

Barnkonsekvensanalys

Psykisk hälsa hos unga 16-29 år
2021



Utbildnings- och
arbetsmarknadsförvaltningen

Innehållsförteckning

INNEHÅLLSFÖRTECKNING	2
1. INLEDNING	3
BAKGRUND	3
SYFTE	3
2. METOD	4
3. KARTLÄGGNING OCH BESKRIVNING	4
LAGAR OCH STYRDOKUMENT.....	4
FORSKNING.....	5
BESKRIVNING AV SITUATIONEN.....	6
5. RÖSTER	9
PSYKISK OHÄLSA.....	9
SKYDDSAKTÖRER.....	10
RISKAKTÖRER.....	14
ÅTGÄRDER.....	20
6. SLUTSATSER OCH ORSAKER	24
7. BEDÖMNING AV BARNETS BÄSTA OCH FÖRSLAG TILL BESLUT	26
8. BESLUT	30
9. LITTERATURLISTA	31

Omslagsbild: Linnea Karlsson, klass ES19k på Sturegymnasiets bild- och forminriktning

1. Inledning

Bakgrund

Psykisk ohälsa har vuxit fram som ett folkhälsoproblem bland barn och unga i Sverige. Coronapandemin har därtill skapat ytterligare svårigheter för unga, då samhället stängs och stängdes ner och minskade möjligheter för dem att umgås. Det gav upphov till oro, ensamhet och isolering. För unga i utbildnings- och arbetsmarknadsförvaltningens (UAF) verksamheter innebar det att deras utbildning gick från närundervisning till distans-/fjärrundervisning. För några blev det en förbättring av skolresultat och psykisk hälsa, men för de allra flesta skapade det en försämring. Förvaltningschefen Ewa Kristensson tog beslutet att genomföra en barnkonsekvensanalys under våren 2020 där cirka 1 200 gymnasieelever svarade på frågor kopplade till utbildning, hälsa och framtid. Analysen mynnade ut i ett antal beslut som skulle säkerställa elevernas utbildning. Ett av besluten var att använda barnkonsekvensanalys som en metod i det fortsatta utvecklingsarbetet. Denna syftar till att säkerställa barnets bästa enligt barnkonventionen. Metoden går i linje med kommunfullmäktiges plan för den inkluderande kommunen, som bland annat specificerar:

Barnets bästa ska komma i första hand och beaktas i alla åtgärder och beslut som rör barn. Barnkonventionen knyter samman vårt gemensamma arbete för barn och unga. Vi vet att möjligheterna till en bra start i livet ökar genom ett systematiskt barnrättsarbete. Lagstiftningen understryker kraven på oss som kommun. Men den ger framför allt en möjlighet att förstärka det vi redan gör bra och samlas kring sådant som behöver förbättras.

I utbildnings- och arbetsmarknadsnämndens verksamhetsplan 2021 med sikte på 2026 har också följande mål om psykisk hälsa beslutats:

Alla unga ska ges förutsättningar för att uppnå och bibehålla en god psykisk hälsa oavsett bakgrund, kön, funktionsvariationer, sexuell läggning etc.

Denna barnkonsekvensanalys syftar till att förstärka det förvaltningen redan gör bra och samlas kring sådant som behöver förbättras för ungas psykiska hälsa

Syfte

Avsikten är att göra en helhetsbedömning av vad som är barnets bästa, det vill säga den bästa möjliga lösningen som stärker barn och ungas psykiska hälsa. Vi kommer därför att undersöka hur unga mellan 16 och 29 år upplever sin psykiska hälsa samt värdera om vårt nuvarande hälsofrämjande arbete är tillräckligt, eller om det behöver stärkas ytterligare. För att främja psykisk hälsa behöver vi kunskap om de faktorer som påverkar psykisk hälsa positivt och negativt, så vi bygger ett strategiskt arbete på en vetenskaplig grund.

Frågorna som vi söker svar på är:

- *Vad tror unga orsakar psykisk ohälsa och vilka åtgärder anser de behövs?*
- *Hur kan våra verksamheter ytterligare främja en stärkt psykisk hälsa?*
- *Hur säkerställer vi barn och ungas rättigheter?*

2. Metod

Vi har använt en kvalitativ metod som ansats i vår barnkonsekvensanalys. Tillsammans har vi genomfört 16 fokusgrupper om cirka en till två timmar. 11 av fokusgrupperna har varit med unga och 5 med personal. Vi har gjort semistrukturerade intervjuer som utgått från ett frågebatteri med öppna frågor, vilka har fungerat som ett samtalsunderlag för grupperna vi mött.

I de 11 fokusgrupperna med unga, har vi lyssnat på 39 unga mellan 16 och 29 år, varav 21 killar, 17 tjejer och 1 ickebinär. Urvalet av de 39 ungdomarna har skett på olika sätt, det har dels varit slumpmässigt utvalda elever från gymnasieskolan, gymnasiesärskolan, språkinstruktionen, högskoleförberedande program och yrkesprogram, dels unga som är engagerade i frågor som rör hbtqi+. Vi har också mött unga i arbetsmarknadsinsatser, på ekonomiskt bistånd, inom daglig verksamhet samt på vuxenutbildningen.

I de 5 fokusgrupperna med personal, har vi lyssnat på 17 medarbetare inom utbildnings- och arbetsmarknadsförvaltningen och 2 från socialförvaltningen. Vi har mött representanter för elevhälsan så som socialpedagog, skolsköterskor, kuratorer, specialpedagoger och skolläkare, samt rektorer, enhetschefer, samordnare, socialsekreterare och socionom.

3. Kartläggning och beskrivning

Lagar och styrdokument

Begreppet ”psykisk hälsa” definieras på olika sätt. Vi har valt att utgå från Världshälsoorganisationens (WHO) definition av psykisk hälsa, enligt följande:

*A state of well-being in which an individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and is able to make a contribution to his or her community.*¹

Psykisk hälsa är därmed 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 mer än frånvaron av psykisk sjukdom och vår hälsa låter sig inte definieras utan att tydligt inkludera vår psykiska hälsa. Psykisk hälsa är fundamental för vår individuella och kollektiva förmåga att tänka, uttrycka, interagera och glädjas i våra liv.

Vår psykiska hälsa påverkas av socioekonomiska, biologiska och miljörelaterade faktorer. Psykisk ohälsa är förenad med snabba sociala förändringar, diskriminering, social exkludering, ohälsosam livsstil, psykisk sjukdom och brott mot mänskliga rättigheter. Att ha en god psykisk hälsa är en mänsklig rättighet. I både den allmänna förklaringen av de mänskliga rättigheterna och i barnkonventionen är detta inskrivet. Mänskliga rättigheter och barnkonventionen är båda inbakade i lagstiftning och styrdokument för våra verksamheter. Det juridiska begreppet ”barnets bästa” återfinns i de inledande kapitlen i skollagen (1 kap 10 §) och i socialtjänstlagen (1 kap 2 §).

¹ Världshälsoorganisationen. (2018)

Några särskilt relevanta artiklar i barnkonventionen är:

- Barnet har rätt till likvärdiga villkor och till att skyddas från diskriminering (artikel 2)
- Barnets bästa ska alltid komma i främsta rummet (artikel 3)
- Barnet har rätt till liv, hälsa och utveckling (artikel 6)
- Barnet har rätt att uttrycka sina åsikter i frågor som berör det (artikel 12)
- Barnet har rätt till skydd mot alla former av fysiskt eller psykiskt våld (artikel 19)
- Barnet med funktionsnedsättning har rätt till ett fullvärdigt och anständigt liv samt hjälp att aktivt delta i samhället (artikel 23)
- Barnet har rätt till goda uppväxtvillkor och till bästa uppnåeliga hälsa samt rätt till sjukvård och rehabilitering (artikel 24)
- Barnet har rätt till utbildning (artikel 28)
- Barnet har rätt till lek, vila och fritid (artikel 31)

Inom utbildnings- och arbetsmarknadsförvaltningen har vi målgrupper med olika typer av funktionsnedsättningar. Här stärks deras rättigheter ytterligare i den konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning som i december 2008 ratificerades av Sveriges regering. Konventionen trädde i kraft i januari 2009, vilket bland annat innebär att Sverige:

- erkänner att ”funktionsnedsättning” och ”funktionshinder” är begrepp under utveckling och att funktionshinder härrör från samspel mellan personer med funktionsnedsättningar och hinder som är betingade av attityder och miljön, vilka motverkar deras fulla och verkliga deltagande i samhället på lika villkor som andra.
- bekräftar att mänskliga rättigheter och grundläggande friheter är universella, odelbara och inbördes beroende av och relaterade till varandra samt bekräftar behovet av att garantera att personer med funktionsnedsättning får åtnjuta dem utan diskriminering, samt
- anser att personer med funktionsnedsättning bör ha möjlighet att aktivt medverka i beslutsfattande om riktlinjer och program, däribland sådana som direkt berör dem.

Forskning

Folkhälsomyndigheten beskriver att psykisk hälsa handlar om att uppleva sin tillvaro som meningsfull, trivas med livet, känna lycka, ha goda sociala relationer, hantera livets upp och nedgångar samt känna sig delaktig i samhället. Men vår psykiska hälsa är inte statisk, den är påverkbar.

Enligt Bronfenbrenners ekologiska systemteori påverkas hälsan av en mängd olika faktorer i individens närmaste omgivning, såväl som av faktorer på samhällsnivå. Faktorerna påverkar vår psykiska hälsa positivt eller negativt.² De benämns som skyddsfaktorer respektive riskfaktorer.³ Skyddsfaktorer kan vara att ha en god självkänsla, en god vän, en arbetsmiljö du trivs med eller en hobby du tycker om. Det kan också handla om att äta hälsosamt, röra på sig regelbundet och få tillräckligt med sömn och återhämtning. Motsatsen till skyddsfaktorer kallas för riskfaktorer och kan vara att växa upp i en familj med missbruk eller många konflikter, att ha ekonomiska

² Bronfenbrenner (1979).

³ Folkhälsomyndigheten (2020).

svårigheter eller att inte passa in i normen. Detta kan påverka hälsan negativt. Skyddsfaktorer mildrar effekten av riskfaktorer och ökar vår motståndskraft mot psykisk ohälsa.

Skyddsfaktorerna gör oss bättre rustade att anta livets utmaningar och hantera dem. Vår psykiska hälsa handlar om hur vi tar det, när livet inte blir som det var tänkt, om hur vi hanterar stress, sjukdom och konflikter. Att hantera svårigheter och utmaningar är någonting som vi lär oss.

Vårt individuella välbefinnande påverkas enligt Sissela Nutley, doktor i kognitiv neurovetenskap, av tre saker: våra gener, vår livssituation och vad vi gör.⁴ Skyddsfaktorer och riskfaktorer kan på detta sätt delas in utifrån vilken möjlighet det finns för oss att individuellt påverka dem. Vår psykiska hälsa påverkas av våra gener, det vill säga biologiska faktorer så som personlighet, sjukdomar, diagnoser, något som vi inte kan påverka. Livssituationen kan vara svår för oss själva att ändra, eftersom den påverkas av ojämlikheten och strukturer i samhället. Det kan röra sig om i vilken familj man växer upp i, hur pandemin har påverkat oss, eller familjens ekonomi. Däremot, det vi gör är något som går att påverka, det vill säga hur vi spenderar vår tid.

Ju fler positiva upplevelser vi har desto mindre risk är det att drabbas av psykisk ohälsa senare i livet. Särskilt viktigt är våra tidiga erfarenheter. Forskning visar därtill att det finns ett dubbelriktat samband mellan studieresultat och hälsa.⁵ Goda skolresultat leder till bättre hälsa och god hälsa ger bättre förutsättningar till lärande, vilket leder fram till slutsatsen att välmående ger resultat.

Beskrivning av situationen

Inom den ökning av psykisk ohälsa som skett hos barn och unga, finns en ökning av diagnostiseringen av syndrom som neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF), till exempel autism och ADHD. Det är framförallt psykiska problem som depression och ångest som har ökat enligt Folkhälsomyndigheten. Psykisk ohälsa ger svårigheter att etablera sig i arbetsliv och vuxenliv. Depression och ångestproblematik ligger bakom cirka 40 % av sjukskrivningarna i Sverige.⁶ År 2017 vårdades drygt 12 % av alla unga vuxna i landet för någon form av psykiatrisk diagnos eller fick behandling med läkemedel. Antalet flickor i ålder 15-17 år som behandlas för depression och ångestsyndrom inom den specialiserade barn- och ungdomspsykiatrin, BUP, har tredubblats från år 2006 till år 2019 på nationell nivå.⁷ Barn och unga som får en diagnos är ofta sjuka under lång tid. Knappt tio år efter diagnos stod en av fyra helt utanför arbetsmarknaden eller var beroende av ekonomiskt bistånd.⁸ De livspåverkande konsekvenserna av depression och ångest är därmed stora.

Skyddsfaktorer

En skyddsfaktor som stödjer psykisk hälsa är att ha en god självkänsla. Elevhälsoenkäten i Halmstads gymnasieskolor uppskattar andelen elever som är mycket nöjda eller ganska nöjda med sig själva, samt i vilken utsträckning eleverna är nöjda med livet i stort. Andelen elever som är mycket eller ganska nöjda med sig själva ligger år 2021 på 88 % och har de senaste fem åren legat på mellan 88 och 90 %. Andelen elever som är nöjda med livet i stort ligger på 92 % år

⁴ Sissela Nutley (2020).

⁵ Skolverket (2019).

⁶ Socialstyrelsen (2019).

⁷ Socialstyrelsen (2020).

⁸ Socialstyrelsen (2019).

2021, och har de senaste fem åren legat på mellan 91 och 94 %. En annan skyddsfaktor för unga är hur väl de trivs i skolan. Elevhälsoenkäten visar att 90 % av ungdomarna trivs mycket bra eller bra i skolan under 2021. Den siffran har varit runt 90 % de senaste fem åren. En annan viktig friskfaktor är goda sociala relationer. Elevhälsoenkäten följer bland annat andelen ungdomar som får emotionellt stöd, genom andelen som upplever att de har en vuxen de kan prata med om det som är viktigt. År 2021 uppgav 90 % av ungdomarna att de har en vuxen att prata med.

Ytterligare skyddsfaktorer är sunda matvanor, god sömn och fysisk aktivitet. I elevhälsoenkäten framgår att 58 % av eleverna äter frukost varje dag. Elevhälsoenkäten visar också att 14 % av eleverna uppger att de sover åtta timmar eller mer om natten, resterande sover färre timmar. Eleverna uppskattar sin fysiska aktivitet i andelen som motionerar minst 30 minuter om dagen i elevhälsoenkäten. De senaste fem åren har det skett en positiv utveckling där eleverna som tränar 30 minuter om dagen har gått från 27 % till 36 % år 2021. Regelbunden fysisk aktivitet har en mängd positiva hälsoeffekter, både fysiska och psykiska. Världshälsoorganisationen (WHO) rekommenderar minst 60 minuters måttligt ansträngande fysisk aktivitet om dagen. Majoriteten av unga i Halmstad har trots den positiva trenden en otillräcklig fysisk aktivitet. Den fysiska aktiviteten är låg bland unga i Sverige och i Sverige är det fler ungdomar som rapporterar psykosomatiska besvär som nedstämdhet och sömnsvårigheter än i andra länder.⁹

Riskfaktorer

En riskfaktor är konflikter inom familjen och våldsutsatthet. Statistik från socialförvaltningen i Halmstad visar att orosanmälningarna för barn och unga ökade med 14 % under år 2020 gentemot år 2019. Analysen från socialförvaltningen är att bakom dessa orosanmälningar ligger en reell och fördjupad problematik, det vill säga att det rör sig inte om en förändrad attityd där fler är beredda att anmäla än tidigare exempelvis. Högst antal anmälningar fanns i september år 2020. Statistiken för orosanmälningar gäller både barn och unga i grundskolan och i gymnasiet. Under samma tid ökade våld i nära relation med 50 % under år 2020, med en toppnotering i antal i mars 2021. I elevhälsoenkäten på gymnasiet följs våldsutsatthet genom en fråga om eleverna har upplevt hot, våld, kränkningar eller begränsningar i sitt liv. År 2021 har 21 % av eleverna upplevt hot, våld, kränkningar eller begränsningar i sitt liv. Det är en marginell nedgång och tidigare fem år har andelen legat inom spannet 22–26 %. Elevhälsoenkäten följer också andelen som upplever sig ha blivit retade, utstötta eller illa behandlade i skolan av andra elever. År 2021 har 11 % av eleverna svarat att de upplever detta, men historiskt sett ligger den siffran på mellan 17 och 19 % i Halmstad. I den internationella studien Skolbarns hälsovanor från 2017/18, framgår att Sverige tidigare har varit ett föregångsland i anti-mobbning, men är det inte längre.¹⁰

Ytterligare en riskfaktor är att känna att man inte passar in i normen. Det kan exempelvis handla om köns-, hetero-, friskhets- eller svensketsnormen. Att inte passa in i normen påverkar vår hälsa negativt. Exempelvis upplever en lägre andel unga tjejer (78 %) sitt allmänna hälsotillstånd som gott än killar (86 %).¹¹ Vi vet också att personer som definierar sig inom hbtqia+ har sämre allmän hälsa än heterosexuella och cispersoner¹², med en kraftigt ökad risk för självmordstankar

⁹ Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor

¹⁰ Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor

¹¹ MUCF. Goda levnadsvillkor för många, men inte för alla.

¹² Forte (2018)

och självmordsförsök.¹³ Funktionsnedsättning är ytterligare en riskfaktor för ohälsa.¹⁴ Att inte passa in i normen kan också innebära en ökad utsatthet för diskriminering, våld och stress.¹⁵

En annan riskfaktor som påverkar ungas psykiska hälsa är ekonomiska svårigheter i familjen. Folkhälsomyndigheten har i sin FolkhälsoStudio två index som går att följa över tid för barn mellan 0-19 år. Det ena är *låg ekonomisk standard bland barn* och det andra är *barnfattigdomsindex*. Låg ekonomisk standard bland barn innebär att den disponibla inkomsten per hushåll är lägre än 60 % av medianvärdet för riket, enligt Statistiska centralbyrån (SCB). I riket är det 19 % av barnen som har låg ekonomisk standard. I Halmstad har andelen barn med låg ekonomisk standard ökat, under åren 2011 till 2019 har det gått från att ligga på 15 % till 18 %. Statistiken kring barnfattigdomsindexet avser andel barn 0–17 år som finns i ekonomiskt utsatta hushåll. Med det menas hushåll med låg inkomst eller socialbidrag.¹⁶ I riket ligger barnfattigdomsindexet på 10 %. Barnfattigdomsindexet i Halmstad ligger på 8 % år 2019. Bland barn med utländsk bakgrund ligger barnfattigdomsindexet på 35 % år 2019 i Halmstad.

Ytterligare en riskfaktor är problem med missbruk, egna eller inom familjen. Andelen i åldern 16–29 år som uppger att de riskkonsumerar alkohol enligt FolkhälsoStudio har gått från 30 % i riket år 2011 till 19 % år 2021. Andelen i åldern 16–29 år som någon gång använt annan narkotika år 2021 ligger på 9 % i Sverige. Andelen i befolkningen i stort som har använt annan narkotika är 6 % i riket och 5 % i Halland. Unga killar uppger i högre utsträckning än unga tjejer att de någon gång har använt annan narkotika.

En annan riskfaktor är problematisk användning av digitala medier, där användningen går ut över våra skyddsfaktorer, det vill säga tar tid från familj, vänner och aktiviteter.¹⁷ Det finns forskning som visar att användningen av sociala medier ökar risken för depression och ångest redan vid två timmar per dag. Den tid vi lägger framför skärm har börjat påverka och tränga undan skyddsfaktorer så som kost, motion och sömn.¹⁸ Våra behov är relativt basala med motion, sömn, hjärnvila, relationer, aktiviteter, fokustid och avslappning. Forskning visar att hur vi spenderar vår tid digitalt och mängden tid som vi ägnar åt digitala medier påverkar vårt psykiska mående.¹⁹

Vår psykiska hälsa handlar om hur vi hanterar livet och dess motgångar. Ett symptom på det är upplevd stress. Gymnasieskolans elevhälsoenkät år 2021 i Halmstad visar att 38 % av unga upplever att de ofta eller alltid är stressade över skolarbetet. Den siffran har pendlat mellan 35-40 % de senaste fem åren. I den internationella studien Skolbarns hälsovanor från 2017/18 framgår att den upplevda skolstressen ökar i Sverige i gymnasieskolan.²⁰

¹³ RFSL (2018)

¹⁴ Folkhälsomyndigheten. Hälsa hos personer med funktionsnedsättning

¹⁵ Forte (2018)

¹⁶ Med låg inkomst menas lägsta utgiftsnivå baserad på den socialbidragsnorm som fastställdes på 1980-talet (med inflationsuppräknningar) och en norm för boendepgifter. Om inkomsterna understiger normen för dessa utgifter definieras detta som låg inkomst.

¹⁷ Folkhälsomyndigheten, Skolbarns hälsovanor.

¹⁸ Sissela Nutley (2020).

¹⁹ Svenska Yle, Hjärnforskare: Sociala medier gör hjärnan ledsen

²⁰ Folkhälsomyndigheten, Skolbarns hälsovanor.

Skolan och hälsan

Att ungdomar har möjlighet att utbilda sig är en av de allra viktigaste grundstenarna för deras framtida möjligheter till arbete och försörjning. Skolans kompensatoriska uppdrag är därför en viktig pusselbit i arbetet med att kompensera och ge alla unga bra förutsättningar för goda levnadsvillkor och en framtida god hälsa. Hälsa och lärande hänger ihop, därför tittar vi närmre på tre nyckeltal inom gymnasieskolan. Det första är hur det ser ut med behörigheten till gymnasiet i Halmstad. I Halmstad finns det skillnader mellan inrikes- och utrikesfödda unga. Andelen inrikesfödda som är behöriga till gymnasiet är 90 % år 2021 i Halmstad och 57 % för utrikesfödda, enligt Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågors (MUCF) resultatindex Ung idag.

Det andra nyckeltalet vi undersöker är andelen unga i åldern 16–24 år som saknar en fullföljd gymnasieutbildning. I Halmstad är det enligt MUCF:s resultatindex Ung idag 6 % i åldern 16–24 år som saknar en fullföljd gymnasieutbildning. I riket ligger den siffran på 11 %. Det är 10 % av de utrikesfödda i åldern 16–24 år som saknar en fullföljd gymnasieutbildning och 5 % av de inrikesfödda unga.

Det tredje nyckeltalet vi tittar närmre på kommer från Statistiska centralbyrån (SCB) och är andelen gymnasieelever med examen inom fyra år. I riket är det 71 % av gymnasieeleverna som når en examen inom fyra år och i Halmstad 67 %. I gruppen killar når 63 % en examen och av tjejerna når 72 % en examen. Det skiljer sig mellan de olika programmen. I Halmstad når 12 % av ungdomarna inom introduktionsprogrammen, 75 % av ungdomarna inom yrkesprogrammen och 83 % av ungdomarna inom de högskoleförberedande programmen en examen inom fyra år, enligt Kolada.

Familjernas socioekonomiska bakgrund (det vill säga utbildning, inkomst och bidragstagande) är av stor betydelse för barn och ungas skolresultat. I Halmstad har 43,5 % av våra kommuninvånare i vuxen ålder en eftergymnasial utbildning jämfört med 44 % i Sverige. Ungas psykiska hälsa är sammanlänkad med föräldrarnas hälsa. I Halmstad skattar 75 % av vuxna mellan 16 och 84 år sitt hälsotillstånd som bra, enligt Kolada.

5. Röster

I detta kapitel presenteras de olika teman som uppkommit under intervjuerna med målgruppen unga i åldern 16–29 år samt med de olika yrkeskategorier som vi har intervjuat. Vi har valt att koppla rösterna till begreppen psykisk ohälsa, skyddsfaktorer, riskfaktorer och åtgärder.

Psykisk ohälsa

De unga vi har intervjuat om psykisk hälsa upplever att tabun kring att prata om sin ångest eller depression är låg. Det är vanligt bland unga att ha någon typ av psykisk ohälsa och därför pratar unga om det.

Man får prata mer om det. / ... / depression har blivit en trend under 2000-talet. Det är det nya populära. Nu ska man vara emo eller deprimerad.

Unga berättar också om hur depression känns och hur svårt och hopplöst det kan kännas.

Jag orkar ta mig upp, men jag kanske inte alltid orkar göra någonting. Det är orkeslöshet och ångest, sedan är det depression.

I mötet med socialförvaltningen bekräftar personalen tecken på en ökande psykisk ohälsa och behov av att få hjälp under och efter pandemin.

Vi har sett ett ökat flöde av psykisk ohälsa under pandemin. Det blir relationskonflikter hemma. Isolering och utanförskapskänsla. Många elever med suicidtankar och även de som försöker ta sitt liv. Många har kontakter med BUP. Det kan också vara missbruk och psykisk ohälsa i familjen. /.../ De elever som får psykisk ohälsa har ofta haft det även innan pandemin.

Under pandemin har de grundläggande behoven och de dagliga rutinerna störts vilket har medfört ett ökat behov av hjälp. Det handlar om konflikter som innan pandemin hanterades av skolan och som under pandemin har hanterats av hemmet.

Skyddsfaktorer

Våra skyddsfaktorer är exempelvis god självkänsla, trivsel i skolan, goda sociala relationer, en god vän, en hobby och möjligheten till emotionellt stöd från föräldrar eller andra vuxna. Det kan också handla om att äta hälsosamt, röra på sig regelbundet samt att få tillräckligt med sömn och återhämtning. Det kan också handla om goda uppväxtvillkor.

Goda uppväxtvillkor

Något som också påverkar ens psykiska hälsa är de uppväxtvillkor man har. Det handlar om hur det bostadsområde som eleverna eller deltagarna bor i ser ut och hur hög förekomsten av våld och droger är. Den upplevda tryggheten runt omkring den enskilde individen påverkar hur risk- och skyddsfaktorer ser ut.

Oskarström är inte en jättebra håla, men så här ser ett samhälle ut om man inte gör något. Jag växte upp här och det var fantastiskt. Nu är det knark, knivar, bråk hela världen - fast det är en håla.

I Andersberg är det ändå en viss trygghet. Jag har tur som känner mina grannar. Men vi bor ju för fan i Sverige, man måste ju kunna gå ut.

Det lokala samhället kan möjliggöra positiva aktiviteter och sammanhang på fritiden för barn och unga, vilket minskar risken för normbrytande beteenden och kriminalitet.

Hela skoltiden mådde man dåligt, men om man hade haft en hobby fanns det en gemensambet. Medan jag söp, snodde kläder och sökte mig till likasinnade.

God självkänsla

Hur vi blir bemötta genom livet påverkar starkt vår självkänsla. De förväntningar som omvärlden har och hur de uttrycks präglar våra beslut och hur vi ser på oss själva. Att få ekonomiskt bistånd beviljat kan vara stigmatiserande. Unga som går på ekonomiskt bistånd möts ofta av fördomar och negativitet i samhället.

Sluta vara lat, ta ditt ansvar och ingen vill vara en parasit. En sak vill jag nämna om mina skyldigheter och rättigheter och det är att jag har fått dålig information på ekonomiskt bistånd. Behöver bli tydligare. Jag fick ett enormt dokument. Men vaddå hur jag ska förstå det? Jag har adhd.

God självkänsla är något som sätts tidigt och som handlar om vikten av positiv uppmuntran.

Jag pratar mycket med mina vänner som har psykisk ohälsa. I min familj pratar vi aldrig om det. Måste prata om det, för det går inte bara att rycka upp sig. Man är traumatiserad och tänker negativt och inte positivt. Att jag har en depression och att vara ledsen är inte samma sak. Det handlar om signalsubstanserna i hjärnan. Det går inte att bara rycka upp sig. Från familjen lär man sig det ohälsosamma sättet att hantera sig själv och får en dålig självkänsla.

Positiv uppmuntran är också viktigt i skolan och att få höra att man som elev gör framsteg kan vara avgörande för ens självkänsla.

Det är viktigt att inte bara se felen och uppmuntra istället. Konstruktiv kritik, hellre berömma när någon gjort något bra och inte bara kritisera.

Goda relationer och sammanhang

I våra intervjuer återkommer alla till vikten av goda relationer, sociala sammanhang, hur vi pratar och skolan som plats.

Trygga vuxna som lyssnar och förstår

Elever beskriver hur viktiga vuxna är för dem i skolan, för att de ska klara vardagen.

Det gäller att hitta en vuxen. Det behöver inte vara din lärare. Men jag har en /.../ han lyssnar alltid och man kan alltid gå till honom. Om jag inte orkar, eller det känns mycket så stöttar han. Det är viktigt att ha förstående lärare och ha en vuxen som man kan prata med.

En annan elev beskriver hur stor roll läraren har och hur viktig läraren är för hur alla mår i klassen.

Själva läraren är viktig. Jätte viktig. Ett tråkigt eller svårt ämne borde ha en trevligare lärare, så man hänger med.

Det är den personliga relationen som många elever återkommer till:

Det är viktigt att skapa lite relation med läraren, jag saknar det från grundskolan, då blir man lite mer kompis. På gymnasiet så har man det ämnet och sedan är det hejdå. Man "boundar" inte. Jag tror det kan gynna att man umgås mer och då blir man mer som en grupp när läraren undervisar.

En viktig del som eleverna lyfter är att förväntningar behöver sättas i relation till hur de mår samt vara rimliga, vilket kräver att läraren behöver förstå deras situation. Samtidigt gäller det att hjälpa men inte stjälpa menar några elever, som berättar att det finns lärare som nästan vill rädda elever och tala ut utan att eleverna vill och det kan kännas som en belastning.

Jag tycker skolan gör ett bra jobb. Men vissa i personalen vill rädda mig eller befria mig. Men vad som påverkar mig är att jag och jag måste hjälpa mig själv. Ibland vill de göra det åt mig. Det är bra intentioner. Men ibland kan goda initiativ skada.

Det handlar också om att ha en förståelse för varje elev i ett helhetsperspektiv och kunna sätta skolresultat och närvaro i relation till den situation som eleven befinner sig i.

För mig har det varit ovanligt många problem, och olika institutioner är med. Då känner jag påtryckningar från skolan som fokuserar på min närvaro. Men min frånvaro från skolan, visar inte att jag har varit där och där och att jag inte alltid kan välja tider på BUP exempelvis. Ibland känner jag att lärarna inte förstår. De kan inte se det liksom. Så de har inte förståelse för att frånvaron kan sticka i väg. När frånvaron väl kommer till rektorn så blir man sedd som ett papper.

Inom avdelningen för arbetsmarknad och försörjning uppger också personalen vikten av att deltagarna behöver få berätta och kunna bli lyssnade på. De menar att deltagarnas röster och förmågor att formulera sina situationer ger bättre förutsättningar för personalen att förstå individerna och för deltagarna att kunna hantera de hinder som uppstår på vägen. Personalen återkommer också till vikten av att verksamheten behöver upplevas som meningsfull för individen där verksamheten löser och ger svar på individens behov. Det kan handla om att:

Anpassa en aktivitet utifrån individens förmåga. Att man klarar saker och gör saker.

Det vill säga att det går bra för individen men också att det finns:

Individuella lösningar efter individens behov.

Gruppen som sammanhang

En annan aspekt är hur grupper bestäms inom skolan och om gruppens sammanställning främjar inkludering och språk. En elev inom vuxenutbildningen beskriver att elever med svenska som modersmål och elever med andra språk som modersmål delas in i grupper i sin utbildning, utifrån sina svenskakunskaper. Eleven menar att det blir en ”vi och dom-känsla” i klassen.

Eleverna söker sig till det som de känner igen och därför behöver lärarna vara mer tydliga och leda mot samarbete. På min utbildning är det uppdelat mellan elever med svensk och utländsk bakgrund. Jag önskar att lärarna var lite mer pedagogiska.

Samtidigt efterfrågar elever med utländsk bakgrund inom språkintröduktion och svenska för invandrare fler ytor för att få fler kontakter och kunna tala svenska för att nå en ökad progression. Svenskan är för dessa elever viktig eftersom den är grunden för att kunna kommunicera i Sverige och en förutsättning för att kunna fungera i arbetslivet och ha goda framtidsutsikter.

Personalen på avdelningen för arbetsmarknad och försörjning beskriver också vikten av hur en god gruppkonstellation påverkar deltagandet. Om det finns problem i gruppdynamiken så bidrar det till att deltagarna känner stress och oro.

Incidenter där gruppsammansättningen inte fungerar, det påverkar deltagandet.

I gymnasieskolan är klassens sammansättning viktig. De unga som vi pratar med beskriver att när det känns stökigt i klassen och kompisarna i klassen inte riktigt känns som vänner, påverkar det deras mående. Fungerar inte klassen och det inte går att prata om sitt mående med vännerna där, minskar kontaktytorna och elever får vända sig till vänner utanför klassen eller till sin familj. Under pandemin när skolan bedrivit distansundervisning har frånvaron av vänner och att få vara i ett socialt sammanhang försämrat deras psykiska hälsa.

Jag vill socialisera mig, men det är som ett stort hål i dessa tider. Pandemin är som krig. Jag blir ledsen. Jag får inte umgås och jag försöker få det att funka och träna. Det enda jag gör är att träna på gymmet och plugga.

Killar och tjejer pratar på olika sätt

I intervjuerna kommer det också upp att hur vi pratar i våra sociala sammanhang är viktigt för vår psykiska hälsa samt att killar och tjejer har olika sätt att prata. Flera killar vet inte hur man pratar om känslor och några beskriver att de behöver öva på att uttrycka sig.

Vissa killar pratar aldrig om psykisk ohälsa. Vissa blir obehäva för de vet inte hur de ska prata för de kan inte prata om det, för de vet inte hur man pratar.

Andra unga beskriver att normen i gruppen inte alltid tillåter killarna att prata om sina känslor på ett stöttande sätt.

Jag tycker att tjejer verkligen pratar med varandra. Killarna har aldrig det. Det är som två olika sidor. Tjejerna pratar om sina problem, familj och sina kompisar, killar gör aldrig det. Tjejerna har en öppen relation med varandra, de berättar mer än vad vi killar gör. Jag önskar att det fanns en mer öppen relation också med killar.

Skolan, hälsa och lärande

Skolan är en plats som är viktig för elevernas mående och ska ha en miljö som ger trygghet åt eleverna. Så som följande elev beskriver det:

Skolan har varit en hjälp för mig. Man går dit och man har kul. Den är en viktig del i mitt mående. Man kanske sätter på sig en mask, men spelar man glad så till slut mär man bra och man tänker på annat och det andra problemet blir mindre.

Eller som en annan elev sammanfattar kopplingen mellan skolan, välmående och elevernas skolresultat.

Hur det går för dig i skolan beror på samspelsfaktorer mellan hur bra man trivs i sin klass och hur bra man trivs med sina lärare. Har man tilliten till sina lärare är det enklare. En framgångsfaktor är tilliten i klassen till läraren och miljön.

De unga återkommer också till att glädje smittar och att glädje i lärandet är viktigt. När vi undersöker detta område vidare, understryks det att lärare inte förväntas behöva vara överväldigande positiva alltid. Det finns en god förståelse för att lärare ska kunna ha såväl dåliga som bra dagar, men det behövs en medvetenhet om att läraren sätter stämningen i klassrummet och präglar miljön.

Han visste vad han pratar om. Alla lärare har inte det och han visste också hur det ska bli roligt. Vi hade rollspel, läst texter, vi spelar upp det, det blir inte långtråkigt.

Det krävs inte alltid så mycket för att det ska bli roligt, det handlar mycket om variation och att kunna lära sig av varandra.

*För mig har det mycket att göra med om lärarna gör det kul eller inte. Vi har en lärare...
Samma sak varje gång och sätta oss i arbete så är det inte så mycket med det. Men med en annan lärare så får vi jobba tillsammans och han berättar och det är frågor.*

Goda rutiner och hälsosamma vanor

Sömn

Unga nämner flera orsaker till psykisk ohälsa, en sådan som kommer upp är vikten av god sömn.

Sover du inte, blir du deprimerad, du funkcar liksom inte. Då mår man dåligt, om man inte får bra sömn. / ... / det är mycket skärmar och telefoner och ljud när man ska sova. Så har sömnen störts och så blir det stress och panik över att inte kunna sova alls. Jättejobbigt. Man dras till telefonen, det är en snap ett sms eller en video. Det blir liksom automatiskt.

Fysisk aktivitet

Flera nämner hur distansundervisning har bidragit till inaktivitet och att långtråkiga dagar hemma gör det svårare att motivera sig under pandemin.

Man mår dåligt på distans. Ingenting blev kul och jag blev trött av att göra ingenting. Det räknas nog som psykisk ohälsa. Hade det fortsatt så här, kanske det hade blivit värre.

Några elever tycker att det är viktigt att förebygga psykisk ohälsa genom att föra in mer fysisk aktivitet på lektionerna, gärna som ett eget ämne tycker några elever. Men om det inte går, så är det viktigt att kanske i stället:

Mer idrott! En lektion där man rör på sig utan att behöva känna press eller stress och ha det roligt och göra det med klassen. Och att elevhälsan söker sig mer utåt och inte tvärtom.... göra något positivt och göra det innan det blir dåligt.

Personalen ser att eleverna också rör sig mindre och mindre, även detta skapar en grogrund för sämre psykisk hälsa. Det är också flera elever som upplever en ofrivillig ensamhet i skolan.

Risikfaktorer

Sociala medier och mobilerna påverkar

En riskfaktor som många elever återkommer till och som påverkar deras välmående är mobilen och sociala medier. Flera känner att sociala medier styr dem och bidrar till att de jämför sig mer med andra eller sätter upp orimliga krav på sig själva. Kombinationen av egna och samhällets krav kan bli överväldigande och svåra att hantera. Ytterligare en aspekt är tempot i sociala medier. Det finns en upplevd stress kring att det är så mycket som ska hinnas med och

förväntningar på att ständigt vara uppkopplad. Samtidigt är det lätt att förlora tidsuppfattningen i den digitala världen och så blir ingenting gjort. En elev uttrycker det så här:

Jag tror telefonen i sig skapar psykisk ohälsa att telefonen påverkar oss. Nej alltså så här, ibland när jag kollar på TV. Jag tappar fokus på tiden, man typ lägger av omvärlden och det finns liksom inget längre.

Det är flera elever som känner att telefoner och mobiler drar fokus från lektioner och från verkligheten eller från att få saker gjorda.

Jag tror det hade varit bra med ett mobilförbud. I Engelska skolan hade vi inga mobiler. Det har jag burit med mig. Jag använder inte min mobil under skoltid. Jag tar upp den på rasten. Men jag tror det gynnar. Ser hur andra har dem på bänkarna och sitter med dem. Ibland kollar jag dit för det lyser och plingar. Det drar fokus från lektionen.

Eller som en annan elev uttrycker det.

Alla vet att när det är prov, då lägger man ifrån sig mobilen. Jag tror det skulle stötta den psykiska hälsan.

En annan elev berättar att sociala medier kan skapa oro och ångest.

Rykten i skolan kan vara skadligt för den psykiska hälsan. Många får ångest av detta. Ibland stänger jag av mobilen. Hur ska jag förklara det, men nu med corona så vill man inte gå runt och säga att jag har tagit ett coronatest. Folk frågar.

Flera medarbetare i skolan beskriver hur mobiltelefoner skapar stress och stör under lektionerna för eleverna. Det handlar om en osund relation till sociala medier och användandet av telefonerna. En av medarbetaren beskriver att eftersom elevernas relationer i stor utsträckning sker online sker också fler kränkningar och trakasserier digitalt. Hen beskriver det som att eleverna ständigt har:

Mobbning och trakasserier i handen.

Eleverna lägger mycket tid på att vara aktiva på olika sociala medier och mobilen blir som en social tröst eller distraktion. Det skapar en oro och stress hos eleverna att ständigt vara uppdaterad och följa notiser som dyker upp. Bristen på sunda mobilvanor, så som att inte använda mobilen under sen kväll och natt, påverkar elevernas sömn. En medarbetare säger:

De hade mått så mycket bättre om de stängt av mobilerna på natten, fått sova.

Mobilen tar tid från skyddsfaktorer som gör att eleverna mår bra, bland annat att sova eller umgås och ha goda relationer.

Mobiltelefonerna, eleverna sitter hela rasten med dem. Det är ingen som socialiserar. Det är inte bra att man inte socialiserar. Tvinga ut alla och gå runt på rasten. Någonstans har vi tappat detta på vägen och pratar inte utan alla sitter i en hörna med telefon.

Inom avdelningen för arbetsmarknad och försörjning uppger personalen att deltagarnas koncentration påverkas av mobiltelefonen. Deltagarna behöver kunna tillgodogöra sig den

utbildning eller praktik som de går samt hitta motivation och fokus. Personalen upplever att deltagare har en distraktion och stress kopplad till mobiltelefon. Så som en ur personalen säger:

Mycket fokus på användning av mobiler och att de fingrar dagarna i ända.

Svårigheter i familjen eller hemma

Det är flera elever som pratar om relationen med läraren och hur lärare behöver ha förståelse för elevernas hemsituation. En elev beskriver det:

Om jag är sen till skolan, så är det för det har hänt något hemma. Då vill jag att läraren säger, är allt OK? Kan jag hjälpa? Inte du kom tre minuter sent. Det är upp till läraren att se oss elever.

Det handlar om hur familjen mår och det faktum att någon i familjen mår dåligt, så påverkar det uppväxten. Det handlar också om hur tillgången till stöd i skolan ser ut och att det finns ett proaktivt arbete mot kränkningar i skolan. Så här svarar en ung som går på ekonomiskt bistånd i Halmstad.

Hur det gick i skolan? Mamma kämpade och gick på ritalin sedan årskurs 4. Jag fick inte en enda bra utbildning, alla var elaka. Du börjar skita i lektionerna. Jag fick aldrig hjälp. Det var bäst att vara tyst... hon kan ju ändå ingenting. Jag blev mobbad, dragen i håret, spottad på i grundskolan. Jag har alltid fått bygga upp väggar runt mig och aldrig visat känslor.

Svårigheter i livssituationen

Inom vuxenutbildningen nämner skolpersonalen elevernas ekonomi som en viktig faktor för att nå progression.

En dålig ekonomi påverkar vuxna elevers mående och det går ut över progressionen.

Inom vuxenutbildningen finns också elever som studerar enligt den nya gymnasielagen och väntar på uppehållstillstånd. Det är vanligt att de studerar något som de inte vill studera, för att få stanna i Sverige. De saknar ofta sin familj och de kan ha svårt att koncentrera sig.

Nu är det något bättre för vi har elevstöd och det är inte så många nya elever. Men det kan vara olika situationer i världen med anhängiga i krigsområden som de är oroliga för. Vi ser hur det bromsar deras progression. Vi är tacksamma för att vår kurator finns.

Personalen berättar också att det ofta är en svår resa för unga män. Deras självförtroendet rasar och många vet inte hur de ska ta sig ur det, samtidigt som de behöver hjälp. Personalen märker att kvinnor som tar av sig slöjan ibland riskerar att bli trakasserade och att det kan leda till ohälsa.

Ensamhet, utanförskap eller isolering

En riskfaktor är utfrysning eller brist på sociala sammanhang. I intervjuerna kommer det upp vittnesmål kring ensamhet från eleverna i gymnasieskolan. Det handlar om klimat som upplevs som nedbrytande eller bidrar till en dålig arbetsmiljö. Så som en elev uttrycker det:

Jag väljer mitt eget space. Kanske för att jag inte kommer lika bra överens med de i min klass, då får man dra sig tillbaka lite och får vara lite för sig själv/.../jag var den enda som kom från en annan klass.

Eller som en annan elev uttrycker det på tal om sin klass.

Det finns en sådan känsla i klassen att man kan bli attackerad.

Unga ger exempel på hur arbetsmiljön och skolklimatet kan bli osunt och att en negativ konkurrens kan uppstå. En elev berättar:

Det är om det där om man ska vara bättre än någon annan. Där var en elev som var bättre än de andra i sin klass. Många är avundsjuka och sabbar för honom, för att visa att man är på samma nivå. De drar ner till deras nivå, så blir det ju också en ångest typ.

Utfrysning eller brist på socialt sammanhang är något som kan påverka delaktigheten och viljan att gå till skolan. Inom avdelningen för arbetsmarknad och försörjning märker personalen också att pandemin har bidragit till att målgruppen isolerar sig i större utsträckning. Personalen berättar att det har skett en;

Ökning av hemmasittare det sista året.

Det handlar om att deltagare inte längre orkar eller vill delta i aktiviteter inom arbetsmarknad och försörjning.

Inom daglig verksamhet berättar personalen om hur de har upptäckt unga med psykisk ohälsa som har isolerat sig under flera år i Halmstad.

Det har hänt att vi har fått deltagare som har varit hemma i tio år, de liksom bara drog ner rullgardinen efter gymnasiet och närmar sig 29 år. Aktivitetsstödet från Försäkringskassan har inte så mycket följdkontroll fram tills man är cirka 30 år. Där blir det en otrolig stress och då finns det helt plötsligt en kravbild. Försäkringskassan har börjat skaka på dem och deras inkludering i samhället är noll. Hela gruppen LSS har ju en exkludering i samhället.

Personalen på socialförvaltningen berättar att det finns dolda problem med hemmasittare och isolering i grundskolan och i gymnasiet. De menar att de elever som fick det bättre under pandemin är de som nu behöver mest stöd.

Många är hemmasittare, många med autismsdiagnos. Det har gjorts anpassningar i skolan nu som har lett till att några elever kunnat få fortsatt undervisning på distans.

Inte passa in i normen

I våra intervjuer lyfts inte alla normer, men något som lyfts är tvåkönsnormen.

Det minsta ni kan göra är att respektera mitt pronomen som jag använder.

Personalen ger också uttryck för att kulturen ibland brister i att inkludera alla elever och beskriver att det finns elever som upplever homofobi och att deras psykiska hälsa påverkas

negativt. Samtidigt är det ett mönster och en struktur som finns i samhället som upplevs som svår men viktig att förändra. En medarbetare uttrycker det:

Hur kan vi ta det på allvar?

Diagnoser

Personalen i skolan berättar att elever med diagnoser eller utan, men som befinner sig inom autismspektrumet, är i risk. Dessa elever har svårt med sociala relationer och de har lätt att hamna utanför socialt.

Vi har elever med koncentrationssvårigheter och remisser inom neuropsykiatri och för ångest. Dessa elever har ofta en låg självkänsla, känner sig stressade och blir lätt deprimerade och så hamnar man i fel umgänge...

Personalen på socialförvaltningen beskriver också att situationen för elever som befinner sig inom autismspektrumet är svår.

Sedan 2015 har dessa elever inte rätt att gå i gymnasiesärskolan utan integreras i vanliga klasser. /.../ Svårigheten är att de ska ta ökat eget ansvar och gå i större grupper. Skolverket har gjort en utredning och ca 70 når inte upp till kunskapsmålen i grundskolan.

De flesta av dessa elever har i grundskolan fått undervisning i mindre grupper, så kallade SUND-grupper, men det är inte självklart att de får en plats där. Socialförvaltningens personal tycker att det är:

Godtyckligt hur elever väljs ut till SUND-grupper. Hemmasittare - de som får ångest av skolan och de som mår dåligt i allmänhet. Det finns 10-12 åringar som är skolvägrare. För två-tre år sedan /.../ uppskattades att det fanns ca 150 elever som var hemma från grundskolan. /.../ Hemmasittandet fortsätter på gymnasiet.

De elever som i grundskolan inte klarar att nå upp till målen och inte heller klarar den sociala interaktionen får det svårt på gymnasiet. Deras mående är starkt kopplat till deras skoltillvaro och skolan mäktar inte alltid med att möta upp dessa elevers behov.

Hög frånvaro, de som mår dåligt för att de inte går i skolan, de som mår dåligt för att de går i skolan. Det finns inget som passar alla elever. Har en elev nu som ibland bara orkar åka skolskjuts. Alla har inte autism och många står i kö på BUP för att få diagnos.

Inom avdelningen för arbetsmarknad och försörjning beskriver personalen vikten av att prata om och ta hänsyn till diagnoser i arbetet med en öka den psykiska hälsan, samt vikten av att kunna möta deltagarnas individuella behov och ha de kompetenser som krävs.

Ju mer man kan prata om desto bättre. Man kan ha ett neuropsykiatriskt hinder som gör att problematiken blir större för individen.

Alkohol, narkotika och kriminalitet

Ytterligare riskfaktorer är alkohol- eller narkotikabruk. En ung som går på ekonomiskt bistånd beskriver sin bakgrund:

Det finns ingen som är lat. Förstår inte politiken det? Det är inte roligt att gå på ekonomiskt bistånd. Jag tycker att vi kan skicka politikerna på Boot-camp så de får prova på att vara uteliggare, få lite erfarenhet. Men vem vill hysna på en gammal narkoman?

Personalen på socialförvaltningen beskriver också att det finns unga som är i risk för eller i kriminalitet. De uppger att det i Halmstads socioekonomiskt utsatta områden finns en utbredd kriminalitet och ett drogmissbruk.

Anmälningar kommer från polisen som vi har bra kontakt med. Skolan är längst ner för dessa unga. Att vi fångar upp dem är viktigt. Vi ser ingen ökning, men det går lägre ner i åldrarna. /.../ Det är en annan typ av kriminalitet, de äldre sätter stor press på de yngre. /.../ I Biblioteksgänget var ledaren 12 år.

Oro

Andra elever upplever att pressen från skolan bidrar till att de börjar oro sig och inte riktigt kan koppla av eller ha någon riktig fritid, utan att pressen och uppgifterna i skolan blir överväldigande.

Ett tag kunde jag inte sova på grund av att jag inte kunde släppa skolan och slappna av på fritiden. Jag kan inte sluta tänka på uppgifter och skolan och det stressar mig helt enkelt. Det påverkar måendet och jag kan inte sova. Det blir inte bra.

Min erfarenhet av tjejer är att man talar rätt öppet om det, panikångest till exempel. Jag är inte så stressig, men jag märker hur tjejerna lätt blir stressade.

Det finns också en påtaglig oro inför framtiden och att det är väldigt höga krav på vad eleverna ska klara av. Reformen Gy11 infördes under läsåret 2011/12 i gymnasiet och innebar en omfattande förändring. Skolpersonalen anser att reformen har ökat svårighetsgraden inom gymnasiet bland annat genom ett nytt betygssystem. Eleverna anser att kraven har ökat extra under pandemin. Samtidigt jämför sig eleverna med varandra och sina betyg och huruvida man kommer in på högskolan och ut i arbetslivet. Eleverna säger att det är viktigt att det blir en jämn arbetsfördelning med prov och uppgifter.

Om det nästa vecka är många saker, så känner vi stress när vi går hem och kan inte göra andra saker. Det ska inte vara massa saker samtidigt.

En orsak till skolstressen är förhållningssättet hos den undervisande läraren och att detsamma bidrar till att alla klarar utbildningen. En elev berättar om hur lärarens fokus på högpresterande elever bidrar till att hen exkluderas i grupparbeten.

För mig handlar det om att kunna lära sig av varandra och ta hjälp av varandra. Inom "kursen-x" har jag inte samma ambitioner som de andra och jag är inte lika skicklig. De andra jobbar snabbare. Jag hänger inte med och jag får inte hjälp. I grupparbetena ska alla kunna få vara med, men jag ligger inte på en A-nivå. Det exkluderar mig lite mer. För om man inte är på en A-nivå, så bryr sig läraren inte om att förklara. Hen går igenom A-uppgifter på tavlan. Men jag kan inte. De som redan har en A-nivå klarar sig ju redan bra och vi är 25 elever i samma rum.

Personalen i skolan beskriver också att pandemin har påverkat elevernas psykiska hälsa. En av de tydligaste faktorerna är att elever har en ökad upplevelse av skolstress. Stresskänslan uppstår när eleven upplever svårighet med undervisningens innehåll i relation till sin egen prestation. Detta bidrar sedan till ett lägre självförtroende. Personalen uppger att pandemins digitala undervisning försvårar ytterligare för eleverna. Det finns högrepresterande elever som upplever stress när de inte får höga resultat eller när deras självuppfattning sviker. En medarbetare berättar att eleverna återkommande tycker att de:

... ska vara bra på alla plan, då är man i andras ögon lyckade.

Åtgärder

Stärkta skyddsfaktorer

10 goda vanor

Inom flera av utbildnings- och arbetsmarknadsförvaltningens verksamheter bedrivs ett hälsofrämjande arbete, så som personalen på avdelningen för arbetsmarknad och försörjning beskriver:

Vi arbetar med tio goda vanor för att nå en psykisk hälsa. /.../ Vi har ett koncept hos oss, välmående ger resultat. Vi jobbar med det friska.

Det finns utarbetade arbetssätt som stöd för hur det hälsofrämjande arbetet bedrivs.

Fysisk aktivitet

Samtidigt finns det små och enkla saker som kan göras under lektionerna som verkligen hjälper alla elever.

Ta små pauser, vädra ut och få in ny luft, använd hörselkåpor och skärma av. Ta tre minuter sträckövningar och en mini-yoga mitt i.

Goda relationer och sammanhang

Eleverna ger förslag på hur skolan kan arbeta mer för att främja fler sociala sammanhang och relationsbyggande. En elev föreslår:

Flera aktiviteter, säg fyra dagar varje år, så som när vi hade friluftsdag, då kunde vi träffa andra elever från andra klasser och man kan kommunicera med andra genom sådana aktiviteter och det är kul att träffa dem och delta i aktiviteter och hitta nya vänner.

Ytterligare en enkel åtgärd inom skolan enligt en elev är en sådan enkel sak som att hälsa. Att alla i skolan hälsar är svaret på frågan på vad är viktigast för att elever ska kunna lära sig.

Att det är trevlig stämning och att vi säger hej till varandra.

Hur klasserna sätts ihop är också viktigt för hur gruppdynamiken blir i klassen, det är inte enkelt att komma in som ny i en lite mer sammansvetsad grupp.

Stärkt proaktivt arbete inom elevhälsan

Eleverna anser att elevhälsans arbete är bra. Eleverna uppger att söker de hjälp på skolan, så får de hjälp. Det finns professionella att gå till och det är en trygghet att det finns kuratorer. Samtidigt efterfrågar eleverna att skolan stärker elevhälsans roll, så att arbetet blir mer proaktivt och har större möjlighet att öka elevernas psykiska hälsa. Arbetet som eleverna föreslår handlar om att införa kontinuerliga elevsamtal, så att det inte ligger på eleverna att söka hjälp samt att göra elevhälsan mer synlig. Två elever uttrycker det så här:

Det vore enklare och att man återkommande checkar av lite, mer än att vänta in./.../Elevhälsan behöver söka sig ut och inte tvärtom. Få fler som pratar om psykisk hälsa. Gör något positivt och göra det innan det blir dåligt.

Eleverna berättar också om varningstecken och om vikten av att fånga upp unga tidigt. En elev förklarar:

Om man inte mår bra så håller du dig mer ensam och har inte någon nära och du kanske håller dig mer för dig själv. Det är ett varningstecken att inte ha någon att vända sig till.

Salutogent förhållningssätt och ANDTS

Ett salutogent förhållningssätt handlar om hur vi stärker den enskildes känsla av sammanhang och mening, ser individen i sin helhet som människa och fokuserar på de faktorer som påverkar god hälsa och välbefinnande. Personalen trycker på vikten av att främja ungas psykiska hälsa inom skolan och att bygga på det friska, det som fungerar och uppmuntrar eleverna. Medarbetarna beskriver att för de elever som behöver särskilt stöd eller extra anpassningar behövs det positiv och framåtsyftande feedback, något som beskrivs som viktigt för alla. En medarbetare beskriver:

Saknar feedback till eleverna och ge massa beröm för små framsteg och det tar tid.

Det finns elever som behöver hjälp av olika anledningar och av olika professioner. I detta är samverkan viktig. Samarbetet mellan elevhälsan och specialpedagogerna på skolorna har utökats under pandemin. Skolpersonalen beskriver också att ett strategiskt drogförebyggande arbete är viktigt och att ett gemensamt salutogent förhållningssätt är basen:

Salutogena förhållningssätt. Flytvästen att man har basen, föräldrakontakten i grundskolan, förebygga för ANDTS tidigt.

Personalen trycker på vikten av ett tidigt arbete med ett folkhälsoperspektiv, där vi främjar och förebygger ohälsa som orsakas av alkohol, narkotika, dopning, tobak och liknande produkter samt spel om pengar (ANDTS).

Stärkta sammanhang, inkludering och jämställdhet

För elever på vuxenutbildningen behövs kontaktytor in i samhället. ”Internationella dagen” är en sådan tematisk dag där hela skolan samlas och har olika stationer där alla får hjälpa till och det bjuds in människor utifrån från olika organisationer och från närområdet. För att öka

inkluderingen är personalens förslag:

Att ha temadagar och göra saker tillsammans och få alla elever att mötas över gränserna.

Personalen på vuxenutbildningen uppger att det är viktigt att jobba med språkutveckling, välmående och integration. Det behövs stöd för varje individ att skapa sig en bild över sin framtid med ett mål och vad som behöver göras för att nå dit, samt vilket stöd som en kan få på vägen.

Personalen på vuxenutbildningen märker att kvinnor som grupp har en god progression, särskilt när kvinnorna stärks i nya positiva intryck utanför hemmet. Det finns flera och olika satsningar för tjejer och kvinnor, så som att lära sig cykla. Det är viktiga satsningar då det är saker som är roliga och leder till lust och liv samt är förebyggande.

Unga tjejer behöver prata om samhällsorientering och hälsa men utifrån en reproduktiv synvinkel.

Minska riskfaktorer

Digital fasta

Såväl personal som elever i skolan återkommer till hur mobilerna tar tid från sömn, sociala relationer, koncentration på lektionen och fysisk aktivitet. Det indikerar att vi behöver tydligare riktlinjer för hur vi hanterar mobiler och teknik i skolan och att densamma behöver bidra till en god psykisk hälsa.

Samverkan och orosanmälan

Socialförvaltningens personal beskriver att samverkan med skolan och socialförvaltningen behöver bli tätare, för att öka möjligheten till att hjälpa och stödja barn och unga i ett tidigare skede.

Skolan ska ju i första hand lära eleverna kunskap, men det behövs mer beteendevetenskap. Unga är inte likadana, med försvarsmekanismer etc. Det behövs mer av socialförvaltningen i skolan. Jag ser ju på skolor med skolkoordinatorer. En som ringer hem om de inte kommer. /.../Vi har ett specialistteam för de som varit hemma länge. Vi pratar mycket om förebyggande. Det är ett orimligt uppdrag för en mentor i skolan. Vi behöver jobba tätare ihop.

För att kunna säkerställa elevers psykiska hälsa är samverkan mellan skolan och socialförvaltningen nödvändig. Samverkan kan se ut på olika sätt.

Har ganska mycket kontakt med kuratorer, elevhälsan över lag. Åker ibland till skolan för att prata med eleven, ibland följer kuratorn med till soc. /.../Denna samverkan är mest utvecklad med grundskolan. När det kommer till gymnasiet, som är en frivillig skolform, så är det inte lika självklart. /.../Det är väldigt lite med gymnasieskolan. Samarbetet sker med kurator. Det är väldigt skol- och personbundet på grundskolan.

Socialförvaltningens personal uppmanar skolan till att orosanmäla tidigt. När en elev inte mår väl, det vill säga den uppvisar i sitt beteende att något inte stämmer hemma, har alla i skolan ett ansvar att anmäla detta. När anmälan är gjord så utreds elevens förutsättningar och situation för

att kunna ge den bästa hjälpen, beskriver personalen.

Vi använder skalan 0-10. Barnets egna mående men också hur de har det med vänner och i skolan. Måste gräva lite för att finna orsak till den psykiska ohälsan.

Ett problem kan vara att vårdnadshavarna inte maktar med att faktiskt inse vilket problem ens barn har, trots att vårdnadshavarna har fått utbildning.

Det är inte alltid den unge vet varför den mår dåligt. De kan vara strukturerna i familjen, kanske får de stanna hemma vid magont eller om det är en dålig vikarie. Det blir till slut en sport att inte gå i skolan. Det gäller att smörja och sockra dessa elever. Du kan inte backa för obehag. Föräldrar har fått utbildning men skyddar ändå sitt barn.

I dessa fall är det avgörande att orosanmälningar sker från flera håll, inte bara i skolan utan i samhället generellt. Ju fler anmälningar, desto större chans att dessa barn får det stöd de behöver för att lämna en destruktiv livssituation.

Det är bra att anmälningar kommer in. Vi har ett team som åker runt och informerar om hur man orosmäter. Kan förstå att det kan vara svårt att göra. /.../ Varför ska man göra en anmälan? Undrar personal på skolorna. Ju fler som anmäler desto bättre. Grannar, skolan och polis.

Val av program och studieteknik

Skolpersonalen uppmärksammar också hur viktig roll studie- och yrkesvägledningen har och hur viktigt det är att eleverna väljer något som fungerar för dem och stärker dem. Det finns en stress i samhället som gör att elever ibland har högre ambitioner än vad de riktigt klarar av och nederlagen i skolan kan bli nedbrytande. I detta menar personalen att:

Studie- och yrkesvägledare (SYV) behöver ha en viktigare roll. Vi har elever som knappt har godkänd på högstadiet, men natur ska de gå på gymnasiet.

Det är också viktigt att ta bort vissa ämnen och göra individuella studieplaner i gymnasiet, eftersom gymnasiet upplevs ha blivit svårare. Det handlar också om i vilken utsträckning skolan har fritt arbete, eftersom elever som har svårt att koncentrera sig inte klarar att fullfölja den typen av uppgifter.

Studieteknik, läroplanen och systemet det är lite för svårt för många. Jag möter elever som känner att de måste sitta en kväll och lära sig 50 sidor. Skolans roll är att utreda, men man kanske inte vill utredas. Och då måste omgivningen bli bra på att inkludera. Läroplan och betygen gör ibland att fler faller ur för de klarar inte det självständiga arbetet. Ibland är det grundkunskaperna som eleverna har missat, som att stava. Det är inte rimligt att så många har koncentrationsbrister. På något sätt, det är svårt. Det blir en exkluderande skola som eleverna inte mår bra av.

Personalen på socialförvaltningen beskriver att alla elever inte fungerar i skolan och att detta främst drabbar elever med diagnos. Sättet att studera i gymnasieskolan fungerar inte för alla, men

det finns andra sätt att få utbildning på efter 18 års ålder.

Det finns de som inte är mogna, de klarar inte av grundskolan heller, eller är i autismspektrumet. Man kan gå på folkhögskolan sen. De bör gå men kan inte för de mår för dåligt.

Uppsökande verksamhet för att minska risk för isolering eller hemmasittande

Vid intervjuerna med medarbetare på daglig verksamhet kommer det fram att det är viktigt att verka för en aktiv närvaro genom en ständig kontakt tidigt med deltagare som är frånvarande. Medarbetare åker hem till deltagarna och träffar dem för att lägga tid på relationsbyggande samt för att locka tillbaka dem. Inom daglig verksamhet finns inte resurser för att göra detta på ett strukturellt plan, men uppsökande arbete gör skillnad.

Riktade resurser vid funktionsnedsättning

Stärkta skyddsfaktorer är extra viktigt för målgrupper i risk. Personer med funktionsnedsättning är en sådan grupp som behöver riktade resurser. Personalen anser att individernas personliga utveckling stärks av det pedagogiska perspektivet, där fokus ligger på individernas potential. Personalen lyfter också att det vid beslut om förändringar i verksamheten krävs att personal och beslutsfattande:

Lyssnar mer på deltagarna.

Det behövs en balans mellan vård- och omsorgsperspektivet och det pedagogiska perspektivet. För att bidra till att ge personer med funktionsnedsättning lika förutsättningar att delta i samhället som likvärdiga samhällsmedlemmar, behövs det pedagogiska perspektivet med ett starkt salutogent förhållningssätt. I stort handlar det om att prioritera allt som är:

Lite mer fritidsrelaterat och tyvärr är vi är redan ganska svaga där. Men detta är ett incitament för en god psykisk hälsa i stort. Det är viktigt att våra deltagare får komma i väg på resor, spelningar och roligheter.

Kompetensutveckling

Medarbetare inom daglig verksamhet efterfrågar:

Utbildning om psykisk ohälsa och psykiatri vid medarbetarsamtal. Det är vad vi ska satsa på. Det är där medarbetare känner stor frustration. Vi har gjort förfrågning om motiverande samtal för att fånga upp i tidigare skede än att man till slut inte kommer till oss och så blir man utskriven.

Inom skolan efterfrågar elevhälsan kompetensutveckling inom salutogent förhållningssätt på bred front.

6. Slutsatser och orsaker

Nulägesbilden visar att det finns en utbredd psykisk ohälsa hos unga i Halmstad precis som i Sverige. Skyddsfaktorerna, framför allt sömn och fysisk aktivitet, är en bristvara hos unga och oro, stress, ångest och depression är vanligt i Halmstad. Den kvalitativa datan i vår studie bekräftar också de samband som forskningen visar mellan skyddsfaktorer, riskfaktorer och

psykisk hälsa. I våra intervjuer belyser målgruppen hur de påverkas av riskfaktorer, de beskriver upplevd psykisk hälsa och ohälsa samt vilka skyddsfaktorer som behöver stärkas.

En skyddsfaktor som unga lyfter är vikten av sociala relationer. När unga får komma med åtgärder som kan förbättra den psykiska hälsan så handlar dessa åtgärder om behovet av fler sociala sammanhang, att kunna umgås med vänner och hitta nya vänner, men även att skolan behöver skapa fler sammanhang över programgränser. De bekräftar vikten av goda relationer mellan lärare och elever, där de pekar på vikten av skapandet av grupptillhörighet och sammanhang i sin klass.

Våra intervjuer med unga tjejer och killar bekräftar också sociala medier och mobilens påverkan på deras välmående. De beskriver bland annat att mobilerna påverkar deras sömn negativt och att det får konsekvenser för deras skolgång. Hur unga använder internet och sociala medier spelar roll. Det finns forskning som visar att användningen av sociala medier ökar risken för depression och ångest redan vid två timmar per dag och att sociala medier gör våra hjärnor ledsna. Det är alltså en fråga om hur, till vad, när och i vilken omfattning unga använder sina mobiler som påverkar. Den tid vi lägger ner som skärmtid har börjat tränga undan våra skyddande faktorer så som kost, motion och sömn.²¹ Våra behov är basala med motion, sömn, hjärnvila, relationer, aktiviteter, fokustid och avslappning. Det är både det innehåll vi tar del av och mängden tid som vi ägnar åt digitala medier som påverkar vårt psykiska mående. I vår studie beskriver unga i Halmstad bland annat hur slötittande på sociala medier påverkar deras sinnesstämning negativt, då de jämför sig med orealistiska skönhetsideal eller människor i sociala sammanhang. Mobilernas plingande och distraktion påverkar deras fokustid, exempelvis när de ska behöver fokusera på lektionen. Sociala medier så som Snapchat och meddelande påverkar deras sömn negativt, något som får följd effekter på koncentrationen i skolan och välmående i stort. Det kan handla om att fastna och ”låta sig försvinna” in i en tv-serie och sedan har tiden gått med konsekvensen stillasittande. Vi har elever i studien som också lyfter hur tidigare mobilförbud har bidragit till att skapa en vana av att inte ha uppe sina telefoner under lektionstid. Men vi har också unga som lyfter hur mobilen verkar för ökade sociala sammanhang och kontakter, där unga med specialintressen hittar nya bekantskaper online. Samtidigt vet vi att det finns studier som visar att över fem timmars användning av sociala medier, får effekter i form av en ökad självmordsfrekvens.

Unga och personal nämner också faktorer i samhället som bidrar till ökad psykisk ohälsa och som ligger utanför vår verksamhets förmåga att påverka, men som på olika sätt ändå påverkar vår målgrupp. Det handlar om ojämlika livsvillkor och individers livssituation, där skolan och eller verksamheterna på olika sätt försöker kompensera för situationen. De delar som lyfts handlar exempelvis om kriminalitet och missbruk, utsatthet i socioekonomiskt utsatta områden, utanförskap som nyanländ, rädsla och otrygghet i vissa bostadsområden samt brist på både meningsfulla hobbies och fler positiva sammanhang på fritiden.

²¹ Sissela Nutley. (2020).

7. Bedömning av barnets bästa och förslag till beslut

Enligt barnkonventionen har våra barn och unga rätt till hälsa. Syftet med studien är att besvara frågorna; vad unga tror orsakar psykisk ohälsa och vilka åtgärder som de anser behövas för att stärka deras psykiska hälsa, samt hur våra verksamheter ytterligare kan främja en stärkt psykisk hälsa, så att vi säkerställer barnets bästa enligt artikel 3 och rätt till utveckling och hälsa enligt artikel 6 och 24 i barnkonventionen. Vi har utgått från Världshälsoorganisationens (WHO) definition av psykisk hälsa:

A state of well-being in which an individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and is able to make a contribution to his or her community. ²²

Det är framför allt den psykiska hälsan som behöver stärkas, och här behöver unga och vi själva kunskap i att styra vår egen tid till det som gör att vi mår bra. Där finns det evidens för fysisk aktivitet, relationer och sammanhang, sund kost och sömn, samt att använd tid till skärm i sig tar tid från det som gör att vi mår bra. Den kunskapen behöver omsättas i verksamheterna och i skolmiljön, så att välbefinnandet och en god psykisk hälsa sätts i centrum. Det finns en bred kunskap om friskfaktorer samt hur vi aktivt arbetar med dem inom ramen för verksamheten, men det behövs mer. Det behövs också en strategi som motverkar risken med överanvändning av sociala medier/skrämtid. Att främja elevers hälsa i skolan innebär att stärka eller bibehålla deras välbefinnande. Alla i verksamheten har ett ansvar för att elever ska kunna lära, må bra och utvecklas. Vi har tittat närmre på Svenska Läkaresällskapets fem initiativ med tydliga positiva effekter på ungas psykiska hälsa, Skolverkets forskningspublikation ”Hälsa för lärande – lärande för hälsa”, samt tagit utgångspunkt i utbildnings- och arbetsmarknadsförvaltningens nuläge.

Därför görs följande bedömningar och förslag till beslut:

1. Införa regelbunden fysisk aktivitet i skolan

Bakgrunden till beslutet är att en majoritet av unga i Halmstad inte får tillräcklig fysisk aktivitet med motion om 60 minuter per dag. Det behövs därför ett operativt arbete för att bidra till fysisk aktivitet och bryta stillasittandet, något som har en tydlig effekt på välmåendet. Eleverna efterfrågar fysisk aktivitet på schemat. Vi behöver skapa förutsättningar för fysisk aktivitet inom ramen för gymnasieskolan samt i anslutning till schemat för elever. Det finns grundskolor som har infört 60 minuter ombytt idrott varje dag. Schemalagd fysisk aktivitet gynnar särskilt killars skolresultat, vilka i Halmstad har lägre skolresultat än tjejerna. Fysisk aktivitet möjliggör också meningsfulla upplevelser, ett socialt sammanhang, ökade skolresultat och en ökad stresshanteringsförmåga. Rörelse kan också integreras i lektioner. Fysisk aktivitet som sker på bekostnad av upp till en timme per dag inom undervisningstiden har enligt forskning inga negativa effekter i skolprestationerna.²³

²² Världshälsoorganisationen. (2018)

²³ Skolverket, Hälsa för lärande – lärande för hälsa.

- Beslut: Gymnasiechefer tillsammans med rektorer får i uppdrag att utreda möjligheterna för att införa regelbunden fysisk aktivitet i skolan för samtliga elever, och se över med vilka gymnasieskolorna kan samverka med för att bidra till ökad fysisk aktivitet i nära anslutning till schemat för elever.

2. Stärkt arbete för trivsel med goda sociala relationer och fler sociala sammanhang

Bedömningen är att trots att 90 % av eleverna trivs i skolan, så trycker alla unga och samtlig personal på vikten av goda sociala relationer och ökad trivsel. Det handlar om goda relationer mellan personal och unga, men också mellan unga och andra unga. Friskfaktorer i skolan och lärandet är känslan av delaktighet i lärandet, tillfredsställelse, känslan av kompetens samt stödjande relationer med personal och med kamrater. Bakgrunden handlar om att ha ett tydligt fokus på det som får unga att må bra och arbeta för trygghet, trivsel, goda relationer, samt delaktighet. Personalen lyfter positiv respons och salutogent förhållningssätt som främjande för den psykisk hälsan. Våra unga efterfrågar också fler sociala aktiviteter, programöverskridande aktiviteter och sammanhang samt uppmärksammar lärares lyhördhet i relation till deras oro. Många av dessa delar stämmer också överens med det som har framkommit i intervjuerna med personal inom daglig verksamhet.

- Beslut: Gymnasiechefer och rektorer ges i uppdrag att stärka kontinuerliga forum för elevernas delaktighet, inflytande och påverkansmöjligheter. Det kan exempelvis ske genom elevskyddsombuden.
- Beslut: Gymnasiechefer och rektorer ges i uppdrag att möjliggöra fler sociala aktiviteter och sammanhang för samtliga elever och på så vis bidra till att elever skapar sig fler och nya relationer och sammanhang.
- Beslut: Verksamhetschef och enhetschefer inom daglig verksamhet ges i uppdrag att stärka kontinuerliga forum för deltagarna avseende delaktighet, inflytande och påverkansmöjligheter, samt ytterligare förstärkning av arbetet med personalens salutogena förhållningssätt.

3. Förbättra elevernas arbetsmiljö

Bedömningen är att det finns en utbredd arbetsbelastning och oro i skolan bland eleverna, som ger oss anledning att diskutera elevers upplevelser av skolarbetet och skoluppgifterna. Det finns kausala samband mellan arbetsmiljö, depression och utmattningssyndrom. Det som orsakar depression i arbetsmiljön är höga krav, små påverkansmöjligheter, bristande stöd och mobbning. Riskfaktorer i skolforskningen är provsituationer, prestationskrav och stress, negativa bedömningar, exkludering, trakasserier samt bristande relationer med lärare.

- Beslut: Gymnasiechefer och rektorer ser till att ett operativt arbete görs för en jämnare arbetsbörda för eleverna vad gäller uppgifter och prov samt möjligheter till tidigt stöd.
- Beslut: Gymnasiechefer och rektorer stärker det normkritiska förhållningssättet i arbetet med bland annat planer mot diskriminering och kränkningar samt följer särskilt utsatta grupper så som hbtqia+ och funktionsnedsatta.

4. Balans mellan tid ägnad åt digitala medier och hälsofrämjande aktiviteter

Bedömningen är att ungas överanvändning och eller osund användning av sociala medier och skärmtid, med mer än två timmar per dag bidrar till en ökad psykisk ohälsa hos unga. Densamma tar tid från hälsofrämjande aktiviteter så som relationer, sömn och fysisk aktivitet. Det finns därmed ett behov av att skapa en gemensam riktlinje kring användningen av mobiler och digitala medier i skolan tillsammans med elever. I Halmstad finns ett antal grundskolor som har infört mobilförbud under skoltid och eller lektionstid, såväl privata som kommunala. Det behövs också medvetenhet om mobilernas påverkan och eller en digital fasta under utsatta lektioner.

- Beslut: Gymnasiechefer och rektorer får i uppdrag att tillsätta en arbetsgrupp som tillsammans med en grupp elever tar fram gemensamma riktlinjer kring sociala medier och användning av mobiler i skolan, för beslut och implementering inför skolstart hösten 2022.

5. Ökat självledarskap som hjälp till ungdomar att stärka självkänslan, hantera stress och skapa positiva förändringar

Vår bedömning är att unga har utmaningar i att hantera stress och oro när de ställs inför utmaningar eller när livet inte blir som det var tänkt. Att hantera situationer är någonting som går att öva upp. Det finns därför en poäng med att aktivt arbeta med åtgärder som stärker ungas resiliens. Resiliens är vår förmåga att handskas med kriser, förändringar och stress, utan att brytas ner av dem. Detta har visat sig minska förekomster av psykisk ohälsa. I dag görs detta i skolan, men vi ser att det kan förstärkas som en medveten strategi, genom att stärka ungas förmåga att lösa problem, fatta beslut och samarbeta med andra unga i skolan. Det finns evidens för att detta minskar förekomsten av depressiva symptom, inåt- och utåtvända psykiska problem samt allmänna psykiska besvär.

- Beslut: Gymnasiechefer och rektorer får i uppdrag att tillsätta en arbetsgrupp som tillsammans med huvudmannen operativt implementerar ett program som fortsatt stärker ungas självledarskap och resiliens som ett medvetet arbete för samtliga elever.

6. Tidig upptäckt och stöd till unga med ökad risk för sämre psykisk hälsa

All personal behöver tidigt kunna upptäcka och ge stöd till unga som har en ökad risk för sämre psykisk hälsa. Ett förebyggande arbete i form av tidig upptäckt och tidiga insatser för att uppmärksamma elevers behov av stöd i sin lärmiljö behövs samt att man organiserar verksamheten för extra anpassningar och särskilt stöd i samverkan med olika stödfunktioner, till exempel elevhälsopersonal. Eleverna önskar hälsosamtal varje år samt att elevhälsan informerar om psykisk hälsa och ohälsa under lektionstid. Det behövs också en god kunskap om varningssignaler vid psykisk ohälsa, en proaktiv elevhälsa som är synlig, samt en förstärkt samverkan med socialförvaltningen. Därtill vet vi att barn och ungas livstilsvanor behöver stärkas, så som god sömn och sund kost.

- Beslut: Gymnasiechefer får tillsammans med rektorer i uppdrag att särskilt uppmärksamma personalen om deras anmälningsskyldighet enligt 14 kap 1 §

socialtjänstlagen, samt att bjuda in socialförvaltningens personal som arbetar med att sprida information om anmälningsskyldigheten och varningssignaler om psykisk ohälsa.

- Beslut: Gymnasiechefer får tillsammans med rektorer och elevhälsan i uppdrag att fortsätta utveckla samverkan med socialförvaltningen och sprida Socialstyrelsens informationsmaterial ”Koll på soc” till eleverna.
- Beslut: Gymnasiechefer får tillsammans med rektorer i uppdrag att skapa bättre förutsättningar för elevhälsan att verka mer proaktivt och synligt gentemot eleverna.
- Beslut: Gymnasiechefer får tillsammans med rektorer och elevhälsan i uppdrag att samverka med måltidsservice och elever för att tillsammans bidra till att fler elever äter under skoldagen samt att se över vilken mat som serveras för att se till att maten bidrar till en god psykisk hälsa.

7. Drogförebyggande arbete i samverkan

Bedömningen är att framför allt unga män i Halmstad är i behov av ett drogförebyggande arbete. Gymnasieskolorna kommer därtill att stärkas med varsin socialpedagog eller socionom, för en politisk satsning som kallas SSPF. Insatsen handlar om att implementera ett brottsförebyggande arbete för barn och unga i åldern 12–18 år tillsammans med skolan, socialtjänsten, polisen och fritiden, som går under namnet ”SSPF”. Målet är att förhindra och minimera ungdomars brottslighet, drogmissbruk och andra riskbeteenden.

- Beslut: Gymnasiechefer och rektorer får i uppdrag att medverka i den drogförebyggande samverkan som upprättas i Halmstads kommun tillsammans med socialtjänsten, polisen och fritiden.

8. Ekonomiskt bistånd

Studien gör bedömningen att alla personer med funktionsnedsättning inte kan tillgodogöra sig informationen om ekonomiskt bistånd. Det som beskrivs i konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättningar inledande text om ansvar som konventionsstat samt artiklarna 2, 4 och 9 behöver prioriteras för att ytterligare förbättra information och kommunikation om ekonomiskt bistånd.

- Beslut: Verksamhetschef och enhetschef får i uppdrag att anpassa kommunikation och informationen så den blir tillgänglig för alla grupper.

9. Kompetensutveckling

Bedömningen är att för att kunna verka för en stärkt psykisk hälsa efterfrågar personalen inom våra verksamheter kompetensutveckling och gemensamma förhållningssätt som stärker välbefinnandet i målgruppen. Det som lyfts är salutogent förhållningssätt, lågaffektivt bemötande, relationskompetens och motiverande samtal.

- Beslut: Huvudmannen ser till att verka för kompetensutveckling av personal för att säkerställa barn och ungas rätt till en psykisk hälsa.
- Beslut: Gymnasiechefer, rektorer och huvudmannen bidrar i arbetet med den inkluderande kommunen med tonvikt på delen ”Goda och jämlika livsvillkor”.

10. Återkoppling till barn och unga samt information

- Beslut: Gymnasiechefer och rektorer får i uppdrag att informera skolpersonal och elever om barnkonsekvensanalysens innehåll och beslut.
- Beslut: Utbildnings- och arbetsmarknadsnämnden får information i början av 2022.

11. Konsekvensutvärdering

Utvärdering av beslutspunkterna sker inom ramen för det systematiska kvalitetsarbetet under år 2023.

Halmstads kommun 2022-01-13

Solveig Lagerhall, Thomas Karlsson och Maria Melander

8. Beslut

Beslut kommer att samverkas med berörda parter i början av 2022.

Halmstads kommun 2022-01-13

Ewa Kristensson, Förvaltningschef utbildnings- och arbetsmarknadsförvaltningen

9. Litteraturlista

Bronfenbrenners. (1979). *Samverkan med föräldrar och vårdnadshavare – en teoretisk modell*. Skolverket: 2020. [Samverkan med föräldrar och vårdnadshavare - en teoretisk modell - Skolverket](#)

Dagens Nyheter. (2021). *Fem förslag för att minska psykisk ohälsa hos unga*. ”[Fem förslag för att minska psykisk ohälsa hos unga](#)” - DN.SE

Folkhälsomyndigheten. (2020). *Skolans betydelse för inåtvända psykiska problem bland skolbarn – en kartläggning av systematiska litteraturöversikt*. [Skolans betydelse för psykiska problem bland barn — Folkhälsomyndigheten \(folkalsomyndigheten.se\)](#)

Folkhälsomyndigheten. (2020). *Skolbarns hälsovanor – så mår skolbarn i Sverige jämfört med skolbarn i andra länder*. [Skolbarns hälsovanor – Statistik - Folkhälsomyndigheten \(folkalsomyndigheten.se\)](#)

Folkhälsomyndigheten. (2020). *Hälsa hos personer med funktionsnedsättning* [Hälsa hos personer med funktionsnedsättning — Folkhälsomyndigheten \(folkalsomyndigheten.se\)](#)

Folkhälsomyndigheten. (2020). *Därför ökar psykisk ohälsa bland unga*. [Därför ökar psykisk ohälsa bland unga — Folkhälsomyndigheten \(folkalsomyndigheten.se\)](#)

Forte – Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd. (2018). *Hälsa och livsvillkor bland unga hbtq-personer*. [Hälsa och livsvillkor bland unga hbtq-personer – Vad vet vi och vilka forskningsbehov finns? - Forte](#)

Halmstads kommun. (2021). *Elevehälsoenkäter*. Skolsköterskorna

Johanna Hoffsten, Sebastian Hökby, Bianca Blazevska, Gergö Hadlaczky, Rosaria Galanti. (2020). *Skolans arbete med elevers psykiska hälsa – Intervjuer med personal på grund och gymnasieskolor i Stockholms län*. Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin. [Rapport \(folkalsoguiden.se\)](#)

Jämställdhetsmyndigheten. (2020). *Psykisk ohälsa hos ungdomar och unga vuxna – En kunskapsöversikt om vilka faktorer som kan förklara skillnaderna mellan flickor och pojkars, unga kvinnor och unga mäns psykiska hälsa*

MUCF. (2021). *Goda levnadsvillkor för många, men inte för alla*.

Nora Kerekes, Britt Hedman Ahlström, Maria Erlandsson (2021). *Ungdomar klarar pandemins restriktioner oväntat bra*. Högskolan Väst. [Ungdomar klarar pandemins restriktioner oväntat bra - | forskning.se](#)

RFSL. (2018). *Vi mår bättre tillsammans*. [Vi-mår-bättre-tillsammans.pdf \(rfsl.se\)](#)

Rädda Barnen. (2021). *Vuxna – vad gör dom? Barns röster om rasism i skolan*. [Rapportlansering: Hur kan vi skydda barn från rasism i skolan? - Rädda Barnen \(raddabarnen.se\)](#)

Sissela Nutley (2020). *Pep Forum - Skärmen och hälsan*. [Pep Forum 2020 - Skärmen och hälsan, Sissela Nutley - YouTube](#)

Skolinspektionen. (2021). *Gymnasieskolors arbete för att främja elever hälsa*. [Gymnasieskolors arbete för att främja elevers hälsa \(skolinspektionen.se\)](https://www.skolinspektionen.se)

Skolverket. (2019). *Hälsa för lärande – lärande för hälsa*. [Hälsa för lärande – lärande för hälsa - Skolverket](#)

Skolverket. (2020). *Många elever med autism når inte målen*. [Många elever med autismdiagnos når inte målen - Skolverket](#)

Skolverket. (2021). *Hälsofrämjande arbete i praktiken*. [Hälsofrämjande arbete i praktiken - Skolverket](#)

Skolverket. (2021). *Tvånget att prestera påverkar ungas hälsa*. [Tvånget att prestera påverkar ungas hälsa - Skolverket](#)

Socialstyrelsen. (2019). *Ångest och depression ökar bland våra unga*. [Ångest och depression ökar bland våra unga - Socialstyrelsen](#)

Socialstyrelsen. (2020). *Fler barn och unga får vård och behandling för psykisk ohälsa*. [Fler barn och unga får vård och behandling för psykisk ohälsa - Socialstyrelsen](#)

Svenska Läkaresällskapet. (2021). *Kraftsamling för ungas psykiska hälsa – kunskapssammanfattning och förslag till interventioner från Svenska Läkaresällskapet*.

Svenska Yle (2018). *Hjärnforskare: Sociala medier gör hjärnan ledsen*. [Hjärnforskare: Sociala medier gör hjärnan ledsen | Hälsa | svenska.yle.fi](#)

Sveriges Kommuner och Regioner. (2021) *Konferens: Skolan och psykisk hälsa teori och praktik*.

Världshälsoorganisationen. (2018). *Mental health. Strengthening our response* [Mental health: strengthening our response \(who.int\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response)

Världshälsoorganisationen. (2021). *Physical activity*. [Physical activity \(who.int\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity)

Westling Allodi, Maria. (2021). *Specialpedagogiska insatser genom det sociala klimatet i lärmiljön*. Stockholms universitet. [SP101 1-9 04A 01 socialt klimat.docx \(skolverket.se\)](#)