Lyssna, vi har något att säga!

En rapport om psykisk hälsa och strategier för ökat välmående ur barn och ungas perspektiv i Sverige

Karolinska Institutet

unicef
för alla barn

Foto:Trygg-Hansa/Fotograf Cecilia Magnusson

Förord

Denna rapport är en del av UNICEFs årliga internationella rapportserie *State of the World's Children*. Varje år lyfts ett specifikt ämne som är särskilt relevant för barns rättigheter. Årets rapport handlar om barn och ungas psykiska hälsa och välmående. I år har även situationen för barn och unga i Sverige lyfts fram vilket är fokus för just denna rapport. Framtagandet av rapporten har gjorts i samarbete med Karolinska Institutet och Trygg-Hansa.

Psykisk hälsa är ett område som länge varit eftersatt men som nu har hamnat i fokus inte minst med anledning av pandemin. Psykisk hälsa och välbefinnande är av relevans för barn och unga i alla länder och ett område som inget land i världen satsar tillräckligt på, inte heller Sverige.

Ett av syftena med denna rapport har varit att samla in data från barn och unga i Sverige för att möjliggöra för dem att själva få komma till tals om vad de anser orsakar psykisk ohälsa och vad de anser behöver göras för att fler barn och unga ska må bättre.

Barnens röster talar sitt tydliga språk. Vi ser i rapporten att barn och ungas generella mående i Sverige har försämrats under de senaste decennierna. Barn uttrycker i högre grad idag en oro för att inte passa in, en ökad press i skolan och en stress för att inte leva upp till sina egna och föräldrarnas förväntningar. Det är uppenbart att barns psykiska hälsa kräver ökade investeringar i barns och familjers välmående. Vi behöver bryta tystnaden kring psykisk ohälsa, främja förståelse och ta barns och ungas erfarenheter på allvar. Stigmat kring psykisk ohälsa är särskilt stort hos socioekonomiskt utsatta grupper.

Att samordna hela samhällets resurser, för att alla barn ska få bästa möjliga förutsättningar att utvecklas och forma de liv de själva önskar, är inte bara en fråga om barnets bästa och barnets rättigheter. Det är också en god samhällsekonomisk investering. För att bygga ett socialt hållbart samhälle. Det är dags att sätta barn och ungas behov i centrum.

Vi vuxna behöver ta ett övergripande ansvar för att lyssna och inte minst samtala med barn och unga. UNICEFs ansvar som en av världens ledande barnrättsorganisationer är att lyfta barn och ungas självupplevda erfarenheter och rekommendationer utifrån barnkonventionens artikel 12 om rätten till delaktighet och inflytande samt arbeta för att strukturella förändringar görs som i högre grad utgår från barns rättigheter.

> Vi måste ta barns röster på allvar, utmaningar barn står inför kan endast lösas om vi involverar de som berörs; barn och unga. I den här studien har vi frågat barn själva om deras synpunkter och erfarenheter kopplat till psykisk hälsa och välbefinnande.

Pernilla Baralt
Generalsekreterare, UNICEF Sverige

Innehåll

Bakgrund **5**
Barnrättsligt perspektiv – Barnkonventionen och Agenda 2030 ..... **6**
Metod **8**
Forskarteamet 8
Datainsamling 8
Vetenskapliga frågeställningar 8
Dataanalys 9
Etiska överväganden 9
Resultat **10**
Vad oroar barn och unga i Sverige idag? 10
Hur har Covid-19 pandemin påverkat? 13
Hur märks det när någon mår dåligt? 14
Rekommendationer **16**
1. Vad tycker barn kan göras för att barn och unga ska må bättre? 16
2. Vad kan barn och unga göra för att hjälpa andra barn att må bättre? 17
3. Vad tycker barnen att skolan kan göra för att minska risken för psykisk ohälsa? 18
4. Vad tycker skolan att de kan göra för att minska risken för psykisk ohälsa? 20
5. Vad kan föräldrar göra för att hjälpa barn som mår dåligt? 21
Vad kan andra vuxna i samhället göra för att barn och unga ska må bättre? 23
Är det något vi har missat att fråga om? 24
Sammanfattning av resultaten **25**
Avslutande reflektioner från UNICEF Sverige **26**

Bakgrund

Psykisk ohälsa drabbar upp till 20 procent av världens unga och är den viktigaste orsaken till hälsorelaterad funktionsnedsättning i den åldersgruppen.

Vid 15 års ålder har ungefär hälften av all psykisk sjukdom under livet redan debuterat och vid 24 års ålder hela 75 procent[1]. Det betyder att tidig upptäckt och tidiga insatser är mycket viktiga och kan göra stor skillnad.

I Sverige rapporterar allt fler barn och unga om psykisk ohälsa. Andelen unga med psykosomatiska problem har fördubblats sedan 1980-talet och drabbar nu nästan hälften av 15-åringarna[2]. I forskningsöversikt från Folkhälsomyndigheten 2018 tittade man på faktorer inom skolan, familjen, förändringar i socioekonomiska förutsättningar och andra samhällsfaktorer såsom en ökad digitalisering under perioden 1985–2014. I studien fann man det troligt att brister i skolans funktion har bidragit till den ökade psykiska ohälsan bland barn och unga, liksom press på grund av de ökade kraven på arbetsmarknaden. Däremot saknades då underlag för att dra slutsatser om ökade socioekonomiska klyftor eller inverkan av sociala medier[2].

De vanligaste symtomen på psykisk ohälsa bland barn och unga är depression och ångest, men olika typer av problematiskt beteende som till exempel användning av narkotika och alkohol, våld eller självskadebeteenden är också vanliga tecken. Psykiska problem kan få allvarliga konsekvenser och vara början på en långvarig funktionsnedsättning.

I det här sammanhanget är det viktigt att definiera vad vi menar med psykisk hälsa och psykisk ohälsa. Världshälsoorganisationen WHO liksom Folkhälsomyndigheten[3] definierar psykisk hälsa som:

”ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i”.

Psykisk hälsa är alltså inte detsamma som frånvaron av psykisk sjukdom. Sedan 1980 publicerar UNICEF varje år rapporten *State of the World’s Children* om en fråga som är viktig för barn, med ny data och statistik från olika länder[4]. Under det gångna året har det kommit rapporter från hela världen om ökad psykisk ohälsa hos barn och unga som en följd av social isolering och stängda skolor under covid-19- pandemin. Därför handlar årets globala rapport om just detta ämne.

I den här studien har UNICEF Sverige satt ökat fokus på frågan om psykisk hälsa hos barn och unga i Sverige.

1 https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health
2 https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/ab5e6aed7dd642418a8144c6e08badd2/varfor-psykiska-ohalsan-okat-barn-unga-18023-1-webb-kortversion.pdf
3 https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-ar-psykisk-halsa/
4 https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children

Barnrättsligt perspektiv – Barnkonventionen och Agenda 2030

Alla barn i Sverige har samma rättigheter utifrån barnkonventionen. Barnkonventionen ska tolkas utifrån sin helhet, vilket innebär att man inte ska lyfta ur enskilda artiklar. Konventionen består av 54 artiklar som alla är lika viktiga och tillsammans utgör en helhet. Barnkonventionen blev en del av svensk lagstiftning från januari 2020.

Sverige har åtagit sig att tillgodose varje barns rätt till sitt liv, att överleva och få utvecklas utifrån barnets bästa. Varje barn har rätt till sin psykiska hälsa, och rätt till stöd, vård och behandling för att få denna rättighet tillgodosedd. Att främja psykisk hälsa är en akut, komplex och tvärsektoriell fråga. Rapporten bygger på barns röster i samband med intervjuer och när vi kommenterar barns röster gör vi det utifrån ett barnrättsligt perspektiv. Barns hälsa påverkas utifrån många av barnets livsområden och därför krävs det att många aktörer i samhället har kunskap och förmåga att ge barn det stöd de behöver och har rätt till. Det är därför viktigt att vi ser till hela barnets liv och inte bara livet i skolan eller på fritiden. Till höger återfinns de delar ur barnkonventionen som har mest relevans för studien.

© UNICEF/Petra Kyllerman

Barnkonventionen ska tolkas i sin helhet med det finns fyra grundprinciper som utgör en grund för hur man ska tolka det barnrättsliga perspektivet.

Grundprinciperna är:

Artikel 2. Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Ingen får diskrimineras.

Artikel 3. Barnets bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barn. Vad som är barnets bästa måste avgöras i varje enskilt fall och hänsyn ska tas till barnet egen åsikt och erfarenhet.

Artikel 6. Alla barn har rätt till liv, överlevnad och utveckling. Här handlar det inte enbart om fysisk hälsa utan även om den psykiska, moraliska, andliga och sociala utvecklingen.

Artikel 12. Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad. Hänsyn ska tas till barnets åsikter i frågor som berör honom eller henne, hänsyn ska tas till barnets ålder och mognad.

Förutom grundprinciperna vill vi även lyfta fram:

Artikel 5. Barnets föräldrar eller annan vårdnadshavare ansvarar för barnets uppfostran och utveckling. De ska också stötta barnet i att få sina rättigheter uppfyllda.

Artikel 16. Barn har rätt till ett privatliv.

Artikel 19. Barn ska skyddas mot alla former av fysiskt eller psykiskt våld, skada eller övergrepp, vanvård eller försumlig behandling, misshandel eller utnyttjande, inklusive sexuella övergrepp.

Artikel 24. Barn har rätt till bästa möjliga hälsa, tillgång till hälso- och sjukvård samt till rehabilitering. Traditionella sedvänjor som är skadliga för barns hälsa ska avskaffas.

Mål 3 i Agenda 2030 handlar om god hälsa och välbefinnande som en grundläggande förutsättning för människors möjligheter att nå sin fulla potential och att bidra till samhällets utveckling.

Delmål 3.4 handlar om att till 2030 genom förebyggande insatser och behandling minska det antal människor som dör i förtid av icke smittsamma sjukdomar med en tredjedel samt främja psykisk hälsa och välbefinnande.

Metod

VETENSKAPLIGA FRÅGESTÄLLNINGAR

1. Vilka problem identifierar svenska barn och unga som viktigast i sina liv och skiljer sig dessa beroende på kön, ålder och socioekonomisk utsatthet?
2. Hur har covid-19-pandemin och samhällets reaktion på denna, påverkat det psykiska välbefinnandet hos barn och unga och hur har de försökt att hantera detta?
3. Vilka erfarenheter har barn och unga av psykisk ohälsa? Vilka är de viktigaste bidragande orsakerna, och vilka faktorer anser de kan skydda mot respektive öka risken för psykisk ohälsa?
4. Hur hanterar barn och unga psykisk ohälsa? Hur känner de igen om någon mår psykiskt dåligt? Vilka hjälpsökande eller problematiska beteenden använder barn och unga för att må bättre?
5. Vet barn och unga i Stockholm vart man kan vända sig för stöd och hjälp? Vilka sociala och strukturella faktorer påverka risken för psykisk ohälsa eller möjligheten att söka hjälp?
6. Vilka lösningar och möjliheter skulle kunna förebygga psykiska ohälsa i framtiden? Hur gör barn och unga för att hjälpa sig själva eller sina kamrater att må bättre? Vad kan skolan, föräldrar och samhället i stort göra för att minska psykisk ohälsa?

FORSKARTEAMET

Forskarteamet på Karolinska Institutet (KI) har sin hemvist på Institutionen för Global Folkhälsa (GPH). Ansvarig för studien var Anna Mia Ekström, professor och överläkare. Det flesta intervjuerna genomfördes av Maria Stålgren, leg. sjuksköterska med mångårig erfarenhet av kvalitativ forskningsmetodik och klinisk erfarenhet av traumabearbetning samt Leo Ziegel doktorand och läkare med erfarenhet av kliniskt arbete inom psykiatrin och beroendevården.

Två av fokusgrupperna genomfördes av Anna Nielsen, disputerad forskare och barnmorska med lång erfarenhet av kvalitativ forskning och intervjuer samt Carl-Fredrik Sjöland, läkare och doktorand på KI inom folkhälsa/global hälsa. Till de kvalitativa analyserna bidrog även Jordanos Tewelde, doktorand på GPH med gedigen erfarenhet av arbete med migranter och kvalitativa forskningsmetoder liksom Mariano Salazar, läkare och docent på GPH, med mångårig erfarenhet av forskning inom psykisk hälsa, jämställdhet, migration och kvalitativa analysmetoder.

DATAINSAMLING

I alla 15 länderna valdes en storstad ut för genomförandet och i varje stad gjordes 5–10 fokusgruppsintervjuer där resultaten analyseras gemensamt för att ingå UNICEFs companion report till rapporten *State of the World's Children 2021*. I Sverige valdes Stockholms universitet ut av forskarteamet på Johns Hopkins. Denna rapport innehåller det svenska bidraget och har sammanställts i samarbete med UNICEF Sverige.

Forskarteamet genomförde 13 fokusgruppsdiskussioner (FGD) med barn i åldrarna 12–18 år (årskurs 6, 9 samt gymnasiets årskurs 3) på plats i fyra olika skolor i Stockholmsområdet under april–juni 2021. Skolorna bjöds in att delta via brev till rektor eller till en ansvarig lärare. De valdes ut särskilt för att representera olika socioekonomiska och geografiska områden i Stor-Stockholm med omnejd.

Alla intervjuade personer deltog frivilligt efter informerat samtycke. För barn under 15 år inhämtades skriftligt samtycke från vårdnadshavare via klassens mentor. Deltagarna förblev anonyma för forskarteamet genom att de ombads använda smeknamn under intervjun.

FGD genomfördes i skolan på skoltid med 5–10 deltagande barn och unga samt en eller två fokusgruppsledare (forskare eller doktorand). En person ledde diskussionen med hjälp av en förutbestämd semi-strukturerad intervjuguide och den andra ledaren tog anteckningar. FGD pågick i 1–1 ½ timme med 6–8 elever per grupp. Innan FGD startade, presenterade forskarna sig själva och syftet med gruppdiskussionen. Alla deltagare (och vårdnadshavare för de som var 15 år eller yngre) hade via skolan, i god tid före intervjun fått skriftlig information om studiens syfte och att deltagande var helt frivilligt och anonymt. Därefter diskuterade deltagarna sinsemellan olika ämnen som gruppledarna introducerade med hjälp av intervjuguiden. Frågorna har anpassats för att vara av relevans i en svensk kontext.

FGD spelades in för att kunna analyseras i efterhand. För att skydda deltagarnas integritet vis-a-vis forskarna men också gentemot varandra, informerades alla tydligt om att i möjligaste mån avstå från att delge personliga erfarenheter av psykisk ohälsa. De ombads istället att fokusera på sina tankar kring psykisk ohälsa hos barn och unga generellt eller sådant de sett i sin omgivning.

DATAANALYS

Inspelningarna av FGD transkriberades ord för ord på svenska och raderades därefter. Transkripten översättes från svenska till engelska och användes för dataanalys av både teamet i USA och i Sverige.

Transkripten analyserades med kvalitativ innehållsanalys. Alla i forskarteamet läste intervjuerna flera gånger för att få en helhetsbild. Därefter identifierades meningsenheter som kondenserades och kodades. Koderna jämfördes med avseende på likheter och skillnader och bildade sedan övergripande teman och kategorier efter en grundlig diskussion i teamet. Resultaten från analyserna presenteras på gruppnivå, men med citat från intervjuerna där kön och ungefärlig ålder anges.

ETISKA ÖVERVÄGANDEN

Intervjuerna har analyserats anonymt och på gruppnivå. Inga namn eller andra personuppgifter finns med som kan avslöja deltagarnas identitet. Skolornas namn nämns inte heller i denna rapport.

Studien är godkänd av Etikprövningsmyndigheten (dnr 2021-00358). Allt deltagande har skett helt frivilligt. Deltagarna kunde när som helst välja att avbryta sin medverkan utan att ange orsak. Kuratorer på skolorna liksom ansvarig mentor fanns tillgängliga vid eventuellt behov av samtalsstöd efter varje FGD. Formuläret med samtycke lagras separat från svaren. Nedskrivna svar och intervjunummer sparas utan koppling till information som skulle kunna associeras med en viss person.

Alla resultat sparas anonymt och lösenordsskyddat på Karolinska Institutet i 10 år efter att studien är avslutad enligt standardregler för arkivering av forskningsmaterial. Ingen ersättning utgick för att delta i studien, men deltagarna bjöds på frukt och fika.

© UNICEF/Melker Dahlstrand

Resultat

VAD OROAR BARN OCH UNGA I SVERIGE IDAG?

- Omgivningens förväntningar, sociala medier
- Personlig image, självbild
- Föräldrarnas förväntningar, betygsstress
- Mobbning, rädsla att bli utanför
- Våld, dras in i kriminalitet
- Klimatet och framtiden

OMGIVNINGENS FÖRVÄNTNINGAR, SOCIALA MEDIER

Barn och unga beskrev ofta en oro över alltför stora sociala förväntningar på att vara lyckade inom många områden samtidigt. De beskrev omgivningens förväntningar om att vara perfekta- till exempel vikten av att vara vacker, duktig i skolan, bra på sport, ha många vänner och göra aktiviteter på sin fritid.

”Man kan säkert må dåligt av saker som […]... sociala medier och att man jämför sig själv med andra hela tiden. Eh, och att om man ser nån som har liksom en miljon likes, man ba ”oj, jag är inte som den”. Kanske man får lägre liksom självförtroende eller sånt där, så kan man bli orolig över att man inte, att man inte är som standarden liksom. ...det kanske är en fejkstandard... för oftast är ju alla bilder redigerade, men...jag vet inte, man kanske jämför sig med det ändå. Fast man kanske inte borde.”

Pojke, 15–16 år

Barn och unga beskrev också att de var oroliga för att inte passa in i sina sociala grupper, att förlora kompisar, att inte ha vänner eller att uteslutas från sina sociala grupper.

PERSONLIG IMAGE, SJÄLVBILD

Unga känner oro både för att deras utseende inte ska duga, liksom att deras image i sociala medier inte är tillräcklig attraktiv. Oron över att kritiseras på sociala medier beskrivs som viktigare för flickor än för pojkar.

”Såna här grejer som ofta blir avfärdade som bagateller, som typ den här otroliga, otroliga utseendepressen som finns särskilt skulle jag vilja säga ... i vissa kretsar.... det är inte okej och gå och va- och va medioker eller va- och inte va skitsnygg ändå liksom. ... en grej som jag har märkt nu när jag har blivit äldre är att, jag personligen alltid har dragit en koppling mellan ähh mitt värde som person och mitt utseende. Och typ mitt värde i en relation och mitt utseende, att det är så här, det ena är en funktion av det andra, och det där är nåt som jag tror är så vanligt.”

Flicka, 18–19 år

FÖRÄLDRARNAS FÖRVÄNTNINGAR, BETYGSSTRESS

Barn och unga beskriver en stark oro för sina betyg i skolan och de känner ett konstant tryck att prestera bra i skolan. Speciellt för äldre barn kan en bristande prestation i skolan leda till skam, ångest, rädsla för misslyckande (”kan förstöra mitt liv”) och rädsla för att göra föräldrarna besvikna. Detta eftersom bra betyg gör föräldrarna stolta och kommer att vara nyckeln till att kunna komma in på en bra gymnasieskola och i förlängningen högre studier.

”Det är mycket hets om att så här, du måste göra bra ifrån dig i högstadiet för att kunna få en bra framtid sen. ...Du måste göra bra ifrån dig då, och sen måste du göra bra ifrån dig på gymnasiet, och sen bra på högskolan- alltså det blir liksom ba’ typ mer och mer press.”

Flicka, 15–16 år

”Vissa familjer kanske säger liksom så här, ja du ska ha A i det här ämnet liksom, för du, du är mitt barn. Eller så kanske så här att, den säger så här ba ja det här var inte så bra, det här var ju konstigt av dig, eller nåt sånt, jag vet inte. Eh, men, annars kan man ju bara märka på dom liksom ifall dom är besvikna på en, eller om dom är stolta över en, eller om dom liksom förväntar mer.”

Pojke, 15–16 år

”Oro, rädsla, hur ska det här gå, hur ska det här provet gå. Och sen så, sen så är man ju liksom såhär tonår, så det är så här...känslor så här, för

Foto: Trygg-Hansa/Fotograf Cecilia Magnusson

en tjej, eller nånting, ja. Men så här kärlek hit och dit, det är så här…blandade, det är mycket känslor som går, så här."

Pojke, 14–15 år

MOBBNING, RÄDSLA ATT BLI UTANFÖR

Rädsla för att bli mobbad, utfryst eller utanför beskrivs som ett vanligt orosmoment. Mobbningen och utfrysningen kan ske antingen fysiskt på plats i skolan eller via sociala medier. Deltagarna beskrev hur det begränsade deras möjligheter att våga vara sig själva, att se ut eller klä sig som de ville. Men också modet att våga säga ifrån när någon annan blev mobbad av rädsla för att själv bli utsatt.

"Jag tror att många är rädda för att det ska hända någonting med det sociala, alltså att man ska bli utfryst eller mobbad. Eller att man ska må dåligt av saker som andra gör mot en som man kanske inte kan styra över själv."

Flicka, 12–13 år

"Att man ska bli utfryst eller lämnad ensam av gruppen liksom och att man då ska kanske behöva tillbringa rasterna ensam… folk e ju- människan är ju ett flockdjur och man vill gärna hålla sig till- till en flock eller vara normal, vara som alla andra och då kan det dels vara svårt att vara sig själv, men också svårt att våga- våga göra vissa saker."

Flicka, 12–13 år

Diskussioner och chattar på sociala medier pågår hela tiden. Många beskrev en tillvaro där man dygnet runt riskerar att bli utsatt för kränkande ord som gör en ledsen. Eller riskerar att bli utfryst av personer i skolan eller av sina klasskamrater, även när man är hemma och är ledig.

"Nätmobbningen har blivit mycket större. Eh, det är många fler som mår dåligt på grund av… att de får väldigt mycket hat till exempel på Instagram, eh på Snapchat, på…TikTok, asså, det är väldigt mycket hat som sprids över nätet … det är ju mer näthat än det var innan pandemin."

Flicka, 12–13 år

Man rapporterade också att det ibland kan vara svårt både för den som blir utsatt och för den som mobbar att identifiera det som sker som just mobbning. Ibland döljs elakheter i något som liknar ett skämt, vilket kan göra det svårare att bemöta, identifiera eller rapportera.

"Ähm, det är svårt, folk kan stå där och mobba en person å säga själv att man tycker det är ett skämt, men den personen som blir mobbad kanske inte tycker det är ett skämt. Då… äh… äh, då är det svårt att få den personens som mobbar att inse att det faktiskt är fel det dom gör."

Flicka, 12–13 år

VÅLD, DRAS IN I KRIMINALITET

Barnen beskrev att de var oroliga för att råka ut för psykiskt, fysiskt eller sexuellt våld, både på hemmaplan och i sitt bostadsområde. Både pojkar och flickor beskrev att de kunde känna oro för att åka till stan eller för att gå hem på kvällen. Rädsla handlade om att bli kidnappad, rånad eller våldtagen. En del av den här oron kom från rykten på sociala medier.

"…och så går alla runt och är rädda och det är ju inte så bra… och det är jobbigt att det är en sån tid när det händer mycket sånt… man blir kidnappad och våldtagen och sånt. .. eh och folk gör taskiga saker."

Flicka, 12–13 år

"Det är lite oroväckande… och man …varje gång man är ute med kompisarna, så här, på kvällarna och ska gå hem, så här, själv… så är det lite läskigt att gå så att gå i mörkret. Ja…"

Pojke, 12–13 år

Till exempel diskuterades det att det kan vara farligare för flickor att gå ut på kvällen och att flickor är utsatta för nedsättande kommentarer om de klär sig på ett visst sätt som kan "öka risken att bli våldtagen". Det fanns också en medvetenhet om att alla inte är trygga i sitt eget hem.

"Det finns skumma gubbar. Dom…det är ju så att tjejer blir ju mer utsatta för konstiga saker."

"Ja, å så när man ser mycket på sociala media ….. ah, men typ, det skulle typ kunna vara någon i din familj som skulle göra någonting vissa blir ju liksom rädda hemma då… och inte ens vågar vara där."

Pojkar och flickor, 12–13 år

"Ja dom [tjejer] oroar sig för så här… hur dom ska klä sig, dom vill inte såhär bli påhoppade på nåt sätt, dom vill inte bli kallad dom här orden som många tjejer tyvärr får höra, såhär på en daglig vardag…Som hora och, ja, kolla hur du ser ut."

"Ja, asså du ber ju om att såhär, ja du ber folk att så här komma och våldta dig hit och dit, det är så här…"

"Ja tjejerna får höra det från killar. Och att så här, dom, jag tycker i dom här områdena, tjejer lever i en såhär konstant rädsla. Alltså, dom, dom måste alltid ha ett öga bakom ryggen…om det är nån där."

Pojkar, 14–15 år

Även om de flesta diskussionerna kring denna fråga handlade om flickor, nämndes att pojkar också kan våldtas. Deltagarna sade att pojkar som blir våldtagna ofta inte blir trodda och att det finns en oro för att förövarna inte kommer att straffas utan gå fria.

Pojkar från socialt utsatta områden talade också om en rädsla för att tvingas in i ett kriminellt gäng och tvingas begå brott. Detta var något som kan vara svårt att undvika även om ens föräldrar försöker skydda en.

"Dom [de kriminella] kommer skicka dig på dom jobben som dom själva inte vill ta för dom är väldigt riskabla för dom. Och om du kanske misslyckas med jobbet och något går fel och du kanske tappar något för dom så är du skyldig dom pengar resten av deras, resten av ditt liv."

Pojke, 14–15 år

KLIMATET OCH FRAMTIDEN

Barn och unga hade en mycket dyster syn på klimatet och vuxnas hantering av klimatkrisen, vilket skapade en känsla av osäkerhet och pessimism inför framtiden. Oron över hur klimatförändringarna kommer att påverka deras liv var vanlig och genererade starka känslor. Nedan skildras en diskussion mellan pojkar i årskurs 6.

"Om jag går tillbaka till klimatkrisen så…Inte alls många vuxna som…fattar. Dom fortsätter som dom alltid har levt, och det funkar inte. För då kommer alla dö. Men…allting kommer dö, och då så…det skulle liksom krävas att…det känns som att solen skulle behöva slockna eller att vi inte kan se den längre för att dom skulle fatta hur akut det är. Det handlar, det kommer liksom…man behöver göra saker nu (klappar händer) som kanske folk blir lite upprörda över men som i längden är bäst."

"Det känns som att världen kommer gå under och då känns det som att det inte är någon mening med att typ ha skola eller betyg eller nånting."

"Jorden kommer gå under….det kommer ju bli en massutrotning och sen kommer allt dö och sen kommer det komma liv igen."

Pojkar, 12–13 år

De äldre barnen, gymnasieungdomarna, oroade sig också för att det kommer att bli svårare att få jobb i framtiden. Det var tydligt att ju äldre deltagarna var desto mer medvetna var de om olika problem i världen. Äldre barn talade också om framtida karriärvägar och hur svårt det är att bestämma vad de vill göra.

HUR HAR COVID-19 PANDEMIN PÅVERKAT?

- Minskat socialt liv, isolering, tråkiga dagar
- Mycket sociala medier, rädsla för att bli ensam
- Oro för att släktingar ska bli sjuka och dö
- Svårt med distansundervisning
- Otrygghet i hemmet
- Tappat motivationen och roliga år av sitt liv
- Minskad chans till jobb och högre utbildning

”Man kan inte göra roliga saker längre.

MINSKAT SOCIALT LIV, ISOLERING, TRÅKIGA DAGAR

Covid-19-pandemin har påverkat barns liv på olika sätt och har skapat mycket osäkerhet. Barn och unga kände sig mer isolerade eftersom deras sociala liv begränsats och beskrev en sorg över att inte kunna umgås med vänner och göra roliga saker längre. Man talade om långa tråkiga dagar där sociala medier fått en allt större plats.

”Den här vardagliga glädjen man känner är helt såhär, helt såhär tas bort från dig, då det är såhär, man blir ju såhär seg, man mår mindre bra.”

Pojke, 14–15 år

MYCKET SOCIALA MEDIER, RÄDSLA FÖR ATT BLI ENSAM

Att inte träffa vänner fysiskt har också bidragit till en osäkerhet över om man fortfarande tillhör sin kompisgrupp och en ökad rädsla för att bli utesluten och lämnad ensam. De var oroliga över att tappa kontakten med sina kompisar samt över att bli uteslutna av vänner, framförallt kopplat till sociala medier.

Barnen beskriver också en stor saknad efter utomhusaktiviteter och besvikelse över att aktiviteter som man hade sett fram emot blev inställda på grund av restriktioner.

”Man är instängd och man mår sämre, man går in i depression eftersom man inte har gått ut på jättelänge och haft konversationer med sina vänner.”

Flicka, 14–15 år

”Många saker som man ändå kunde gå till och kunde göra och ändå känna sig trygg är avstängda.”

Pojke, 14–15 år

ORO FÖR ATT SLÄKTINGAR SKA BLI SJUKA OCH DÖ

Gällande familjen, fanns en oro för att släktingar skulle dö eller bli sjuka av covid-19. Barnen var frustrerade över att inte kunna träffa sina äldre släktingar eller andra familjemedlemmar och vissa talade om en rädsla för att de äldre skulle kunna dö.

Barn vars föräldrar är äldre eller tillhör en riskgrupp, var mer bekymrade och berättade att de undvek sociala aktiviteter med sin vänner för att inte utsätta sina äldre släktingar för fara.

”...man vill ändå inte gå dit nu med pandemin. Eftersom att det är ju så som det är ...det kan vara farligt för att vissa i hemmet kanske är i riskgrupp...och man är rädd att dom ska få nånting, att dom kommer bli sämre av det.”

Pojke, 14–15 år

SVÅRT MED DISTANSUNDERVISNING

Problem med distansundervisning i skolan var ett återkommande ämne. Även om Sverige inte har haft lika hårda skolstängningar som många andra länder, så har många barn haft distansundervisning i perioder. Barn och unga uttryckte oro för att inte få tillräckligt med stöd hemma med sina läxor och att det skulle kunna leda till sämre betyg.

Barn och unga beskrev att de lättare kunde bli distraherade hemma till exempel av sin mobiltelefon och att gränsen mellan studier och fritid suddades ut. De beskrev att de oftare kände sig på dåligt humör, och att det var svårt att koncentrera sig när man inte var i skolan, särskilt om resten av familjen var hemma samtidigt eller om man bodde trångt.

”Man snackar med kompisar, mobiltelefoner, man kanske blir hungrig, går och hämtar något att äta.”

Pojke, 14–15 år

”I skolan, så är vi bara i klassrummet och vi har bara vår lärare som pratar och, asså, vi har ingenting annat att göra. Vi lämnar in våra mobiltelefoner så vi har ingenting annat att göra.”

Pojke, 14–15 år

”Det är såhär, ja, medans man sitter och lyssnar på den här datorn, och läraren pratar så här, sitter mamma och lagar mat och det så här hörs, och då så här, det är en enkel distraktion eller såhär, ja, man sitter i vardagsrummet och nån tittar på TV.”

Pojke, 14–15 år

OTRYGGHET I HEMMET

Deltagarna berättade också att de kände oro över kompisar eller andra barn som kommer från hem med missbruk, bråk eller problem med familjemedlemmar som inte kan dra jämt, är sjuka eller våldsamma. De talade om barn som kände sig otrygga hemma, som riskerade att fara illa och bli utsatta för våld av syskon och släktingar när de inte kunde "fly hemmet" till skolan eller gå som vanligt till sina fritidsaktiviteter. De nämnde också att det under pandemin blivit svårare för omgivningen att upptäcka barn som far illa i sina hem eller mår dåligt. De påpekade att för många barn är skolan en säkrare plats än hemmet.

"Skräcken över att isoleras och kanske inte ha så stora kontakter med omvärlden som vissa länder som har blivit så här isolerade hundra procent, man blev lite oroligt över att det ska hända, om har så här föräldrar som dricker eller om man har ganska liten vänkrets och så (tyst), att alla träningar ska gå bort så att man inte har några alls och hänga med."

Pojke, 12–13 år

TAPPAT MOTIVATIONEN OCH ROLIGA ÅR AV SITT LIV MINSKAD CHANS TILL JOBB OCH HÖGRE UTBILDNING

Gymnasieeleverna var oroliga för att inte kunna ta studenten som vanligt eller inte kunna vara med på de aktiviteter som många unga gör efter sin examen såsom att ta ett sabbatsår eller resa utomlands. Denna upplevda framtida begränsning åtföljdes av brist på motivation att "göra saker" och ta initiativ i livet. De beskrev situationen som "att de förlorat de roliga åren i sina liv". De oroade sig för att ha sämre möjligheter att få jobb och komma in på högre utbildningar då betygen kunde påverkas negativt på grund av distansundervisning de sista åren i gymnasiet.

HUR MÄRKS DET NÄR NÅGON MÅR DÅLIGT?

- Drar sig undan, blir tyst
- Överdriven glädje eller träning
- Blir bråkig eller våldsam
- Könsnormer påverkar hur man visar känslor
- Döljer känslor, använder droger

Du försöker göra ditt bästa för att visa att du inte är ledsen.

DRAR SIG UNDAN, BLIR TYST

Barn och unga i vår studie identifierade flera tecken och symtom på psykisk ohälsa som till exempel om någon drar ner på sina sociala aktiviteter, blir tillbakadragna, isolerar sig från andra, gör ingenting, blir ointresserade av andra eller inte engagerar sig i en konversation.

"Han kanske vill sitta ensam, han vill inte prata så mycket, han är väldigt tyst, han…är inte på humöret för att göra allting som dom andra vill, kanske på rasten, kom, vi går till centrum, eller nånting sånt, han kanske bara…sitter lite ensam."

Pojke, 14–15 år

ÖVERDRIVEN GLÄDJE ELLER TRÄNING BLIR BRÅKIG ELLER VÅLDSAM

Andra tecken som nämndes var att bete sig mer känslomässigt (till exempel se sorgsen eller trött ut, gråta, lätt bli arg), att skada sig själva (inte äta, självskadebeteende) eller att bruka våld mot andra. Att någon börjar träna för mycket nämndes också som ett möjligt dåligt tecken. Liksom att om någon som skämtar på ett överdrivet sätt om sina problem eller låtsas vara överdrivet lycklig, så kunde det vara ett möjligt tecken på att den personen mår dåligt. En deltagare sa "som att vara lycklig utanpå men ledsen inuti".

"Den kan ta avstånd … zooma ut… öhm, till exempel… i, på lektionerna, öh hemma."

Barn, 12–13 år

KÖNSNORMER PÅVERKAR HUR MAN VISAR KÄNSLOR

Barn och unga talade också om hur traditionella könsnormer påverkar ungas möjligheter att visa hur de mår och att psykisk ohälsa kan ta sig olika uttryck. Könsnormerna i samhället gör det svårare särskilt för pojkar att visa och tala om sina känslor och att berätta för någon om de mår dåligt, i synnerhet i skolan eller i sitt kompisgäng. De beskrev att pojkar inte förväntas visa känslor och att män som visar känslor förlorar i anseende.

"Du ska vara stark, du ska vara aggressiv, du ska inte kunna visa känslor."

Pojke, 14–15 år

Hur mycket könsskillnader som betonades skiljde sig dock betydligt mellan olika åldersgrupper, bostads-

områden och skolor. I vissa grupper sade barnen att de trodde att det var större skillnader mellan olika individer oberoende av kön, men att barn påverkas av föräldrarnas och samhällets attityder gällande könsnormer.

Citaten nedan illustrerar ett samtal mellan 14–15-åringar, pojkar.

”Eh, jag hoppas vi kunde ta bort den här normen som finns i runt världen, hur kvinnor ser ut, hur män borde bete sig och vilka olika regler som inte skrivits ner än.”

”Jag hoppas att pojkar och män behöver inte stänga ner sina känslor, jag hoppas kvinnor och andra tjejer behöver inte stanna hemma hela tiden och kan få en kanske bli en, en…säger man, en miljonär i en egen företag, hon som leder grejer.”

”Jag hoppas att man kan se olika, säger man, ’couples’ ute i gatan av samma kön, olika kön, eller sexualitet, håller händerna utan att få den här blicken av dom. Och vi kunde sluta med dom här hatkommentarerna, mediemobbning och sånt.”

”Jag hoppas att folk börjar sluta säga flicka och pojke och kunde bara säga en person. …ens kön, kan inte förklara vem du är och vad du kan eller inte kan göra. Du kanske är, så här ’built different’ som en kille, du kanske är starkare än en kille, kanske en kille är svagare än en tjej, så det borde inte finnas en rubrik över dig som en kille och en tjej.”

DÖLJER KÄNSLOR, ANVÄNDER DROGER

Man talade också om att det var vanligt att försöka hantera sitt dåliga mående genom olika negativa överlevnadsstrategier som till exempel att trycka undan känslorna, vara tyst, hålla sig för sig själv eller börja med droger.

”Man börjar med droger för att lugna stressen, man såhär, börjar ta en massa saker och det är så här…det, när den här psykiska ohälsan kickar in och man inte mår bra, då börjar man med dom här drogerna, kriminaliteten, för att man ska såhär försöka dämpa den här rädslan, eller så här… smärtan man har inombords.”

Pojke, 14–15 år

”Ja då blir det väl lätt liksom att man lägger det bakom sig och sen väller det över till slut och då blir det liksom ännu värre än vad det var.”

Flicka, 12–13 år

Foto: Trygg-Hansa/Fotograf Cecilia Magnusson

Rekommendationer

1. VAD TYCKER BARN KAN GÖRAS FÖR ATT BARN OCH UNGA SKA MÅ BÄTTRE?

- Berätta om hur du mår, stäng inte av
- Gör något du tycker är roligt och mår bra av
- Ta ledigt, ta det lugnt
- Prata med en vuxen
- Stäng av mobilen
- Ring en hjälplinje, ta kontakt med vården

Stäng inte av dina känslor.

Barn ombads att ge andra barn och unga tips och råd om hur man kan påverka och förbättra sitt psykiska mående. Att erkänna att man mår dåligt och prata om sina känslor beskrevs som den viktigaste åtgärden som barn själva kan ta till för att förbättra sin psykiska hälsa. Andra saker som nämndes var att göra något man tycker om, som till exempel att cykla till en lugn plats, skriva, lyssna på musik, pyssla, gå en promenad, baka eller spela dataspel.

”Skriva, skriv hur du känner dig, skriv vad har du gått igenom kanske eller vad du vill göra i framtiden, ingen vet, kanske sen den här till exempel den du skrivit, det kan bli en sång till dig själv eller du bara ger ut den till en sångare, den sjunger, så världen vet att den är inte själv och att det finns en person där ute som går samma sak som dig och att du är inte ensam.”

Flicka, 14–15 år

Deltagarna framhöll att aktiviteter som till exempel att träffa vänner, träna, äta sunt, distansera sig från sociala medier och ta ledigt för att koppla av, har positiva effekter på deras psykiska hälsa och välbefinnande.

”Jag tror att en grej, en idé som är lite läskig för vissa, är att man tar bort sociala medier. ….Och att man då kan ägna mer tid åt andra intressen. … att man inte har Snapchat eller Instagram…. för även om många inte liksom säger att … dom känner sig liksom…fastna, att dom har fastnat i sociala medier och sånt, så tror jag att många skulle må bättre faktiskt av att inte ha dom. Så att…man skulle känna sig friare sen.”

Pojke, 15–16 år

Även om att kommunicera sina känslor var en nyckel till välmående, så beskrev de att detta måste göras med vänner, familjemedlemmar, lärare eller föräldrar som man känner förtroende för. Vänner beskrevs som de man ofta går till först och de man enklast öppnar sig för.

”Det finns ju typ alltid den här specifika personen jag kan prata med om jag mår dåligt. Men, jag kan inte göra det så här bland alla, för då blir jag sedd som en ynkling, typ.”

Pojke, 14–15 år

”Det är mycket att man pratar med sina närmaste vänner. Eftersom ni är nära och ni kan bara prata om vad som helst och ni uttrycker hur ni känner er.”

Flicka, 14–15 år

Föräldrar sågs ofta som ett sista alternativ och svåra att tala med eftersom de inte förstår hur det är att vara ung idag till exempel i det sociala medielandskapet. Samtidigt som de var rädda för att föräldrarna skulle ”överreagera” eller bara förvärra situationen om de berättar till exempel om mobbning.

”Dom som mår dåligt, det är svårt att få dom att så här prata med typ en förälder för att, för att dom föräldrarna kanske kommer liksom göra något som den som mår dåligt inte vill… jag tror att det är väl bra […] att ta kontakt med någon vuxen, men det kanske inte behöver vara en förälder… man kan ju diskutera det här med liksom folk som jobbar på skolan och så.”

Pojke, 15–16 år

”Eh, […], återigen, eh, föräldrarna är alltid sist hos de flesta tonåringarna eftersom, det känns som att…föräldrarna dom är mycket äldre än dig och, på deras tid så kände dom olika grejer, dom har inte gått igenom samma grejer som oss. För att nu har vi mycket teknologi och sociala medier där vi blir nätmobbade och mycket dåliga grejer så dom förstår inte lika mycket som en vän gör.”

Flicka, 14–15 år

Att ringa hjälplinjer som Barnens Rätt i Samhället (Bris) eller att söka sig till Barn och Ungdomspsykiatrin (BUP) nämndes också som alternativ som man kände till som en möjlighet för att få hjälp.

2. VAD KAN BARN OCH UNGA GÖRA FÖR ATT HJÄLPA ANDRA BARN ATT MÅ BÄTTRE?

- Lyssna och visa att du bryr dig
- Visa empati och döm inte andra människor
- Få dem på bättre humör och gör saker tillsammans
- Du är inte ensam med ansvaret för andra barn
- Involvera vuxna om problemet är allvarligt

Visa att du bryr dig och döm inte andra.

Barn beskrev flera åtgärder som de kan vidta för att hjälpa kamrater som mår dåligt. Att vara empatisk, lyssna och visa förståelse för andra människor lyftes fram som det viktigaste och något som alla kan bidra med. Empatiska handlingar som deltagarna nämnde inkluderade att till exempel fråga andra barn vad som är fel, vad som hänt eller hur någon känner sig. De lyfte vikten av att lyssna på sina vänner och visa att man bryr sig. Lyssna utan att döma, samt försöka peppa sina vänner och stötta dem att tycka om sig själva.

”Jag tror att det ofta bara handlar om att vara där för personen, för att ofta är det … problem som .. alltså, du som person, som hjälper, inte kan lösa. Utan det handlar bara om att visa personen att det finns någon som bryr sig. Ähh … för det gör väldigt mycket.”

Flicka, 15–16 år

”Alla är olika. Kanske man är dålig på en del saker men… och bra på andra saker så man behöver inte känna sig att man är sämst bara för att man inte är bra på allt, typ ena saken som typ alla andra är bra på, för du e… kanske är bättre på andra saker.”

Flicka, 12–13 år

Andra förslag var att distrahera sina vänner genom att göra aktiviteter med dem så att de inte behöver tänka på sina problem. Till exempel att fråga om de vill följa med och spela fotboll eller bjuda hem dem på lunch. Sådant gör att de kan känna sig trygga och inte ensamma menade deltagarna.

”Alltså jag tänker typ att man kan må bättre om man gör nånting som man gillar typ, gå- alltså spela fotboll eller så här va med kompisar kan ju hjälpa väldigt mycket. Så att man mår bättre. Så man- om man gör nåt sånt man tycker är roligt och mår bättre av.”

Pojke, 12–13 år

Några gav råd till sina kamrater att ringa Bris hjälplinje och prata med sina föräldrar eller andra vuxna om sina känslor. Barnen nämnde också att om de uppfattade att deras väns problem var allvarligt, så skulle de kontakta en lärare för att söka hjälp.

Flera uttryckte en oro över att sakna kompetens att ta ansvar för en kompis som mår dåligt. Även om de kände att de kunde hjälpa till, så vill de inte ensamma ta ansvaret för att hjälpa kamrater i nöd.

Några påpekade att den som frågar ”för mycket” om hur andra mår själv kan råka illa ut. Det kan vara svårt att våga ingripa om man ser att någon blir utfryst eller mobbad eftersom man själv riskerar att hamna ute i kylan eller bli utsatt.

”Asså det känns som om, om du går till alla så kommer det till slut finnas den personen som kommer säga…vad, har du blivit psykolog eller? Så ska han driva med dig typ såhär…det är typ såhär skämmigt att prata om hur man mår och så.”

Pojke, 14–15 år

”Om man ser någon bli mobbad, många går ju bara så här förbi å liksom tänker inte på det, å vissa vill säga till, men vågar inte för att dom tänker själva att dom kan bli mobbade av att säga till. Men eh man tänker, kan tänka så här i förväg, att om jag ser nån bli mobbad så säger jag ju till, men det är inte jättesjälvklart när man väl kommer, asså, när man ser nån bli mobbad.”

Flicka, 12–13 år

3. VAD TYCKER BARNEN ATT SKOLAN KAN GÖRA FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR PSYKISK OHÄLSA?

Detta vill barn och unga att skolan ska göra:

- Normalisera psykisk ohälsa från tidig ålder
- Prata om könsnormer, machokultur och svårigheter att visa känslor
- Bemöt stökiga barn med större förståelse
- Se individen – vissa behöver pushas, andra inte
- Underlätta kommunikationen mellan föräldrar med oroliga barn
- Sänk tröskeln till skolkuratorn
- Informera hur man söker professionell hjälp
- Guida barn och deras familjer till professionell hjälp vid behov
- Fråga eleverna aktivt hur de mår
- Ingrip mer aktivt vid mobbing, ”straffa” rätt person
- Skapa trygga platser efter skoltid

Normalisera: det är OK att må dåligt.

Hjälp oss ta av masken.

Barn beskrev en önskan att skolan ska tala mer om och utbilda barn och unga i psykisk hälsa och välbefinnande. Skolan kan spela en mycket viktig roll och bidra till att normalisera psykisk ohälsa så att alla vet att det är normalt och inte skamligt att må dåligt ibland. Att alla har en psykisk hälsa, att ens mående pendlar och att detta är helt naturligt.

”Alltså, man skulle ju kunna så här, göra att skolan, liksom tar upp sånt här från en mycket tidigare ålder, så att det blir mycket mer normal-normaliserat liksom. Ähh så att, att prata med en kurator ska vara mer som att prata med … en vän liksom. Att det inte ska kännas som att det är så mycket skillnad.”

Flicka, 15–16 år

Barnen uttryckte att det ofta är tabu att prata om psykisk ohälsa i skolan och att de som har psykiska hälsoproblem skäms över dem. Skammen leder också till att barn döljer sina problem för andra. De önskade att fler elever som mår psykiskt dåligt ska våga ”ta av sig masken” och ”prata om hur de mår”. Vuxna i skolan som till exempel lärare, kuratorer, specialpedagoger och fritidsledare kan hjälpa till genom att aktivt fråga barn och unga hur de mår.

PRATA OM KÖNSNORMER, MACHOKULTUR, SVÅRIGHETER ATT VISA KÄNSLOR, FÖRSÖK FÖRSTÅ STÖKIGA ELEVER

Barnen beskrev också stora skillnader mellan hur flickor och pojkar behandlas i skolan av sina lärare. Deras teori var att detta kan bero på könsnormer och hur pojkar och flickor hanterar och visar sina känslor.

”Det borde vara OK att vara ledsen om du är en pojke.”

Pojke, 14–15 år

Pojkarna upplevde att det var mycket enklare för flickor att visa sina känslor i skolan och få stöd av omgivningen. Medan lärarna har mindre tålamod med pojkar som gör något fel.

Samtidigt erkände pojkarna att de ofta var bråkigare än tjejerna, delvis därför att det förväntades av dem för att visa sig ”manliga” inför gruppen.

”Om tjejer blir såhär tillsagda i skolan, då det är såhär gör inte om det, om vi killar gör typ nånting…de är mer såhär striktare på oss. Du ska hem eller nu vi ringer hit och dit, ja…. tjejer har mer fördelar i skolan.”

Pojke, 14–15 år

”Man kanske blir kallad typ töntig och…asså, ja. Kanske lite utanför…och det kan ju också vara därför man…bråkar, och därför man, asså visar sig stark och så, man vill inte bli, man vill inte vara utanför.”

Pojke, 14–15 år

Pojkar beskrev machokulturen som en börda som hade lagts på deras axlar. En förväntan att klara av allting utan att bli ledsen eller visa sig svag och som de inte kunde bli kvitt utan att riskera sin sociala status. Samtidigt vittnade den om en starkare social

kontroll vad gäller tjejers utseende och mindre frihet för flickor att vara och se ut som de vill.

”Områdena vi bor på, det är ju fortfarande ganska mycket så här och eh…det handlar också mycket på kultur, alltså kulturellt, och ja, asså kvinnorna, asså ibland, föräldrarna bryr sig inte ens om kvinnor får bra betyg eller…asså, eftersom…det är ändå dom som ska vara hemma och hjälpa till hemma.”

”…och männen ska vara starka och arbeta.”

”Det blir jobbigt, för det känns som att så här, allting är på våra axlar. … vi ska sköta om allt liksom.”

Pojkar, 14–15 år

Andra negativa konsekvenser av machokulturen var att barn associerade elakhet med att vara cool. Ordet ”gay” används också som en förolämpning eller som kritik.

Barn och unga hade i allmänhet mycket höga förväntningar på sina lärare och ansåg att det ingick i deras uppdrag att hålla koll på om barn verkar trötta eller stressade. De önskade en större förståelse för att vissa elever inte orkar prestera hela tiden och att det kan bero på att de inte mår psykiskt bra.

”Vissa har lättare för sig, vissa har svårare för sig, och istället för att alla ska bli behandlade lika, vilket man brukar säga, kanske man ska behandla barn lite olika ändå. Så vissa elever bör man pusha och vissa elever behöver man liksom… kanske inte pusha lika hårt. Så man kan må bättre i framtiden.”

Pojke, 15–16 år

Några undrade också om det inte skulle vara möjligt för skolan och lärare att underlätta kommunikationen mellan ”oroliga” barn och deras föräldrar. De hoppades att lärarna skulle kunna ”lära” barn att bli bättre på att prata med sina föräldrar.

”Ja men skolan skulle kunna … men bara sätta upp skyltar liksom, så här, hur man ska gå tillväga när man berättar det till sina föräldrar så här, ja men ett sätt som man kan inleda konversationen en sån konversation på liksom. Eller såna grejer.”

Flicka, 15–16 år

De önskade också lärarnas hjälp att hänvisa elever till mer professionellt stöd till exempel till skolkurator eller psykolog.

”Alltså skolan skulle kunna vara ännu mer öppnare och ge mer stöd till, så här, hur man ska kanske hitta till en psykolog eller hur man ska göra för att … liksom prata med sina föräldrar om psykisk ohälsa eller liksom att man mår dåligt, för det är inte alltid lätt, det kan va jättejobbigt liksom.”

Flicka, 15–16 år

Barn och unga uttryckte att steget att gå till en skolkurator var ganska långt men att det skulle kunna bli kortare om tröskeln att gå till kuratorn sänktes och att det blev mer normaliserat att må psykiskt dåligt.

”Jag tänkte på att det, det känns som att det är en så stor tröskel att … liksom kliva över att liksom ta det steget att faktiskt gå till en kurator eller så. Det känns som att det inte är den första personen som man skulle vända sig till liksom. Det känns mer som att det skulle va vänner isåfall.”

Deltagarna ville att lärare frågar eleverna mer aktivt hur de mår eller om de blir mobbade. Om skolan får veta att ett barn blir utsatt för mobbing på nätet eller fysiskt så ansåg man att lärarna har ett ansvar att ingripa. De ville också att skolan ska hålla bättre koll på elever som mobbar och som behandlar andra illa.

”Näthat, oftast är det från en person. Öhm, som sagt det kan va..variera, men om det är från en person, från till exempel skolan, … så borde man se till att man håller koll mer på den här människan och frågar dom som han har varit med. Om har gjort nåt mot den här personen som man frågar. Att bara liksom hålla koll på den här personens som har gjort någon annan illa är en bra idé, som många lärare inte fattar att man kan göra.”

Flicka, 12–13 år

INGRIPA MER AKTIVT VID MOBBNING, STRAFFA RÄTT PERSON

I vissa klasser beskrev barnen en frustration över att lärarna inte ingriper i tillräckligt hög utsträckning när någon elev blir utsatt för mobbning, eller att det är lätt för de som retas att hävda att allt bara är ett skämt. Detta kan i sin tur påverka andra barns vilja att berätta för en lärare om de själva skulle bli utsatta eftersom det kan kännas meningslöst.

Dessa tankar illustreras av nedanstående diskussion i en blandad grupp av flickor och pojkar i sjätte klass:

”De som blir mobbade berättar för en lärare, och läraren gör inget, absolut inget. Då vet den här personen som inte är mobbad just nu, vid tillfället att det inte kommer hjälpa, ingen kommer att hjälpa mig… åhh jag tänker… man ska försöka göra sitt bästa… och, ja….jag tycker läraren behöver lite stå upp mer…lite mer… jag vet att det kan vara svårt. Så här…allt är ganska svårt… men…kan liksom försöka lite…”

”…man säger till vissa lärare… åh så gör dom typ nåt litet, säger till barnet, nej, ni får inte göra sådär,

det är jättetaskigt, men det händer typ ingenting ändå… även fast lärarna säger åt dom så händer liksom ingenting. Så de bara fortsätter, men då säger de, det var bara på skoj. Vi skojade bara."

Barn och unga upplevde en orättvisa i att mobbarna sällan straffas utan att det oftast är den som blir utsatt som måste byta skola eftersom de vuxna tycker att det är lättare.

"Ofta är det så typ att … offret typ byter skola för att dom går i samma skola…men egentligen borde det vara … mobbaren som byter skola och så, men ofta blir det så, för dom vuxna tänker jag."

Flicka, 12–13 år

SKAPA TRYGGA PLATSER I EFTER SKOLTID

Vid flera fokusgruppsintervjuer framkom också önskemål om fler trygga platser i och utanför skolan så att man har någonstans att ta vägen. Idag saknas platser att vara på efter skolan där alla känner sig välkomna, som är trygga och där det finns kloka vuxna att tala med. Det här behovet var starkast för barn som inte kan finna lugn och ro hemma eller som känner att de inte kan prata med sina föräldrar.

Idag finns endast ett fåtal ungdomsgårdar kvar och långt ifrån alla känner sig bekväma att gå dit. Deltagarna föreslog därför att skolan skulle kunna skapa någon form av forum eller trygghetsgrupper även för de elever som är för gamla för att få gå på fritids. Det skulle kunna hållas i skolans lokaler så att man sänker tröskeln och på så vis underlättar för alla att gå dit och känna sig välkomna.

4. VAD TYCKER SKOLAN ATT DE KAN GÖRA FÖR ATT MINSKA RISKEN FÖR PSYKISK OHÄLSA?

Vi presenterade våra preliminära resultat för utvalda lärare för att förstå hur realistiska de anser att barnens förslag är och hur skolan skulle kunna bidra mer till att minska risken för psykisk ohälsa hos eleverna.

Lärare lyfte skyddsfaktorer och den viktiga roll som fritidshemmen och fritidspedagogerna har för barn upp till årskurs 4–5. De medgav att skolan behöver bli bättre på att få igång samtal om viktiga frågor kopplade till psykisk hälsa och mobbning med äldre barn och unga.

Idag känner eleverna ofta att de måste ha en ursäkt eller en tydlig anledning för att våga prata med sina lärare eller en kurator om svåra saker. Den tröskeln behöver sänkas.

En idé är att flytta skolkuratorer eller socialpedagoger närmare eleverna, till exempel genom att de har "lära-känna"-samtal med alla nya elever när de börjar mellanstadiet och högstadiet. Fokus kan ligga på hur det känns "för just dig just nu". Samtalet kan också leda till att det blir lättare för eleven att söka hjälp vid behov.

Ett annat förslag var att flytta kuratorer eller socialpedagoger närmare eleverna rent fysiskt, genom hur man placerar deras rum, genom att de vistas mer ute i korridorerna för mellan- och högstadiet, genom att de har drop-in tider eller genom att man placerar en soffa i korridoren så man kan samlas på ett enkelt sätt.

En alternativ mötesplats är skolbiblioteket eller lokaler som liknar fritidsgårdar där barn och unga kan träffas som inte vill eller kan vara hemma. Viktigast är dock att det finns personal på plats som vill möta eleverna och som verkligen intresserar sig för hur de mår, vad de gör på fritiden och hur de har det hemma. Lärare har ofta goda möjligheter att tala med sina elever. Men det kräver tid, engagemang och troligen också mer resurser till skolan.

5. VAD KAN FÖRÄLDRAR GÖRA FÖR ATT HJÄLPA BARN SOM MÅR DÅLIGT?

Barn och unga hade följande specifika rekommendationer till föräldrar:

- Engagera dig i barnets liv, fråga hur det mår
- Häng mer med barnet och var närvarande
- Berätta för ditt barn att vad som än händer kan det prata med sina föräldrar
- Lev som du lär
- Ha tålamod om barnet inte vill prata, tvinga inte
- Var uppmärksam på hur barnet mår, ignorera inte tecken
- Visa att du är stolt över ditt barn utan att lägga vikt vid prestation
- Ge inte upp hoppet om ditt barn, sök professionell hjälp vid behov
- Föräldrar måste visa pojkar att det är okej att vara ledsen
- Hjälp ditt barn med skolarbetet

Barn menade att föräldrar till barn som mår psykiskt dåligt måste ägna mer uppmärksamhet åt dem och inte ignorera dem. De önskade också att föräldrar ska engagera sig mer i sina barns liv.

De ville att föräldrar ska ”hänga mer med barnet” och vara mer närvarande. De nämnde att detta är viktigt eftersom det är de vuxna som måste känna igen tecken på psykisk ohälsa hos sitt barn. De måste finnas där så att barnet känner att de kan prata om allt, även sådant de skäms för.

”Föräldrarna också en ganska stor del i det att veta om ens barn mår dåligt eller inte. Och jag tror att många föräldrar skulle ha kunnat ha gjort mycket mer, än vad de egentligen gör. Åå de fortsätter ändå att säga, ”vi gör ju jättemycket för dig, vi älskar ju dig”. Men dom gör sällan tillräckligt mycket för att barnet ska må bättre.”

Barn, 12–13 år

”Alltså pay attention, det finns folk som har försökt att säga till sina föräldrar och dom ba´ aa men du går över det, du är inte, varför är du det, som ifrågasätter… varför dom liksom, inte tar emot hur dom är.”

Flicka, 12–13 år

LEVA SOM DU LÄR

Barn reflekterade också över beteenden hos föräldrar och andra vuxna som påverkar barns psykiska mående negativt. De beskrev att barn kan uppleva stress när föräldrar uppmuntrar vissa beteenden eller förstärker könsnormer, till exempel att flickor ska se ut på ett visst sätt och inte gå upp för mycket i vikt. De menade att föräldrar motsäger sig själva, de säger en sak men gör en annan. De är ibland inte ärliga med sina förväntningar eller bagatelliserar sina barns problem.

Flera barn uttryckte att de har svårt att kommunicera med sina föräldrar, då de tror att de kommer att reagera negativt om de tar upp psykisk ohälsa.

”Men att…ibland så är det kanske bra och börja med lite och inte ta de värsta sakerna först. Så föräldrarna bara får veta lite om situationen, och sen om dom då förstår en, då kan man ju fortsätta, men om dom bara, typ slutar bry sig då kan man ju ringa någon och prata, som jag sa med Bris eller nåt liknande.”

Flicka, 12–13 år

Många upplevde att det var svårt att tala med sina föräldrar om riktigt jobbiga saker. De oroade sig för att föräldrarna inte skulle förstå för att de är för gamla och för att föräldrarnas egen uppväxt har sett helt annorlunda ut. De upplevde att vuxna i allmänhet ofta har svårt att förstå hur barn och unga har det idag, till exempel när det gäller sociala medier. Man oroade sig också för att föräldrar kanske skulle ingripa på ett sätt som barnet inte vill och bara göra saken värre.

”Man känner att dom inte förstår för att … dom är vuxna. För att dom är äldre, dom är i en annan plats i livet och jag menar, även om dom också har varit i samma ålder nån gång så, alltså samhället förändras ju jättemycket. Så om du skulle prata med liksom en 40-åring, alltså det är ju inte som att det ser likadant ut. Vissa saker ändras ju aldrig, men det är också mycket som gör det. Ähh. Så vissa saker är inte riktigt så lätt för en vuxen och förstå.”

Flicka, 15–16 år

Ge ditt barn uppmärksamhet och din tid.

"... om en person berättar för, för en, eller att man märker att en person mår dåligt, så är inte det alltid det mest självklara alternativet för, man vet att...även fast...asså, personen kommer behöva gå igenom rätt mycket jobbigt för att liksom...den kommer behöva prata med ... dom vuxna liksom och så kommer föräldrarna behöva kopplas in på det....Ehm, och jag tror att, många tänker att...om dom mår dåligt så kommer dom bara må ännu värre av att det skulle bli ett ingripande liksom. Ehm, och därför kan det vara svårt att veta vad man ska göra".

Pojke, 15–16 år

"Jag tror att det är föräldrarnas jobb att se till att man mår bra. Vissa barn kanske mår bra av att ha bra betyg eller bara kunna ta det lugnt på helger eller, vara aktiva hela tiden, jag tror att det är olika, det är föräldrarnas jobb att bedöma om dom ska ingripa eller om dom ska låta barnet vara liksom. Ifall dom ska pusha dom för att prestera bättre eller backa."

Pojke, 15–16 år

Barn och unga ansåg också att föräldrar borde försöka sänka sina krav på sina barn. På detta sätt skulle pressen på dem minska så att de inte känner att de behöver prestera på topp till exempel i skolan eller på en fritidsaktivitet för att föräldrarna ska vara stolta över dem. De efterfrågade också mer hjälp med läxor hemifrån.

"De visar ju liksom att man, man värdesätter att man får jättehöga betyg liksom. Och om man istället visar att eh, jag värdesätter att du mår bra, och om du får höga betyg så är det bra, men det är mycket viktigare att du mår bra liksom. Då tror jag att man får en, man får en bättre bild av att föräldrarna liksom vill hjälpa en, och så".

Pojke, 15–16 år

"Jag tror en lösning, eller inte en lösning, men ifall vi säger att en person kanske inte har så mycket talanger i skolan utan talanger i annat, att en förälder uppmärksammar dom talangerna och liksom visar att den också...asså den supportar och är stolt över den på andra sätt än bara skolan liksom."

Pojke, 15–16 år

I fokusgrupperna talade vi också om i vilka situationer man verkligen bör tala med sina föräldrar eller andra vuxna om sina problem eller vilka problem som krävs för att vuxna ska reagera.

"Det skulle kunna vara drogmissbruk eller nåt sånt liksom. Det är ju inget som...asså om en förälder såg det så skulle dom ingripa direkt tror jag, i nästan...i väldigt många fall, men ehm, ehm, man kanske håller det, många håller nog det hemligt, så att säga".

Pojke, 15–16 år

GE INTE UPP HOPPET OM DITT BARN, SÖK PROFESSIONELL HJÄLP VID BEHOV

Barn och unga, särskilt från mer socialt utsatta områden, beskrev hur föräldrarna ofta varnar dem och vill att de ska försöka hålla sig borta från kriminella gäng men att det kan vara svårt för föräldrar att hjälpa sina barn eller påverka detta:

"...vi ...blir varnade från våra föräldrar redan från tidig ålder att vi aldrig ska blanda oss in i det där. Men...när man kommer till den punkten i livet att man inte har ett val, och alla andra har dom bra grejerna som man vill ha och...du kan inte få dom."

Pojke, 14–15 år

"Dom [föräldrar] hotar dig med allt möjligt som dom kan hota dig med, så att du bara ska sluta med det du gör men...problemet är med dom här gängen om du blandar dig in i det, och du är ung, så ser dom dig bara som en person som dom kan utnyttja för att tjäna pengar själva."

Pojke, 14–15 år

"Asså, självklart, det finns ju också att föräldrar försöker väldigt mycket med sina barn fast barnen är ändå inblandade och, ja, håller på med massa skit. Och föräldrarna försöker verkligen, men efter en ålder så är det, asså föräldrarna kan inte hjälpa och det är ett val också man själv har gjort. Asså...att hålla på med sånt liv."

Pojke, 14–15 år

Vissa beskrev också att ekonomiska problem eller psykisk ohälsa hos föräldrar kan leda till att de inte ser eller orkar ta tag i sina barns problem. De talade också om svårigheter för ensamstående föräldrar och konsekvenserna av frånvarande föräldrar (särskilt pappor). Detta gäller till exempel risken att hamna i kriminalitet eller att börja använda droger.

"Ehm, våra föräldrar har, det är såhär, dom har det redan svårt med att såhär, ha såhär...med livet och så här, man vet aldrig vad dom själv går igenom...det är en massa saker som kan hända såhär med pengar och ja, och det är en till stress som byggs på det, när dom märker att såhär, ens barn håller på med kriminalitet och droger, och det är såhär många föräldrar har redan såhär tappat hoppet med att såhär försöka, för dom vet att dom har redan försökt det, det kommer inte gå, så dom har så här, dom har bara gett upp på det och bara låtit det vara för att så

här dom inte orkar längre så här psykiskt och fysiskt att hålla på och tjafsa och, ja… dom vet aldrig vad som kan hända så dom såhär, dom bara låter det vara."

Pojke, 14–15 år

Nedan skildras en konversation mellan två pojkar i 14–15 årsåldern från ett socialt utsatt område, där de talar om hur man kan påverkas av att inte ha en närvarande pappa:

"Det finns ju barn som, asså…föräldrarna inte har så lätt att kanske kontrollera eller…ja, och dom barnen, oftast händer det också att det är så här barn, asså som är…som inte har någon pappa till exempel…"

"För att asså, i tonåren så behöver ju, speciellt en son, behöver ju stödet från sin farsa om man säger så."

"Asså, vissa saker som man bara vill säga till sin pappa och det är bara pappa som…."

"Hormoner, det känns konstigt att prata om tonårshormoner med sin mamma.."

"Ja jag skulle aldrig kunna ta sån där konversation med såhär min mamma…"

"Ja men vissa saker vill man ju……"

"Ta med sin pappa."

"Och många tonåringar som inte har en pappa och inte har stödet från en pappa då, brukar ju…. Hamna i skiten."

VAD KAN ANDRA VUXNA I SAMHÄLLET GÖRA FÖR ATT BARN OCH UNGA SKA MÅ BÄTTRE?

När det gäller vad vuxna i allmänhet kan göra för att barn ska må bättre nämndes att det ofta kan räcka att visa att man bryr sig genom att fråga hur någon mår och få unga att prata mer om hur de mår. Några nämnde också att det kan vara bra att informera om vart barn och unga kan vända sig om de mår dåligt. Det ska finnas lättillgänglig information exempelvis om Bris på skyltar i offentliga utrymmen och på till exempel mjölkpaket.

Deltagarna talade också om att vuxna i allmänhet bör vara bättre förebilder för unga människor och leva mer som de lär. De önskade sig också vuxna som finns tillgängliga om man behöver hjälp, som tydligt visar och säger att de vill hjälpa till och som agerar när det behövs utan att bara hänvisa och skjuta över ansvaret på andra.

"Dom vuxna behöver typ såhär visa att dom förstår, att dom inte är emot en, utan att dom såhär hjälper till, istället för att den bara gör saker och att den som mår dåligt inte förstår varför utan man… måste liksom tala med den människan … så att den förstår. Och som att man vill hjälpa dom, att man inte vill göra någonting, situationen sämre liksom."

Pojke, 15–16 år

"… det blir bekräftat hela tiden av vuxenvärlden… allt från ähh tanter som sitter och skämtar om 'ingen kommer vilja ha mig för att jag har gått upp två kilo' och såna här liksom … Alla såna här som kommer som bekräftelse från barnsben, och det, där vill jag se vuxenvärlden ta ansvar. Tänker att vuxna ska tänka på hur de pratar om sig själva."

Flicka, 18–19 år

Var en bra förebild. Agera om någon mår dåligt.

© UNICEF/Melker Dahlstrand

ÄR DET NÅGOT VI HAR MISSAT ATT FRÅGA OM?

När vi slutligen frågade deltagarna om de ville nämna något mer som oroar dem, nämnde särskilt barn och unga i socialt utsatta och etniskt segregerade områden en tydlig känsla av utanförskap och negativa förväntningar från omgivningen. Samtidigt som de förväntade sig att bli diskriminerade på grund av sin hudfärg eller sitt ursprung.

De efterlyste också en större förståelse för att alla inte får samma chans i skolan eller i arbetslivet. Detta kan bero på fördomar eller för att föräldrarna inte mår bra, orkar eller hinner med sina barn, ibland för att de själva mår psykiskt dåligt. Trångboddhet påverkar också barns möjligheter att fokusera på studierna i hemmet.

”Många kanske har det jobbigt hemma, då när jag kommer till skolan, jag har ångest för att föräldrarna bråkar hemma, syskonen är jobbiga, dom har inte tid för att plugga hemma eftersom att dom måste hjälpa till att sköta syskonen eller laga mat eller dom kan inte få studiero, för att kunna plugga i sitt hem.”

Pojke, 14–15 år

Segregation, diskriminering och rasism nämns av deltagarna som viktiga faktorer för vilka drömmar och framtidsplaner barn och unga i Stockholm har idag.

”Jag e från Asien och om hon till exempel säger att: A men du, du skapade Coronavirus, du är så dålig. Jag skapade inte den, jag har bott här ganska länge, och det var inte jag. ….Jag har sett många på… , sociala medier också, att ahh, det här är så läskigt. Och nu, på senaste så var det jättemycket slagsmål mot asiater, och att dom hade slagit och puttat och sånt där. Jag är också ganska rädd, men jag är inte så rädd att vara i skolan för att här känner jag mig trygg och jag tror på att det finns folk som kan stå upp för mig om det är någon som är rasistisk mot mig.”

Flicka, 12–13 år

”Man blir väldigt snabbt eh, placerad, allt beroende på vårat utseende. Så vi säger i svenska skolor eller lite mer kanske när vi börjar gymnasiet då, man blir snabbt så här… bara på grund av hur någon ser ut, så blir du ju placerad, asså det…”

Pojke, 14–15 år

”Som våra områden, så kan det vara väldigt svårt för ett barn, om någon kommer till skolan kanske med en kostym…typ såhär, ja han kom finklädd idag och så ska alla typ driva, ta på kavajen eller nåt sånt, men, om du går till en fin skola inne i stan så kommer dom kolla på dig typ såhär, som om du är normal. Och om du går med shorts och t-shirt dit, då kanske dom kollar på dig typ, oj, nu kom han på det där sättet, vad oseriöst det känns, det blir…det känns som om vi har …olika delar, dom har ett annat sätt att bete sig på, vi måste bete oss på ett annat sätt och…det känns lite tuffare i våra områden.”

Pojke, 14–15 år

”Eh, det här med aggression och så, det är… Det byggs ju på. När man ser det som händer och såhär, när man blir sedd på på ett speciellt sätt och då det såhär…man, man blir såhär ledsen. Varför ser jag ut så här, varför har jag den hudfärgen jag har, varför, ja, varför jag är just uppväxt här… man blir dömd, ja.”

Pojke, 14–15 år

!

Blandat med oro inför framtiden uttryckte barn och unga i alla fokusgrupper också förhoppningar om ett mindre fördomsfullt och tryggare samhälle för alla. De inser att det framförallt är de själva som kommer att behöva skapa detta men uppmaningen till vuxenvärlden är tydlig:

Lyssna på oss! Vi har något att säga.

Sammanfattning av resultaten

Sammanfattningsvis rapporterade barn och unga i denna studie om ganska betydande problem med stress och oro som påverkade deras psykiska välbefinnande.

Deltagarna upplevde ofta att omgivningens förväntningar från både kompisar, föräldrar, skolan och samhället var för höga och stressande. Sociala medier spelar en mycket stor roll i unga människors liv där kraven på en perfekt personlig image där man presterar och ”lyckas” på alla områden i livet kan påverka den egna självbilden och självkänslan negativt och skapa stress. Skolan lyfts som en mycket viktig plattform där barn och unga tydligt önskar ett ännu större ansvarstagande från sina lärare och annan personal i skolan, i synnerhet när det gäller att identifiera och agera mot mobbning, utanförskap och psykisk ohälsa.

Föräldrar behöver också blir mer medvetna om sin egen roll när det gäller förväntningar och krav på sina barn. Till exempel när det gäller skolbetygen, men överlag också i hur de förmedlar kärlek och empati till sina barn så att de känner att de duger som de är. Det framkom att många barn och unga drar sig för att gå till sina föräldrar när de inte mår bra och att de i första hand väljer sina vänner och därefter någon annan vuxen såsom en lärare, skolkurator eller Bris hjälplinje. En bättre kommunikation mellan barn och föräldrar behövs liksom en ökad förståelse för vilken roll sociala medier spelar i unga människors liv, ofta dygnet runt, vardag som helgdag.

Många vittnade också om en stor känsla av hopplöshet inför klimathotet där vuxenvärlden inte tar sitt ansvar. I mer socioekonomiskt utsatta områden upplevde också särskilt pojkar en ganska påtaglig oro för att utsättas för våld både i och utanför hemmet eller att dras in kriminalitet.

Gymnasieeleverna vittnade om att man tappat motivationen under pandemin, förlorat roliga år och talade om en oro inför framtiden när det gäller att hitta arbete och komma in på högre utbildningar.

Andra konsekvenser av covid-19 som ofta återkom i intervjuerna med barn i alla åldrar var ett minskat socialt liv, isolering, tråkiga dagar, fysisk inaktivitet, en ökad användning av sociala medier och rädsla för att bli ensam.

Barn oroade sig också för att släktingar skulle kunna bli sjuka och dö i covid-19 och upplevde att det varit svårt att fokusera och prestera i skolan under perioder med distansundervisning. Deltagarna vittnade också om otrygghet i hemmet för vissa barn, samt om rädsla för våld och bråk.

Barn och unga kom med många konkreta råd om hur de skulle kunna må bättre. Både vad de själva kan göra, vad kompisar kan göra för varandra liksom vad de anser att skolan och föräldrar bör tänka på. Barnens råd till oss vuxna talar sitt tydliga språk. De önskar sig fler trygga platser där det finns trygga vuxna att prata med som kan ge stöd till de som behöver det. Framförallt önskade barn och unga att vuxna ska lyssna mer och vara mer närvarande i deras liv.

© UNICEF/Melker Dahlstrand

Avslutande reflektioner från UNICEF Sverige

Samhället behöver bryta tystnaden kring psykisk ohälsa, ta itu med stigma, främja förståelse och ta barn och ungas erfarenheter på allvar. Stigma kring psykisk ohälsa är särskilt stor i socioekonomiskt utsatta grupper, men förekommer i alla samhällsgrupper. Vi måste våga prata om frågan och visa att det är en naturlig del av livet, att vi alla har en psykisk hälsa och att den pendlar mellan olika tillstånd. Psykisk och fysisk hälsa hänger ihop och påverkar varandra. Problem med den fysiska hälsan påverkar ofta det psykiska måendet och vice versa – vi har inte råd att fortsätta se dem som separata. Under för lång tid har för få investeringar gjorts i det område som är avgörande för att varje barn ska kunna nå sin fulla potential.

Vuxna behöver ta ansvar för att samhället ser till hela barnets liv och alltid har barnets bästa för ögonen. Många barn idag är fyllda med sorg och ångest, undrar vart världen är på väg och vad deras plats i den är. Det här måste förändras. Skyddsfaktorer behöver aktiveras i tid. Risk- och skyddsfaktorer i hemmet, skolan och samhället formar barns hälsa och välmående. Skolans roll är central för många av skyddsfaktorerna mot psykisk ohälsa, liksom familjeförhållanden, vänner och fritidsaktiviteter.

Psykisk ohälsa som bryter ut i tonåren kan få livslånga konsekvenser. Vi behöver stärka tidiga insatser för barn. När vårdinsatser sätts in behöver vårdkedjan hänga ihop och vi behöver se att psykisk hälsa inte enbart är en fråga för hälsoområdet utan spänner över ett brett spektrum i samhället. När vi ignorerar barns psykiska hälsa hindrar vi dem från att lära sig att bygga meningsfulla relationer och att bidra till världen. När vi bortser från vårdnadshavares psykiska hälsa misslyckas vi med att ge dem stöd i att ta hand om sina barn.

Det är uppenbart att den mänskliga kostnaden av att ignorera psykisk ohälsa är förödande för barn och deras familjer, UNICEFs *State of the World's Children 2021* visar tydligt att det även drabbar samhället i stort. Den ekonomiska kostnaden för passivitet kring psykisk ohälsa uppskattas överstiga 390 miljarder dollar globalt per år, inte långt ifrån Sveriges årliga BNP. Den globala rapporten visar att självmord är den femte vanligaste dödsorsaken för ungdomar i åldern 10–19 år globalt, och inom EU den andra vanligaste orsaken.

Sverige är inte på något sätt förskonat från att dela utmaningar kring psykisk hälsa och välbefinnande med resten av världen. För att kunna sätta in rätt insatser så behöver vi lyssna på barnen i Sverige precis som vi har gjort i den här studien. Livet innehåller upp- och nedgångar och det är naturligt att känna sig lite nere ibland. Vi måste därför rusta barn och unga med livskunskap som förebygger och stärker dem för livet, genom att höja kunskapen om psykisk hälsa och visa var stöd finns att få. Endast på det sättet kan vi skapa ett tryggt och hållbart samhälle för alla barn och unga.

!

UNICEFs BUDSKAP TILL MAKTHAVARE:

Investera
Ledarskap och finansiellt stöd behövs både globalt och nationellt. Psykisk hälsa är en universell fråga som är underfinansierad i nästan alla länder, fattiga såväl som rika. Multisektoriell samverkan i samhället och särskilt kopplat till skolan där de flesta barn kan nås, måste till för att minimera riskfaktorer och maximera skyddsfaktorer.

Involvera
Lyssna på barn och unga och ta deras erfarenheter på allvar för att förebygga psykisk ohälsa, bryta stigmat och agera i tid.

Agera
Tillhandahåll stöd till familjer och vårdnadshavare och se till att skolan kan ge stöd till barn som behöver det. Se till att psykisk hälsa och välbefinnande inte bara ses som en hälsofråga utan som en fråga som kräver ett helhetsperspektiv med barnets bästa som utgångspunkt. Förbättra insamling av information, forskning och evidens så att effekten av åtgärder, eller bristen på sådana, kan utvärderas regelbundet.

OM DU SOM LÄSER DETTA VILL HA HJÄLP:

Elevhälsan på din skola har skyldighet att erbjuda skolans elever tillgång till elevhälsa med medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser. Elevhälsan ska främst arbeta hälsofrämjande och förebyggande.

På Uppdrag Psykisk Hälsa (www.uppdragpsykiskhalsa.se) finns råd för den som känner oro eller ångest och olika förslag utifrån ålder på vart man kan vända sig.

Tack till:

- alla barn och unga som deltagit i fokusgruppsintervjuerna! Utan er, ingen rapport.
- lärare, mentorer och rektorer i Stockholms skolor som bidragit till att göra denna studie möjlig.
- Anna Mia Ekström, Maria Stålgren, Leo Ziegel, Jordanos Tewelde, Mariano Salazar i forskargruppen Global och Sexuell hälsa (https://ki.se/en/gph/global-and-sexual-health-glosh) på Karolinska Institutet som ansvarat för intervjuer, översättning, dataanalys och rapportskrivande i samverkan med Karin Strömstedt Johansson på UNICEF Sverige.
- Trygg-Hansa som genom ert engagemang och finansiering gjort detta arbete möjligt.

TRYGG HANSA

Karolinska Institutet

unicef
för alla barn