

## Så här tycker ungdomar

Ungdomar i Askersund, Hallsberg, Kumla, Laxå och Lekeberg samlades tillsammans med politiker och personal i kommunerna för att prata om hur ungdomar har det och vad de tycker. Dagen kallas Elevriksdagen som var den 19 maj 2022 med totalt 120 personer. De pratade om 4 teman: psykisk hälsa, onlineattityder, våld i ungas relationer och mötesplatser/aktiviteter. Feriepraktikanterna Alma Ulldal, Erik Sterner och Seth Söderström har skrivit ihop allt man pratade om i en Elevriksdagsrapport. Detta är en sammanfattning från den.

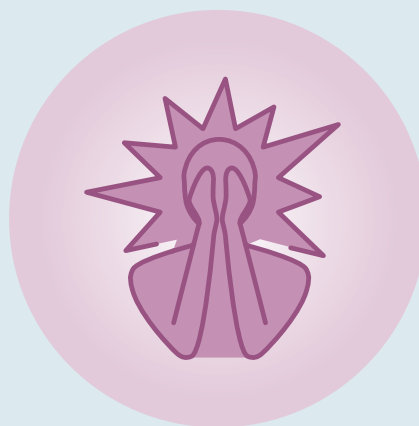
### Psykisk hälsa



Ungdomar berättade att de vill lära sig mer om vad psykisk hälsa och ohälsa är och vad man kan göra om man mår dåligt. Vissa ungdomar tycker att det är läskigt att prata med vuxna om hur man mår för att man är rädd för att det ska bli konsekvenser. De pratade också om hur lätt eller svårt det är att prata med kurator eller skolsköterska på sin skola om hur man mår, vissa tycker att det finns för lite tider och vissa vet inte att det finns kurator och skolsköterska på sin skola.

### Våld i ungas relationer

Ungdomar pratade om att våld kan både vara fysiskt och psykiskt. I vissa kompisgäng är våld mer accepterat än i andra. Ungdomarna menar att det saknas kunskap om våld hos både ungdomar och vuxna, det behövs för att kunna hjälpa sig själv och andra. Ungdomarna tycker att de behöver veta mer om vilka typer av våld som finns, vilka varningstecken man kan leta efter och var man kan vända sig för att få hjälp.

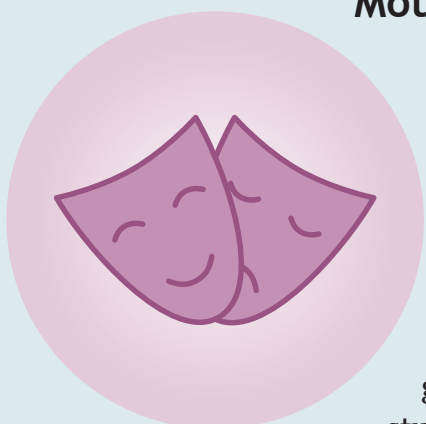


## Onlineattityder

Ungdomar pratade om att onlineattityder handlar om elaka kommentarer och att hur man är mot varandra skiljer sig mellan verkligheten och online. De tycker att man inte ska säga något till varandra online som man inte hade sagt till någon i verkligheten. De pratade också om att det är mycket av det som händer online som man inte berättar om för vuxna och att det behövs en bra relation mellan ungdom och vuxen för att ungdomar ska vilja dela med sig. Vissa ungdomar känner oro för att vuxna inte tar det som händer online på allvar eftersom det inte var lika när vuxna växte upp.



## Mötesplatser/aktiviteter



Ungdomarna pratade om vilka mötesplatser och aktiviteter som finns i deras kommuner. På mötesplatser är det viktigt att det finns sittplatser oavsett om de är inomhus eller utomhus. Ungdomar känner att det skapar trygghet om det finns en vuxen i omgivningen som man känner igen och som man kan ta kontakt med om något går snett. Den vuxna får inte bli arg eller upprörd i stunden, utan ska bara hjälpa till.

## Här kan du få stöd

### Elevhälsa

Du kan vända dig till din skolsköterska eller skolkurator på din skola

### Första kontakten psykisk ohälsa barn och unga

Telefon: 019-602 58 00

### Ungdomsmottagningen

Telefon: 019-602 67 30

### BRIS

Telefon: 116 111

### Mind Självmordslinjen

Telefon: 90 101

### [Ungarelationer.se](https://ungarelationer.se)



**Sydnärkes  
folkhälsoteam**