

Rapport

# Ungas psykiska hälsa

**i region Uppsala**

av den idéella organisationen

Team Tilia

i samverkan med region Uppsala,  
Tierps Kommun och Älvkarleby kommun

**”Vi behöver fler vuxna som har förståelse  
för att vara ung idag”**

 Tilia



## Förord

Vi tänker på den där unga som utbrast “Vuxna gör det så komplicerat hela tiden. Det vi vill ha är inte så himla svårt men de vill inte lyssna och då blir det ju komplicerat sen”. Det var en uppgiven ton. En ton som förmedlade en hopplös känsla av att inte bli hörd, sedd och bekräftad.

En känsla som vi på Tilia mött så många gånger genom åren. I stödverksamheten, ute i föreläsningar, i våra sociala kanaler och i referensgrupper. För trots allt fantastiskt engagemang som finns för unga så är det just allt ofta **för** och inte **med** dom unga. De unga är inte projekt som ska lösas, utan vi behöver ödmjukt ta oss tiden och sätta oss bredvid och lyssna. Lyssna till unga både som de unika individer de är, men också på unga som grupp.

Efter varje referensgrupp Tilia har med unga så slås vi av att det är få skillnader runt om i landet men slående många likheter. Dom likheterna finns sammanfattade i citatet ovan. Vi vuxna gör det för komplicerat genom att inte stanna upp och lyssna. Behoven är inte speciellt avancerade, utan fullständigt mänskliga. Men när vi alla jobbar i våra olika projekt, med en tro på att unga är problem som vi behöver lösa, så missar vi att det inte är dom som är problemen. Det finns problem runt om dom, men unga sitter också själva på lösningarna. Deras behov är tydliga och det är dags att vi lyssnar på riktigt och inte gör det för komplicerat, för unga efterfrågar närvarande vuxna som är insatta i ungas situation, som finner tilltro till de unga och involverar unga i beslut som rör dom. På stor och liten nivå. Efter dessa workshops med unga i region Uppsala visar det sig tydligt.

**Vi behöver sluta krångla till det nu, för annars blir det krångligt sen.**

# Innehållsförteckning

<b>FÖRORD .....</b>	<b>2</b>
---------------------	----------

## **BAKGRUND**

<b>UPPDRAG TILIA .....</b>	<b>4</b>
----------------------------	----------

<b>METOD; UNGAS RÖSTER .....</b>	<b>5</b>
----------------------------------	----------

<b>ARBETSSÄTT .....</b>	<b>6</b>
-------------------------	----------

<b>FÖRARBETE OCH TILLVÄGAGÅNGSSÄTT .....</b>	<b>7</b>
--	----------

## **RESULTAT**

<b>1. SKOLAN .....</b>	<b>10</b>
------------------------	-----------

<b>2. FRITIDSAKTIVITETER .....</b>	<b>1</b>
------------------------------------	----------

<b>3. STÖD OCH HJÄLP .....</b>	<b>22</b>
--------------------------------	-----------

<b>TACK .....</b>	<b>23</b>
-------------------	-----------

## **BILAGOR**

**Bilaga 1: Frågeställningar workshop**

**Bilaga 2: Individuell enkät**



## Bakgrund

All förändring måste utgå från den verklighet som ska förändras. Och för att förstå verkligheten är det helt avgörande att lyssna på dem som lever i den.



### Uppdrag Tilia

Region Uppsala är tillsammans med kommunerna i länet inne i en omställningsprocess, med målsättningen att skapa en nära vård som bygger på kontinuitet och hög tillgänglighet. Vården är effektiv när den utförs på rätt nivå, med rätt kompetens och med kontinuitet. Utgångspunkten behöver vara ett förebyggande och hälsofrämjande arbete i samverkan. När det gäller barn och ungas hälsa är det avgörande att främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa och allt stöd och all behandling utgår från en helhetssyn på barnet och barnets situation. Det kräver en insikt om att psykisk hälsa, kroppslig hälsa, hem- och skolsituation påverkar varandra och bildar en helhet. När enskildas behov träffar hela samhället måste vi som samhälle vara beredda och rustade för att möta behoven.

Vårt sätt att lyssna på vad barn och unga vill ha har varit att ta sikte på hela samhället. Med hjälp av föreningen Tilia, en ideell organisation för ungas psykiska hälsa, har barn och unga i Tierp och Älvkarleby fått göra en beställning till samhället. Tilia har utvecklat en metod för att inkludera unga i processer då beslut ska fattas, Ungas röster. Metoden skapar utrymme för unga att komma till tals i de processer som rör dem, genom att låta unga definiera våra utmaningar utifrån sina behov, erfarenheter och önskemål.

I den här rapporten kan du läsa vad barn och unga i Tierp och Älvkarleby vill ha av oss som samhälle. Deras erfarenheter och förslag tar vi med oss i arbetet med att skapa en nära vård som är effektiv, hälsofrämjande och samskapande för barn och unga.



## Metod; ungas röster

Då vi på Tilia önskar agera föredöme och inspirera fler aktörer i samhället med att öka ungas inflytande i processer där beslut ska fattas, har vi formulerat en metod; 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 perspektiv som 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 arbetsgången, vi vill genom vår metod bidra till att unga får trygga miljöer att tycka till och arbeta i, där de själv skapar förutsättningar och ramar som passar dem. Det nuvarande arbetssättet innebär många gånger 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 allt för 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.

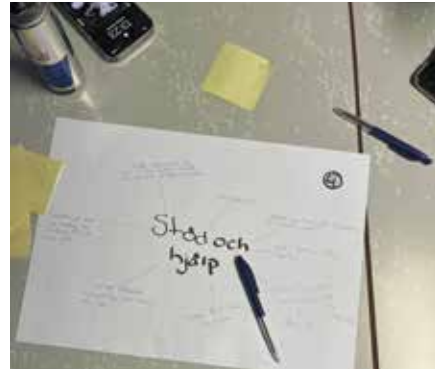
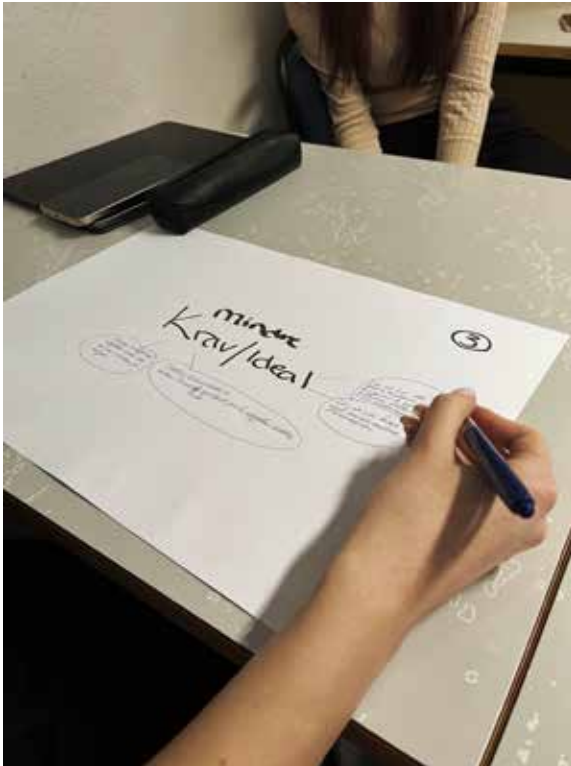


## Arbetsätt

Arbetsättet 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 februari-mars 2022 genomfört tre workshops under 90-120 minuter. Workshopen har genomförts med grupper om 15-30 elever per tillfälle. Workshopen har gjorts på tre olika skolor där elever från sjuan på högstadiet upp till trean på gymnasiet medverkat.

Workshopen har enbart faciliteras av Tilia, utan vägledning eller styrning och deltagandet har varit frivilligt för eleverna. De har dels fått jobba individuellt, i grupp och även i helt anonyma format, för att möjliggöra ungas röster i största möjliga utsträckning.

Workshopen har genomförts på skolor i kommunerna Tierp och Älvkarleby.

## Workshops

Varje workshop startade med att vi satt en gemensam grund att stå på genom frågeställningarna **“Vad är psykisk hälsa för dig?”** och **“Vad behöver du få att må bra?”**. Deltagarna besvarade frågeställningarna individuellt och skriftligt. Samtliga deltagare fick ta del av svaren. Nedan följer ett representativt utdrag av svar från de unga som deltog i workshopen.

### Vad är psykisk hälsa för dig?

- “Att ha en mening”
- “Välmående”
- “Att ha en god självkänsla”
- “Att vara omringad av personer som man älskar”
- “Att man mår bra innerst inne”
- “Hur man mår inombords. Hur man känner sig, glad, ledsen osv”
- “Hur man mår psykiskt ex om man har ångest eller så”
- “Kärlek och ingen press, lugn och ro liksom”.
- 

### Vad behöver du för att må bra?

- “Ta det lugnt, göra saker som är kul, vara med mina vänner”
- ”Att känna mig trygg”
- ”Kramar, vänner och familj”
- “Djur och lyssna på musik”
- “Prata ut och känna mig viktig”
- “Uppskattning, trygghet, mening, glädje och kärlek”
- “Rutiner, få saker gjort, sysselsätta mig”
- “Nån att kunna prata med som lyssnar”
- “Människor som bryr sig och ingen negativ stress”



### **Tematiska bikupor**

Därefter påbörjades arbetet med att ta fram förslag för psykisk hälsa, genom att i bikupor besvara frågeställningen: **“Vad önskar du fanns/ skulle finnas mer av för din psykiska hälsa?”**. Bikuporna fick svara genom att skapa varsin mindmap eller använda liknande metod. Svaren från bikuporna kategoriserades sedan i teman baserat på återkommande samtalsämnen i de ungas diskussioner. Under dessa tre workshops fanns tre teman som var representativa för samtliga samtalsämnen: **Skolan, fritid och hjälp och stöd**. Som en fördjupning fick varje grupp sedan ett tema som de fick 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 unga största möjlighet till att självständigt få reflektera kring förslag.

### **Individuell enkät**

Avslutningsvis genomförde samtliga deltagare en individuell och anonym enkät. Där de dels fick svara på frågor som rör hjälpsökande beteenden samt göra tillägg av övriga förslag och tankar. Även dessa svar är sammanställda i resultatet nedan.

### **Ungas inkludering hela vägen**

Några unga från varje skola har anmält sig till en expertgrupp. Gruppens uppgift har varit att kontrollera innehållet från sammanställning till färdig rapport. Expertgruppen har fått gå igenom materialet i syfte att kontrollera att deras röster har uppfattats rätt.



# Resultat

## 1. Skolan

I detta ämne berör vi närmare skolmiljö, skolmat, kunskap om psykisk hälsa och normer samt aktiviteter i skolan. Detta är ett resultat som är representativt för samtliga skolor och åldrar. Här framkom nyckelfaktorer för den psykiska hälsan och deltagarnas välmående. Dessa är beskrivna nedan med tillhörande konkreta förslag.

### Skolmiljö

#### Förändringar av lektionstider

Det framkom en rad faktorer i skolmiljön som påverkar elevernas hälsa negativt. En återkommande faktor var tiden för skolstart som enligt deltagarna bör vara 60 minuter senare, runt klockan 09, samt att de då också bör sluta 60 minuter senare. Att ta hänsyn till tonåringars behov på detta sätt skulle möjliggöra extra sömn under morgonen, och på så vis öka koncentration och motivation.

**”Sömn är viktigt för att vi ska kunna koncentrera oss bättre. Alla vuxna säger att vi ska lägga oss tidigare men ofta har vi aktiviteter och träningar på kvällarna och sen ska vi äta och duscha så vi kommer inte i säng så tidigt ändå.”**

- Deltagare workshop region Uppsala

Förändringar av ämnen i skolan

En annan återkommande diskussion var minskad andel språk. Flertalet deltagare upplever att det inte är ett nödvändigt fokus. Att mer tid bör avsättas för svenska, engelska och matte – kärnämnen som krävs för behörighet. Deltagarna menar att språktillval istället kan skapa en onödig stress, då språktillval inte är nödvändigt för det framtida vuxna livet.

**”Språket blir bara ytterligare ett tillägg för meritpoäng och ökad stress. Bättre att vi får fokusera på de kärnämnen svenska, matte och engelska istället. Som vi har nytta av i livet sen”.**

- Citat deltagare workshop region Uppsala

För högstadiееlever önskas att “elevens val” även kallat “profil” ska tas tillbaka. Det skulle ge eleverna motivation att jobba med de ämnen de ligger efter i eller djupdyka i de ämnen de brinner extra för.

#### **Betyg, läxor och prov**

Återkommande samtal under samtliga workshops var betyg, läxor och prov som upplevs skapa en stor stress och press hos eleverna.

Deltagarna föreslår lägre krav på E-D nivå, en nivå som bör innefatta upprepande av fakta och inte en analytisk förmåga eftersom deltagarna menar att skolan ska vara uppbyggd för att klara av den. Detta skulle innebära ett mindre pressande betygssystem enligt deltagarna.

**”Allt vi önskar är ett mindre prestationsinriktat samhälle där man får andas ibland”.**

- Deltagare workshop region Uppsala

Deltagarna menar också att färre läxor och uppgifter bör läggas utanför skoltid. Allt mer bör vara på skoltid för att underlätta för eleverna genom stöd i skolan, minska stressen utanför skolan och möjliggöra tid för återhämtning. Här kan många uppgifter med fördel tas bort som inte har stor inverkan på betygen och på så vis minska elevernas stress. Skolan ska erbjuda tid för läxhjälp efter skolan, så att alla elever får samma möjlighet till stöd.

Examinationerna som måste genomföras bör vara varierande mellan skriftligt och muntligt, för att möjliggöra alla olika styrkor. Lärarna bör också ha en bättre kommunikation mellan varandra, så att alla prov exempelvis inte hamnar samma vecka.

Ett annat önskemål är mindre strama riktlinjer för mobiler när det fungerar.

**”...att lyssna på musik kan göra att jag kan plugga och få lugn och ro. Känns ibland som att det bara är fel på mobilen och att vi gömmer det som också är bra. ”**

- Deltagare workshop region Uppsala

### **Fysisk miljö**

Deltagarna önskar fler lugna platser att kunna gå undan till för att få en paus under skoldagen. Deltagarna önskar också mer välkomnande miljöer, som exempelvis soffgrupper att kunna umgås kring. En miljö eleverna gärna formar tillsammans med skolledningen.

### **Förslag**

- Lägre krav på E och D-nivå.
- Färre läxor och uppgifter utanför skoltid.
- Kommunikation mellan lärare, så att det blir en jämn fördelning av proven under en termin.
- Läxhjälp efter skoltid av lärare, för likvärdigt stöd för alla elever.
- Examinationer: 50/50 skriftligt och muntlig.
- Mindre strama riktlinjer för användning av mobiltelefon.
- Starta skola senare ca 09.00 och därmed sluta en timme senare.
- Mindre andel språk utöver grundämnena svenska och engelska.
- För högstadiееlever önskas att “elevens val” även kallat “profil” ska tas tillbaka.
- Större utbud i cafeterian, så att eleverna kan fylla på med energi under dagen.
- Flera lugna platser på skolan. Exempelvis vilorum att gå undan och andas i.
- Hemtrevlig miljö med fler soffgrupper och bord att kunna hänga vid.

## Skolmat

En annan återkommande diskussion är skolmaten. Deltagarna menar att den inte ger rätt näring och ibland är för komplicerad för en tonårings smaklökar. Det är också viktigt för deltagarna att få bli inkluderade i menyerna och innehållet.

**”Om maten är bättre äter fler bra mat och håller energin längre under dagen. Annars blir det att man går och handlar sina piroger även en grej man mår dåligt av”**

– Deltagare workshop region Uppsala

### Återkommande förslag från eleverna

- Dela upp grönsakerna så äter fler salladen.
- Mer husmanskost.
- Mindre grytor och svåra kryddor etc.
- Enklare vegetariska alternativ.
- Jämnt med maten i alla skolor, så att alla får likvärdig kost oavsett vart en går i skolan.

## **Kunskap om psykiska hälsa och normer**

Utöver dessa praktiska delar önskar deltagarna mer samtal, lektionstid och information som rör psykisk hälsa, sexualitet, könsidentitet och normer. Där syftet ska vara att normalisera att inte följa normen, visa att vi alla är unika och lika mycket värda som människor oavsett vilka vi är och hur vi mår. Ökad kunskap om normer och ideal kan få deltagarna att må bättre samt ge verktyg för att hantera det ständiga trycket mot unga om att de inte är tillräckliga som människor.

**”Vi önskar färre ideal från sociala medier mer sanning och verklighet. Men också ett mindre prestationsinriktat samhälle där det är okej att göra fel ibland”**

– Citat deltagare workshop region Uppsala

Deltagarna nämner också vikten av att få kunskap om psykisk hälsa och hur en tar hand om den, exempelvis hur en kan hantera stress och prestationsångest. Vidare menar deltagarna att kunskapen om vart en kan söka hjälp behöver spridas, både i skolans korridorer, av elevhälsopersonal som går runt och hälsar på eleverna och informerar om deras arbete men också genom tips om andra platser dit en kan söka stöd och hjälp även utanför skolans område.

**”Bra om det finns mer kunskap om psykisk hälsa, sexualitet och normer. Jag fick jättebra information av kuratorn men den behöver ju alla. Hade varit bra att ha det både på lektioner men också information i korridorerna typ lappar och sånt”.**

– Citat deltagare workshop region Uppsala

## Förslag

- En aktiv och närvarande elevhälsa.
- Mer kunskap om psykisk hälsa, sexualitet, könsidentitet och normer ute i korridorerna, exempelvis genom affischer. Men också i klassrummen under lektionstid.
- Sprida information om hur unga kan hjälpa varandra och hantera jobbiga situationer.
- Mer information om vart en kan vända sig om en behöver stöd.
- Lär ut faran med sociala medier/photoshop mm. Exempelvis kurser och samtal hur ungdomar kan hantera detta.
- Normalisera att inte följa normer och ideal, att en kan leva på andra sätt.
- Lär ut att allas kroppar är olika och ser olika ut.

### **Aktiviteter i skolan**

Ett avslutande, men lika tydligt och återkommande exempel från deltagarna var att de önskar mer aktiviteter i skolan för att få ihop gemenskapen och sammanhållningen mellan eleverna och lärarna.

**”Vi spenderar så mycket tid i skolan och för oss är det viktigt att vi inte bara lär oss saker utan också har kul och känner oss trygga”**

– Deltagare workshop region Uppsala

### **Förslag**

- Skolan kan anordna olika sporter, där en kan få testa på olika aktiviteter utan någon förkunskap och kostnad.
- Aktiviteter som rör psykisk hälsa. Ex prata mer om hur vi mår i klasserna.
- Fler skolresor och studiebesök.
- Friluftsdagar.



## 2. Fritidsaktiviteter

Ett ytterligare tema som diskuterades i samtliga workshops var behovet av ett sammanhang genom fler fritidsaktiviteter. I detta ämne rör vi närmare jobb, kollektivtrafik, mötesplatser och aktiviteter. Detta är ett resultat som är representativt för samtliga skolor och åldrar. Här framkom nyckelfaktorer för den psykiska hälsan och deltagarnas välmående beskriven nedan med tillhörande konkreta förslag.

### Jobb

De unga önskar få testa på jobb under gymnasiet, även på högskoleförberedande linje, både för att kunna få sommarjobb men också jobb efter gymnasiet. Det upplevs svårt att få jobb utan erfarenhet och därmed svårt att kunna tjäna pengar. Även högstadieelever önskar jobb för ungdomar. För både högstadie- och gymnasieelever ses jobb som en sysselsättning som både ger livserfarenhet och en ekonomi som möjliggör fler aktiviteter.

### Förslag

- Ungdomsjobb under terminerna.
- Fler feriejobb under sommaren.
- Praktik eller jobb veckor på gymnasiet (även högskoleförberedande linje).

## Kollektivtrafiken

Kollektivtrafiken och framkomlighet var en återkommande viktig punkt för deltagarna. Detta är ett verktyg för att minska isolering som också möjliggör att en kan medverka på aktiviteter.

### **”Fler bussar och kostnadsfria resor skulle göra det lättare för alla att medverka på aktiviteter”**

– Deltagare workshop region Uppsala

Kostnaden för kollektivtrafiken kan vara ett hinder för den som inte har ekonomi. För få busshållplatser gör att avståndet till närmaste busshållplats kan vara långt. För få bussar och avgångar visar sig också vara ett stort hinder till gemenskap och aktiviteter för många unga.

## Förslag

- Gratis/billigare kollektivtrafik för skolungdomar.
- Gratis busskort under kvällar och helger för skolungdomar.
- Sommarkort för skolungdomar.
- Fler bussar och busshållplatser, för de som bor utanför centrum.

## Mötesplatser

Behovet av ett sammanhang och fler fritidsaktiviteter visar sig vara stort. Ett återkommande tema har varit platser där unga kan mötas, hänga och få gemenskap, men också få vara med i bra aktiviteter. Olika fritidsgårdar nämns som goda exempel men de kan förbättras. Dels genom utökade öppettider varje vardag direkt efter skolan eller efter att kulturskolan slutar men också under helger och lov. Deltagarna tydliggör också att unga har olika behov i olika åldersgrupper och att det därför kan behövas en fritidsgård för ungdomar och en för äldre unga.

### **”Mer sysselsättningar som inte kostar så mycket så att det blir lättare att träffa andra”**

– Citat deltagare workshop Region Uppsala

Fler miljöanpassningar lokalt kan möjliggöra fler egna aktiviteter för unga. Fler sittplatser, grillplatser och lusthus på offentliga platser möjliggör socialt häng för unga. Utökade öppettider i exempelvis idrottshallar för allmänheten att testa på olika idrotter, utan förkunskaper skulle bidra till rörelse och energi samtidigt som många skulle ha roligt tillsammans.

### **”Mer aktiviteter som är billigare, så att man kan vara med”**

– Citat deltagare workshop Region Uppsala

#### **Andra förslag på aktiviteter skulle vara:**

- Fler möjligheter till exempelvis bowlinghallar, badhus eller Multiarena, med olika sporter och aktiviteter för att fler skulle röra på sig.
- Mer sportengagemang för den som inte är med i exempelvis ett lag/förening.
- Sportskolor: testa nya sporter även om en inte har förkunskaper.
- Sommarläger/sommaraktiviteter.
- Fler föreningar som gör annat än sport. Exempelvis stöttar ungdomar som inte mår bra.
- Shoppingcentrum, biltema och fler fik hade även uppskattas av deltagarna.

### **Förslag**

- Större fritidsgård som även är öppet på lov och helgerna.
- Sammanhang för gymnasieelever, exempelvis fritidsgård för äldre unga.
- Fler mötesplatser för unga, med lugna aktiviteter. Kan även vara en lugn avdelning på exempelvis befintliga fritidsgårdar.
- Fler mötesplatser kan möjliggöras genom fler sittplatser på offentliga platser, t.ex. grillplatser, lusthus, hängmattor.
- Idrottshallen bör vara öppen regelbundet, även för de som inte är med i lag, så man kan prova på olika sporter gratis.
- Möjliggör fler kostnadsfria aktiviteter för den som inte har ekonomi.

### 3. Stöd & hjälp

Ett tema som diskuterades i samtliga workshops var behovet av stöd och hjälp. I detta ämne rör vi närmare vuxenvärlden, elevhälsa och annat professionellt stöd samt kunskap och strategier. Detta är ett resultat som är representativt för samtliga skolor och åldrar. Här framkom nyckelfaktorer för den psykiska hälsan och deltagarnas välmående beskrivna nedan med tillhörande konkreta förslag.

#### **Närvarande vuxna**

Unga önskar närvarande vuxna, där det finns någon att prata med, någon som lyssnar och finns där. Unga berättar också att det gärna får vara någon med liknande intressen som engagerar sig i de unga. De vittnar vidare om behovet av att få bli förstådda och att de ofta kan bli skuldbelagda av vuxenvärlden. Flertalet unga vittnar också att de upplever att få vuxna är insatta och införstådda i hur det är att vara ung idag.

#### **”Önskar mer vuxna som engagerar sig i oss ungdomar”**

– Citat deltagare workshop Region Uppsala

#### **”Man behöver bli tagen på allvar. Många är inte tillräckligt insatta i ungas situation”**

– Citat deltagare workshop Region Uppsala

### Förslag övriga vuxna

- Fler närvarande vuxna, exempelvis mer personal på fritidsgård, i skolan samt fler föreningar med vuxna som bryr sig om unga.
- Fler vuxna som engagerar sig i unga och har kunskap om ungas situation. Exempelvis utbildning av unga för vuxna.

### Elevhälsan

Eleverna önskar bättre information om elevhälsan. De önskar vidare att det ska vara tillgängliga genom att finnas där varje dag samt finnas exempelvis ute i skolan och berätta att de finns och hur dom finns. Så att fler känner till dom och vågar söka stöd.

**”Elevhälsan har tystnadsplikt som är bra. Men om man berättar för sina vänner så kan de förstå en bättre jämfört med vuxna”**

– Citat deltagare workshop Region Uppsala

### Förslag för elevhälsa

- Kuratorn/psykolog tillgängliga varje dag gärna även efter skoltid.
- Elevhälsan går runt i klasserna och berättar om att de finns samt befinner sig ute i korridorerna bland eleverna regelbundet.
- Mer studiestöd till alla elever, inte bara de som har allvarliga problem.

## Vården

När det kommer till att söka stöd och hjälp utanför elevhälsan, alltså 'i vården' uttrycker deltagarna att det kan finnas praktiska svårigheter som lång väntetid, att det kan vara svårt att hitta eller ens veta vart en ska söka. Det framkommer också att deltagarna inte känner sig bemötta på ett bra sätt. Detta blir extra viktigt eftersom det kan vara svårt att våga be om hjälp. Att känna sig bra bemött; förstådd och lyssnad på lyfts som en avgörande faktor.

**”Tycker inte att många psykologer tar ungdomar lika seriöst. Inte rätt bemötande.”**

– Citat deltagare workshop Region Uppsala

**”Svårt att hitta hur man ska få hjälp. Svårt att våga ta hjälp. Jag vågar inte för att jag känner mig egoistisk och svag för andra har det värre än mig.”**

– Citat deltagare workshop Region Uppsala

### Förslag för vården

- Korta köer.
- Fler drop-in tider, en kan inte bestämma när en ska ha ångest.
- Göra det lättare att hitta rätt hjälp.
- Ökad kunskap om bemötande och ungas situation till personal.
- Gratis att söka all typ av hjälp och stöd för unga.

## **Kunskap och strategier**

Eleverna önskar mer information, kunskap och strategier för att kunna stötta både sig själva och andra. Kunskap om hur, var och när en kan söka stöd. Kunskap om att stötta sig själv och sina kompisar att ta hjälp av vuxna men också av vården om behovet kräver det. Det behöver avdramatiseras hur en behöver må, eftersom många uttryckte att en kan känna skuld över att ta upp en plats för någon som har det värre.

Deltagarna uttryckte också ett behov av kunskap och strategier för att kunna minska stress och prestationsångest och att detta inte bara bör vara i skolan, utan också finnas tillgängligt utanför skolan. Detta skulle exempelvis kunna vara information som sprids via sociala medier, där många unga finns.

### **”Framför att man inte behöver må jättedåligt för att söka hjälp”**

– Citat deltagare workshop Region Uppsala

### **”Vi behöver få kunskap om hur vi ska hantera stress och ångest. Men också normalisera att inte följa normen det är så viktigt”**

– Citat deltagare workshop Region Uppsala



## Förslag

- Kunskap att hantera prestationsångest och stress i skolan men också utanför skolan, exempelvis via sociala medier.
- Sprida information om hur vi kan hjälpa varandra och hantera jobbiga situationer.
- Mer information om vart en kan vända sig om en behöver stöd.
- Mer kunskap och information om hur en tar hand om sin hälsa och stärker sig själv.
- Stödet och informationen ska finnas där unga är, ex sociala medier. Både vad gäller kunskap om hur en kan söka stöd, men också kunskap och information om strategier i att motverka exempelvis stress och prestationsångest.



## Tack!

Tack till alla unga som vi fått förtroendet att träffa i region Uppsala som med tid, engagemang och hopp förmedlat er expertis. För trots allt är ni vårt nu och samtidigt de enda experterna på er situation. Nu är det upp till oss vuxna att lyssna på er expertis nu, innan den blivit dåtid och vi är tillbaka och agerar på dåtidens problematik formulerat av dåtidens experter.

Just därför är vi på Tilia så otroligt tacksamma att vi får möjligheten att skapa utrymme för ungas röster tillsammans med region Uppsala och kommunerna. Att regionen och kommunerna visar på ett framgångs exempel, där en på riktigt strävar efter att anpassa sina satsningar utifrån ungas expertis, om att vara just ung idag. Tillsammans bygger vi satsningar baserat på ungas nutida behov, för reell förändring i ungas verklighet. Tack region Uppsala, Tierps kommun och Älvkarleby kommun för att vi tillsammans med er, får skapa dessa förutsättningar.

**Låt nutidens experter leda förändringen för vårt nu och också för vår framtid, samtidigt.**

**– Team Tilia**

# Bilaga 1: Frågor workshop

## Del 1: individuellt

- Vad är psykisk hälsa för mig?
- Vad behöver jag för att må bra?

## Del 2: Bikupor

- Vad önskar vi fanns/skulle det finnas mer av som skulle få oss att må bättre?

## Del 3: Tematiskt arbete i grupp

Varje grupp får arbeta djupgående utifrån ett specifikt tema som tas fram i del 2 (till exempel skola eller kollektivtrafik)

### **Med stöd av följande frågeställningar:**

- Vad önskar ni mer av? Mindre av?
- Vad ska tas bort? Läggas till?
- Vad ska förändras? Vad fungerar bra?

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

## Bilaga 2: Individuell enkät

### Enkät: För ungas psykiska hälsa

- Har du någon gång sökt stöd för att du mått psykisk dåligt? Såfall vart har du vänt dig? (du kan välja flera svar)
- Om du sökt stöd: Är det något du tycker fungerat bra/mindre bra?
- Om du inte sökt stöd: Finns det något du skulle behöva för att söka stöd?

Övriga tankar: Finns det något du vill skicka med som du inte fick sagt under workshopen? (ex finns det ngt du saknar där du bor, något du vill ha mer av eller mindre av?)