

Rapport

# Ungas psykiska hälsa

**i region Jämtland Härjedalen**

av den idéella organisationen

Team Tilia

i samverkan med region Jämtland Härjedalen  
och kommunerna i regionen

**”Vi behöver få lära oss mer om hur vi ska göra  
för att skaffa förutsättningar att må bra”**



## Förord

Tilia är så tacksamma för möjligheten att samarbeta med Region Jämtland och alla länets kommuner. Regionen och kommunerna är ett framgångsexempel när det gäller att lyssna och inkludera unga i de beslut som rör unga själva.

Det här är starten på ett förhoppningsvis långt och djupgående samarbete där ungas egna önskemål och behov står i centrum. Skapar vi insatser utformade från ungas behov sparar vi in på både mänskligt lidande och ekonomiska resurser.

Vi ser hoppfullt på framtiden i länet där vi tillsammans, med målgruppen i fokus kan jobba för insatser som möter unga och deras behov nu och inte sen. Vår förhoppning för kommande år är att vi kommer kunna skapa ett expertråd med unga deltagare som verkar som en bro mellan ungas röster och region och kommun, så att ungas inkludering finns med i alla beslut från start till mål.

# 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>16</b>
------------------------------------	-----------

<b>3. STÖD OCH HJÄLP .....</b>	<b>19</b>
--------------------------------	-----------

<b>TACK .....</b>	<b>22</b>
-------------------	-----------

## **BILAGOR**

**Bilaga 1: Frågeställningar workshop**

**Bilaga 2: Individuell enkät**



## Bakgrund

Region Jämtland Härjedalen tillsammans med länets åtta kommuner har likt många andra län förstått att barn och ungas psykiska hälsa försämrats över tid. Orsaker till detta kan vara många och komplicerade, signaler om detta kommer från BUP, Ungdomsmottagningen, elevhälsan och socialtjänsten.



### Uppdrag Tilia

2020 beviljade Region Jämtland Härjedalen och länets kommuner, inom ramen för sin brukarmedverkan, organisationen Tilia medel att genomföra metoden Ungas röster. Syftet var att samla in önskemål och behov hos unga i länet för psykisk hälsa men också för att förbättra den vård och det stöd som finns inom regionen och i kommunerna. Tiliyas rapport God och nära vård i region Jämtland Härjedalen överlämnades till Region Jämtland Härjedalens och länets kommuners tjänstepersoner och politiker hösten 2021.

2022 har Tilia beviljats ytterligare medel för att fånga barn och ungas röster kring vad de behöver för sin psykiska hälsa kopplat till välbefinnande och att må bra. Målsättningen har varit att med utgångspunkt i länets barn och ungas önskemål och behov skapa en nära vård som bygger på kontinuitet och hög tillgänglighet. Förhållandena under barn- och ungdomsåren har stor betydelse för både den psykiska och fysiska hälsan under hela livet. När det gäller barn och ungas hälsa är det avgörande att främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa samt att allt stöd och all behandling utgår från en helhetssyn på barnet och barnets situation.

Vårt sätt att lyssna på vad barn och unga vill ha har varit att ta sikte på hela samhället. Med hjälp av Tilia har barn och unga i Jämtland Härjedalen 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 Jämtland och Härjedalen vill ha av oss som samhälle. Deras erfarenheter och förslag tar vi med oss i arbetet med att skapa en god och 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 som 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 den traditionella 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 Uppsala**, ungas psykiska hälsa (2022).
- **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 maj 2022 genomfört fyra workshops med totalt 97 deltagare under 90 minuter. Workshopen har genomförts med grupper om 10-30 elever per tillfälle. Workshopen har gjorts med elever från tre olika skolor i Östersunds kommun respektive Bergs kommun där elever från nian på högstadiet upp till trean på gymnasiet medverkat.

Workshopen har enbart faciliteras av Tilia, utan vägledning eller styrning. 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 Östersund och Berg men med deltagare från Krokoms, Bräcke samt från Vemdalen, Hede och Järpen.

### 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?**

- “Tillhörighet och trygghet”
- “Tankar och känslor”
- “Balans i vardagen”
- “Ibland ska man vara ledsen/arg men inte ständigt känna sig ångestfylld och nedstämd ”
- “Ett bra mående”
- “Ro och lugn”
- “Att må dåligt utan anledning ibland”
- “Mental stabilitet/uthållighet”
- “Instängda känslor”
- “Egna val”
- “Att känna att man har chansen att göra det man vill i livet”
- “Sociala relationer”

**Vad behöver du för att må bra?**

- “Sociala relationer som ger energi”
- “Familj, vänner och kärlek”
- “Kost, träning, sömn och bra rutiner”
- “Människor som finns där och stöttar oavsett vad”
- “Att få vara lite ensam ibland”
- “Mindre stress i vardagen”
- “Gemenskap och upplevelser”
- “Att mina tankar och känslor respekteras och accepteras “
- “En trygg omgivning”



### **Tematiska bikupor**

Därefter påbörjades arbetet med att ta fram förslag för psykisk hälsa, genom att i smågrupper besvara frågeställningen: **“Vad önskar du fanns/skulle finnas mer av för din psykiska hälsa?”**. Grupperna fick svara genom att skapa varsin mindmap eller använda liknande metod. Svaren från de olika grupperna kategoriserades sedan i teman baserat på återkommande samtalsämnen i de ungas diskussioner. Under dessa fyra 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 workshoppen 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 tillägga 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: Ungas röster

## 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 varieras mer, att kunna börja 60 min senare och då sluta 60 min senare alternativt börja tidigare och sluta tidigare.

Eleverna menar att ta hänsyn till ungas behov på detta sätt skulle möjliggöra extra sömn under morgonen, och ibland möjliggöra kortare dagar för att ha tid för andra aktiviteter efter skoltid och på så vis öka koncentration och motivation.

#### Betyg, läxor och prov

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

Det saknas en jämnare fördelning av prov under terminerna, nu kommer alla prov samtidigt och det ökar på stressen.

## Förslag för bättre skolmiljö

- Färre läxor och uppgifter utanför skoltid och ledighet under lov.
- Kommunikation mellan lärare, så att det blir en jämn fördelning av prov under en termin.
- Läxhjälp efter skoltid av lärare, för likvärdigt stöd för alla elever.
- Kombinera vissa uppgifter när det finns möjlighet för det.
- Mindre strama riktlinjer för användning av mobiltelefon för att kunna ta del av schema med mera.
- Starta skolan senare, ca 09.00 och därmed sluta en timme senare.
- Större utbud i cafeterian, så att eleverna kan fylla på med energi under dagen.
- Minska antagningspoängen för att ge bättre förutsättningar att komma in på gymnasiet.
- Flera idrottstimmar i skolan.
- Höja studiebidraget till 2000 kr för att ha råd att köpa mat, kläder samt delta i olika aktiviteter på fritiden.

## Skolmat

En annan återkommande diskussion är skolmaten. Deltagarna menar att det behövs en större variation av maten och att de önskar inkluderas i planeringen av menyer.

**” Bättre skolmat främjar att fler äter eller vågar äta ”**

– Deltagare workshop region Jämtland/Härjedalen

## Förslag för bättre skolmat

- Mer varierad mat, större sallads-utbud, flera såser och alternativa drycker.
- En önskevecka där eleverna blir inkluderade i planerandet av menyer.
- Frukost på skolan och möjlighet till gratis frukt.

## Kunskap om psykisk hälsa

I samtliga workshops framkom en önskan om mer kunskap och verktyg för att lära sig om- och hantera sin psykiska hälsa samt få mer lättillgänglig information om vart en kan vända sig när en mår dåligt. Det framkom också önskemål om att få samtala om hur olika normer i samhället kan påverka ungas välmående negativt.

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

### **” Ibland kommer man bara att vara i klassrummet och då behövs det att lärarna ser också”**

- Deltagare workshop region Jämtland/Härjedalen

Det uttrycks att även om detta primärt inte är lärarens uppgift skulle det påverka ungas mående i en positiv riktning om möjligheten till stöttning av andra vuxna i skolan fanns tillgängligt.

### **” Om jag känner mig mer trygg med min lärare vill jag kunna prata med min lärare”**

- Deltagare workshop region Jämtland/Härjedalen

### **Stödgrupper i skolan**

Det uttrycks ett behov av stödgrupper i skolan, att få lära sig mer om psykisk hälsa, stärka sin självkänsla samt att hitta flera verktyg att hantera sitt mående. Även en stödgrupp för läxhjälp lyfts fram som ett exempel.

**” Vi behöver få lära oss mer om hur vi ska göra för att skaffa förutsättningar att må bra kanske ett nytt ämne i skolan. ”**

– Deltagare workshop region Jämtland/Härjedalen

### **Förslag för ökad kunskap om psykisk hälsa**

- Utbilda lärare i psykisk hälsa med fokus på bemötande av unga.
- Kunskap om psykisk hälsa i skolan, ett eget ämne. (Innehållandes till exempel: normer, jämställdhet, kroppsideal, prestationsångest, sociala medier, stereotyper, kvinnosyn med mera. )
- Mer information under lektionstid om vilket stöd som finns, sprida information via sociala medier samt informera om bra sätt att kontakta olika former av stöd.
- Information om olika organisationer som kan stötta, information om det från grundskolan till universitet.
- Skolan ska erbjuda tid för läxhjälp efter skolan, så att alla elever får samma möjlighet till stöd.
- Läxhjälp av ideella organisationer, kan vara på distans eller under en helg.
- Stödgrupper i självkänsla, stress och prestation.
- Stödgrupper för att träffa andra och prata om sitt mående. Till exempel killgrupper, tjejgrupper och hbtq-grupper.

## Elevhälsan

Eleverna önskar att elevhälsan ska vara tillgängliga. Detta genom att finnas i skolan varje dag samt vara ute bland eleverna på raster och i klassrum och berätta att de finns och hur dom finns. Det sänker trösklarna om fler känner till elevhälsan och vågar söka stöd.

**” Det finns ju kuratorer och specialpedagoger som är jättebra och vet hur man ska bemöta eleverna och varningssignaler men det är inte alltid att man kommer i kontakt med dem. ”**

- Deltagare workshop region Jämtland/Härjedalen

Det framkommer också att det finns stöd via tex kurator men att det är svårt att få tider, att det kan upplevas skambelagt att ta kontakt samt att det kan kännas som ett stort steg att ta kontakt med någon en aldrig träffat.

**” Det är kanske inte jättekul att gå till en kurator som man aldrig har sett under hela sitt liv.. ”**

- Deltagare workshop region Jämtland/Härjedalen

I samtalen med unga framkommer också att det finns en svårighet i att prata med kuratorn då många upplever att de inte får tillräckligt med information om hur tystnadsplikten fungerar och att många känner sig förda bakom ljuset.

**” Vi tycker att man ska veta vart deras tystnadsplikt ligger. Så att dom säger till oss att detta ”kommer vi behöva berätta vidare” så att dom inte går bakom ryggen på en. ”**

- Deltagare workshop region Jämtland/Härjedalen

## Förslag för bättre elevhälsa

- Bättre information och tydlighet gällande kuratorers/elevhälsans tystnadsplikt.
- Förbokad tid hos kurator som går att avboka, för att sänka tröskeln till att få en samtalskontakt i skolan. (Inte behöva ringa)
- Mer fokus på hur en mår och varför, under utvecklingssamtalen i skolan.
- Kuratorn/elevhälsa tillgängliga varje dag.
- Elevhälsan går runt i klasserna och berättar om att de finns samt befinner sig ute i korridorerna bland eleverna regelbundet.
- Ta hänsyn till individuella behov och ungas verklighet idag.
- Få flera frågor om sitt på mående under sina utvecklingssamtal i skolan, på så sätt får alla en chans och möjlighet att få prata om sitt mående.

## Aktiviteter i skolan

Ett tydligt och återkommande exempel från deltagarna var att de önskar fler aktiviteter i skolan för att få ihop gemenskapen och sammanhållningen bland eleverna samt för att öka motivationen och få en paus från det teoretiska arbetet i skolan.

**” Flera friluftsdagar för att komma närmare varandra, att alla ska ha samma förutsättningar att delta och då behöver det vara gratis. ”**

– Deltagare workshop region Jämtland/Härjedalen

## Förslag på fler aktiviteter:

- Fler friluftsdagar.
- Skolan kan anordna olika sportaktiviteter där en kan få testa på olika sporter utan någon förkunskap och kostnad.
- Roliga aktiviteter 1 gång/mån till exempel brännboll, picknick eller vandring.

## 2. Fritidsaktiviteter

Ett ytterligare tema som diskuterades i samtliga workshops var behovet av ett sammanhang genom fler fritidsaktiviteter. I detta ämne rör vi närmare mötesplatser, kollektivtrafik 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.

### 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.

#### **Förslag för bättre kollektivtrafik:**

- Fler bussar från de mindre orterna till Östersund och tillbaka både dagtid och kvällstid.
- Fler bussar från Funäsdalen/Vemdalen till Östersund och tillbaka.
- Fler tågturer från Bräcke/Gällö.
- Fler bussar från Vigge- Svenstavik.
- Gratis buskort till studerande i Jämtland/Härjedalen även när en är skriven på annan ort/kommun.



## Mötesplatser

Behovet av ett sammanhang och fler fritidsaktiviteter visar sig vara stort. Ett återkommande tema bland deltagarna har varit platser där unga kan mötas, hänga och få gemenskap. Att vara med och planera gemensamma aktiviteter tas också upp som ett sammanhang deltagarna önskar tillgång till. Förutom detta tas också spontana gemensamma aktiviteter upp som något som önskas.

Olika fritidsgårdar nämns som goda exempel, men deltagarna menar att de kan förbättras. Dels genom utökade öppettider varje vardag direkt efter skolan men också under helger, lov och högtider. 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.

Ett annat exempel som nämndes är gratis tillgång till gym, för gemenskap och träning, som båda är bra för hälsan.

**” En ungdomsgård, inte bara sport, också andra aktiviteter. Sådana aktiviteter påverkar folk positivt för att man känner samhörighet och gemenskap, känner sig mindre ensam.”**

– Citat deltagare workshop Region Jämtland/Härjedalen

### Förslag för bättre mötesplatser:

- Fritidsgård som är öppen efter skoltid, helger, lov och högtider.
- Sammanhang för gymnasieelever, exempelvis fritidsgård för äldre unga. Alternativt olika öppettider för olika åldrar.
- Möjliggör fler kostnadsfria aktiviteter för den som begränsas av ekonomi, till exempel gratis gymkort.

### **Förslag på aktiviteter som ska finnas på fritidsgårdarna:**

- Grupper för tjejer, killar och icke binära för att prata om normer, hälsa och välmående.
- Olika spel och tävlingsdagar samt pingis och biljard.
- Fler hobbyaktiviteter såsom instrument, foto/bild och målning.
- Idrottsaktiviteter efter skola och på loven.
- Aktiviteter för alla årstider inte bara sommaren.
- Kulturdagar: representera olika kulturer genom exempelvis mat och traditioner.
- Temakvällar.
- Bokcirkel, pysselgrupper, teater och dansgrupper.
- Aktiviteter och firande vid högtider för de som inte firar jul till exempel.
- Möjliggöra samtal med mental coach, för att öka självförtroende/självkänsla och motivation.

### 3. Stöd och hjälp

Ett tema som diskuterades i samtliga workshops var behovet av stöd och hjälp. I detta ämne rör vi närmare vuxenvärlden, 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/lärare, att det finns någon att prata med, någon som lyssnar och finns där. Unga vittnar också om behovet av att få bli förstådda och att de ofta inte blir tagna på allvar av vuxna inom vården. Flertalet unga vittnar också att de upplever att få vuxna är insatta och införstådda i hur det är att vara ung idag.

**” Hittills har inget fungerat. Ingen har förstått och ingen som tagit mig på allvar”**

– Deltagare workshop region Jämtland/Härjedalen

#### **Förslag för mer och fler närvarande vuxna:**

- Ökad tillgänglighet för att prata med vuxna i sin vardag till exempel via lärare, elevhälsa, BUP och UMO.
- Fler vuxna som engagerar sig i unga och har kunskap om ungas situation. Exempelvis genom utbildning för vuxna.

## Lättillgängligt stöd i 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 och svårigheter att överhuvudtaget få en tid.

**” Kortare köer för hjälp, ska inte behöva ta livet av sig eller ha grovt självskadebeteende. ”**

- Deltagare workshop region Jämtland/Härjedalen

Det framkommer också att deltagarna inte känner sig bemötta på ett bra sätt och inte heller tagna på allvar. Att det finns svårigheter med att vara helt ärlig eftersom de upplever brister när det gäller sekretess. Detta blir extra viktigt eftersom det redan kan vara svårt att våga be om hjälp.

**” Bättre sekretess så man vågar vara ärlig, så man kan få den hjälp man behöver. ”**

- Deltagare workshop region Jämtland/Härjedalen

Att känna sig bra bemött; informerad om hur tystnadsplikten fungerar, tagen på allvar och att bli lyssnad på lyfts som avgörande faktorer.

**” Det tror jag är ett lättillgängligt stöd, att bara kunna gå in och skriva. Man binder sig inte till som att man går till en psykolog. Då ska man ju ansöka om att få en tid och sen kanske man ska komma tillbaka, andra kommer se att man går dit och då kan det vara lättare att bara kunna skriva online, anonymt. ”**

- Deltagare workshop region Jämtland/Härjedalen

Deltagarna lyfter även att det borde finnas flera ideella organisationer och de befintliga bör få mer resurser för att minska kötider i till exempel stödchattar.

Deltagarna lyfter också att en kan behöva stöd även om en inte är allvarligt sjuk eller har tankar på att ta sitt liv. Vart vänder man sig då?

**” Alla ska få en chans att prata om hur man mår, oavsett mående”**

- Deltagare workshop region Jämtland/Härjedalen

### **Förslag för mer lättillgängligt stöd i vården:**

- Kortare köer till psykiatrin.
- Fortsatt stöd efter att en fyllt 18 år.
- Flera stödchattar som är öppna på kvällar, helger och lov där en kan vara anonym.
- Gratis att söka all typ av hjälp och stöd för unga.
- Lättillgänglig fakta om olika stöd, i skolan, sociala medier och på offentliga platser.
- Fler ställen att söka stöd på, både professionellt och medmänskligt.



# Tack!

Tack till alla er unga vi har fått möta och lyssna till i arbetet kring denna rapport. Er expertis, era röster är helt avgörande för att vi tillsammans ska kunna skapa förändring för ungas psykiska hälsa.

Vi på Tilia vill lyssna till er unga, både som individer och som grupp. Genom det kan vi forma ett samhälle som möter era behov. Vi kan inte göra detta arbete själva, i första hand behöver vi er experter, ni unga och i andra hand behöver vi samverka med region, kommun, privat och ideell sektor. Det är tillsammans vi kan skapa den förändring vi önskar se i samhället.

Vi vill också rikta ett stort tack till Region Jämtland och alla länets kommuner för det genuina engagemang ni visar i frågan om ungas psykiska hälsa, där ni visar att ni verkligen vill lyssna in unga och skapa förändring utifrån just deras röster. Vi är så tacksamma för samarbetet vi har.

**Tillsammans kan vi skapa förändring –  
nu och i framtiden.**

# 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 något du saknar där du bor, något du vill ha mer av eller mindre av?)