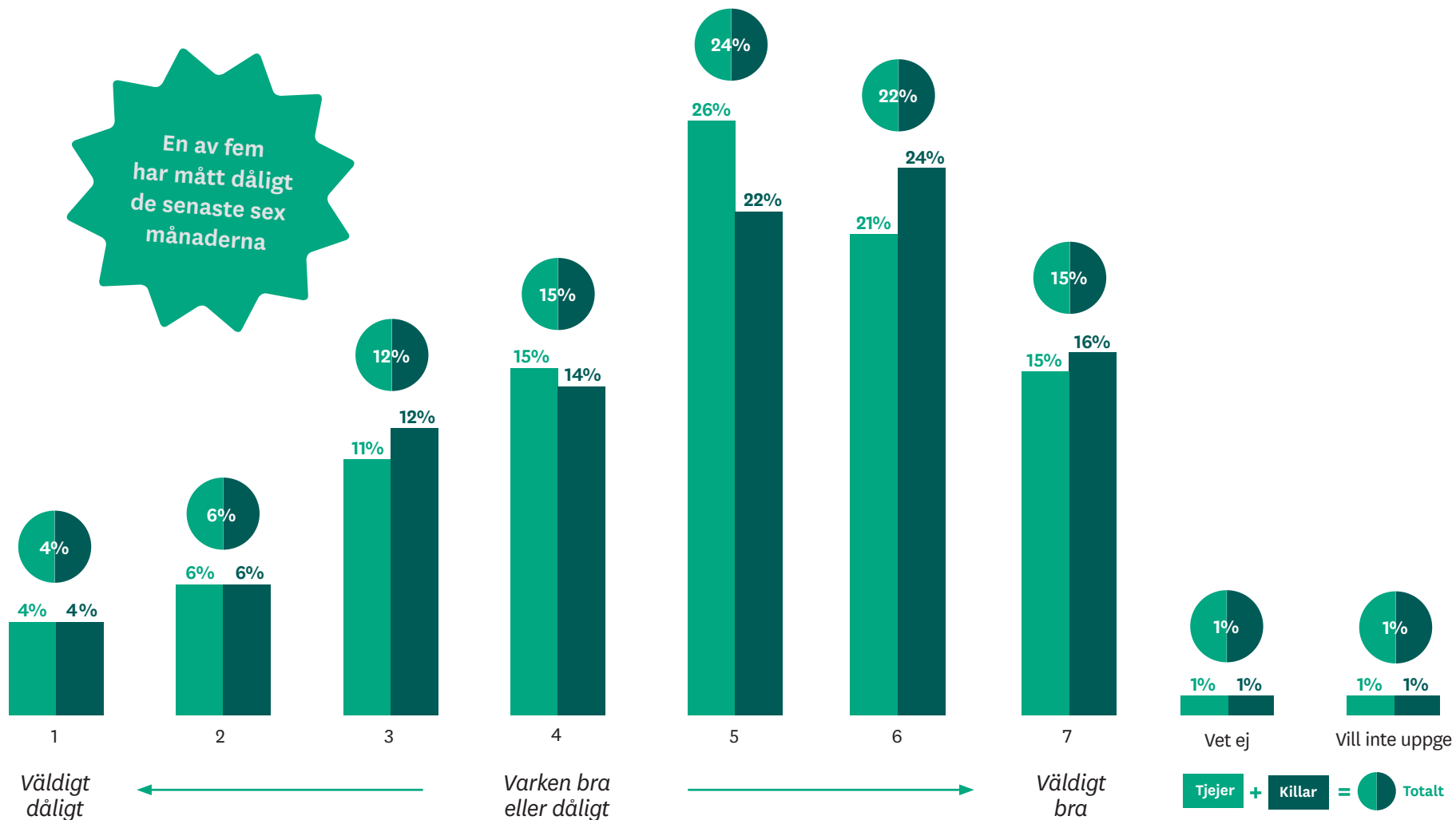
Svar från de som trivs ganska eller mycket bra med livet:

Trivs bäst med vänner och familjesituation

Trivs sämst med vänner och familjesituation

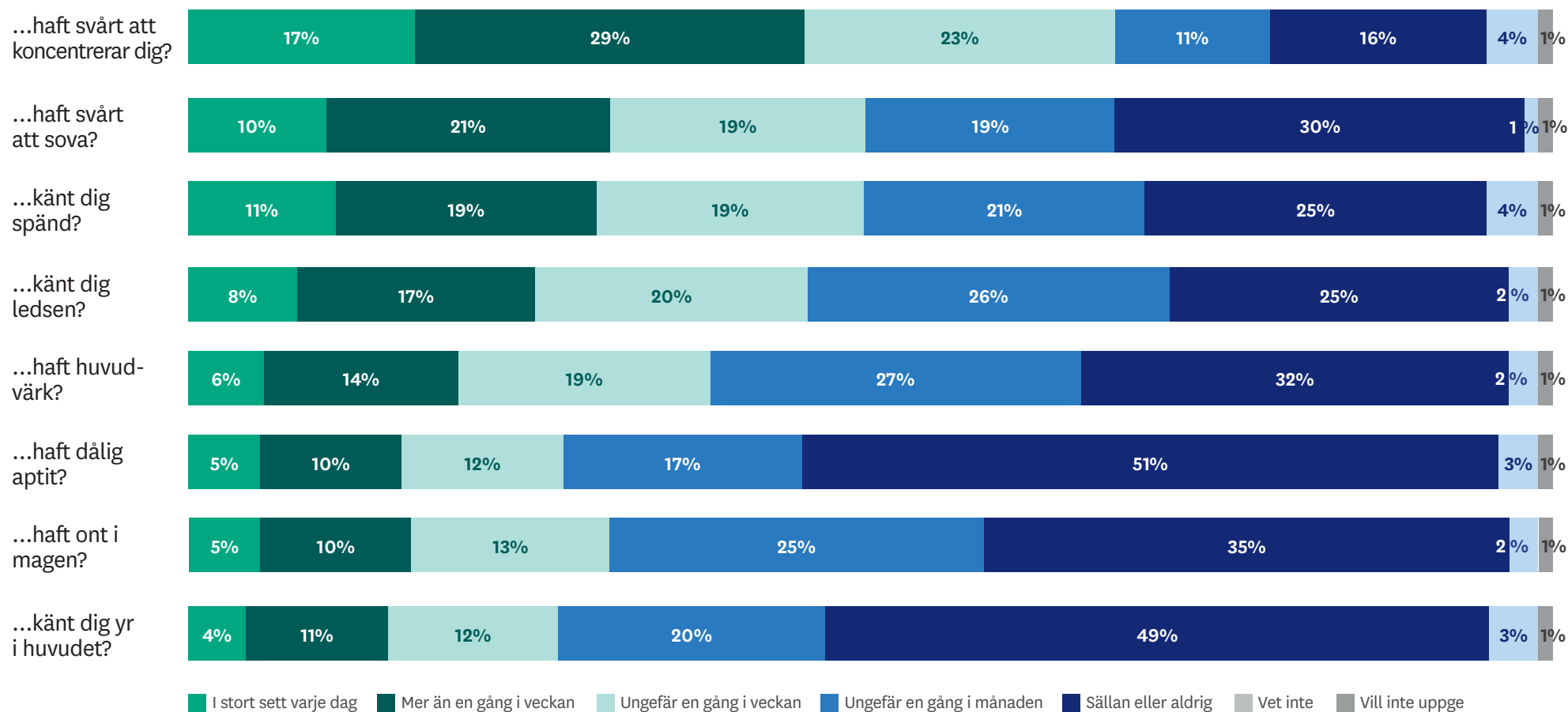


Om du tänker på de senaste sex månaderna, hur skulle du säga att du har mått psykiskt?



(Respondenter var 12-24 år)

Om du tänker på de senaste sex månaderna, hur ofta har du...



(Respondenter var 12-24 år)

Hur ofta känner du dig ensam?



Sammanfattning ungas mående

- ✓ Mer än hälften har mått dåligt psykiskt någon period i sitt liv. Ungas psykiska välmående minskar med tilltagande ålder. **[Sida 5–6]**
- ✓ En av fem trivs ganska eller mycket dåligt med sin kropp, vikt eller utseende (18%). Unga trivs bäst i livet med sina vänner och familjesituation med undantag för de som trivs ganska eller mycket dåligt med sina liv – de trivs minst med dessa livsområden. **[Sida 7–8]**
- ✓ En femtedel har mått dåligt de senaste sex månaderna och de främsta symptomen är koncentrationssvårigheter, sömnproblem och att man känt sig spänd. **[Sida 9–10]**
- ✓ Tjejer känner sig mer ofta ensamma än killar. **[Sida 11]**

Stöd av nära



Rapporten visar att barn berättar om svåra saker för kompisar. Psykolog Åsa Landberg tycker inte att det är förvånande:

”Både barn och vuxna tenderar att vända sig till någon som de tror förstår deras situation, någon som är lik dem själva och som kan känna igen det de berättar. Många får ett bra och tillräckligt stöd av sina vänner, men när det handlar om allvarlig psykisk ohälsa, självska debeteende eller självmordstankar kan det bli väldigt tungt för vännerna att bära.”

Idag saknas stöd och information till jämnåriga som i förtroende får veta att en kompis mår dåligt. ”Rådet vi ger är oftast att prata med en vuxen som de litar på. Men många vill inte ”skvallra”, och det är inte alls säkert att det finns någon vuxen de litar på. Hur gör de för att stötta? Vad säger de om de inte orkar med att lyssna? Hur kan de hjälpa sin kompis vidare till stöd och behandling? I vilka situationer behöver de slå larm vare sig kompiserna vill eller inte?”

Längst ner på tillitsskalan kommer socialtjänsten, vården och polisen. Vad leder det till? Skapas dubbel psykisk ohälsa, också hos de kompisar som får ett förtroende de inte vet var de ska göra av?

Ungdomsbarometerns statistik visar att vuxna är mer måna om att fråga yngre unga om deras mående än de äldre. Det kan bero på att det kan upplevas enklare att fråga ett yngre barn om mående eftersom ett yngre barn väcker mer känsla hos vuxna att vara i behov av en omsorgsperson, än vad en tonåring gör.

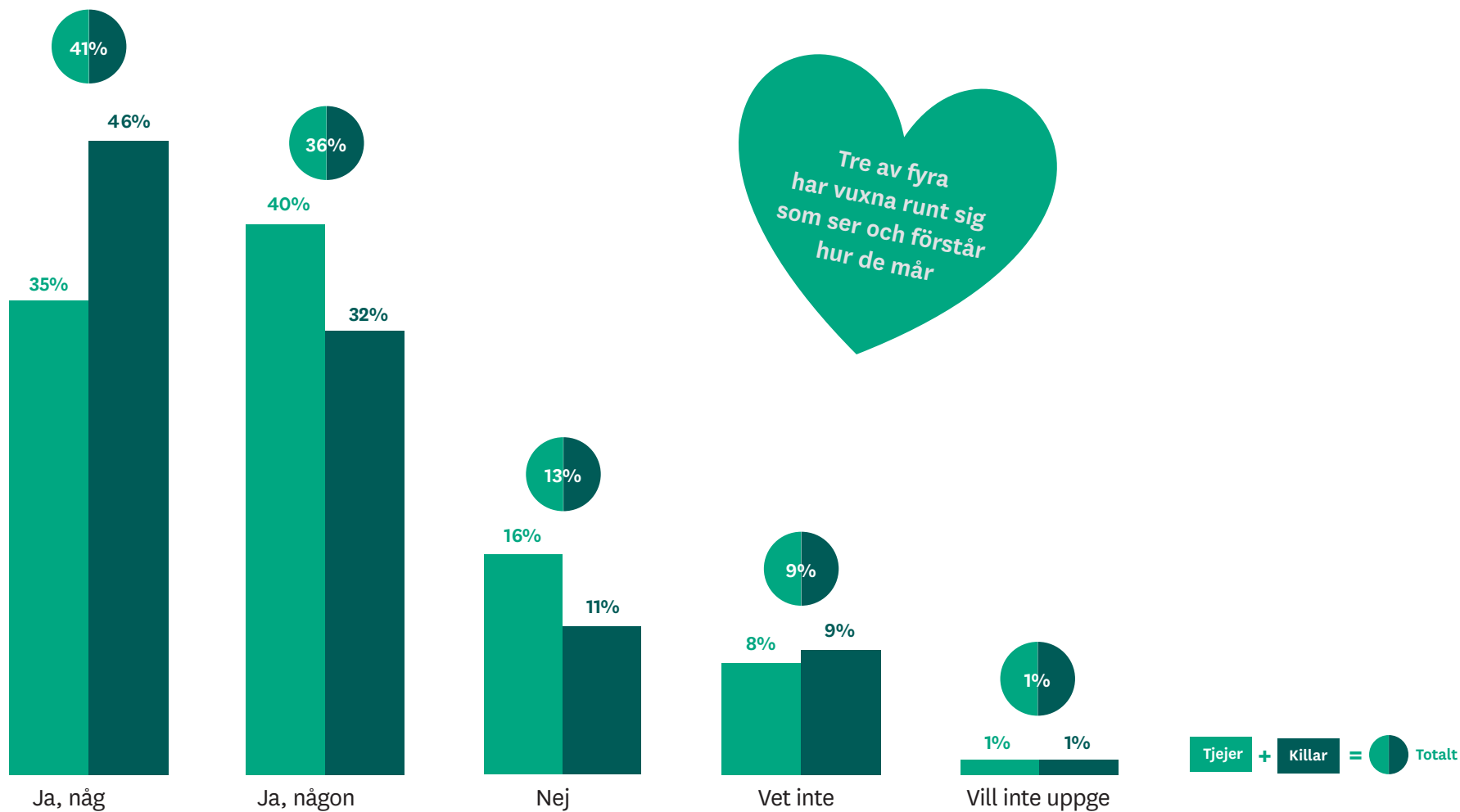
”Det äldre barnet eller tonåringen kanske snarare visar utåt att hen vill bli lämnad ifred och då backar vuxenvärlden ofta undan. I själva verket så är tonårstiden en tid då behovet av referensramar, förebilder, och vetskap att det finns någon där för en är extra viktigt”, säger psykolog Maria Schillaci.

Undersökningen visar att unga som mått dåligt de senaste sex månaderna i första hand söker stöd hos sina kompisar - inte hos någon i vuxenvärlden. Nästan en av fem upplever att de inte har någon vuxen som ser dem. Det är allvarligt.

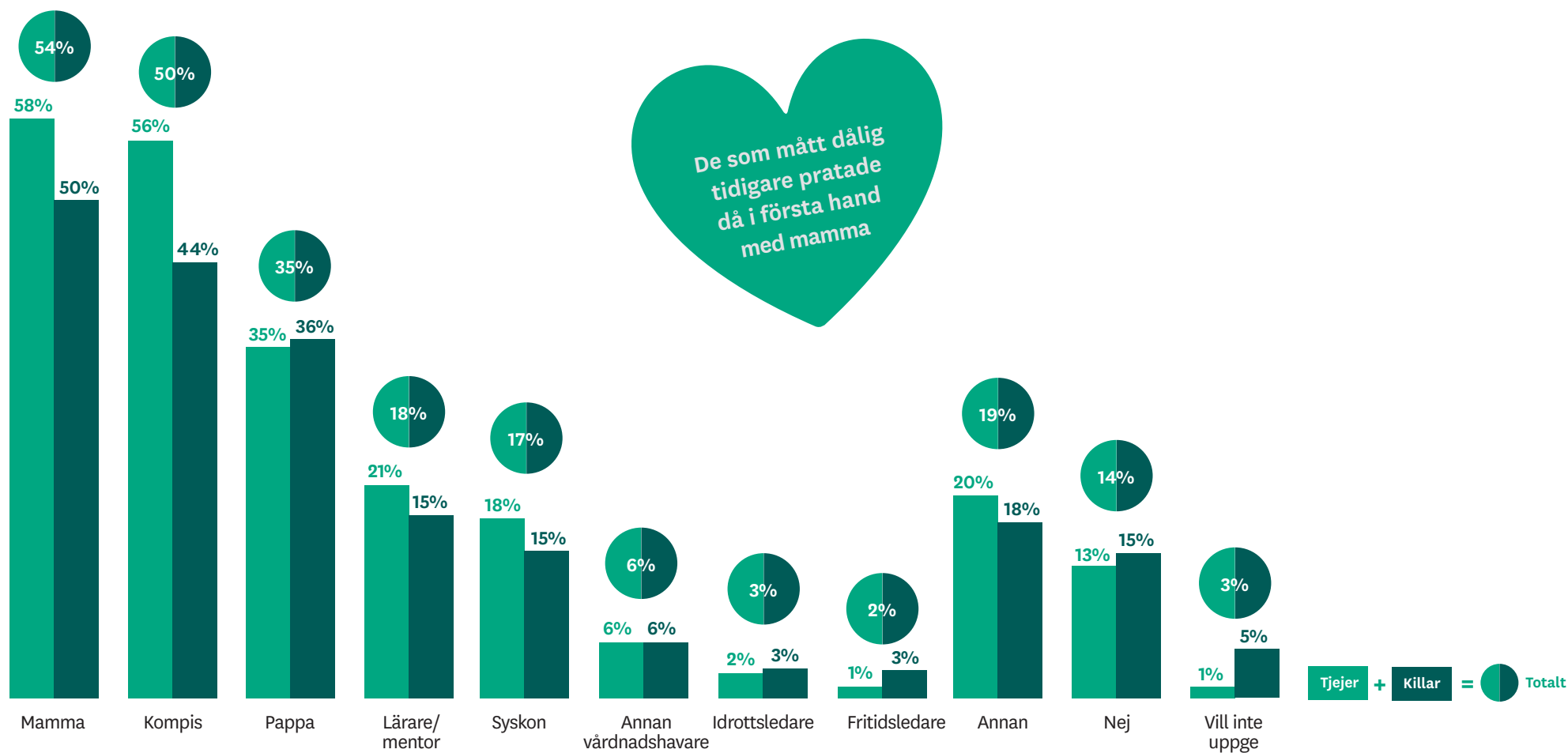
”Jag skulle aldrig berätta hur jag mår för en vuxen. De skulle aldrig förstå. Men för mina kompisar berättar jag allt. Det känns som att vi pratar samma språk, liksom.”



Upplever du att det finns vuxna som ser och förstår hur du mår?



Du uppgav tidigare att du haft minst en period i ditt liv när du inte mådde bra psykiskt, pratade du med någon av följande då?



Ovanstående är en följdfråga till de unga som på en tidigare frågan (se sida 5) svarade att de haft minst en period då de inte mådde bra psykiskt.

Du uppgav tidigare att du inte har mått så bra under de senaste sex månaderna, har du pratat med någon av följande om att du mår dåligt?



Ovanstående är en följdfråga till de unga som på en tidigare fråga (se sida 9) angav att de inte mått så bra de senaste 6 månaderna.

Sammanfattning stöd av nära

- ✓ Tre av fyra (77%) har vuxna runt sig som ser och förstår hur de mår. **[Sida 15]**
- ✓ Av de unga som haft minst en period i sitt liv när de inte mått bra psykiskt pratade då i första hand med mamma (54%) följt av kompis (50%) och pappa (35%). **[Sida 16]**
- ✓ De unga som angivit att de inte mått så bra de senaste 6 månaderna däremot, vänder sig i första hand till kompisar och först därefter till mamma och pappa. Killar pratar inte med sina kompisar om att de mår dåligt i lika hög utsträckning som tjejer. **[Sida 17]**

Professionellt stöd



Ungdomsbarometern visar att 29 procent, nästan en tredjedel, av de som sökt hjälp har fått kämpa för att få rätt hjälp. Nästan hälften, 48 procent, som mått dåligt har inte kontaktat någon alls. De som ska finnas där – skolkurator, BUP och sjukvård – är alltså inga som barnen gärna vänder sig till. Socialtjänsten och sjukvården får lågt betyg.

Julia Östfeldt är verksamhetsledare i Föreningen Tillsammans. Föreningen arbetar med kunskapsspridning och stödjer personer som utsatts för sexuellt våld.

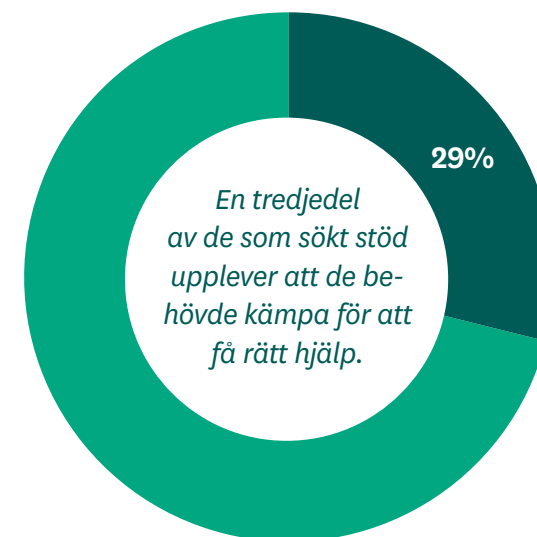
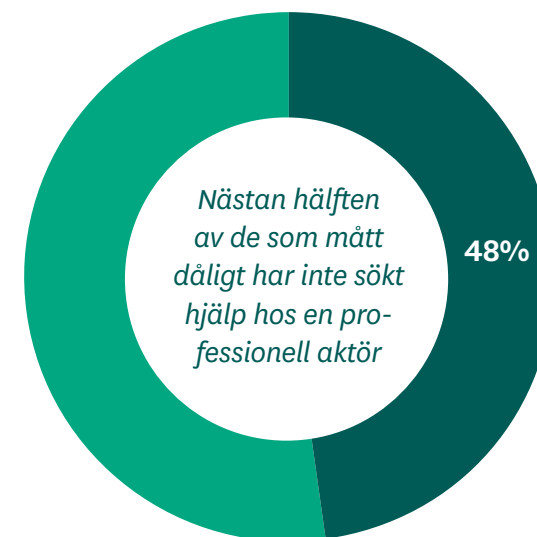
”En stor del av våra stödsökande uppger att de har fått vända sig till många olika instanser innan de fick den hjälp de kände att de behövde. Ofta har man känt att vuxna inte har tagit deras mående på allvar när man väl har vågat berätta om sin situation. Vi ser att det första bemötandet ett barn får av vuxenvärlden är avgörande för barnets tilltro och benägenhet att fortsätta vända sig till vuxna vid framtida problem. Ett gott första bemötande lägger grunden för en tillit och en allians mellan parterna som är helt avgörande för barnets framtida mående.”, berättar Julia.

Rapportens undersökning visar tydligt att samhället måste finnas till hands på ett mycket smidigare och tydligare sätt. Det är också många experter överens om.

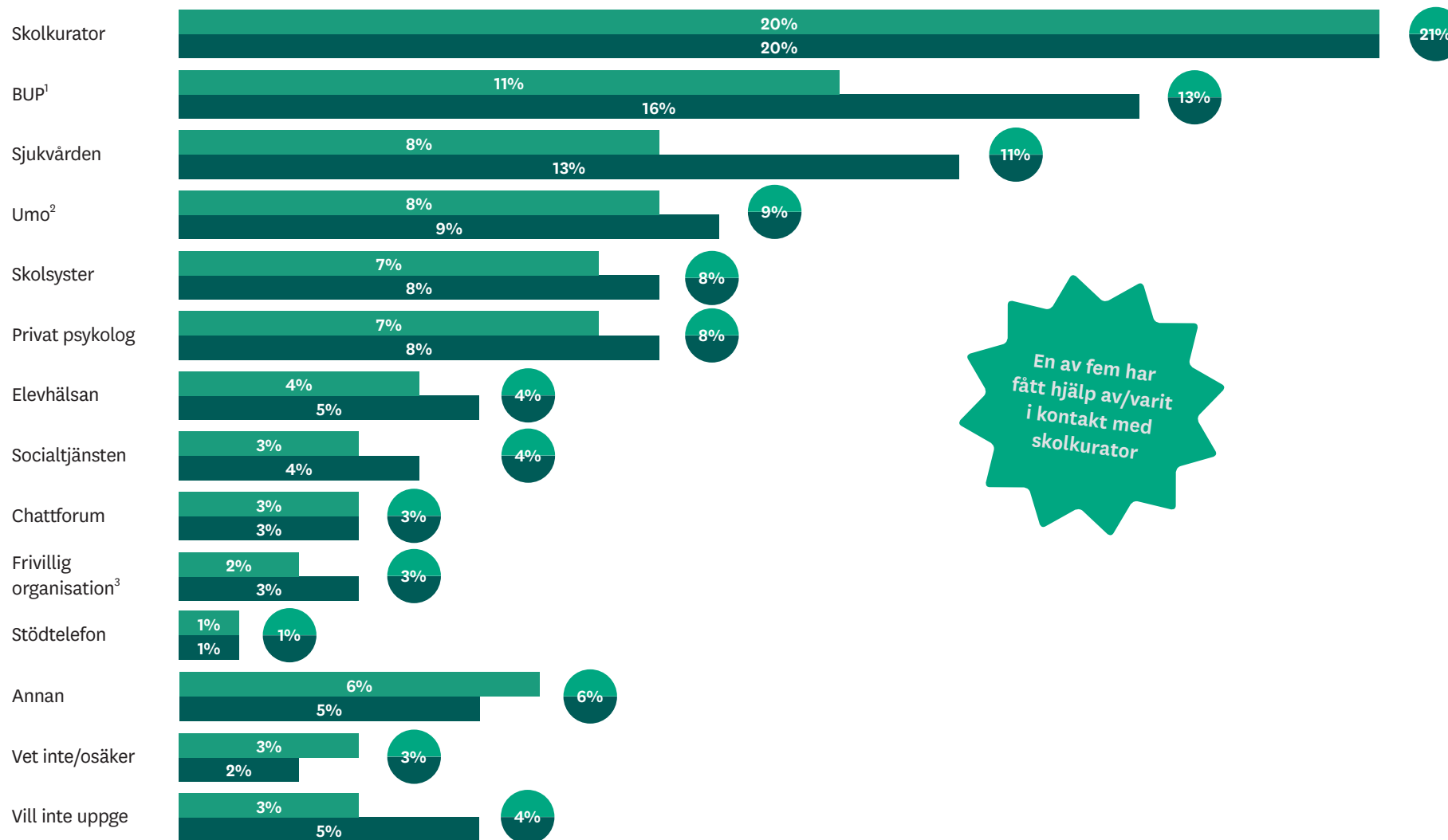
”Tyvärr är det svårt att komma i kontakt med vård för psykiska hälsoproblem på de flesta ställen i landet. Kommer man genom ”fel” dörr i vården - eller rätt dörr, men med ”fel” problem - blir man hänvisad någon annanstans. Då krävs det resurser för att orka fortsätta söka hjälp och väntetiderna är nästan alltid långa”, menar Anna Sarkadi, professor i socialmedicin.

I USA finns idag en modell som heter mental health integration, vilket innebär att man möter upp med insatser för den psykiska ohälsan där personerna är.

”Det finns också bra exempel i Sverige och de borde vi lära av. För det är alltid billigast och mest effektivt att förebygga, relativt billigt och effektivt att behandla tidigt och dyrt och inte fullt så effektivt att behandla när besvären funnits länge och fört med sig komplikationer av sociala, akademiska och kroppsliga slag” säger Anna Sarkadi.



Har du fått hjälp av/varit i kontakt med någon av följande på grund av att du mått dåligt psykiskt?

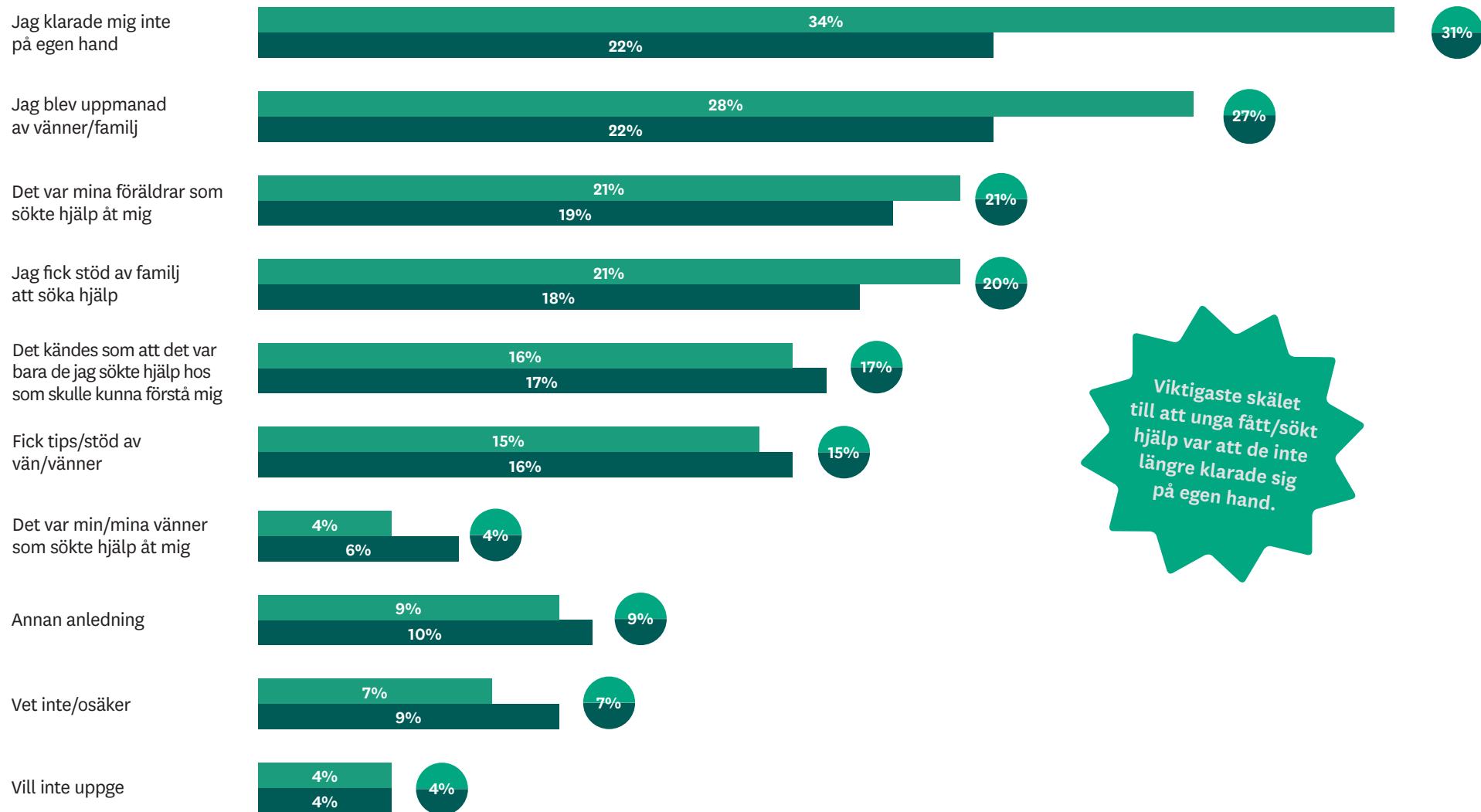


En av fem har fått hjälp av/varit i kontakt med skolkurator

1. Barn- och ungdomspsykiatri 2. Ungdomsmottagningen 3. T.ex. Bris, tjejjour och ungdomsjour
Ovanstående diagram visar svaren från de unga som angav att de varit i kontakt med/fått professionellt stöd.

Tjejer + Killar = Totalt (Respondenter var 12-24 år)

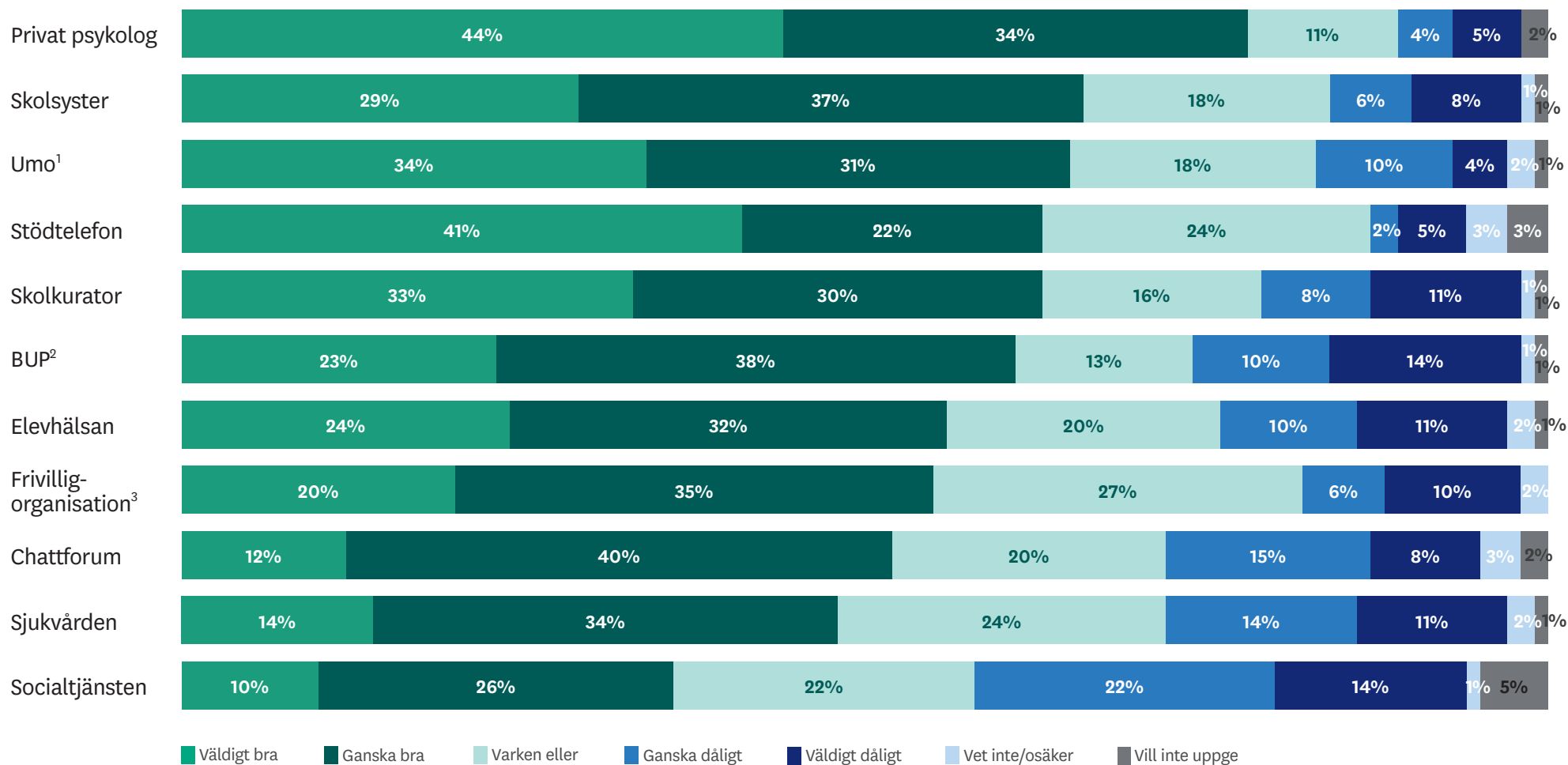
Vad är de viktigaste skälen till att du fått/sökt hjälp för hur du mår/har mått?



Viktigaste skälet till att unga fått/sökt hjälp var att de inte längre klarade sig på egen hand.

Tjejer + Killar = Totalt

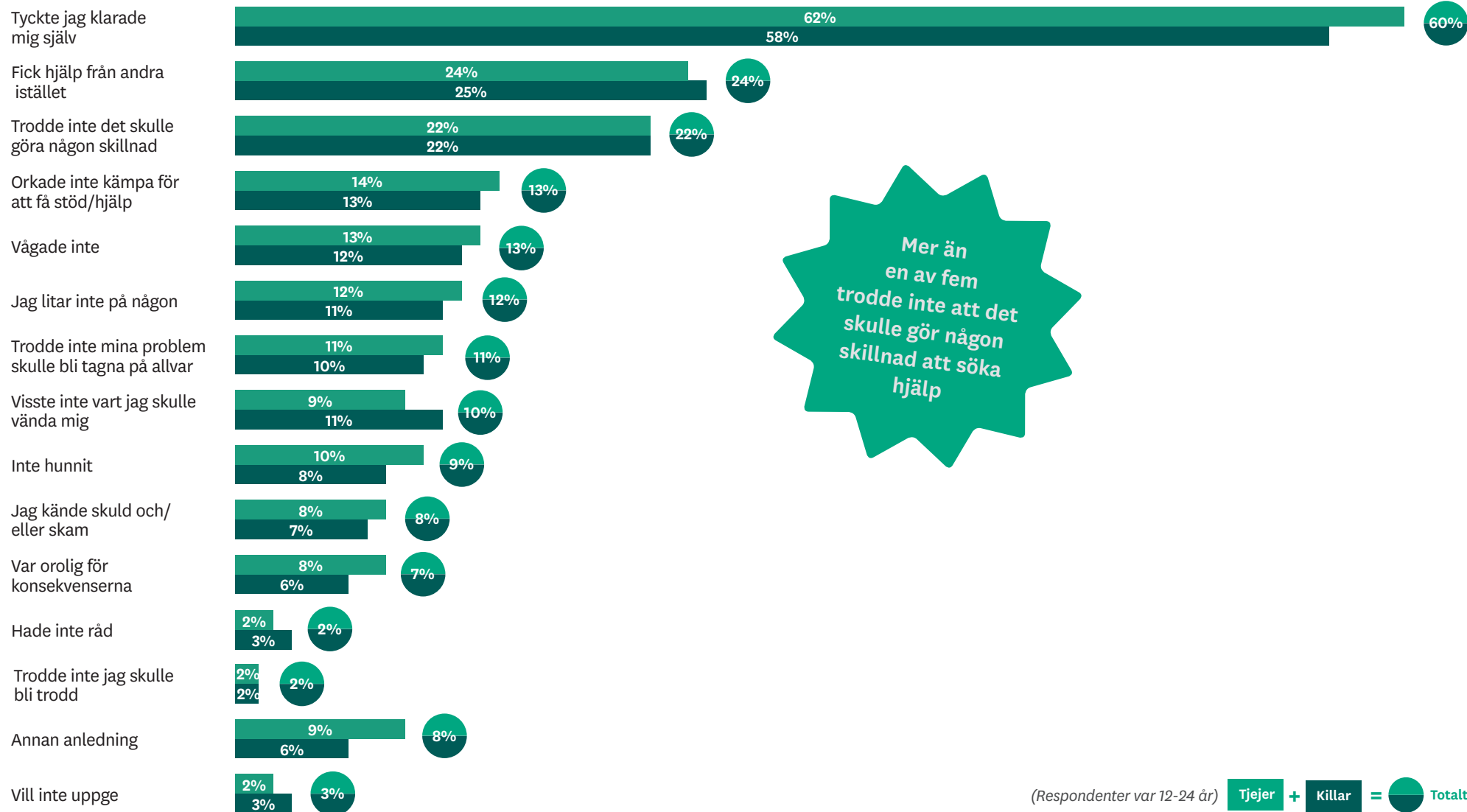
Hur väl kände du dig lyssnad på/förstådd när du var i kontakt med ...?



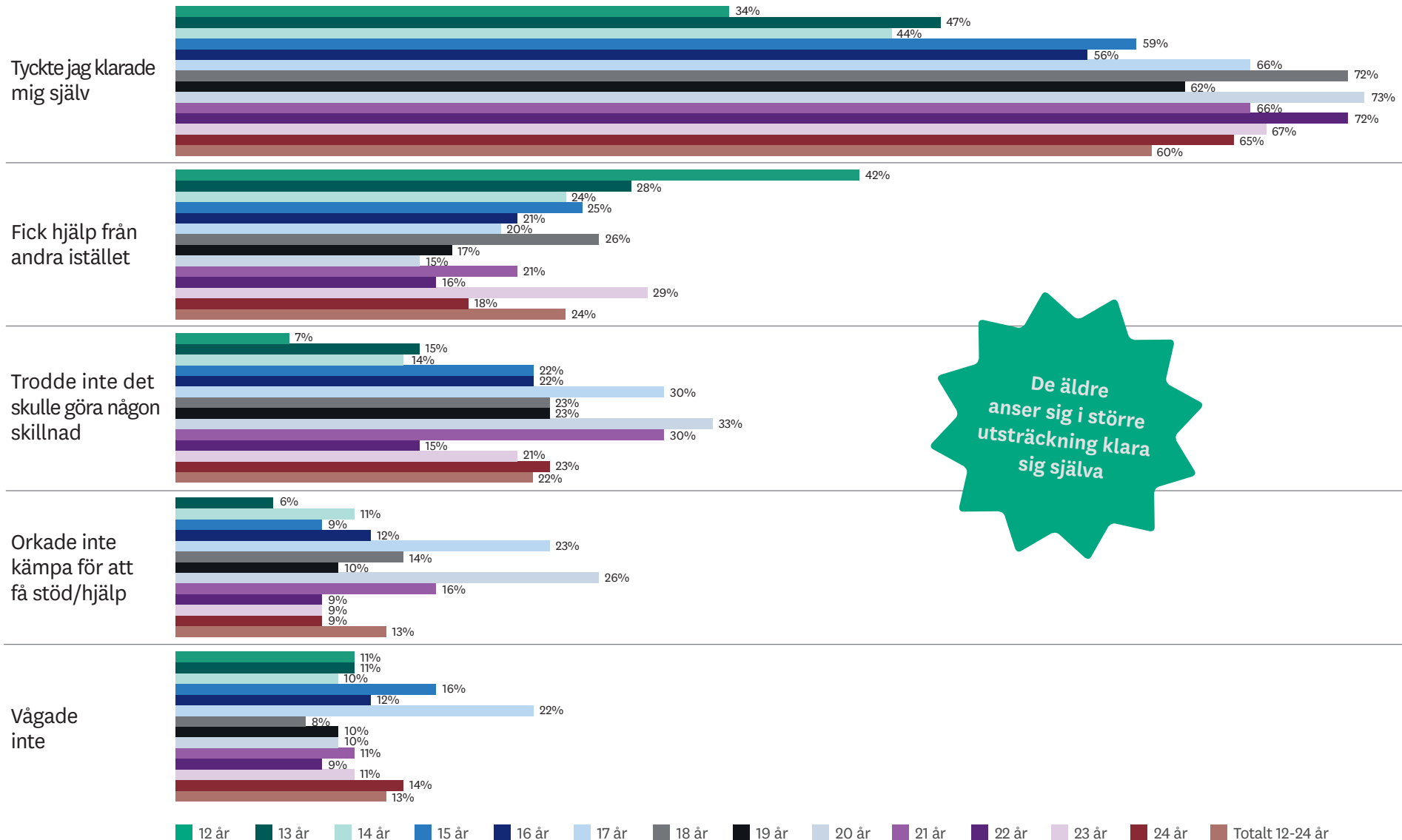
1. Ungdomsmottagningen 2. Barn-och ungdomspsykiatri 3. Exempelvis Bris, tjejjour och ungdomsjour

(Respondenter var 12-24 år)

Vad är de viktigaste skälen till att du inte har fått/sökt hjälp för hur du mår/mått?



Skäl till att inte ha fått professionell hjälp när man mått dåligt fördelat på olika åldrar



De äldre anser sig i större utsträckning klara sig själva

Sammanfattning professionellt stöd

- ✓ En tredjedel (29%) av de som sökt stöd/vård upplever att de behövde kämpa för att få rätt hjälp. Skolkurator är den instans unga främst varit i kontakt med på grund av att de mått dåligt psykiskt (21%). **[Sida 20–21]**
- ✓ Det främsta skälet till att unga fått/sökt hjälp för hur de mår/har mått var att de inte klarade sig på egen hand (31%). **[Sida 22]**
- ✓ Unga känner sig mest lyssnade på/förstådda av privat psykolog och sämst av socialtjänsten. **[Sida 23]**
- ✓ Mer än en femtedel trodde inte att det skulle göra någon skillnad att söka hjälp (22%). Det är främst de äldre som i större utsträckning anser sig klara sig själva. **[Sida 24–25]**

Trakasserier



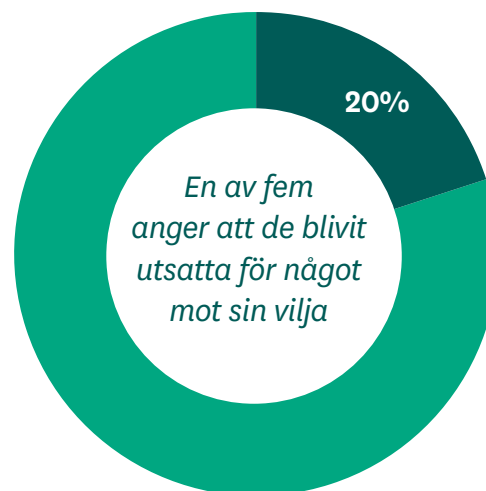
Det är alarmerande att hela en femtedel uppger att de har blivit utsatta för något mot sin vilja. Av de som känner sig ganska eller mycket oroliga över att utsättas för något mot sin vilja, är en tredjedel av tjejerna oroliga för att utsättas för sexuella övergrepp.

”Många unga berättar att de är svårt att säga nej och markera då grupstrycket är så hårt. Trycket och strävan att passa in kan ibland leda till att man gör saker mot sin vilja eller tvingas göra något mot sin vilja, aktivt och passivt. De saknar ofta verktyg att bli stärkta i sitt självledarskap”, säger Jana Söderberg, verksamhetsansvarig för Motivationslyftet.

Nästan hälften känner någon som utsatts för trakasserier eller mobbning. En 14-årig pojke berättar att han är rädd för att gå till skolan varje dag, eftersom han aldrig vet vilket humör några av de värsta mobbarna på hans skola kommer att vara på: ”Jag har alltid ont i magen när jag är i skolan, och när jag kommer hem händer det ibland att de skickar elaka meddelanden till min Snap. Jag kan aldrig slappna av.”

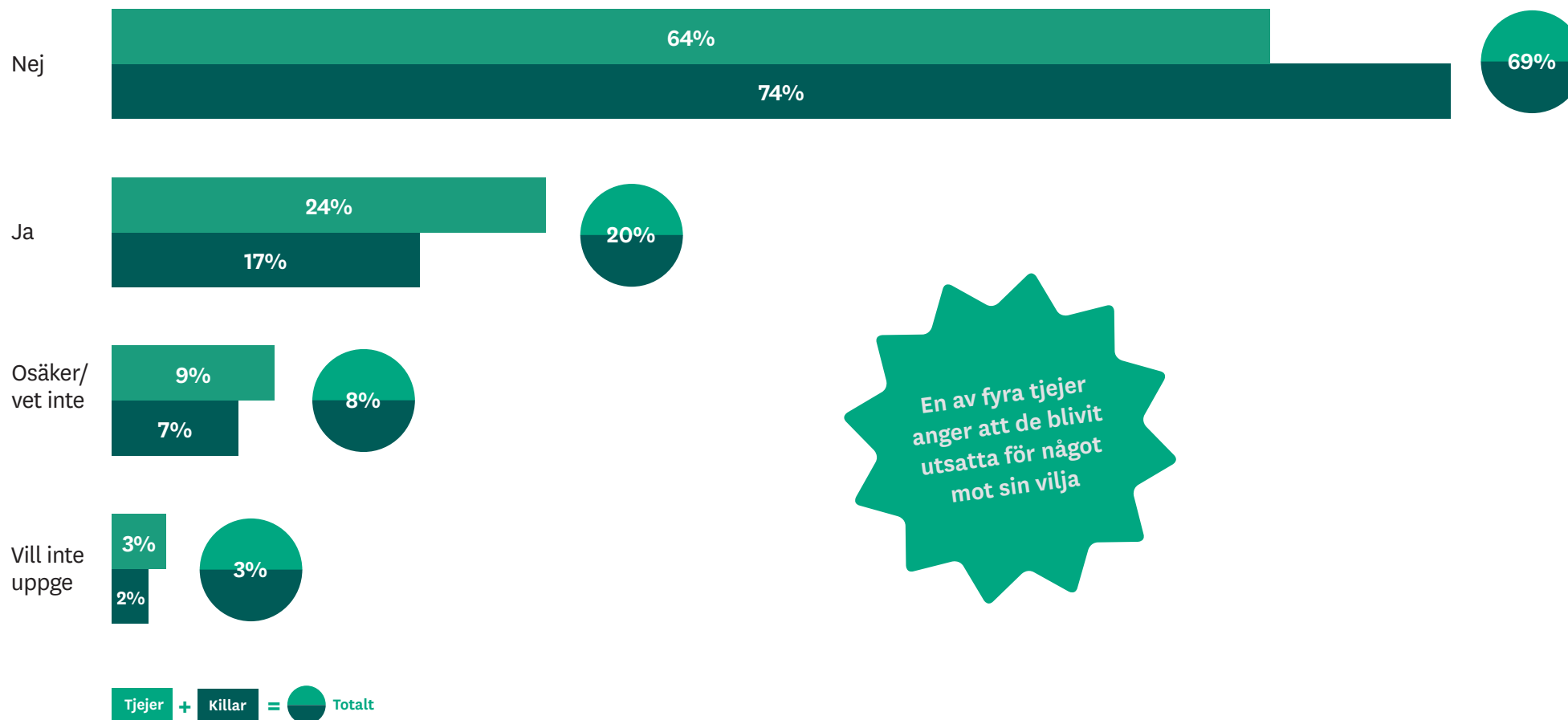
De som har berättat om sin rädsla för utsatthet väljer främst en kompis, mamma eller pappa – sist elevhälsan. Barn och unga väntar ofta länge innan de tar modet till sig att söka professionell hjälp. Ju sämre de mår, desto mindre ork finns att insistera och kämpa för att få stöd.

”Hjärnans planeringsförmåga är inte fullt utvecklad, inte heller de nervbanor som tonar ner den intensitet av känslolivet som hör tonåren till. Både det dåliga måendet och nederlaget av att inte få hjälp känns alltså extra starkt. För en ung person händer allt nu, nu, nu!”, säger professor Anna Sarkadi.

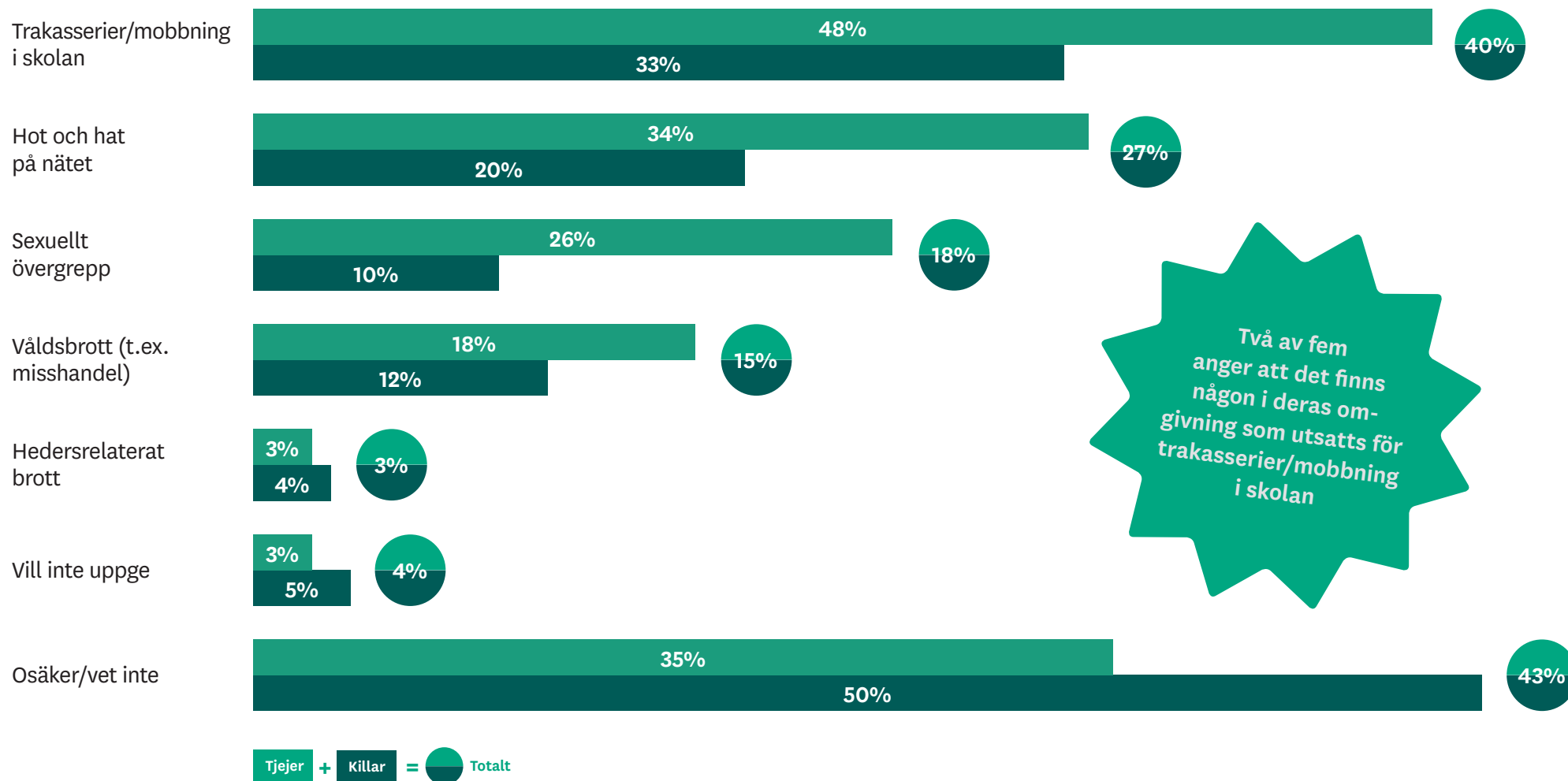


Har du själv blivit utsatt för något mot din vilja?

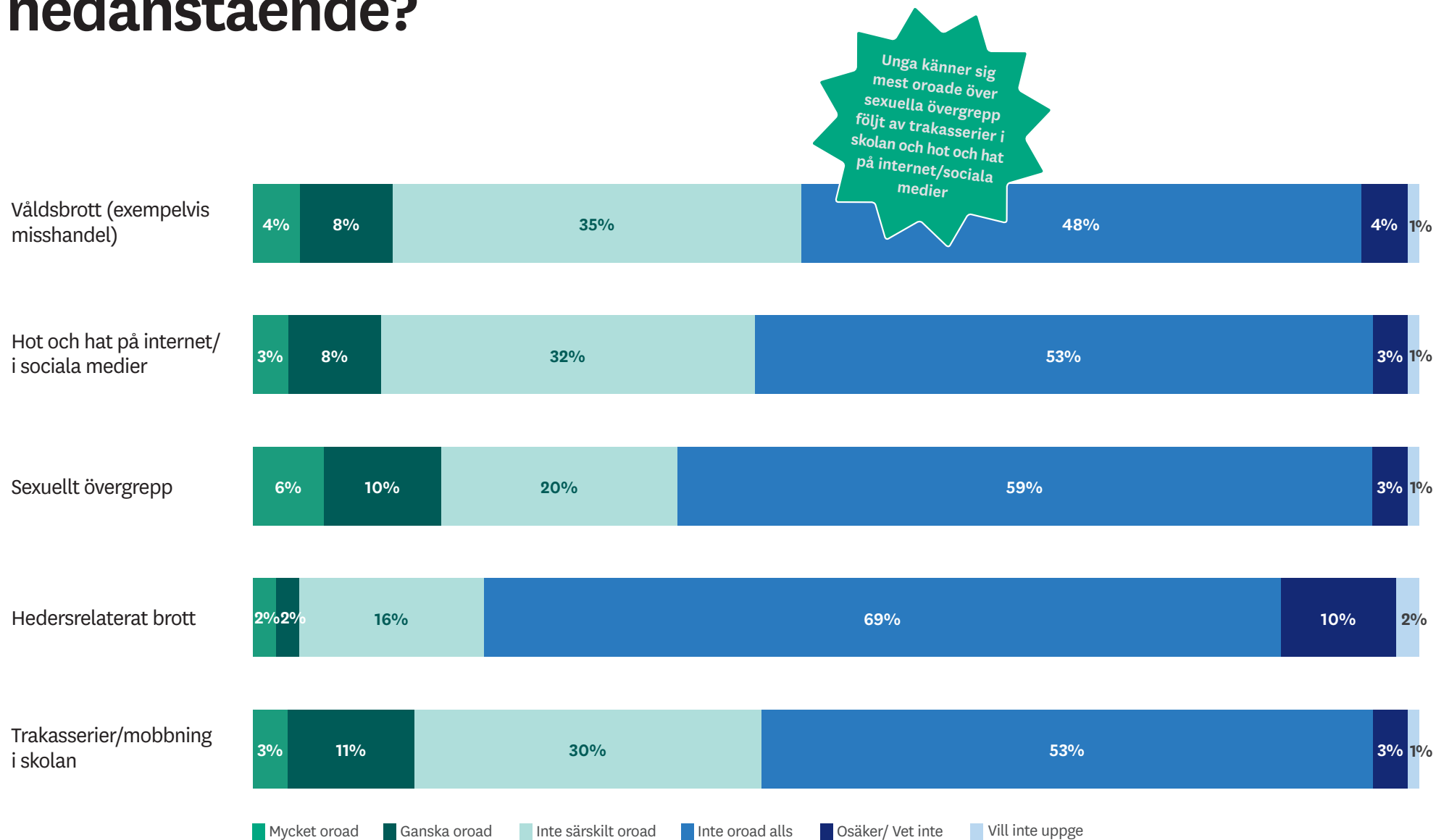
(Exempelvis trakasserier, våld, sexuellt övergrepp eller näthat/mobbning)



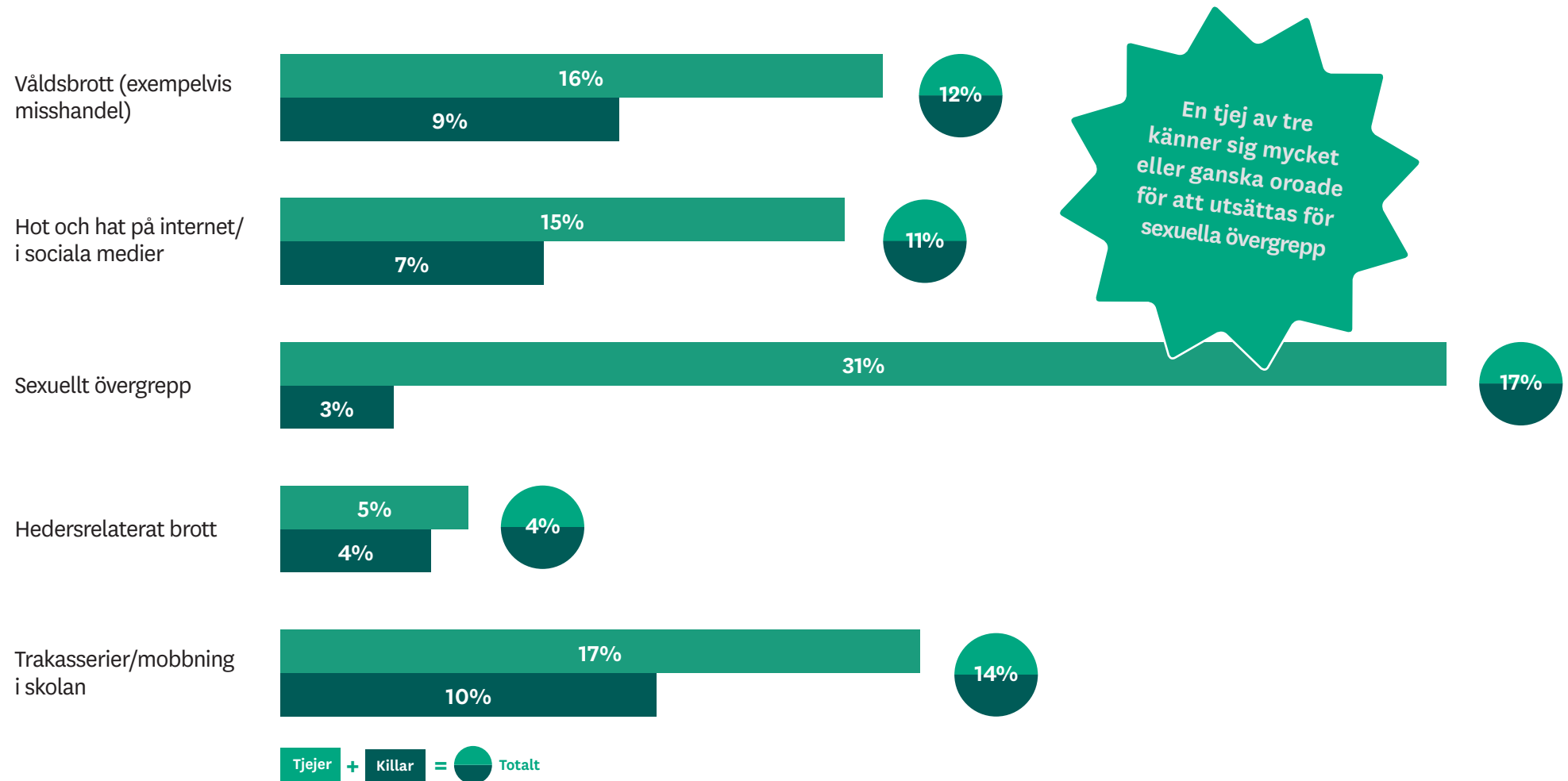
Finns det någon i din omgivning som du vet har blivit utsatt för något av följande?



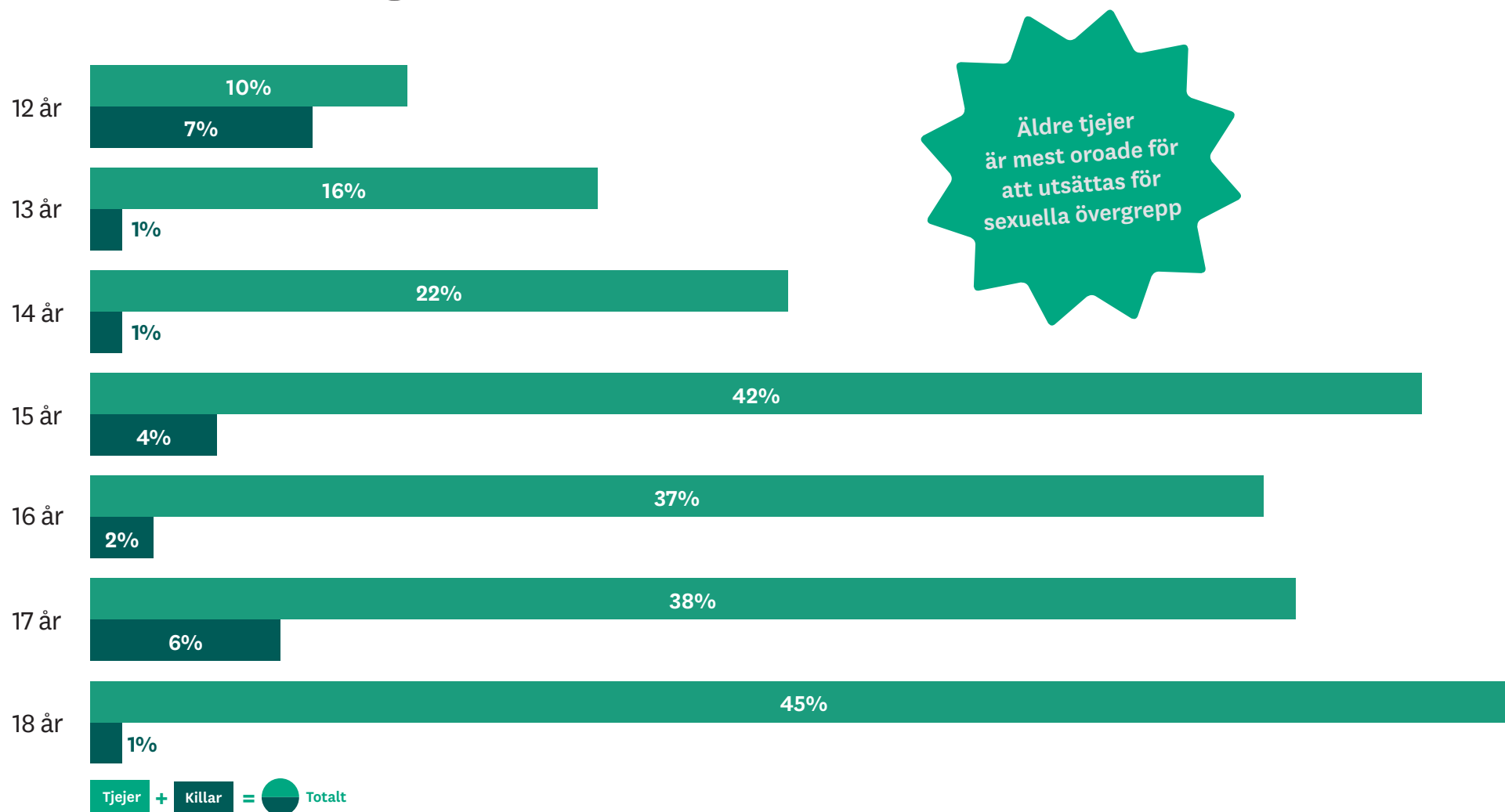
Känner du dig oroad för att utsättas för något av nedanstående?



Skillnaden mellan de killar och tjejer som angett sig vara ganska eller mycket oroadе för att utsättas för något mot sin vilja



Åldersfördelningen bland de som angivit att de är ganska eller mycket oroadе för att bli utsatta för sexuella övergrepp



Sammanfattning trakasserier

- ✓ En av fyra tjejer (24%) anger att de blivit utsatta för något mot sin vilja. Totalt är det en av fem (25%). Två av fem (40%) anger att det finns någon i deras omgivning som utsatts för trakasserier/mobbning i skolan. [Sida 29–30]
- ✓ Unga känner sig mest oroad över sexuella övergrepp (16%) följt av trakasserier/mobbning i skolan (14%) och hot och hat på internet/sociala medier (11%). Av de tjejer som känner sig mycket eller ganska oroad för att utsättas för något mot sin vilja är en tredjedel rädda för sexuella övergrepp (31%). Det ska jämföras med att det endast är 3% av killarna som är oroad för sexuella övergrepp. [Sida 31–32]
- ✓ Åldersfördelningen bland de som angivit att de är ganska eller mycket oroad för att bli utsatta för sexuella övergrepp visar att äldre tjejer är mest oroad för att utsättas för sexuella övergrepp. [Sida 33]

Tillit



”Jag sökte hjälp efter sexuella övergrepp, men efter fyra gånger orkade jag inte längre trösta min kurator efter att hon brutit ihop när jag berättat min historia. Därför slutade jag gå.”

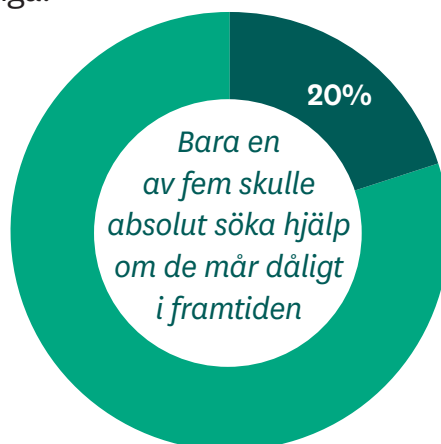
Så berättar en 16-årig flicka om varför hon inte längre söker hjälp hos psykiatrin. Undersökningen visar att endast en femtedel av de unga absolut skulle söka hjälp om de mår dåligt i framtiden.

Johanna Salama är utbildad socionom som har grundat och driver verksamheten FreeZone, som arbetar med att stärka barn och ungas rättigheter, höja den psykiska hälsan och förebygga hedersrelaterat våld och förtryck. Under hela hennes yrkesliv har hon mött unga tjejer som uppger att de inte tycker om sig själva, har låg självkänsla och känner stor stress och skuld för att de mår både psykiskt och fysiskt dåligt.

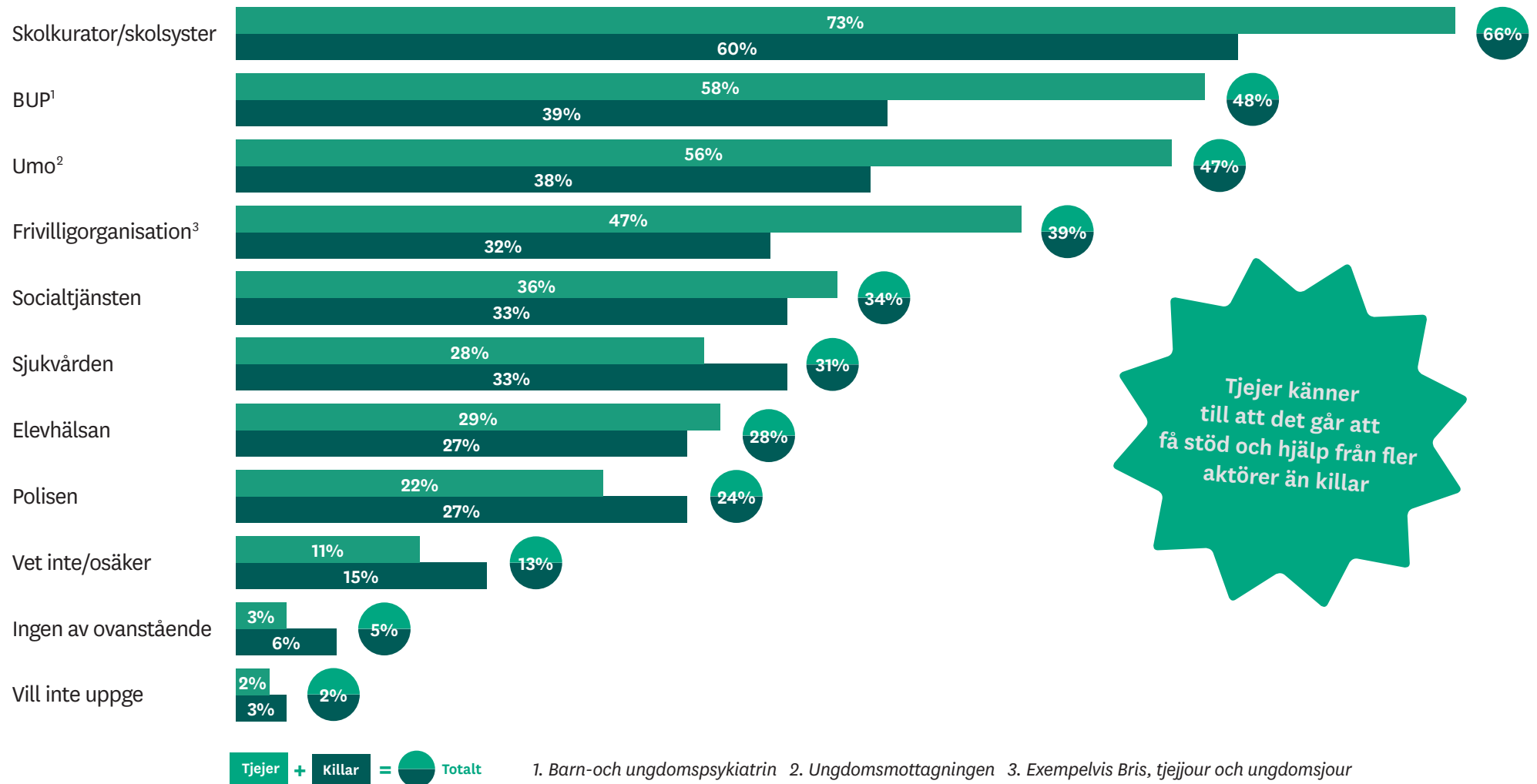
”Många unga jag möter säger att vuxna inte klarar av att höra om deras verklighet. De som faktiskt sökt stöd delger omfattande berättelser om hur de inte blivit lyssnade på, inte fått rätt stöd, blivit behandlade illa, svikits och inte heller fått redskap till att må bättre och komma vidare. De kan till och med känna att de

är jobbiga, stör, borde må bättre” säger Johanna Salama. Hon berättar om en ung tjej som bollades runt mellan olika instanser och blev allt tystare:

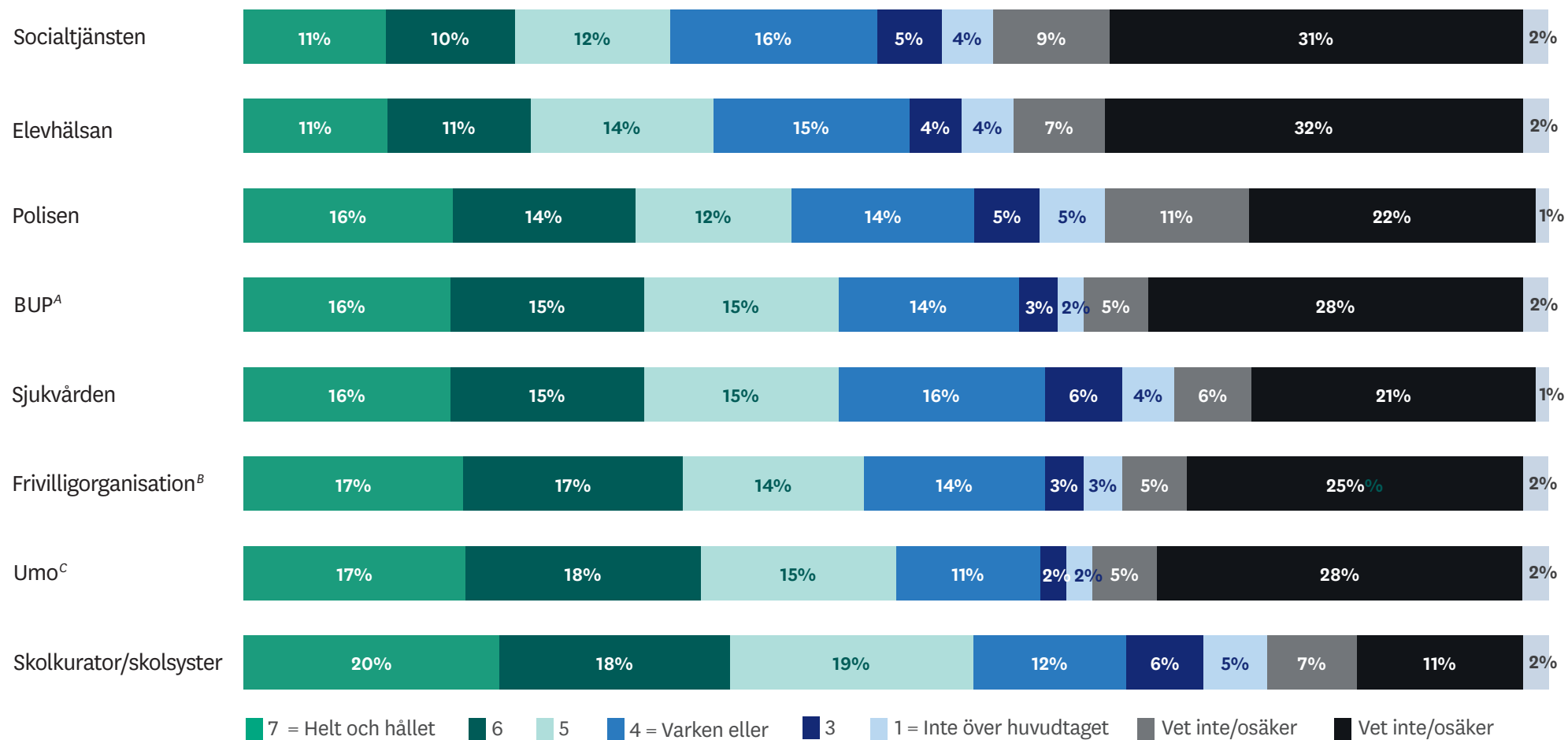
”Tre personer genom hela hennes resa betydde allt för henne. Ingen av dem var någon av de otaliga psykologerna utan det var till exempel en idrottslärare. Vad som var gemensamt för alla tre var att hon upplevde att de brydde sig om henne på riktigt. De såg henne och byggde en relation. Vuxna och yrkesverksamma behöver ta sig tid att se, höra, lyssna, visa omsorg, våga fråga för att från den platsen hjälpa de unga.”



Vilka av följande känner du till att man kan få stöd och vård från om man mår dåligt?

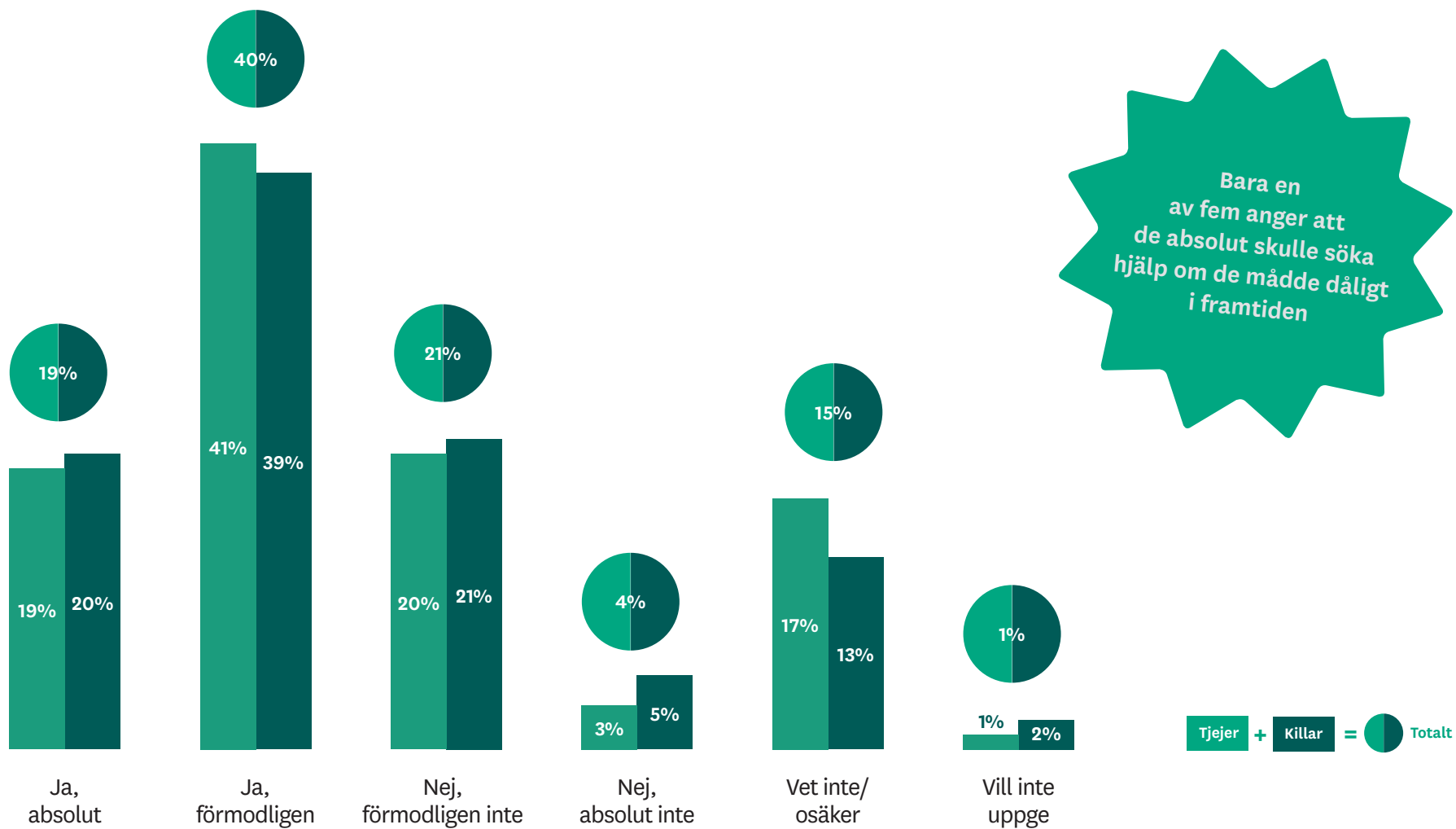


Hur mycket litar du på att följande verksamheter/organisationer skulle kunna hjälpa dig om du mår dåligt?



A. Barn-och ungdomspsykiatri B. Ungdomsmottagningen C. Exempelvis Bris, tjejjour och ungdomsjour

Tror du att du skulle söka hjälp om du skulle må dåligt någon gång i framtiden?



Sammanfattning tillit

- ✓ Den verksamhet/organisation som unga främst känner till att man kan få stöd och vård hos om man mår dåligt är skolkurator/skolsyster. Tjejer känner till fler aktörer som det går att få stöd och hjälp från än killar. **[Sida 37]**
- ✓ Förtroendet är högst för skolkurator/skolsyster och lägst för socialtjänsten, tätt följt av Elevhälsan. **[Sida 38]**
- ✓ Endast en femtedel anger att de absolut skulle söka hjälp om de skulle må dåligt i framtiden (19%), medan 40% anger att de förmodligen skulle göra det. **[Sida 39]**

Fem tips till dig som är vuxen i ungas närhet

- 1.** Låt dig inte avskräckas av att det äldre barnet ibland har en ”tuff” yta. Prata med andra och hör hur de gör.
- 2.** Respektera alltid barns integritet, men visa i ord och handling att du finns där. Och att du vill, vågar och orkar lyssna.
- 3.** Visa att du inte blir arg och besviken när barnet vågar berätta om sina innersta känslor och farhågor. Våga stå kvar och lyssna klart.
- 4.** Tänk tillbaka på när du själv var tonåring. Vad hade du behövt och på vilket sätt? Vilka människor hade du omkring dig som du kände brydde sig om dig? Vad var det de gjorde och sade som gav dig en känsla av trygghet och vilja att öppna dig?
- 5.** Svåra samtal innebär uttag i ”relationsbankomaten”. Är det tomt på relationskontot så går det inte att göra uttag. Relationskontot fyller du på med små samtal i vardagen om livet, skolan, relationer och nätet. Visa att du bryr dig helt enkelt, i stort som smått.

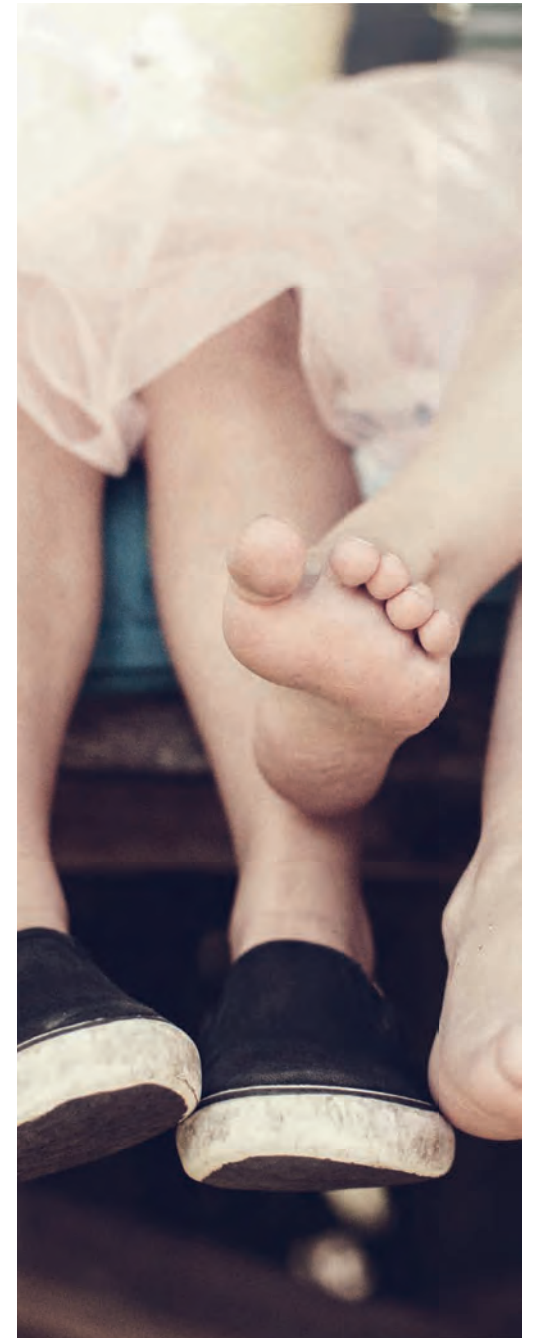
Maria Schillaci, psykolog



Fem tips till dig som jobbar med unga

- 1.** Sänk trösklarna för stödverksamheter och vård till barn! Att satsa på långsiktighet och prevention gällande psykisk ohälsa är ett framtidsbygge som gagnar hela vårt samhälle!
- 2.** Satsa på samordning mellan elevhälsa, första linjen, socialtjänst och BUP. Idag faller många barn mellan stolarna och bollar mellan verksamheter.
- 3.** Det finns många bra barnproffs inom kommun och landsting som behöver ges möjlighet att utföra sina uppdrag. Men de behöver bli fler så att alla barn, oavsett var barnet bor, får sin rätt till hjälp och stöd tillgodosedd. Se till att kompetensen i dessa verksamheter fylls på och vidmakthålls.
- 4.** Bygg ut tillgången till föräldrautbildningar på flera språk. Det kan vara tufft att få till livet i dagens samhälle och många föräldrar känner sig rätt ”verktygslösa” i att möta barns behov.
- 5.** Fråga barn och unga om vad de behöver och be dem alltid utvärdera utförda insatser. Låt inte svaren bli en hyllvärmare, utan använd informationen till att faktiskt vägleda i hur förbättra och förändra för barn i Sverige.

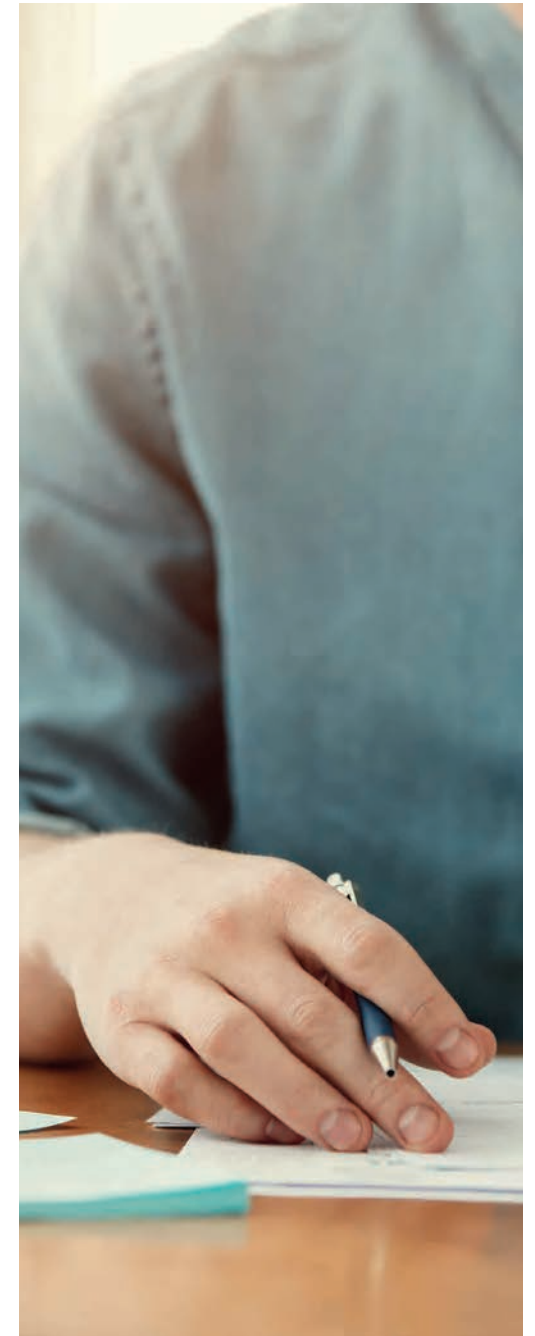
Maria Schillaci, psykolog



Fem tips till dig som beslutar över unga

- 1.** Psykisk hälsa grundläggs i barndomen. Vi måste börja tidigt med förebyggande insatser som stärker skyddsfaktorer. Sådana kan till exempel vara en trygg anknytning, förmåga att reglera sina känslor, sin uppmärksamhet och hantera det sociala samspelet. Lyhörd omvårdnad hjälper barn tillägna sig dessa färdigheter.
- 2.** Ha respekt för vikten av implementering av metoder och arbetssätt. Det tar tid och energi och kräver lokala anpassningar.
- 3.** Om du vill att verksamheter ska samverka – börja mäta, följa upp och belöna just samverkan. Leading Healthcare på Handels har tagit fram en vägledning för hur beställare kan använda ekonomin för att belöna och driva fram samverkan. Även Idéer för livet-modellen som forskare från Uppsala universitet har tagit fram på uppdrag av Idéer för livet vägleder beslutsfattare att titta på utfallet av evidensbaserade insatser.
- 4.** Skapa utbudet av insatser (förebyggande och behandlande) tillsammans med de unga.
- 5.** Jämlik hälsa skapas genom att ge mer till dem som behöver mer. Exempelvis att påbörja ett utökat hembesöksprogram i ett utsatt område för många som annars inte skulle ta del av barnhälsovårdens utbud och stöd.

Anna Sarkadi, professor i socialmedicin



Tack till...

Skandias stiftelse Idéer för livet vill rikta ett stort tack till alla som bidragit till rapporten med underlag, texter och expertis.

Särskilt stort tack till Caroline Engvall, Julia Östfeldt och Johanna Salama som med sina verksamheter och driv att förändra lyft fram många av de viktiga frågeställningar gällande unga i psykisk ohälsa och bemötande som den här rapporten behandlar.

Tack också till Anna Sarkadi, Hanna Thermaenius, Jana Söderberg, Maria Schillaci, Martin Forster och Åsa Landberg som bidragit med insikter och klokskap.

Sist men inte minst tack till alla andra som arbetar förebyggande med barn och ungas psykiska hälsa i fokus. Skandias stiftelse Idéer för livet stödjer många initiativ med just psykisk hälsa som del- eller huvudinriktning. Till höger presenteras några projekt som beviljats stöd från stiftelsen 2017-2018.

BrainPool

Creative Unique Souls

Dansa för hälsa

En frisk generation

Föreningen Tilia

Föreningen Ubuntu

Föräldraföreningen för Dyslektiska barn

Livet blir bättre

Lukas Hartzells Minnesfond

Mind

Prestationsprinsen & vänner

Psykologipodden och Psychtube

Suizide Zero

Tjejjouren Skogsrå

Under Kevlaret

Ung Styrka



Barn och unga i fokus för social hållbar utveckling

Idéer för livets mål är att bidra till att skapa ett samhälle med bättre hälsa och ökad trygghet. Det genom att arbeta långsiktigt för fler och mer effektiva förebyggande sociala insatser riktade mot barn och unga. Skandias stiftelse Idéer för livet verkar som en innovativ katalysator genom att stödja forskning, metodutveckling och ideella lokala barn- och ungdomsprojekt.

För att skapa en positiv samhällsutveckling krävs ett nära samarbete mellan aktörer inom näringsliv, ideell verksamhet och offentlig sektor. Genom dialog och samverkan med många olika samhällsaktörer kan vi tidigt förutse samhällsutmaningar och bidra till att finna förebyggande lösningar på dessa. Exempel på samhällsutmaningar som Idéer för livet engagerat sig i under lång tid är psykisk ohälsa bland barn och unga, integration och ungdomsarbetslöshet.

Idéer för livet har 30 års erfarenhet av att förutse risker och arbeta förebyggande. Vi vet värdet av att sätta in rätt insats vid rätt tidpunkt till rätt individ. Genom forskning och opinionsbildning vill stiftelsen öka insikten om vikten av att tidigt fånga upp människor för att kunna ge dem förutsättningar att leva ett tryggt och normalt liv. Att agera förebyggande lönar sig inte bara ekonomiskt - det är framför allt ett sätt att undvika onödigt mänskligt lidande.

Idéer för livet
skandia:

