

Kommunstyrelsens förvaltning

Anna Åsén, Närvårdsstrateg/utredare  
0171-528 47  
anna.asen@habo.se

## **Sammanfattning av Demokratidagen 22 oktober 2019**

Eleverna beskriver psykisk ohälsa som något annat än psykisk sjukdom, för dem handlar det mycket om att man inte mår så bra, att tankar är negativa, man känner stress, ångest och oro, man kan ha suicidtankar. Den psykiska ohälsan kan enligt eleverna orsakas av både interna och externa faktorer, att den är viktig att prata om och söka hjälp för men även att individen och omgivningen kan göra saker för att förhindra, mildra och bearbeta psykisk ohälsa.

Föräldrar och skolan är viktiga aktörer för att arbeta med psykisk ohälsa, eleverna lyfter att aktiviteter som friluftsliv/sport/hobbys är fördelaktigt, bra kost och ett socialt stöd med någon att kunna prata med.

Eleverna lyfter även hur de bemöter varandra, att normer kan påverka, att man behöver respektera varandra och att mobbning behöver motarbetas.

Eleverna är medvetna om att det idag finns flera olika aktiviteter de kan delta i och att dessa kan bidra till att må bra, även om de föreslår fler aktiviteter vill de också se en förstärkning av det som finns. När det gäller stöd för sitt mående efterfrågar man att tillgänglighet hos kurator ökar och att det finns information om hur man kan få hjälp av till exempel ungdomsmottagningen utan att andra får veta det.

## **Gruppdiskussioner**

### **Vad är psykisk ohälsa för dig?**

Eleverna beskriver främst psykisk ohälsa som något avvikande från ett normalt mående att det handlar om ångest, oro, depression, panikattacker, känslor av att otillräcklighet, dåligt självkänsla eller lågt självförtroende. Allvarliga tillstånd som suicidtankar, självskadebeteende och anorexi beskrivs också som psykisk ohälsa. Man beskriver hur psykisk ohälsa kan yttra sig i beteenden som att man drar sig undan, slutar umgås med vänner men också att det inte alltid syns på en person att hen mår dåligt.

### **Vågar du fråga om psykisk ohälsa?**

Att våga fråga om psykisk ohälsa beror på situationen, det upplevs som lättare att ställa frågan än att ärligt besvara den, det är lättare att prata om hur andra mår. Eleverna beskriver att det svar man får kan bero på relationen till den som får frågan. Om personen känner tillit i att det inte sprids vidare, att frågeställaren kan stötta och bemöta det man berättar om sitt mående skapas förutsättningar för ett ärligt svar. Det kan också vara så att vissa föredrar att öppna sig till någon som står dem nära medan andra hellre pratar med någon som inte är så nära, exempelvis kurator eller skolsköterska.

Det finns en kommentar om att det är svårt som kille att fråga hur någon mår eftersom man då bryter mot normen, det gör att man kanske vill fråga men avstår.

**Vad säger dina vänner, din familj?**

Man upplever att psykisk ohälsa ibland överdrivs av en person för att få uppmärksamhet, samtidigt upplever andra att ett dåligt mående avfärdas som trams, det här beskrivs förekomma främst mellan vänner. I familjer kan det se olika ut, vissa får stöd och blir tagna på allvar, vissa tillfrågas hur de mår men föräldrarna kanske förmår inte stötta vidare efter svaret, vissa föräldrar pratar/frågar aldrig om känslor eller mående och då finns inte heller något stöd att få för barnet.

Att prata om sitt mående med vänner och familj kan alltså se olika ut, stöttning och hjälp kan finnas men måendet kan även bagatelliseras. Det framgår även att det kan vara svårt att tala om sitt mående eftersom det då blir mer verkligt och för att man känner sig osäker på vilken hjälp som finns att få.

**Vad är det som kan få en ung person att må dåligt?**

Omgivningens press och förväntningar:

- Fördomar
- Normer, inte få vara sig själv
- Kroppshets
- Stress
- Föräldrars förväntningar
- Prestera i sport och på skolan
- Sociala medier
- Bekräftelsebehov

Händelser i livet:

- Skilsmässa
- Dåliga relationer
- Dålig ekonomi
- Gå från grundskola till gymnasiet
- Vän eller familjemedlem går bort
- Puberteten
- Mobbning, i verkligheten och sociala medier
- Elaka kommentarer
- Utanförskap

Även de egna tankarna och agerandet kan leda till att en person mår dåligt, att man har negativa tankar om sig själv, när man upplever att man misslyckats eller inte får vara sig själv. Det kan även handla om hur man lever, om man är engagerad i någon hobby eller aktivitet, om man rör på sig och äter på ett sätt som gör att man fungerar bra.

**Motivera, varför är det så?**

Gruppträck, man jämför sig med andra, man upplever otydlighet kring vad som förväntas av en (från skola, föräldrar), det är svårt att hitta sig själv med allt som pågår runt omkring, svårt att få gehör för sina åsikter som ungdom.

**Vem kan åtgärda det?**

Kommunen, skolledningen, skolverket, lärare, föräldrar, eget ansvar (söka hjälp, göra saker man mår bra av, ta emot hjälp).

**Vad är det som får en ung person att må bra? Motivera varför.**

Skolan, aktiviteter, vänner, familj, kärlek, omtanke, bra ekonomi, kost och träning, god mat och friluftaktiviteter. Att man får göra något man tycker om, umgås med vänner med samma intressen,

att man känner gemenskap och trygghet. Att ha något att se fram emot, exempelvis, skolbalen. Att vara inkluderad och att få beröm och uppmuntran, våga gå på sin egen magkänsla.

En grupp säger att man mår bra om man får vara en förebild.

**Vem kan åtgärda det?**

Vänner, familj, kurator, psykolog, Polarna, polisen, politiker, alla kan göra något.

**Vad är det som behöver göras? Förslag på åtgärder**

Kommunen kan satsa mer på det som redan finns, erbjuda aktiviteter för ungdomar, fritidsgårdar, platser för ungdomar att hänga på. Möjlighet att utöva flera olika sorters sporter men samtidigt erbjuda mer än sport för de som är intresserade av att exempelvis lösa korsord, delta i cos play som tidigare fanns på biblioteket. Det efterfrågas även flera initiativ som Håbo festdag med konserter och aktiviteter på loven. Olika aktiviteter skapar en bättre gemenskap mellan ungdomar i kommunen utifrån intresse och inte begränsas av vilken skola man går på.

Skapa skolgårdar som inspirerar till rörelse.

Uppmärksamma psykisk ohälsa mer, "hälsoveckan" beskrivs som att man gör en stor grej av psykisk ohälsa när det borde vara mer naturligt inslag.

Mer utbyte och respekt mellan barn/ungdomar och vuxna.

Låt barn och unga ta del av andra ungas berättelser om sina erfarenheter av psykisk ohälsa.

Eleverna lyfter att de behöver acceptera att alla är olika och lära sig behandla varandra med respekt.

Håll barn och ungdomar informerade om hjälp som finns att få, det finns de som är osäker på hur man kommer i kontakt med ungdomsmottagningen och vad de kan hjälpa till med, vilka man kan vända sig till i övrigt för t ex samtalsstöd.

Gör kurator mer tillgänglig genom att denne rör sig bland olika skolor.

Det upplevs som betydelsefullt att man kan ta hjälp på ett anonymt sätt, att andra inte vet om att man söker hjälpen.

Hjälp mobbaren sluta mobba.

Minska mobbing på sociala medier genom att minska anonymiteten och föräldrar som pratar med sina barn om vad som är okej och inte okej att göra.

Prata om problem och psykisk ohälsa så det inte blir tabubelagda.

**När och vem ska göra det?**

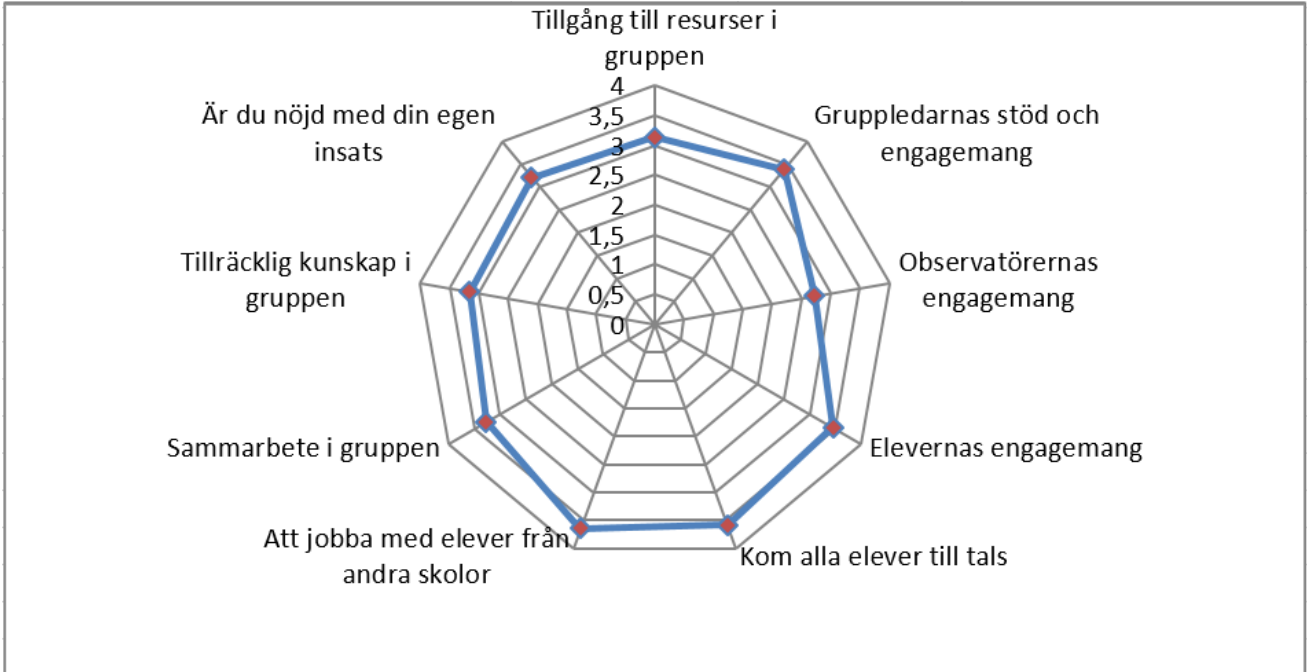
Det kan göras nu, aktiviteter kan i viss mån kopplas till skolloven.

Det är samma som tidigare om vem som kan göra något, men särskilt lyfts kommunens roll fram som viktig för att få till förändring. Politiker behöver prioritera och åtgärda.

### Utvärdering av dagen

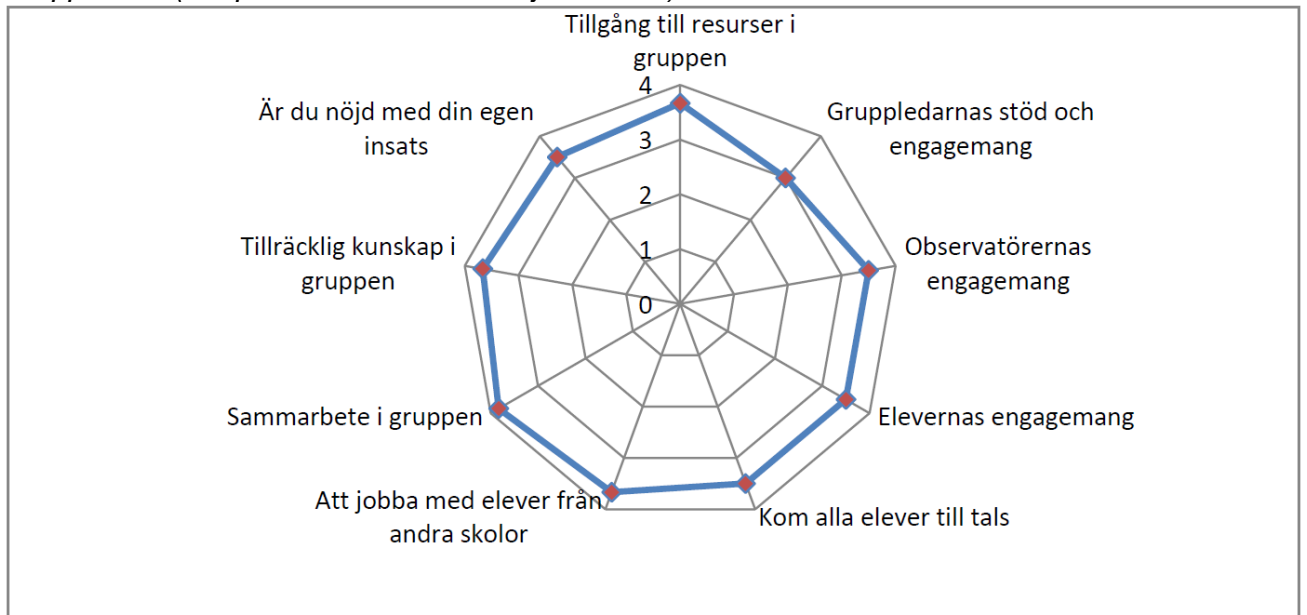
Utvärderingarna består av resultatmatris och kommentarer från den skriftliga utvärderingen. Sammanfattningsvis kan sägas att dagen upplevts som positiv, eleverna uppskattar forumet.

#### Eleverna



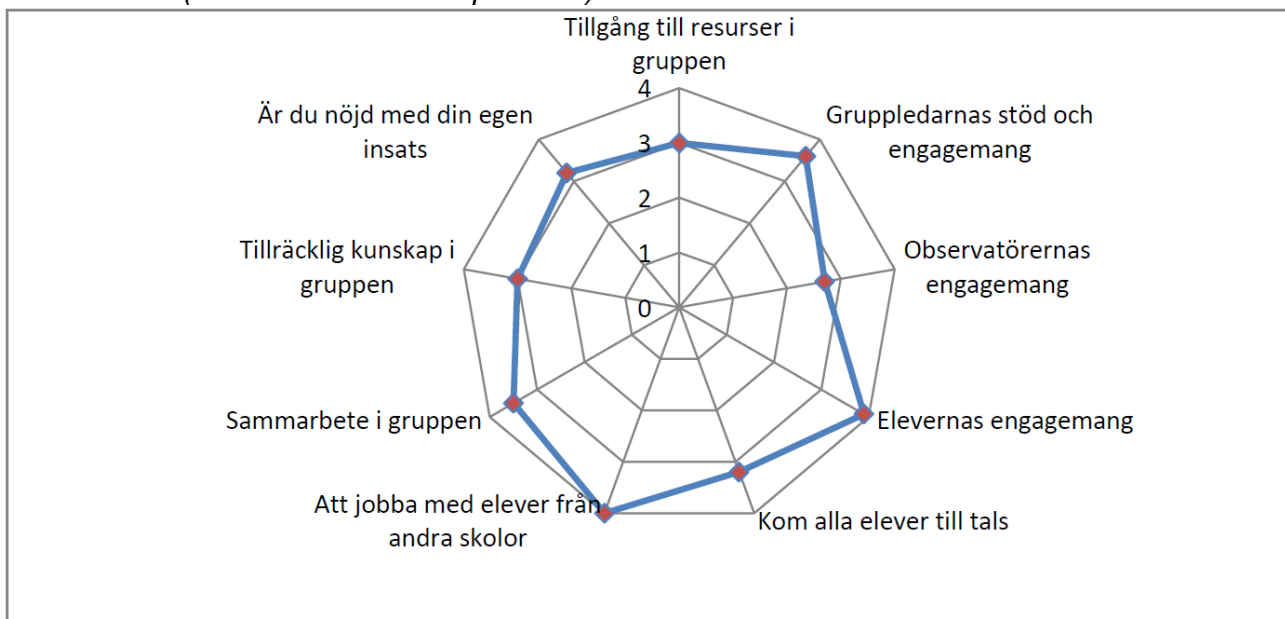
Kommentarer från elever: Det var roligt, jag vill komma fler gånger, frågorna behöver förklaras mer, jag var inte så aktiv, maten var god.

#### Gruppledare (skolpersonal och kommuntjänstemän)



Kommentarer från gruppleddare: Bra upplägg, kanske färre frågor, bra blandning av föreläsare, diskussion och presentation. Lite ont om tid för gruppernas presentationer, bra att politiker kommer och lyssnar på idéer och tankar eleverna har.

#### Observatörer (lärare och annan skolpersonal)



Kommentarer från observatörer: Önskat info i förväg till elever att de skulle hålla info om sin skolas elevråd, bra dag, fler behövs för att lyfta ungdomarnas åsikter.

#### Kommentar från undertecknad:

Det kommer en riktlinje om suicidprevention för länets kommuner, med stöd av den kan kommunen arbeta med att uppmärksamma och preventivt arbeta med suicid, detta påbörjades i år 2019 vidareutvecklas. Förslag är att ta stöd av närvårdsstrateg för arbete kring suicidprevention eftersom arbetet sker i samarbete med regionen.

Anne Kulle, verksamhetschef för elevhälsan ansvarar för Hälsoprojektet vars mål är att skolelever i grundskolan ska få hjälp att känna mindre stress och röra på sig mer. Projektet är en hälsofrämjande åtgärd. Projektet pågår i tre år och det kan vara relevant att följa upp effekterna av arbetet.