

Rapport

Att söka stöd för

# psykisk (o)hälsa

i Region Stockholm

av den idéella organisationen  
Tilia



**Det är viktigt att känna att  
jag inte glömts bort.**

– Deltagare workshop, region Stockholm



## Förord

Tilia är tacksamma för möjligheten att samarbeta med Region Stockholm, genom vår metod “Ungas röster”.

Tilia har under elva år som organisation arbetat intensivt för att unga ska inkluderas i arbetet som rör deras psykiska hälsa.

Vi vet att unga är de som vet mest om sin egen situation. Vi vet också hur mycket insikt, kloka funderingar och bra idéer unga har. Unga vet vad som fattas i samhället och vad vi som vuxna behöver göra bättre.

Tar vi oss bara tiden att lyssna först, så blir vårt jobb som vuxna och som samhälle ganska enkelt. Vi ser genomgående att det unga behöver och efterfrågar varken är krångligt eller orimligt. Den här rapporten visar att det de vill är att bli bemötta med förståelse och respekt, bli inkluderade och ha förutsättningar, verktyg och mandat att påverka sin situation. Det som behövs är att vuxna lyssnar och går från ord till handling.

Det är tillsammans vi kan skapa den förändring vi önskar i samhället. Det behövs samverkan mellan region, kommun, privat sektor och ideell sektor. Att vi nu samarbetar med regioner, i detta fall Region Stockholm, för att lyfta fram ungas röster innebär en betydande inkludering av unga.

**Tillsammans kan vi stärka både ungas psykiska hälsa och deras kunskap om den.**



## Sammanfattning

Rapporten undersöker vad unga själva uttrycker att de behöver innan, under och efter att de söker eller har sökt stöd. Detta arbete har gjorts tillsammans med 80 unga i gymnasieåldern.

I resultatet som framkommer konkreta förslag i form av idéer från de unga i hur vuxenvärlden bör möta dem. Många av de tankar som framkommer rör sig kring att personen som en söker stöd av behöver vara icke dömande och att de unga själva ska inkluderas i frågor som rör deras vård och/eller stödjande insats.

Resultatet visar att ungas bild av psykisk hälsa inte är att det enda som ska finnas på insidan är en känsla av glädje, utan att psykisk hälsa mer handlar om allt som händer på insidan. Bilden är att det, precis som med vår fysiska hälsa, kan gå upp och ner men i huvudsak bör vara ganska bra.

De unga uttrycker även en tydlig önskan om att inte känna sig bortglömda, varken innan, under eller efter vårdens eller stödets avslut. Till exempel efterfrågas uppföljande samtal, samtal mellan bedömningsamtal och behandlingsstart samt möjlighet till intensivare stöd mellan sessionerna.

För att inkludering av de unga själva ska vara möjligt är det viktigt att de unga inte bara får information om var utan också när en bör söka stöd. Att stödet finns i olika former och nivåer (exempelvis terapi, mediciner, ideella organisationer och kurator på skola) och att samtliga nivåer blir tydliga. Det är också viktigt att den unge inte känner att denne behöver övertala någon om att en behöver stöd, utan att det finns en medvetenhet kring att det är svårt nog att söka stöd från början.

Sammantaget ges en bild av att de unga önskar bli tydligt inkluderade och att vuxna behöver bibehålla en ödmjukhet inför mötet med individen. Att de vuxna inte tappar bort att det för många unga kan kännas svårt, genant eller utmanande på annat sätt att söka stöd.

# Innehållsförteckning

<b>FÖRORD .....</b>	<b>3</b>
<b>SAMMANFATTNING .....</b>	<b>4</b>
<b>BAKGRUND</b>	
<b>METOD; UNGAS RÖSTER .....</b>	<b>6</b>
<b>ARBETSSÄTT .....</b>	<b>7</b>
<b>FÖRARBETE OCH TILLVÄGAGÅNGSSÄTT .....</b>	<b>8</b>
<b>RESULTAT</b>	
<b>INNAN EN SÖKER STÖD .....</b>	<b>11</b>
<b>UNDER TIDEN STÖDET PÅGÅR.....</b>	<b>16</b>
<b>EFTER STÖDETS AVSLUT.....</b>	<b>19</b>
<b>RESULTAT ENKÄT .....</b>	<b>20</b>
<b>TACK .....</b>	<b>21</b>



## Bakgrund

### Metod; ungas röster

Vi på Tilia vill agera föredöme, inspirera och möjliggöra för fler aktörer i samhället att öka ungas inflytande i processer där beslut ska fattas. Därför har vi formulerat en metod för detta; ungas röster. Inom ramen för metoden bistår vi beslutsfattare med experter, alltså unga själva, samt facilitering kring detta.

Metoden avser att skapa utrymme för unga att komma till tals i de processer som rör unga själva, genom att låta unga vara de som primärt formar agendan utifrån sina behov, erfarenheter och önskemål. Detta formuleras sedan till förslag av och med unga med syfte att levereras direkt till beslutsfattare eller professionen som har i ansvar att formulera detta till konkreta förslag utifrån samhällets system. Det är även av stor vikt att de som leder arbetet inom ramen för metoden har gedigen erfarenhet av arbete nära unga, en bred insyn i det dagliga stödet föreningen erbjuder samt att ledarna har erfarenhet av att leda, men inte styra samtal. Det vill säga att skapa ett klimat utifrån öppna frågeställningar, där unga styr samtalet utifrån sina behov. För att detta arbete ska fungera så bra som möjligt krävs goda insikter i till exempel åldersmaktsordning, tillsammans med kunskap om hur vi i en grupp skapar utrymme för alla att komma till tals trots olikheter.

Vårt syfte med metoden är att vända på den traditionella arbetsgången. Vi vill genom vår metod bidra till att unga får trygga miljöer att tycka till och arbeta i, där de själva skapar förutsättningar och ramar som passar dem. Allt för ofta innebär arbetssättet att beslutsfattare tar fram underlag där unga i bästa fall får tycka till, alternativt får bistå med sin åsikt till en redan formulerad idé, formad utifrån ett vuxenperspektiv.

Detta sker dessutom ofta i miljöer där unga är underrepresenterade och i en kontext där vuxnas vokabulär och uttryck står i centrum. Vi vill sätta unga i det främsta rummet, där deras kompetens, erfarenheter och önskemål formuleras utifrån dem själva, för beslutsfattare att ta del av.



## Arbetsätt

Arbets sättet i metoden Ungas röster anpassas efter uppdrag, ofta med grund i en förundersökning för att skapa utrymme åt en större mängd unga att komma till tals på ett övergripande plan. Vi arbetar sedan vidare med ett mindre antal personer i djupintervjuer eller enkätformulär om den egna erfarenheten. Arbetet tas därefter vidare i workshops, i mindre grupper med djupgående arbete och ofta vid återkommande tillfällen. Syftet är att unga ska inkluderas hela vägen från idé till färdigt beslut eller förslag.

### Exempel där metoden tidigare använts

- **Region Uppsala**, Hur kan ungas kunskap om psykisk hälsa stärkas? (2023)
- **Region Jämtland**, en god och nära vård (2021).
- **SOU 2021:34 Börja med barnen!** En sammanhållen god och nära vård för barn och unga
- **SOU 207:111 För barnets bästa?** Utredningen om tvångsåtgärder mot barn i psykiatrisk tvångsvård.
- **Nationell samordning och utveckling på området psykisk hälsa (S2015:09)**, “Ungas beställning till samhället”.
- **Nationell samordning och utveckling på området psykisk hälsa (S2015:09)**, “Studenternas beställning till samhället”.
- **International Initiative for Mental Health Leadership (IIMHL) konferens, 2018 Stockholm.** Uppdragsgivare: Folkhälsomyndigheten och Sveriges kommuner och regioner (SKR).

## Förarbete och tillvägagångssätt

### Deltagare

Tilia har i december 2023 genomfört tre workshops under cirka 90 minuter vardera, med grupper om 25-30 elever per tillfälle. Totalt har 80 elever deltagit. Workshops genomfördes med tre olika klasser på en gymnasieskola i Stockholm.

Tilia har faciliterat, utan vägledning, styrning eller deltagande. Eleverna har fått jobba både individuellt och i grupp samt svarat på anonyma enkäter. De olika formaten har möjliggjort att ungas röster i största möjliga utsträckning tillvaratagits och lyfts, eftersom olika uttryckssätt passerat olika individer.

### Workshops

Varje workshop startade med att sätta en gemensam grund att stå på genom frågeställningarna **“Vad är psykisk hälsa för dig?”** och **“Vilka former av stöd vet du om finns att få/söka?”**

Deltagarna besvarade frågeställningarna individuellt och skriftligt. Samtliga deltagare fick ta del av svaren.

Nedan följer ett representativt urval av svar från de unga som deltog i workshopen.

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

- “Hur man mår.”
- ”Samma som fysisk hälsa fast mentalt istället.”
- ”Hur man känner sig inombords.”
- ”Det man känner och tänker.”
- ”Helt okej att må dåligt ibland och känna olika känslor, men det ska ej ta över vardagen.”

- ”När man kan njuta av livet utan att må dåligt.”
- ”Mer glad än ledsen.”
- ”Fri från psykosomatiska besvär.”

**Vilka former av stöd vet du om finns att få/ söka?**

- Elevhälsa.
- BUP.
- Vuxenpsykiatri.
- Organisationer.
- Tilia.
- Religion.
- BRIS.
- Kurator.
- Vuxen i ens närhet.
- Vänner.

**Smågrupper**

Efter att eleverna besvarat ovanstående två frågor fick deltagarna i grupper om 4-5 elever besvara frågorna:

**“Vad behöver du innan du söker stöd?”**

**“Vad behöver du under/ efter du söker/ har sökt stöd?”**

Innan deltagarna diskuterade dessa frågor klargjordes att en inte behöver ha erfarenhet av att ha sökt stöd eller känna sig i behov av det. Utan att samtliga tankar, funderingar och idéer var välkomna och viktiga.

## **Individuell enkät**

Avslutningsvis genomförde samtliga deltagare en individuell och anonym enkät. Där fick de besvara konkreta frågor rörande om en sökt stöd hos olika instanser och hur detta stöd har upplevts. Vidare fick deltagarna besvara en fråga rörande samarbete mellan olika instanser, om de har någon feedback till någon eller flera enheter de vill förmedla samt om de fick önska fritt - vad hade då regionen kunnat göra för ungas psykiska hälsa.

## **Expertgrupp, för ungas inkludering hela vägen**

Inom ramen för metoden Ungas röster ingår att ett antal deltagare från varje workshop utgör en expertgrupp. Gruppens uppgift är att kontrollera innehållet från sammanställning till färdig rapport. Expertgruppen har fått gå igenom materialet i syfte att kontrollera att deras röster har uppfattats rätt och att det som framkommit under workshops tas upp i rapporten.



## Resultat: Ungas röster

### Innan en söker stöd

Genom workshops framkom tre huvudsakliga teman på vad som anses viktigt för deltagarna innan en söker stöd: information om processen, ungas behov i fokus och möjlighet till identifiering av känslor och hälsotillstånd. Omgivningens stöd tas också upp som en viktig del i vägen till att söka vård eller stöd.

### Information om processen

Deltagarna uttryckte att det är viktigt att redan innan en funderar på att söka stöd ha fått information om hur processen kan se ut, vad som kan hända och vad de själva kan förvänta sig.

Det är viktigt att den unge redan från början får tydlig information om vad som gäller rörande sekretess och sekretessbrytande regler. Detta är viktigt för att öka tryggheten kring att söka stöd. Flertalet deltagare uttryckte en svårighet i att våga berätta ärligt om exempelvis sin hemsituation eller destruktiva beteende när en vet om att det kan resultera i en anmälan till socialtjänsten. Svårigheter med kombinationen av, och skillnaden, mellan anmälningsplikt och tystnadsplikt har inget tydligt eller enkelt svar. Det som däremot framkom som något som skulle kunna underlätta var tydlig information. Till exempel information om varför anmälningsplikten finns, vad som händer om en anmälan behöver skrivas till socialtjänsten och en tydlig förklaring av vad det innebär att vara en fara för sig själv. Denna information och tydlighet behöver komma initialt och inte i efterhand när en anmälan skickas - då detta riskerar att skapa en känsla av att ha blivit lurad för den hjälpsökande.

Vidare är det viktigt att få information om inte bara hur en söker stöd, utan också när en "ska" söka stöd. Deltagarna uttryckte att det ibland kan upplevas som att när en inte har ord eller förståelse för att det som sker inom en inte är bra - är det svårt att tänka att en ska söka stöd.

**“ Om jag till exempel sover tre timmar per natt behöver jag få veta att jag kanske lider av sömnproblem och behöver hjälp. Annars tror jag bara att det är helt normalt att inte kunna sova ”**

– Deltagare, workshop region Stockholm

Även information om hur en process inom stöd kan komma att se ut var något som deltagarna lyfte som viktigt. Till exempel information om vad som kommer hända, hur behandlingen och insatserna ser ut och vilket resultat som kan förväntas. Det är viktigt att få denna information eftersom det skapar en förutsägbarhet som gör att det kan kännas tryggare att söka stöd. Det är också viktigt att det inte enbart är vården som blir mer synliga för unga, utan att olika typer av stödverksamheter till exempel får möjlighet att komma till skolan och presentera sin organisation. Att, redan innan behov uppstår, ha tydlig kunskap kring olika stödnivåer och vad en kan förvänta sig ansågs vara ett sätt att arbeta upp tillit i ett tidigt skede.

## Förslag

- Tydlig information om både syfte med och skillnad mellan anmälningsplikt och tystnadsplikt – innan en söker stöd.
- Mer information om när en bör söka stöd, inte bara hur.
- Att fler olika stödnivåer blir synliga för unga, till exempel att olika typer av stödinsatser (vård och andra organisationer) kommer ut till skolor och berättar om sin verksamhet.
- Personen som söker stöd ska tidigt få tydlig information om vad som kommer hända, nästa steg och vad personen kan förvänta sig av stödet.

## Ungas behov i fokus

Deltagarna diskuterade hur det är lätt att få en känsla av att en inte tas på allvar när en uttrycker svårigheter i livet. Att de unga ska uppleva att det är deras behov som är i centrum tas upp som viktigt. Organisationer och vårdinstanser bör prata om vad de kan erbjuda unga, istället för att presentera en bild av vilka svårigheter den unge måste "uppfylla" för att "få" söka stöd hos dem.

För att stödet ska kännas tryggare behöver det också finnas en ödmjukhet från vårdens eller organisationens sida kring att det inte är enkelt att söka stöd. Deltagarna diskuterade att det är viktigt att inte få känslan av att behöva bevisa något. När en uttrycker hur det känns på insidan ska detta tas på allvar direkt och en förståelse för den unges situation ska alltid vara fokus. Detta föreslogs kunna göras till exempel genom att den unge erbjuds ett samtal utöver bedömningsamtal i en vårdsökande process, där syftet är att berätta för den unge om vad denne kan förvänta sig och vad målet är, samt hur den unge kommer att inkluderas i sin eventuella behandling.

En annan viktig aspekt innan en söker stöd som lyftes var att det ska finnas en variation i vilka som arbetar med att tillhandahålla stödet. Till exempel olika bakgrund, utbildning och kön. De unga önskar även bli inkluderade vad gäller "matchning" med den professionella redan innan en eventuell behandling startar.

### Förslag

- Att stöd och vårdalternativ presenteras utifrån vad som erbjuds och vilken hjälp som finns istället för vad som "krävs" för att "få" ta del av det
- Den unge som söker vård erbjuds ett extra samtal i syfte att de vuxna ger information om vad de kan erbjuda, vad den unga kan förvänta sig och hur denne inkluderas i sin behandling.
- Att det finns en mångfald, utifrån flera aspekter, hos dem som arbetar med att erbjuda stödet

## Möjlighet till identifiering av känslor och hälsotillstånd

Deltagarna diskuterade vikten av att få kunskap om psykisk hälsa. Dels för att, som nämnts tidigare, veta när en kan behöva söka stöd, men också för att få verktyg att identifiera vad det är en känner. Dessa verktyg ses som något som dels ger bättre möjlighet att ta hand om sig själv innan en söker stöd och att det då kanske inte behövs exempelvis vård, men också ökar möjligheterna att ta till sig av behandlingen om det är det som krävs.

I diskussionen lyftes också att det kan kännas genant att söka stöd eller upplevas som att vård och stöd inte finns tillgängligt för den unge vilket kan leda till en "normalisering" av destruktiva beteenden och vanor. Att kunna identifiera känslor ansågs öka möjligheterna för att den unge ska kunna förklara för sin omgivning hur det är för den personen, och således kunna få bättre stöd i vardagen. Det ansågs också vara en faktor i att öka motivationen att faktiskt göra förändringar i sitt liv, med eller utan vård eller stöd.

För att öka sin kunskap om psykisk hälsa och få fler verktyg för känsloutvärdering efterfrågas lättillgänglig information. Informationen behöver finnas där unga finns, främst i skolan och på sociala medier.

**“ Det är viktigt att det är till exempel instagram eller tiktok, inte typ facebook. Där är inte unga idag ”**

– Deltagare, workshop region Stockholm

Det efterfrågas också olika format på informationen. Till exempel efterfrågas information i videoformat istället för en lång text, då deltagarna beskrev hur det kan vara svårt att ta till sig en lång text när en inte mår bra.

### Förslag

- Att unga ges verktyg att identifiera vad de känner och upplever.
- Att vuxna är på ungas arenor exempelvis sociala medier, i syfte att nå ut med information.
- Att det finns videor kring ämnen som berör unga och psykisk hälsa, istället för enbart långa texter.

## Omgivningens stöd

Deltagarna diskuterade också vikten av möjligheten till stöd från sin omgivning innan en söker stöd. Detta ses som viktigt av flera anledningar. Till exempel ses möjligheten att få andras perspektiv på de utmaningar en står inför kunna öppna möjligheten för att söka stöd på något sätt. En annan anledning som togs upp var att psykisk ohälsa och andra psykiska utmaningar en kan ställas inför ofta påverkar flera delar av vardagen. Då är ett stöd i vardagen mycket värt för individen.

Deltagarna beskrev också hur olika individer har olika gränser för hur nära de vill att omgivningen ska, och bör, komma. Omgivningens stöd får inte "gå till överdrift" – de runt omkring ska vara nyfikna och stöttande, men inte snoka eller tjata. Därför ses det som viktigt att prata med den det gäller och vara lyhörd för signaler.

Omgivningens kunskap om psykisk hälsa och tillgång till eget stöd har stor inverkan på förmågan att bemöta. Eftersom det finns stora skillnader i vad den unga står inför och vilken typ av stöd som behövs och efterfrågas finns inga universellt applicerbara lösningar för hur omgivningen bör agera. Därför blir hur väl den unges, och omgivningens, behov kan identifieras viktigt.

### Förslag

- Att omgivningen runt den unge som behöver stöd själva ges möjlighet till stöd för att bättre kunna hantera situationen.
- Att omgivningen ges möjlighet att inkluderas, samtidigt som den unges gränser och integritet respekteras och bevaras

## Under tiden stödet pågår

På temat under tiden en söker stöd framkom tre viktiga nyckelfaktorer: förutsägbarhet och miljö, bemötande och stöd mellan gångerna.

### Förutsägbarhet och miljö

Något som framkom under samtliga workshops är vikten av förutsägbarhet och hur miljön är när en söker stöd. Deltagarna uttryckte till exempel att det underlättar att få en ny tid på plats, istället för att få ett sms ett par dagar innan den nya tiden. Ytterligare en viktig aspekt av att skapa förutsägbarhet är inkludering. Den unge vill få förståelse för varför saker sker på ett visst sätt. Det är till exempel viktigt att få veta vad en specifik medicin ska hjälpa med eller vilka resultat som en kan förvänta sig av en riktad KBT-behandling. Även den ungas inkludering i val av till exempel behandlingsmetod eller medicin yttrycks som viktigt.

Deltagarna uttryckte också att samtalsrum skulle kännas mindre utmanade om de var mer hemtrevliga. Även samtalsformen är något som kan anpassas för att underlätta för den som söker stöd. Till exempel att ett samtal kan vara ett walk-and-talk, eller att tillsammans dricka en kaffe. Deltagarna diskuterade hur det skulle kunna finnas en kombination av "allvarliga" och mer "lättsamma" samtal – även i en regelrätt behandling. Variation i både samtalsämnen och samtalsform beskrevs som en underlättande del av hela situationen.

### Förslag

- När behandlingssteg- eller alternativ införs ska den unge inkluderas i detta och informeras om varför och vad denne kan förvänta sig.
- Att samtalsrum är mer hemtrevliga.
- En större flexibilitet på hur samtalen kan föras som promenader eller fika.
- Att det finns möjlighet att kombinera allvarliga och mer lättsamma ämnen och samtalsformer i behandling.

## Bemötande

Deltagarna var rörande överens om att det viktigaste under behandlingen eller annan form av stöd var bemötandet. I ordet bemötande inkluderas bland annat att den unge ska känna sig lyssnad till och hörd, att personen som hjälper ska vara trevlig, varm och omhändertagande, att den hjälpare personen ska vara genuint intresserad och visa att personen har förståelse och kunskap kring ämnet som den stödsökande och hjälparen gemensamt ska arbeta med. Flera deltagare lyfte även att bemötande kan se olika ut och att mycket handlar om personkemi. Därför bör personkemi gå före eventuella begränsningar i att få byta behandlare eller stödperson. Det är även viktigt att det finns en mångfald av personer, erfarenheter, yrken och egenskaper på till exempel en mottagning, för att öka chansen att hitta en personkemi som stämmer.

**“ Ingen ska känna sig invaliderad, ignorerad och maktlös i sin egen vård ”**

– Deltagare, workshop region Stockholm

En del i ett gott bemötande handlar för vissa om att det behöver finnas en planering för hur personen som söker stöd ska göra på hemmaplan. Deltagarna beskrev att om en exempelvis går i behandling är det viktigt att det inte enbart är den timmen i veckan som allt handlar om, utan också livet runtomkring som fortgår. Detta gör det viktigt att den unge känner att dennes situation blir tagen på allvar, och att vardagen som den unge har får inkluderas i behandlingen.

## Förslag

- Den unge ska alltid känna sig bemött med respekt och omsorg.
- Om den unge önskar byta stödperson ska detta i största möjliga mån respekteras och tas i beaktning
- Möjlighet att göra en planering kring hur den unge kan få hjälp i sin vardag utöver exempelvis en timme i terapi per vecka

## Stöd mellan gångerna

Deltagarna uttryckte också att det är viktigt att känna att en har stöd mellan träffarna, samtalen eller sessionerna. Detta kan ske genom exempelvis ett sms, möjlighet för den unge att höra av sig eller en tätare check-in vid mer utmanande perioder.

### Förslag:

- Tydlig uppföljning mellan gångerna. Exempelvis sms eller annan möjlighet att höra av sig.

## Efter stödets avslut

Det deltagarna önskar se efter stödets avslut, oavsett vilken form eller "nivå" av stöd det gäller, är uppföljning.

Deltagarna diskuterade hur det sällan "bara blir bra igen" direkt efter att en fått stöd och att det är mycket viktigt att få följa upp exempelvis behandlingsresultat för att se att detta är varaktigt över tid. Hur denna uppföljning ska ske, under hur lång tid, antalet gånger och tidsintervallet mellan dem bör bestämmas i samråd med den unge. Det är lika viktigt efter stödets avslut som innan och under att individen själv inkluderas, görs delaktig och ges rätt förutsättningar att bli lyssnad till.

**“ Det är viktigt att känna att jag inte glömts bort ”**

– Deltagare, workshop region Stockholm

### Förslag:

- Check-ins efter avslutat stöd.
- Utformningen av check-ins ska vara i samråd med den som har fått stöd.

## Resultat enkät

Enkäten besvarades av 40 elever som deltagit under workshops. Majoriteten av de som besvarade enkäten hade inte erfarenhet av att ha sökt stöd eller hjälp hos ungdomsmottagning, elevhälsa, vårdcentral eller psykiatri. Anledningen beskrevs av flertalet vara att de inte upplevt ett behov av att söka stöd. Det inkom även flera svar som beskrev att de inte längre känner förtroende för vissa instanser, då antingen de själva - eller någon i deras närhet blivit illa bemött.

Deltagarna fick besvara frågan **“Om du fick tänka helt fritt vad regionen skulle kunna göra för ungas psykiska hälsa, vad hade du önskat då?”**.

Nedan följer ett representativt urval av citat från enkätsvaren:

- “Att systemet inte ska va så fyrkantigt, att alla inte fungerar på samma sätt och därför behöver man anpassa sig. Får man fel hjälp blir inget bättre och positiv förändring kommer inte ske. Fel hjälp är då fel behandling (terapi, fel typer av stöd, osv)”
- “Att dom skulle sträcka ut sig till fler”
- “Kortare väntetider, bättre psykologer (jag har haft dömande, en som glömmer bort typ allt jag säger, en som har triggat mig)”
- “Lägga in mer resurser, och inte bara sätta unga på medicin utan ge dom riktig terapeutisk hjälp”



# Tack!

Tack till alla er unga som deltagit i denna rapport, era röster, reflektioner och tankar är helt avgörande för att vi vuxna i nästa led ska kunna tillsätta rätt insatser utifrån era behov och skapa nödvändiga förändringar för psykisk hälsa bland unga.

Vi vill också rikta ett stort tack till Region Stockholm och de klasser vi fått besöka som deltagit i denna rapport. För det engagemang och den vilja ni visar genom att inkludera unga i de frågor som berör dem själva. Ni är ett föredöme för alla Sveriges regioner.

**Tillsammans, för ungas psykiska hälsa!**