

Rapport

Hur kan ungas kunskap om psykisk hälsa stärkas?

i region Uppsala

av den idéella organisationen
Tilia

på uppdrag av region Uppsala,
i samarbete med Demokratifonden



För att förstå och ta hand om vår egen psykiska hälsa behöver vi kunskap.

**Det hjälper oss att identifiera och hantera
stress, förbättra vårt välbefinnande
och bygga starka relationer.**

**Att ha kunskap om psykisk hälsa ger oss
verktyg för att må bra och hjälper oss
att stötta andra.**

– Deltagare workshop, region Uppsala



Förord

Tilia är tacksamma för möjligheten att en andra gång samarbeta med Region Uppsala och dess kommuner, 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. Den här rapporten visar att det unga behöver och efterfrågar inte är varken krångligt eller orimligt. Det de vill ha är förutsättningar för att skaffa sig kunskap, verktyg för att ta hand om sig själva och sina nära och stöd och hjälp på vägen. Det de behöver 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 Uppsala, 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

I denna rapport har vi undersökt vad unga behöver för att stärka sin kunskap om psykisk hälsa i region Uppsala. Vi har arbetat tillsammans med 110 personer i högstadie- och gymnasieålder.

Resultaten visar hur de unga som medverkat ser på begreppet psykisk hälsa; att det innefattar att till exempel ha en balans i sitt mående och känna stabilitet i sin mentala hälsa. En del uttrycker också att psykisk hälsa innefattar att ibland må sämre, då det är en del av livet, men att man de flesta dagar ska må okej.

Resultaten visar också vad de unga önskar för kunskap om sin psykiska hälsa, i skolan, av vuxna runt omkring dem samt på nätet, inte minst i sociala medier. En röd tråd finns i att det önskas **verktyg**, alltså inte bara vetskap om att det är okej att må dåligt, utan också svar på vad man som ung kan **göra** för att må bättre. Alla, både föräldrar/vårdnadshavare och vuxna yrkesverksamma, samt tränare i exempelvis idrottslag bör ha en bättre kunskap om ämnet och om bemötande för att kunna fånga upp och stötta.

Något som också nämns är kunskap om vad man som närstående och kompis kan göra för någon som mår dåligt. Hur och hur mycket kan och ska man stötta och vart går gränsen för när det är någon annans ansvar.

Unga önskar att kunskapen om psykisk hälsa, där "mildare" ohälsa också nämns som en viktig del, ska finnas tillgänglig tidigt, i skolan. Både från kuratorer och psykologer men också från externa föreläsare, till exempel från ideella organisationer.

På nätet nämns att kunskap och stöd önskas via hemsidor, chattar, från influencers och i appar dedikerade till ämnet.

Innehållsförteckning

FÖRORD	3
---------------------	----------

SAMMANFATTNING	4
-----------------------------	----------

BAKGRUND

UPPDRAGETS TILIA	6
-------------------------------	----------

METOD; UNGAS RÖSTER	7
----------------------------------	----------

ARBETSSÄTT	8
-------------------------	----------

FÖRARBETE OCH TILLVÄGAGÅNGSSÄTT	9
--	----------

RESULTAT

1. MER KUNSKAP OCH INFORMATION OM PSYKISK (O)HÄLSA	13
---	-----------

2. HUR KAN MAN HJÄLPA SIG SJÄLV (STRESS, ÅNGEST, RUTINER)?	18
---	-----------

3. HUR KAN MAN HJÄLPA ANDRA?	21
---	-----------

4. HUR PÅVERKAR TRÄNING OCH SÖMN DEN PSYKISKA HÄLSAN?	23
--	-----------

TACK	25
-------------------	-----------

BILAGOR

Bilaga 1: Frågeställningar workshop

Bilaga 2: Individuell enkät



Bakgrund



Uppdrag Tilia

Uppdragsgivaren har ordet

Region Uppsala har ett uppdrag att stärka barn och ungas psykiska hälsa och minska psykisk ohälsa. För att erbjuda rätt insatser utifrån bästa tillgängliga kunskap, nära individen och på rätt nivå utifrån den enskilda individens behov behöver vi förstå vad målgruppen själva efterfrågar och behöver. När det gäller barn och ungas hälsa är det avgörande att främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa och att göra det tillsammans med länets alla aktörer. Det är likväl avgörande att göra det tillsammans med barn och unga själva. Med hjälp av Tilia, har unga fått beskriva var, när och hur de önskar sin kunskap om psykisk hälsa. Region Uppsala vill ha förståelse för ungas perspektiv i ett första skede, för att därefter kunna forma insatser utifrån dagens aktuella behov.

Förutom att vi är skyldiga att enligt barnkonventionen att delaktiggöra barn och unga, är det en viktig aspekt att det finns en stor potential i att öka kvaliteten i verksamheten och de insatser vi erbjuder om användarna själva är med och utformar dessa och ges tillfälle att komma med förslag och synpunkter löpande. Att öka barn och ungas kunskap om psykisk hälsa är efterfrågat från målgruppen men också en viktig prioritering för att bidra till att stärka barn och ungas psykiska hälsa nu och framåt. Region Uppsala kommer tillsammans med kommunerna i länet, privata aktörer och civilsamhället arbeta för att göra verklighet av gedigna kartläggningen Tilia har utfört och levererat.

– **Louise Aronsson**, Strateg - psykisk hälsa

Region Uppsala

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 åldersmaksordning, 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.

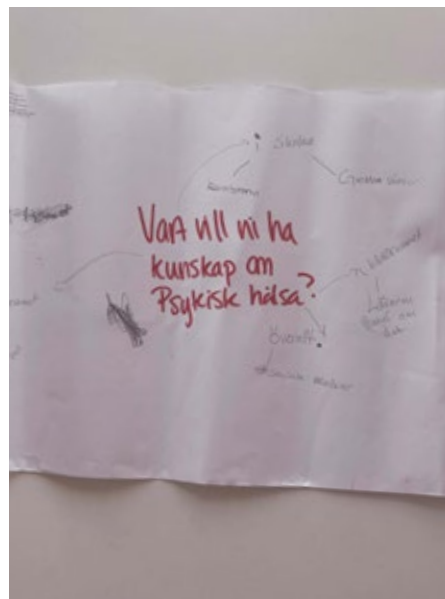
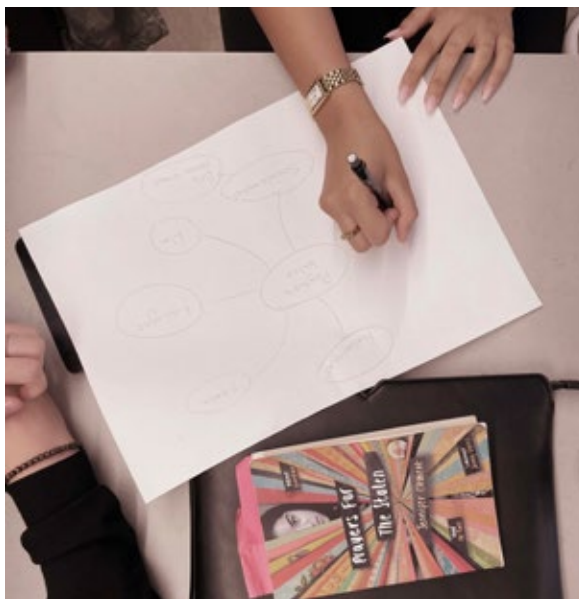


Arbetssätt

Arbetssättet 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 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

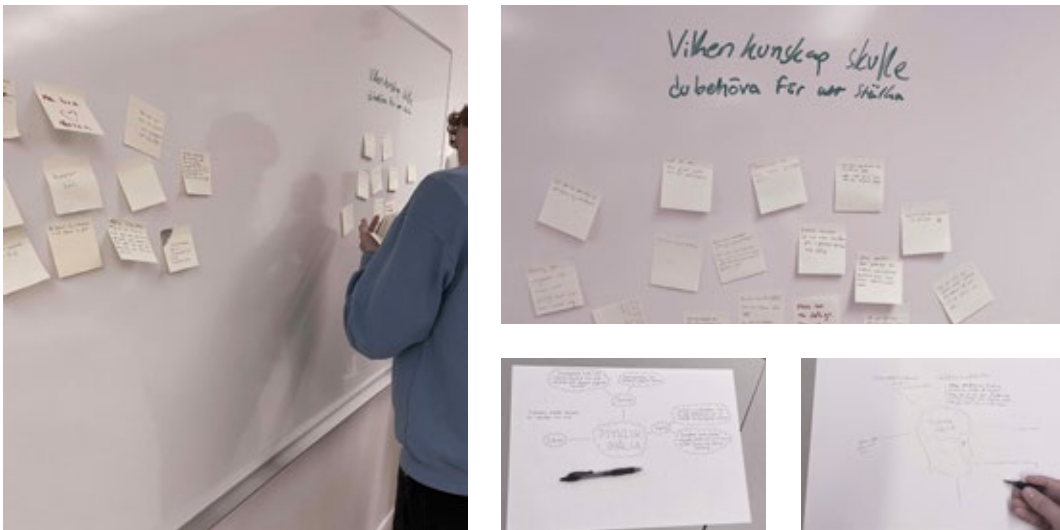
Deltagare

Vi har under perioden september - oktober 2023 genomfört sju workshops under 90 minuter vardera, med grupper om 25-30 elever per tillfälle. Totalt 110 elever har deltagit. Workshops har genomförts på tre olika skolor i Tierp och Uppsala. Elever från sjuan på högstadiet upp till trean på gymnasiet har medverkat.

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 passar olika individer.

Workshops

Varje workshop startade med att sätta en gemensam grund att stå på genom frågeställningarna **“Vad är psykisk hälsa för dig?”** och **“Vilken kunskap skulle du behöva för att din psykiska hälsa ska stärkas?”**



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?

- “Välmående i vardagen, skratt och kärlek”
- “Känslor man har genom vardagen”
- “Hur man mår inombords”
- “Vara balanserad i sitt mående”
- “Omgiven av människor man tycker om”
- “Bra självkänsla”
- “Förmågan att kunna hantera stress i vardagen”
- “Vänner, fotboll och träning”
- “När man mår bra och är pigg och glad”
- “Att ha vänner”
- “Att känna sig motiverad och att känna sig glad”

- “Att må mentalt bra och att vara stabil i sitt mående”
- “Känna glädje”
- “Att man mestadels mår bra/okej, det finns ju såklart stunder när man mår sämre, men att man största delen av tiden ändå mår okej”

Vilken kunskap skulle du behöva för att din psykiska hälsa ska stärkas?

- “Att veta att man alltid inte kanske mår jättebra, att det är okej att vara ledsen”
- “Prata mer om det i klassrummet, mer pepp”
- “Stöd från andra, pepp och tips, bra självförtroende”
- “Ha en bra självkänsla”
- ”Man får må dåligt, känslor = okej”
- ”Konkreta exempel på vad man ska göra när man mår dåligt”
- ”Allmänt att man pratar mer om det”
- ”Att om man går igenom något jobbigt, veta/känna att man inte är ensam om det”
- ”Mer info om hur man hanterar ångest, stress och hur man stärker självkänslan”
- ”Hur man får hjälp när man behöver den”
- ”Förslag på åtgärder när man mår dåligt”
- ” Att det är okej att må dåligt ibland, det behöver inte bara vara bra i livet utan det går upp och ner ibland”
- ”Lära sig hur man älskar sig själv bättre/mer”

Smågrupper

Därefter fortsatte arbetet genom att i mindre grupper besvara frågeställningen: **“Hur kan er kunskap om psykisk hälsa stärkas?”** Grupperna fick svara genom att skapa varsin mindmap eller använda liknande arbetssätt.

Svaren från grupperna kategoriserades sedan i teman baserat på återkommande samtalsämnen i de ungas diskussioner. Under dessa sju workshops fanns fyra teman som tillsammans representerade samtliga samtalsämnen:

- 1. Mer kunskap och information om psykisk (o)hälsa**
- 2. Hur kan man hjälpa sig själv (stress, ångest, rutiner)**
- 3. Hur kan man hjälpa andra?**
- 4. Hur påverkar träning/sömn den psykiska hälsan?**

Som en fördjupning fick varje grupp sedan ett av ovanstående teman att arbeta vidare med. I grupperna formulerades konkreta förslag, som sedan presenterades för hela gruppen, som då gavs tillfälle att ge input.

Frågeställningarna som Tilia sedan använt i workshopen syftar till att vara så öppna som möjligt, för att ge deltagarna största möjlighet att självständigt reflektera kring förslag.

Individuell enkät

Avslutningsvis genomförde samtliga deltagare en individuell och anonym enkät. Där fick de svara på frågor som berör varför det är viktigt att få kunskap om psykisk hälsa samt vilken kunskap som de önskar/saknar. De fick också göra tillägg med övriga förslag och tankar. Även dessa svar är sammanställda i resultatet nedan.

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

1. Mer kunskap och information om psykisk (o)hälsa

Under detta tema berördes information och kunskap om psykisk hälsa samt hur unga önskar den, utifrån fyra aspekter. Skolan, digitalt, från närstående och professionella.

Detta är ett resultat som är representativt för samtliga skolor och åldrar. Här framkom nyckelfaktorer gällande hur kunskap om psykisk hälsa kan stärkas hos unga. Dessa är beskrivna nedan med tillhörande konkreta förslag.

Skolan

Det som återkommande efterfrågas är mer kunskap om psykisk hälsa och ohälsa för att upptäcka ohälsa tidigt, öka kunskapen om vart man kan söka stöd samt att minska ensamhet.

Skolan är en arena där många unga önskar att ämnet tas upp, genom till exempel elevhälsan. Det efterfrågas också hälsokontroller för psykisk hälsa så som det görs för den fysiska hälsan.

“ Jag tror att det är jätteviktigt att inte bara vi får kunskap om psykisk ohälsa, utan även vuxna, föräldrar, lärare osv. I princip alla i samhället. För även om det kanske främst är ungdomar som mår psykiskt dåligt så tror jag att hur man blir bemött av andra och vad andra kan om psykisk ohälsa kan påverka och hjälpa jättemycket. ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

“ Att alla ska få en allmän kunskap från ung ålder att man är medveten om de olika typer av psykisk ohälsa som finns samt tecken så att man kan känna igen sig.” Även statistik som gör att man känner sig mindre ensam i det hela. ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

“ Man bör börja få information ifrån skolan väldigt tidigt, typ redan från 4-5an. Exempelvis att man har några lektioner varje termin där man pratar om psykisk hälsa och ohälsa. På detta sättet blir det mer naturligt att prata om det så att det inte kommer plötsligt. ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

Specifik kunskap som efterfrågas från skolan är hur man hanterar stress, ångest och vad som behövs för att må bra psykiskt. Vidare uttrycks ett behov av mer kunskap om träningslära, självkänsla, mobbning och sociala medier. Specifikt hur man kan förhålla sig till detta samt att det påverkar självkänslan. Strategier och verktyg för att ta hand om sin psykiska hälsa nämns också som en viktig del som saknas.

” Man pratar mycket om VAD psykisk hälsa är men inte hur man kan gå till väga om man upplever psykisk ohälsa. Detta skulle jag säga är det viktigaste. För även fast man vet hur det är man mår och varför så vill man veta vad man kan göra för att börja må bra igen! ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

” Mer kunskap och normalisering av 'mildare' psykisk ohälsa. För många gånger känns det som att man syftar på grövre ohälsa tex depression när man pratar om psykisk ohälsa, men det är också jättevanligt att man mår tillräckligt bra för att liksom klara vardagen men att man ändå mår dåligt. ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

“ Vill ha kunskap från kuratorn, om hur man kan må bra. Genom teori och undervisning så att man får mer kunskap om det ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

“ Verktøy för att lära känna sig själv bättre. Bl.a för att bli mer bekväm med sig själv”

– Deltagare, workshop region Uppsala

Förslag för skolan

- Prata om ämnet psykisk hälsa i skolan från tidig ålder.
- Undervisning av skolan i ämnet.
- Att kunskap förmedlas av externa föreläsare från olika organisationer och experter men också internt på skolan till exempel skolkuratoren.
- Verktyg för att ta hand om sin psykiska hälsa och hantera dåligt mående.
- Få information om vilka på skolan man kan få prata med om man behöver stöd. Hur man hittar till kuratorn och hur man bokar tid.
- Maxtak på antal prov per vecka i skolan.
- Få kunskap om statistik gällande psykisk ohälsa för minskad känsla av ensamhet.

Digitalt

Även om skolan är den arena där unga primärt önskar information och kunskap om psykisk hälsa så efterfrågas fler kanaler. Till exempel efterfrågas en app där man kan få lättillgänglig fakta om psykisk hälsa samt möjligheter att chatta med experter i ämnet. Det önskas också övningar och strategier för psykisk hälsa. Sociala medier är exempel på en annan arena där det uppskattats att få både information och kunskap genom till exempel föreläsningar eller via aktiva på sociala medier.

“ En app som man kan chatta med experter som kan hjälpa en att hitta information eller vart man kan vända sig för att få hjälp. ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

“ Vi vill att man ska få tips om hur man kan göra för att må bra, prata om hur man ska göra för att må bättre. ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

Förslag för digital miljö

- App för fakta, stöd och expertrådgivning
- Mer information via sociala medier
- Information från hemsidor
- Vill ha kunskap av föreläsare från till exempel idéella organisationer

Närstående

När det gäller människor i ungas närhet uttrycks ett behov av att ha föräldrar som lyssnar, fångar upp och tar en på allvar. Vidare lyfter de fram vikten av att få ta del av andras erfarenheter i ämnet. Många unga deltar i olika fritidsaktiviteter och även här nämns vikten av att vuxna inom detta område är insatta i ämnet och kan stötta unga de möter.

Det efterfrågas också att lärare ska få mer utbildning inom ämnet för att kunna möta och bemöta unga i det som känns. Lärarna är de som träffar eleverna mest och det finns ett behov av att ha möjlighet att prata med sina lärare när en mår dåligt.

“ Få stöd hemifrån och kunna prata med föräldrarna. Viktigt att föräldrarna tar upp ämnet och frågar barnet om de misstänker att barnet mår dåligt och att de inte försöker förneka känslorna. ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

“ Tränare/ledare borde vara utbildade för att kunna bemöta unga som mår dåligt. De ska även veta hur idrotten kan påverka negativt med press osv. ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

Förslag för närstående

- Närvarande vuxna som vågar och kan bemöta och lyssna
- Utbildade tränare, ledare och lärare som kan se och bemöta

Professionella

Information och kunskap om psykisk hälsa efterfrågas också från professionella såsom kuratorer och psykologer. Behovet som uttrycks gäller även stöd från densamma.

“ Påminna om gratis psykologer och att det finns folk att prata med i ensamhet. ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

Förslag

- Föreläsningar av professionella
- Information om olika stöd-alternativ
- Medel för unga som inte har råd med psykologhjälp

2. Hur kan man hjälpa sig själv (stress, ångest, rutiner)?

Utöver kunskap och information om psykisk hälsa framkommer ett behov av fler verktyg för att ta hand om sin psykiska hälsa. Under detta tema berör vi därför vad unga efterfrågar för att få förutsättningar att hjälpa sig själv samt för att veta vart man kan vända sig när man behöver stöd.

Detta är ett resultat som är representativt för samtliga skolor och åldrar och är beskrivet nedan med tillhörande konkreta förslag.

Nedanstående citat beskriver kärnan i det unga efterfrågar:

“ Man får höra om hur vanligt/viktigt det är, men man får sällan höra om hur man ska hantera det eller hur man vet om man är deprimerad. Man får sällan verktyg och tips om hur man hanterar stress och ångest. “

– Deltagare, workshop region Uppsala

Deltagarna uttrycker flera viktiga delar för att skapa bättre förutsättningar för att ta hand om sin psykiska hälsa. Det handlar dels om hur psykisk hälsa och fysisk hälsa hänger ihop och påverkar vårt mående. Dels om sömn, kost och motion.

“ Veta att psykisk ohälsa kan se olika ut och att det finns olika grader av det. Detta för att man inte ska förminska något. ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

De lyfter även behovet att veta mer om hur man kan jobba med sitt självförtroende och sin självkänsla, om hur skärmtid påverkar oss och hur mycket skärmtid som är för mycket.

” Hur man kanske kan välja bort sociala medier som gör en ledsen och ger en dålig självkänsla. ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

“ Vill få kunskap från sociala medier, föreläsningar, att det finns i läroplanen så att man jobbar med frågorna allt ifrån svenskan genom att skriva en text om psykisk ohälsa till att man arbetar med det på idrotten men sen även på samhällskunskapen. ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

Informationen önskas både via ideella organisationer och professionella. Sammanfattningsvis kan sägas att psykisk hälsa önskas som ett skolämne, att familjens stöd är av stor vikt samt att vuxna inom idrottsrörelsen ska ha kunskap och kunna stötta.

“ Prata mer om det i skolan. Exempelvis som ett ämne 'Psykisk hälsa' eftersom det är så pass vanligt att unga mår dåligt idag. “

– Deltagare, workshop region Uppsala

” Sex och samlevnad och att personers kroppar ser olika ut, då blir det lättare att själv acceptera sin egen kropp. ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

“ Få mer kunskap om andningsövningar och yoga som kan vara ett verktyg. Fått veta lite om det på idrotten men önskar mer. ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

Förslag

- Psykisk hälsa som ett eget ämne i skolan.
- Mer kunskap om andningsövningar och yoga som verktyg.
- Ökad kunskap i ämnet hos lärare och övriga vuxna.
- Verktyg och strategier för psykisk hälsa. Till exempel hantering av en ångestattack.
- Kunskap/information om sex och samlevnad samt ideal.
- Information om hur sociala medier påverkar oss och vad som är för mycket skärmtid.

- Information om hur man upptäcker psykisk ohälsa tidigt.
- Få hjälp med rutiner och struktur i sin vardag så att det blir lättare att ta tag i sina problem.
- Kunskap om motion kopplat till hormoner och hur man hanterar hormoner.
- Kunskap om träning, rutiner kring sömn och mat.
- Ge verktyg för att våga prata med andra om det man känner.
- Hur man kan ta hand om sig om man har en dålig dag.
- Kunskap om olika typer och grader av psykisk ohälsa.

3. Hur kan man hjälpa andra?

När temat hur man kan hjälpa vänner och närstående som mår dåligt diskuterades framkom svårigheter i att veta när man ska hjälpa och när man ska hänvisa vidare till annat stöd.

Deltagarna pratade också om det kan vara svårt att stötta andra när man samtidigt mår dåligt själv. Det efterfrågas därför mer information om vilket stöd som finns, mer kunskap om hur man upptäcker när andra inte mår bra samt verktyg för lyssnande och ett empatiskt bemötande. Informationen önskas genom affischer, lättåtkomliga fakta om stödlinjer samt via appar och genom föreläsningar i skolan.

“ Kunskap om hur man kan ge ett sånt bra stöd som möjligt men även hur man kan få en vän att våga öppna upp sig kring sitt mående. ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

“ Att få verktyg till hur man ska vara en bra lyssnare, hur man visar empati och att man bryr sig.” Även ställer öppna frågor som gör att personen får prata och berätta. ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

“ Skolan bör erbjuda föreläsningar från externa som kommer och pratar om det. ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

“ Få kunskap om var man kan hänvisa en kompis som behöver hjälp.” Ha en lista på nummer såsom BRIS som man kan skicka till kompisen så att den kan söka hjälp. ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

Det finns en stor vilja bland unga att stötta och hjälpa vänner och närstående. På samma gång önskas mer perspektiv på hur man kan finnas där som vän men samtidigt ta hand om sig själv. Överlag önskas även här att vuxna i ungas närhet har kunskap i ämnet och kan stötta i dessa frågor. Det gäller som nämnt, skolan, vårdnadshavare och andra vuxna i ungas närhet.

“Att närstående (familj/vänner) bör läsa på om psykisk ohälsa, om de har sagt att de mår dåligt eller om man misstänker det. Detta för att kunna ge bra tips och veta hur man kan finnas där. ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

Förslag

- Information om och verktyg för att se tecken på dåligt mående.
- Verktyg för att ta upp frågor om mående, stötta, bemöta och ge trygghet till en vän.
- Information om vart man som vän kan få stöd om det blir för svårt eller stort att stötta själv och hjälp med vem man kan hänvisa till.
- Information och verktyg för att stötta varandra och kommunicera kring mående bör ges från lärare, pedagoger och kuratorer i skolan. Till exempel på mentorstid som 'Ett konstruktivt tips i veckan' från kuratorn.
- Tips, verktyg och information om att stötta på nätet, till exempel tips från influencers, chattar man kan rådfråga och information på en hemsida.
- Ökad kunskap hos vårdnadshavare och andra närstående för att bättre kunna stötta den som stöttar.

4. Hur påverkar träning och sömn den psykiska hälsan?

Detta tema innefattar samtal om träningens påverkan på den psykiska hälsan, både de positiva effekterna och den negativa när det gäller till exempel för mycket träning .

Sammanfattningsvis uttrycker deltagarna en önskan om mer kunskap om detta från skolan, närstående och via digitala kanaler, till exempel hemsidor. Det efterfrågas kunskap om kost, sömn och träning och konkreta exempel och tips på hur dessa hänger ihop och påverkar vår psykiska hälsa.

“ Hjälp med att lära sig att sätta upp rimliga mål som inte går överstyr och påverkar en negativt. ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

“ Vilka positiva effekter träning har på den psykiska hälsan, såsom stressbefriande och att det kan hjälpa till så att man fokuserar på annat. ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

“ Hur träning och sömn påverkar måendet. Vill gärna få konkreta och verkliga exempel så att man får se hur det kan påverka. ”

– Deltagare, workshop region Uppsala

Förslag

- Information om vad man ska äta för att ha energi hela skoldagen
- Kunskap om träning som ett bra verktyg för att förbättra sin psykiska hälsa
- Kunskap om sömn för att orka/klara skolan
- Kunskap från en hemsida gjord av experter om kost och sömn

- Hjälp med att lära sig att sätta upp rimliga mål som inte går överstyr och påverkar en negativt.
- Balansera information om träningens positiva effekter med information om en sund träningsmentalitet med att ta upp frågor som till exempel för mycket träning, ökad stress, försämrad självbild, ätstörningar och doping.
- Information från idrottslag, förbund och tränare.
- Information från föräldrar, som bör ta en del av ansvaret att lära ut.
- Information från personer med egen erfarenhet av träningsproblematik som själva gjort en förändring.
- Information från skolan, bland annat på idrott och hälsa lektionerna eller via föreläsningar i skolan. Även UMO och vårdcentralen ses som bra platser.
- Workshops och studiebesök ses som bra sätt att intressera folk så att de tar till sig kunskapen.



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 Uppsala, dess kommuner och samtliga skolor 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!

Bilaga 1: Frågor workshop

Del 1: individuellt

- Vad är psykisk hälsa för dig?
- Vilken kunskap skulle du behöva för att din psykiska hälsa ska stärkas?

Del 2: Grupparbete

- Vart vill ni ha er kunskap om psykisk hälsa?
- Vad för kunskap vill ni ha?

Motivera varför.

Del 3: Tematiskt arbete i grupp

Varje grupp får arbeta djupgående utifrån ett specifikt tema som tas fram i del 2, med stöd av följande frågeställning:

Vad för information vill ni ha om psykisk hälsa?

Ge så konkreta exempel och förslag som möjligt. Motivera gärna varför era förslag behövs.

Bilaga 2: Individuell enkät

Enkät:

- Varför tycker du att det är viktigt att få kunskap om psykisk hälsa?
- Finns något område/tema som känns särskilt viktigt för dig? Ex, skolan, fritid, digitalt eller annan plattform?
- Vilken kunskap vill du ha om psykisk hälsa? Vilken kunskap saknar du om psykisk hälsa?

Övriga tankar: Finns det något du vill skicka med som du inte fick sagt under workshopen?