



Alltså, jag tänker liksom att det finns ett krav från alla runt omkring en, att man ska ha mycket kompisar, vara social, vara bra i skolan, man ska vara snygg... ja, det är så många olika krav, och jag tror inte att det är så många som känner att de kan nå alla de kraven. Eller, man känner att man inte typ räcker till och så.



Fyrklövern

- VARFÖR UNGA MÅR SOM UNGA GÖR

En studie kring hur olika skydds- och risksfaktorer påverkar ungas psykiska hälsa



Innehåll

HUR MÅR UNGA I DE FYRA KOMMUNERNA? 4-5

RELATION TILL FÖRÄLDRAR 6-7

SKOLAN 8-9

RELATION TILL KOMPISAR 10-11

AVSLUTNING 12-13

KONTAKT 14

DEFINITIONER

Psykisk hälsa handlar till stor del om hur vi mår och trivs med livet, sociala relationer samt om vår förmåga att klara livets upp- och nedgångar och balansera positiva och negativa känslor.

Psykisk ohälsa är ett samlingsbegrepp för psykiatriska tillstånd, psykiska besvär som oro, stress, nedstämdhet eller sömnbesvär.

En **riskfaktor** är omständigheter som ökar sannolikheten för att en individ ska utveckla problem eller sjukdom. En **skyddsfaktor** är förhållanden som ökar personens motståndskraft mot att utveckla problem eller sjukdom. Genom att identifiera och förstärka skyddsfaktorerna kan barn och unga ges möjlighet att utveckla god psykisk hälsa.

I studien används de tre indexen – psykiska och psykosomatiska besvär, välbefinnande och utagerande besvär – som samlingsbegrepp för psykisk ohälsa. Det innebär att det inte är helt i linje med definitionerna ovan. Indexen har skapats och används för att påvisa en helhetsbild samt underlätta för läsarna att förstå resultaten i studien.

Psykiska och psykosomatiska besvär innebär exempelvis oro, nedstämdhet, huvudvärk och "nervös" mage.

Välbefinnande mäter hur nöjd man är med sitt utseende, lycka och hur härligt man tycker det är att leva. Indexet mäter även sociala relationer och prestationer i skolan.

Utåtagerande besvär innebär problem som hyperaktivitet, impulsivitet, aggressivitet och liknande.

Varför mår de unga som de gör?

Det finns flera tecken på att den psykiska ohälsan bland unga fortsätter att ligga på höga nivåer. Danderyd, Täby, Vallentuna och Vaxholm har därför valt att tillsammans med forskare få bättre kunskap om hur psykiska besvär kan kopplas till olika risk- och skyddsfaktorer.

En kvantitativ analys av enkätsvar från elever i årskurs 9 samt djupintervjuer med ungdomar från de fyra kommunerna har genomförts.

Studien ger en del svar på vilka skyddsfaktorer på lokal nivå som kan stärka den psykiska hälsan, och som därför bör främjas. Med ökad förståelse och kunskap kring dessa faktorer skapas goda förutsättningar för att fler ungdomar ska utveckla en god hälsa.



Hur mår unga i de fyra kommunerna?

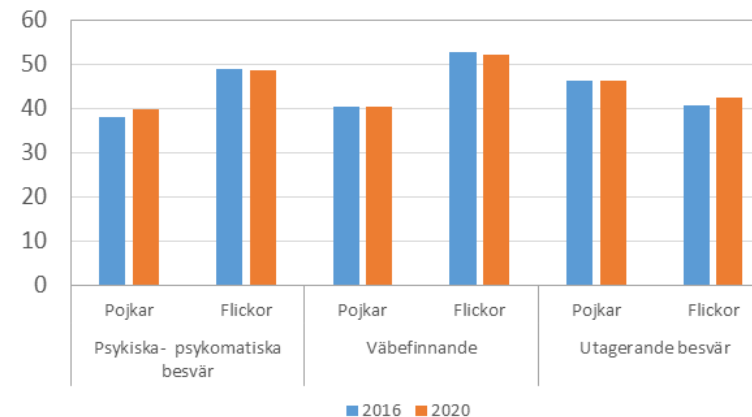
Det finns en tydlig skillnad mellan pojkar och flickor och tendensen är fortsatt höga nivåer för alla kommuner. Det finns en viss ökning bland pojkarna när det gäller de psykiska och psykosomatiska besvären, samtidigt som flickorna har ökat när det gäller de utåtagerande besvären.

Svårt att sova, huvudvärk samt **ledsen/deppig** anges som de vanligast förekommande problemen hos dem med psykiska och psykosomatiska besvär.

Inom välbefinnande är det stora skillnader där betydligt fler flickor än pojkar vill **ändra på sig själva**, känner att de **duger inget till** och är **inte nöjda med sitt utseende**.

Pojkar anger mer **utåtagerande besvär, struntar i regler** och vill **se hur långt de kan gå** innan någon hindrar dem, än flickor. Men fler flickor vill vara där det **händer spännande saker**.

” *Det är ju lite såhär med mansnormen, typ att man alltid ska vara stark och tuff och inte visa känslor, att det har lite med det att göra*”
Pojke, 15 år



Figur: Nivåer av psykisk ohälsa. Ju högre stapel desto mer besvär.

REFLEKTION

Psykisk ohälsa både ser olika ut och hanteras olika av pojkar och flickor. Framför allt när det kommer till att dela sina känslor och sitt mående med andra. Flickorna vill vara med där det händer och ser på, medan pojkarna är de som utför riskfyllda aktiviteter och uppvisar de utåtagerande besvären.

VISSTE DU ATT

Forskning visar att den upplevda ohälsan hos unga till stor del bottenar i kampen om status och hur de förhåller sig till prestationskrav. Ungdomar själva uttrycker en medvetenhet kring könsnormer och sociala förväntningar som de menar påverkar dem i deras sätt att vara och agera.

Ledarledd fritid har i någon högre grad men även fritid på en fritidsgård, en positiv effekt på de ungas välbefinnande och psykiska mående.

En gynnsam skolmiljö och att gå ut nian med godkända betyg är de starkaste skyddsfaktorena.

Relation till föräldrar

Ungdomars relationer till sina föräldrar har stor betydelse för den psykiska hälsan under hela livet. Ett gott samspel och förtroendefullt förhållande mellan föräldrar och barn fungerar som en stark skyddsfaktor.

Studien har utifrån ungdomarnas svar identifierat några områden där kommunerna har möjlighet att arbeta för att stärka föräldrarelationen.

DESSA ÄR;

- Be föräldrar om hjälp vid ett personligt problem
- Att föräldrar ger ungdomar uppmuntran och stöd
- Föräldrar ger beröm då ungdomen gör något bra
- Föräldrar vet vilka kamrater ungdomen är med och var de är på kvällar

” Och jag vet att ganska många har skilda föräldrar, och ganska många brukar må dåligt över det, för de tycker att det är jobbigt att de har bråkat och att föräldrarna inte har någon kontakt. Jag vet att flera av mina kompisar säger att deras föräldrar använder dem som ett sätt att kommunicera, för de vill inte kommunicera med varandra. Att de hamnar i mitten, och de vet inte vem de ska välja, och så. Sådant vet jag att ganska många kan må dåligt över.” Flicka, 15 år

REFLEKTION:

Studien förstärker att föräldrarna ska vara viktiga förebilder i sina barns liv och ge dem kunskap och verktyg att utveckla god hälsa. Tidigare forskning visar att stöd i föräldraskapet är en av de viktigaste insatserna i samhället för att främja god psykisk hälsa.

VISSTE DU ATT

Ungdomar själva uttrycker att de inte vill uppvisa en "dålig bild" av sig själv inför föräldern. De upplever även press från föräldrar om att prestera bra i skolan. Till viss del upplevs föräldrarnas höga förväntningar bra, samtidigt kan det kännas tufft att känna krav på att leva upp till de förväntningarna.

Skolan

En gynnsam skolmiljö är en av de starkaste skyddsfaktorerna. Skolan är även viktig som arena i det främjande arbetet, då de allra flesta barn går i skolan och tillbringar en stor del av sin tid där. Studien visar att både pojkar och flickor ser skolarbetet och dess betyg som betydelsefulla faktorer för att lyckas med livet.

Inflytande i skolan är det som har störst effekt på ungdomars välbefinnande. Eleverna behöver ges möjlighet till medbestämmande över sitt skolarbete för att må bra.

Under lektionstid upplevs skolan som väl fungerande. Det är en tillfredställande miljö med bra undervisning och möjlighet att få hjälp om man inte förstår. Utvecklingsområdet är det som sker på tiden mellan lektioner och på raster.

REFLEKTION:

Det är tydligt att skolprestationen påverkar ungdomars psykiska hälsa. Många uttrycker stor stress och press över att prestera, att arbetsbelastningen i skolan är hög och att det finns en oro för sin framtid. Ungdomarna själva uttrycker ett behov av att i tidig ålder lära sig studieteknik.

4 av **10** anser att de får **vara med och bestämma** vad som är viktigast för dem

9 av **10** av alla elever **trivs mycket bra** och **ganska bra** i skolan

3 av **10** anser att **vuxna inte ingriper** om någon blir **trakasserad** eller **mobbad**

”*Min mentor t.ex. hon brukar skriva upp på tavlan, så står det, så går vi igenom det på mentorstiden varje måndag, vad vi har vecka 40 och vecka 41 osv. Och så brukar hon säga tips på hur man borde prioritera, för vi skriver ju upp vad det är för slags uppgifter, ”om ni blir klara med den här i dag så skulle ni kunna...”, liksom.”*

Pojke, 15 år

VISSTE DU ATT

Möjligheten att kunna komma i kontakt med en skolkurator utan att känna alltför stort stigma lyfts av flera ungdomar som viktigt.

När skolan riktar insatser till alla barn i en skola och lär dem om psykisk hälsa och hur den kan hanteras, ökar möjligheterna till att utveckla välmående och goda studieresultat över tid.

Relation till kompisar

Att vara en del av en social gemenskap, ha vänner, umgås och ha roligt samt att ha någon att kunna få stöd ifrån är viktiga skyddsfaktorer. Medan negativa kompisrelationer kan leda till mobbning och utfrysning. Dessutom är social status samt sociala medier bidragande faktorer till den psykiska ohälsan.

SOCIAL STATUS

Ungdomarna beskriver att det finns en hierarkisk ordning, där individer som sticker ut från normen står längst ner i status, blir utfrysade och ses ned på. Den sociala statusen skapar stress både bland de ungdomar som "måste" upprätthålla ett perfekt yttre för att behålla sin position, samt bland de som har lägre status och inte får vara med i gemenskapen. Att inte ha några vänner och känna sig utanför nämns av många unga som en orsak till att må dåligt. I värsta fall leder detta till mobbning, vilket ungdomarna uttrycker en stor oro inför.

SOCIALA MEDIER

Många ungdomar uttrycker att de inte känner sig tillräckliga och att de påverkas av de perfekta utseenden på personer som de följer på sociala medier. Skönhetsidealet på sociala medier beskrivs i sin tur påverka den sociala normen.

37% av flickorna
respektive **19 %**
av pojkarna uppger att de skulle vilja ändra på sig själva väldigt mycket, ganska mycket eller en del.

21% av flickorna
respektive **14 %**
av pojkarna uppger att de har mobbats eller trakasserats under läsåret

Mer än var **tredje**
flicka uppger att de ganska ofta eller väldigt ofta tycker att de inget duger till.

” Det är alltid någon som blir mobbad...Det blir lätt att "den där personen stöter ut, för vi vill inte hänga med den personen", det spelar ingen roll om man känner den eller inte, den personen blir nedtryckt, och då kan vi inte hänga med den personen, för då kommer vi bli nedtryckta, och då blir det den här rangordningen igen, då hamnar man ju nere på botten. Alltså, det borde ju verkligen... ingen borde ju bli mobbad, så klart, men jag tror inte det finns något som kan göras åt det, för det kommer alltid vara någon som... gud, vad hemskt det låter, men det brukar liksom alltid vara någon som blir utsatt för... alltså, det kan vara utseende, hur det går i skolan, vad de gör på fritiden, vad de gillar...
” Så det blir liksom lätt att någon blir nedtryckt.

Flicka, 15 år



REFLEKTIONER

Vad som anses ge hög social status bland ungdomar varierar mellan kommunerna. Det kan bero på att det finns skillnader i vad som utgör sociala normer ungdomar emellan i olika grupperingar och sociala sammanhang. Det är viktigt att ta fasta på avseende hantering av psykisk hälsa bland unga.

VISSTE DU ATT

Flera studier har visat att risken för normbrytande beteenden ökar bland unga om man har kompisar som uppvisar sådana beteenden. Problematiske kompisrelationer i sig är kopplat till ökad risk för psykisk ohälsa.

Avslutning

Studien visar bland annat att ungdomar vill att vuxna ska vara vuxna. Ungdomar behöver hjälp att klara livets upp- och nedgångar. Här behöver vuxna personer i deras omgivning lyssna, vara uppmärksamma, agera och sätta gränser. En god relation ger en god grund och bättre förutsättningar för ungdomars möjlighet att uttrycka sig, känna sig betydelsefulla samt lära sig hur de ska vara mot andra människor.

För att möjliggöra och stärka en god hälsa hos ungdomar bör kommuner med dess verksamheter ha en samsyn kring det långsiktiga främjande arbetet. Verksamheterna behöver arbeta tillsammans med att identifiera skyddsfaktorer och främja dem genom universella insatser i ett tidigt skede.

Två strategier som rekommenderas när det gäller främjande och förebyggande arbete är preventionstjärnan och preventionspyramiden.

En god samverkan mellan **Danderyd, Täby, Vallentuna** och **Vaxholm** har gjort denna studie möjlig.

Kontakt

För att få en bild över just din kommuns resultat är du välkommen att höra av dig till:

DANDERYDS KOMMUN

Jonas Jonsson, Ungdomschef
jonas.jonsson@danderyd.se

TÄBY KOMMUN

Ewy Thörnqvist, Folkhälsostateg
ewy.thornqvist@taby.se

VALLENTUNA KOMMUN

Therese Eriksson, Strateg social hållbarhet och trygghet
therese.eriksson@vallentuna.se

VAXHOLM STAD

Madeleine Larsson, Hållbarhetschef
madeleine.larsson@vaxholm.se