



**MORA
KOMMUN**

Ungas psykiska hälsa

Uppdrag kommunutvecklare 2023



Inledning

Vi är sex ungdomar som är i åldrarna 14–17 år. Vi har under två veckor jobbat som kommunutvecklare med fokus på ungdomars psykiska hälsa, med handledning av kommunens ungdomsstrateg Lina Pettersson.

Vi har fortsatt arbetet som kommunutvecklarna 2022 gjorde som baserades på resultatet av Lupp-enkäten 2021. Lupp är en enkät för kommuner runt om i landet där elever på högstadiet och gymnasiet svarar på frågor om skola, fritid, trygghet, politik och samhälle, hälsa, arbete och framtid. Alla kommuner i Dalarna gör enkäten samtidigt vart tredje år. Moras resultat sammanställdes i en rapport som vi har fått statistik och information från till vårt arbete.

Kommunutvecklarna 2022 tog fram förslag på vad kommunen kan göra för att förbättra ungas hälsa i Mora, och vårt uppdrag var att fördjupa oss inom några av förslagen. Vi har undersökt och arbetat med vad vuxna behöver för att kunna ta ansvar för ungas psykiska hälsa, vad unga behöver för att kunna ta hand om sin psykiska hälsa och vad kommunen kan göra för att stötta unga och vuxna. Arbetet vi har gjort bygger förutom kommunutvecklarnas förslag 2022 och Lupp-resultatet, på våra diskussioner, åsikter, tankar, erfarenheter och upplevelser. Allt beror såklart på hur man är och fungerar och saker kan vara och upplevas olika. Det gäller även när vi tar upp skillnader mellan könen. Vi har pratat om och fokuserat på unga generellt.

Vi har också lärt oss om hur kommunen fungerar och träffat flera kommunanställda och lokalpolitiker. Vi har träffat kommundirektör Peter Karlsson och Anna Nises Borgström som är biträdande kommundirektör och Linn Karlsson som är samordnare för projektet Tillsammansnolltilljugo. Vi har också träffat arbetsgruppen för ungdomshälsan och kommunens ledningsgrupp. Politikerna vi har haft träffar med är Anna Hed som är kommunalråd och kommunstyrelsens ordförande, Joakim Linder som är kommunalråd och Lennart Sohlberg som är oppositionsråd. Vi har också presenterat vårt arbete för både politiker och tjänstepersoner när vi hade vår sista arbetsdag.

Förutom det så har vi också åkt på konferens i Borlänge tillsammans med andra kommunutvecklare från Orsa, Hedemora, Smedjebacken och Ludvika.

Vad behöver barn unga för att kunna ta ansvar för sin psykiska hälsa?

Exempel på vad unga behöver för en god psykisk hälsa

Sömn, vänner, social gemenskap, saker man gillar, glädje, bra miljö på olika sätt, träning, bryta negativa tankar, bra relationer, kunna acceptera och prata om känslor, bra kost, bra skolgång, syfte och mening, ta hand om kroppen, undvika stress, använda sin tid bra, hjälpmedel och rätt stöd i skolan, motivation, bra vuxna förebilder och god kunskap om källkritik.

Exempel på vad som är dåligt för den psykiska hälsan

Stress, föräldrar som bråkar, sömnbrist, ostabil hemmiljö, fel umgänge, dålig social/fysisk miljö, ensamhet, hård jargong/kultur, dåligt språkbruk, mobbning, ej fungerande skolgång, alkohol och droger, vissa stora förändringar, dödsfall/kriser, dålig ekonomi, dålig kost, inaktivitet och dåliga relationer.

Skillnad mellan tjejer och killar

Vår uppfattning är att tjejer upptäcker tidigare än killar att de mår dåligt eller behöver hjälp. De är mer öppna och pratar mer med sina vänner om känslor och mående. Det är fler tjejer som söker hjälp för sitt mående. Många kuratorer är kvinnor och det kan vara ett hinder för vissa killar då de kan vilja prata med en man. Ibland kan det dock även vara tvärtom. Killar/män pratar inte lika mycket om känslor utan undervärderar ofta dem och sina problem och tänker att det inte är något att bry sig om. Man kan skämmas för att man mår dåligt då man inte "borde" göra det, att det inte är ok att göra det. Inom lagidrott är det vanligt att det inte är ok att prata om känslor, då ses man som tontig och svag.

Vi tror att det finns ett mörkertal bland killar, att det är fler som mår dåligt utan att berätta det. Det beror mycket på machokulturen, att man ska vara på ett visst sätt och ha en viss roll. Det leder till att man kan behöva vara olika människor inom och utanför laget, hemma och i skolan osv. Enligt machokulturen ska män vara starka och självständiga, och man ger tillbaka om någon är taskig och visar inte att man blir ledsen. Det finns en bild av hur man ska vara. Äldre unga och vuxna ger en bild av hur det ska vara, det går i arv. Gener gör att vi är olika från start men vi lär oss också mycket socialt. Vuxna behandlar killar och tjejer olika omedvetet och det påverkar hur vi blir.

Vart får unga kunskap om psykisk hälsa?

Unga får kunskap om saker som berör psykisk hälsa i skolan, från vänner och andra unga, föräldrar/syskon/familj, via föreningar, kända personer/influencers, på internet, från böcker, media (TV, radio, tidningar) och ungdomsmottagningen. Man kan även få information och kunskap från vårdcentralen, BUP och via olika stöddlinjer som ex BRIS. Kommunen kan styra och/eller påverka flera av dessa, men inte alla.

Kommunen kan påverka genom skolan, och nå vänner och andra unga om alla får samma insatser och information. Kommunen kan påverka både på kort och lång sikt. Om dagens unga ges kunskap om viktiga ämnen för god psykisk hälsa blir framtidens föräldrar och vuxna bättre rustade att ta hand om framtidens barn och unga. Kommunen kan också nå föräldrar och syskon. Föräldrar via workshops, föreläsningar och föräldramöten och syskon via skolan.

Kunskap och bemötande hos den vuxna man möter (ex. lärare, förälder, ledare osv) har stor betydelse. Om man t.ex. har en engagerad lärare så får man ofta mer/extra kunskap om olika saker, exempelvis stresshantering och psykisk hälsa. Då blir det livskunskap och inte bara ämneskunskap. Vi tycker att det ska vara lika oavsett vilken lärare eller ledare man har. Vi tycker också att det är viktigt att föräldrar och andra vuxna blir bättre på att bemöta och stötta unga som inte mår bra.

Kommunen skulle också kunna påverka föreningarna i Mora genom att erbjuda utbildningar och t.ex. sätta villkor för att få föreningsbidrag.

Källkritik är mycket viktigt! Man måste alltid fundera över vad olika personer, organisationer, forskare osv. har för syfte och mål med informationen. Vad och vem kan man lita på?

Vilken kunskap nås alla/många unga i Mora av idag och vart får man den?

Vår uppfattning är att unga i Mora får kunskap om fysisk aktivitet, hur man tar hand om kroppen, sömn, sex, kost och ANDT (alkohol, narkotika, doping och tobak) i skolan. Vissa får även viss kunskap om stresshantering och studieteknik, men det beror på vilken lärare man har.

Unga som är med i en förening kan få kunskap om viktiga ämnen via dem. Det beror mycket på ledarnas kunskap och personlighet. Det beror även på organisationen och hur de jobbar med olika saker i föreningen. Det finns goda exempel ex. inom idrottsföreningar där man har jobbat med t.ex. värdegrundsarbete och utbildning om kost, fysisk träning och mental träning.

Vilken kunskap saknas?

Vi anser att unga behöver mer kunskap om hur man bryter negativa tankar och hur man accepterar och pratar om känslor. Vi lär oss för lite om vad som är en bra relation på sexualkunskapen och man borde prata mer om det. När det gäller mobbning, sexuella trakasserier, ofredande, rasism och våld pratar man oftast om vilka regler som gäller (ex. konsekvenstrappan) och vad som händer om man bryter dem. Man borde prata mer om vad dessa saker faktisk *är* och handlar om. Unga skulle dessutom behöva mer kunskap om hur man hanterar nedstämdhet och stress då det är saker som många kämpar med.

Något som är väldigt viktigt att lära sig är hur man gör när någon mår dåligt. Det kan vara svårt att prata med någon som mår dåligt eller är ledsen, man blir stressad av det och är rädd för att göra fel och göra det värre. Man vill inte att något ska missuppfattas. Egentligen behöver man ofta bara sitta och lyssna och finnas där. Det beror såklart på vem som mår dåligt, man har olika relation till olika personer. Det behöver inte alltid vara lättare att prata på djupet med vänner man har känt länge.

Riktade insatser till killar/tjejer är bra och behövs i vissa fall. Killar är inte lika öppna och pratar inte om känslor på samma sätt. Som kille kan man vara rädd för att det ska märkas att man mår dåligt. Många förnekar att de inte mår bra eftersom det inte är lika accepterat att må dåligt som kille. Killar och tjejer bemöts olika om de har psykisk ohälsa. Killar tas inte på lika stort allvar. Det är viktigt att både killar och tjejer får riktade insatser utifrån behov, annars blir det orättvist.

Vart bör kunskapen ges?

Unga behöver lära sig om psykisk hälsa och det finns inget annat ställe än skolan där alla unga finns samlade på ett eller annat sätt. Därför borde man få kunskap om det i skolan. Idag får man kunskap om vissa saker på idrottslektionerna, men det finns ganska lite tid till det och man behöver sprida det till fler lektioner och tillfällen. Man skulle kunna prata om det på ex. svenskan och biologin. Psykisk hälsa skulle egentligen behöva vara ett eget ämne i skolan. Temadagar är bra, men ger lite oklar effekt då de händer ganska sällan. Man skulle kunna använda tiden när nationella proven är gjorda och betygen är satta till att prata om psykisk hälsa. Även klasstiden/resurstiden. Det är viktigt att använda tiden i skolan på ett bra sätt.

Föreningarna kan vara ett komplement till skolan då det finns många unga där. De skulle kunna ha individuella samtal för att fånga upp mående, trivsel och om det finns behov av hjälp eller stöd. Föreningarna bör också arbeta med värdegrund/inkludering, attityder, kultur, språkbruk och att få till en bra lag-/gruppmiljö och sammanhållning.

Vad behöver föräldrar och andra vuxna för att kunna ta ansvar för ungas psykiska hälsa?

Föräldrar och andra vuxna behöver veta hur man gör när barn och unga mår dåligt. Ju äldre man är desto mindre koll på det verkar man ha. De behöver också ha kunskap om psykisk ohälsa och kunna prata om känslor. Veta hur det är att vara ung idag. Man vänder sig till jämnåriga för att de har samma perspektiv, det är viktigt att vuxna försöker sätta sig in i det. Även föräldrar är "andra vuxna" till ex. ens kompisar. Skillnaden är att man då inte är känslomässigt berörd på samma sätt som föräldrarna är och kanske kan stötta på annat sätt.

Föräldrar och vuxna behöver lyssna, ge stöd, inte värdera, ge respons och ibland en putt framåt, vara positiva, peppa och vara tillåtande, finnas där, vara en bra förälder/vuxen, läsa på/ta reda på den fakta som behövs för att möta upp barnet/den unge. När det gäller prestation ska man utgå från barnens vilja, inte kräva resultat och stressa sitt barn. Föräldrar behöver själva må bra (ta hand om den egna hälsan) och vara en bra förebild. Det är viktigt att vuxna inte kommenterar ungas kropp/utseende, då det kan skapa stora problem med psykisk ohälsa. Det är också viktigt att vara uppmärksam på om det finns tecken på ex våld eller ohälsa hos barn och unga.

En annan sak att fundera över är hur man som vuxen ger konsekvenser/straff gentemot unga. Det måste vara på ett tydligt och schysst sätt, annars kan det orsaka ett dåligt mående och psykisk ohälsa.

Vuxna behöver framför allt ta barn och unga på allvar! Lyssna och ge tid, och inte reagera och agera för starkt när den unge berättar om saker, och låta barnet/den unge vara delaktig i det som rör den.

Information om stödfunktioner

Vi tror att det är vanligast att man i första hand vänder sig till personer man känner, vänner och andra när man inte mår bra. Därefter till skolpersonal som lärare, kurator, skolsköterska osv. Vissa pratar med sina föräldrar, men det är inte alla som kan göra det. Det beror på vilken relation man har. Vissa tar kontakt med ungdomsmottagningen och det finns olika stödnummer som man kan ringa, ex BRIS och Självmordslinjen. Många unga tänker inte på socialtjänsten som ett alternativ. Det finns en rädsla för, och en bild att de tar barn ifrån sina föräldrar. Det behövs mer information om vad de gör och vilket stöd man kan få av dem.

Det vore bra med information om stöd på kommunens hemsida eller på en egen sida för unga. Om man gör en broschyr och flyers med en QR-kod så kan man hamna där direkt. Det är väldigt bra att få information genom skolan. Man kan sätta upp flyers på anslagstavlor och liknande och ta upp det på klasstiden/resurstiden. Man kan även sprida informationen på t.ex. kulturskolan Miranda och Rosa huset. Föreningar kan sprida informationen på sina plattformar till både unga och föräldrar. Informationen behöver finnas där unga är.