



Dokumentation Dialogmöte 3, Ungas psykiska hälsa Sydnärke ungdomsråd 2018-19

Målet med Sydnärke ungdomsråd är att få en regelbunden dialog mellan unga och beslutsfattare i aktuella frågor som rör unga, deras liv och omgivning. Ungas åsikter är viktiga och kan bidra till en förbättrad ungdomspolitik.

Den 21 mars 2019 träffades Sydnärke ungdomsråd i Hallsberg för dialogmöte 3 med temat ungas psykiska hälsa. På dialogmötet deltog 14 elevrepresentanter, 4 politiker, 1 rektor och 3 folkhälsoutvecklare från Sydnärke folkhälsoteam.

Dagen inleddes med en föreläsning om psykisk hälsa med Amanda Backlund från Sydnärke folkhälsoteam som följdes av en dialog på temat. Dialogen genomfördes genom en version av metoden *World Café*, där korta diskussioner i olika frågor länkade till temat hölls. Nedan följer en sammanfattning av det som kom upp på dialogen.

Ungas psykiska hälsa

Vad är hälsa för dig? Vad behöver du för att må bra?

- Hälsa är hur man mår
- Bra hälsa=socialt bra och motion
- Stöttande familj
- Bra umgänge
- Äta, träna
- Motion
- Att inte prokrastinera för mycket t.ex. genom tv-serier och spel
- Äta tre mål om dagen, äta vid ordentlig tid och följa tallriksmodellen
- Vad som påverkar: vara produktiv, träna, plugga, vara social, ha roligt på fritiden
- Att det känns som att man har ett mål
- Bra självkänsla
- God sömn
- Känna sig frisk och att man mår allmänt bra
- Att ha någon att vara med i skolan och utanför
- Vara med kompisar
- Ingen stress
- Gud
- Inget bråk hemma
- Skolmiljön (rent, mindre stress)
- Musik
- Att vara pigg
- Vila
- Aktiv livsstil
- Tydliga rutiner
- Omringad av personer som lyfter en
- Ha någon som lyssnar när man är i behov att prata
- Både psykiskt och fysiskt välbefinnande

- En kram ibland
- Skolan
- Bli accepterad
- Bekräftelse och känna sig omtyckt
- Något jag älskar

Vad tror du är anledningen till att ungdomar mår psykiskt dåligt?

- Klimatet
- Krig
- Fjortisperioden (mer lättpåverkad)
- Sociala medier (nätmobbing, uppmärksamhetssökande, introvert)
- Puberteten (alla förändringar, vill vara i centrum, mkt normer, nya känslor, svårt med identitet)
- Allt är nytt
- Att leva upp till normer
- Det är ett annat språk nuförtiden
- Problem hemma (t.ex. skilsmässor och sjukdomar)
- Bry sig mindre men ibland för mycket
- Anonymitet online
- Reklam
- Skolan (höga krav, inga riktiga mål, stressen som kommer med det)
- Samhället och dess normer
- Mobbing
- Vi försöker vara varandras skuggor
- Stress till att hinna allt (skola, träning)
- Hur man ska vara, tänka och se ut
- Stress i skolan (4 prov på en vecka, förutsättningar att komma in på gymnasiet, fokus på skola som kan påverka umgänget)
- Gruppträck (att försöka passa in)
- Jobbigt hemma (dåliga relationer, kanske inte har ett hem, ekonomiskt jobbigt, sjukdom och dödsfall)
- Vet inte vem man är (gör saker för att vara någon annan)
- Krav på sig själv (t.ex. skolarbeten, arbetar för mycket=dålig sömn, om man ej lyckas= mår dåligt)
- Ideal (utseenden, märken på kläder, smink)
- Dålig tidsplanering
- Krav: Skolan, fritid, föräldrar och kompisar
- Familjesituationen
- Sociala medier
- Psykisk hälsa tas oseriöst
- Otydliga mål

Vad tror du fler rapporterar nedsatt psykiskt välbefinnande?

- Det är lättare att berätta för andra om sina problem
- Man vet vad det är och vill söka hjälp
- Det är OK att må dåligt
- Samhället har höga krav hur man ska vara
- Normerna i samhället säger/tycker att man alltid ska vara glad men inte annorlunda
- Sociala medier visar upp en bild på det "perfekta" idealet, hur man ska se ut osv.
- Internet, fler som pratar om det
- Fler rapporterar och tar upp det med personer man är trygg med
- Fördel med sociala medier är att man kan prata om negativa saker på ett enkelt sätt
- Högre social acceptans
- Visa sårbarhet är OK

Vad skulle behöva förändras i samhället för att vända trenden?

- Att lära sig skilja på roll och person
- Istället för att skriva på sociala medier, prata face-to-face
- Prata mer om det med vänner
- Att man får hjälp!
- Stöd, från vuxna och vänner
- Alla ska tänka på vad man säger och tänk på att det kan påverka hur en annan känner sig
- Att kompisar hjälper den som mår dåligt, genom att söka eller gå med till någon som kan hjälpa
- Våga ta hjälp och våga lita på hjälpen!
- Att det lärs ut och pratas mer om hur man mår och att det är OK att må dåligt och att man kan vara den man är
- Stänga alla sociala medier eller omvandla de till annorlunda plattformar
- Ta bort anonymitet på sociala medier
- Ta bort skönhetsfilter
- Gör så att bevis kan samlas t.ex. på snapchat
- Få bort normen kring objektivering
- Känns som skolor tar upp det för att de måste och inte för att de vill hjälpa
- Bli medveten om vad man säger och uttrycker sig
- Tycker inte trenden behöver vända, det är bra att folk vågar säga att de mår psykiskt dåligt
- Visa mer sårbarhet
- Vara mer öppen
- Snabbare ingång till vård

Vad skulle ni önska för insatser/projekt för att öka den psykiska hälsan?

- Öka kommunikationen lärare emellan så det inte blir någon stress att prov hamnar på samma dag
- Det ska finnas någon annan att prata med än kuratorn
- Färre läxor
- Längre lunch så man inte struntar i lunchen
- Uppmuntra till att prata angående sin väns mående
- Hellre längre skoldagar och fler raster så man hunner varva ner efter lektionerna
- Utbildning för både lärare och elever
- Högre budget för psykisk vård
- Obligatoriska samtal med elevhälsan på högstadiet
- Statligt stöd för fler arbetande inom psykisk-hälsa- området
- Uppmärksamma värdsdagen för psykisk hälsa på alla skolor
- Mer föredrag om ämnet i skolan
- Fler universitetsplatser på psykologutbildningen
- Prata mer om allt som rör den psykiska hälsan
- Ta ut folk som är utbildade inom psykisk hälsa och låt dom utbilda om det
- Få människor som känner sig utanför med i gemenskapen
- Elevgrupp mot mobbning, psykisk hälsa mm.
- Det ska finnas fler elevgrupper som går runt och pratar om psykisk hälsa osv.
- Dela upp läxorna jämt över veckorna

Vilket ansvar har skolan för ungdomars psykiska hälsa?

- Inet stressa eleverna
- Samordna tentor så de inte är på samma vecka/dag
- Prata och hjälpa eleverna
- Stabil lärarsituation
- STORT ansvar
- Känna sig trygg i skolan och prata mer om allt som rör psykisk hälsa
- Mår man inte bra i skolan så mår man inte bra utanför skolan (och tvärt om)
- Enkäter är ett bra sätt för skolan att få en uppfattning om hur eleverna mår och hur det är på skolan
- Uppmuntra till att lyfta svåra saker till elevhälsan och få stöd att gå dit
- Uppmuntra till mer rörelse inom idrott och hälsa
- Skapa en lugn måltidmiljö (samt laga god mat)
- Schemaläggningen av lunchraster
- Elevhälsan borde komma ut mer bland eleverna
- Välja fram rätt budskap – fokusera på tips hur man mår bra istället för att sluta med det och gör inte det etc.
- Lärare behöver fortbildning/kunskaper som psykisk ohälsa och bemötande
- Låta en vara (vill vara för sig själv ibland)
- Lärare måste se mer ur elevens perspektiv – att man mår dåligt räcker inte för få åka hem, måste i stället ljuga för att få åka hem om man inte vill säga sanningen/sitt problem
- Tillgänglighet till kurator/mentor/elevhälsoteam som man kan lita på/vara trygg med
- Att lärarna behandlar eleverna med respekt

Tips och länkar

Elevhälsan

Finns på alla skolor, kolla upp hur det är just på din skola.

Ungdomsmottagningen Hallsberg

Hemsida

<https://www.regionorebrolan.se/sv/Halsa-och-varld/Om-du-behover-varld/For-dig-som-ar-ung/Ungdomsmottagningen-Region-Orebro-lan/Hallsbergs-Ungdomsmottagning/>

1177 Vårdguiden

Alla kan ringa 1177 och få råd om vård

Hemsida

<https://www.1177.se/>

UMO (ungdomsmottagningen online)

Hemsida

<https://www.umo.se/>

Tips på fler ställen att få stöd från

<https://www.umo.se/att-ta-hjalp/hit-kan-du-ringa-maila-eller-chatta/hjalp-om-du-mar-daligt/>

Bris

Hemsida

<https://www.bris.se/>

Poddar

Ångestpodden – tar upp tankar och funderingar som många har, men inte vågar prata högt om

UMO-podden – tar upp bl.a. om kroppen, kärlek, vänskap, att må dåligt, att känna sig utanför

Helt Okej – fyra podavsnitt som skapar debatt och förståelse för livets upp och nedgångar

Tiliapodden – ungas psykiska hälsa. En frizon från samhällets normer, krav och ideal

App

Safe place (Rädda barnen)