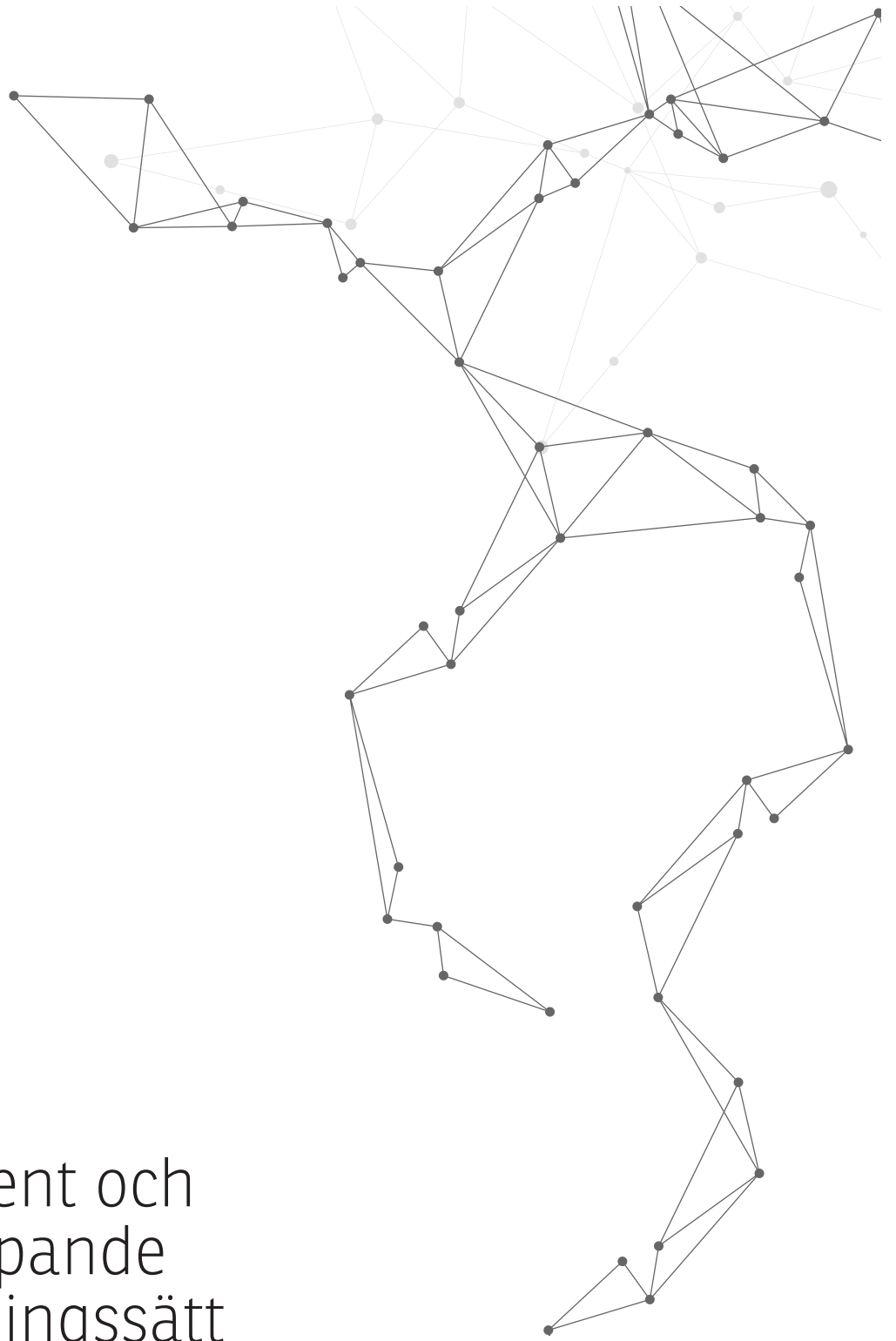


2019



För ett
salutogent och
samskapande
förhållningssätt
för att främja
ungdomars
psykiska hälsa
i Landskrona
och Helsingborg.

PARTs arbetande nätverk ingår i PARTs styrning och ledningsmodell där en representant för varje kommun eller region samt de fyra nivåerna i styrkedjan bidrar till nätverket. I det arbetande nätverket har följande personer ingått;

ORDFÖRANDEGRUPPENS REPRESENTANTER

Ann-Christine Borgman (Helsingborg, socialnämndens ordf),
Lisa Flinth (Landskrona, Utbildningsnämndens ordf.), Ida Nilsson (Region Skåne, Folkhälsberedningens ordf.)

STYRGRUPPENS REPRESENTANTER

Dinah Åbinger, (Helsingborg, Socialdirektör), Anders Grundberg/Carina Leffler
(Landskrona, Utbildningschef), Agneta Paul, (Region Skåne, BUP/Första Linjen chef)

VERKSAMHETSCHEFER REPRESENTANTER

Christian Olsson/Eva Koltai Arthursson (Helsingborg, Skol och Fritidsförvaltningen), Carina Jording/(Landskrona, Individ och Familjförvaltningen),
Lisbeth Olausson (Region Skåne, BUP/Förste Linjen chef i Helsingborg och Landskrona)

MEDARBETARE

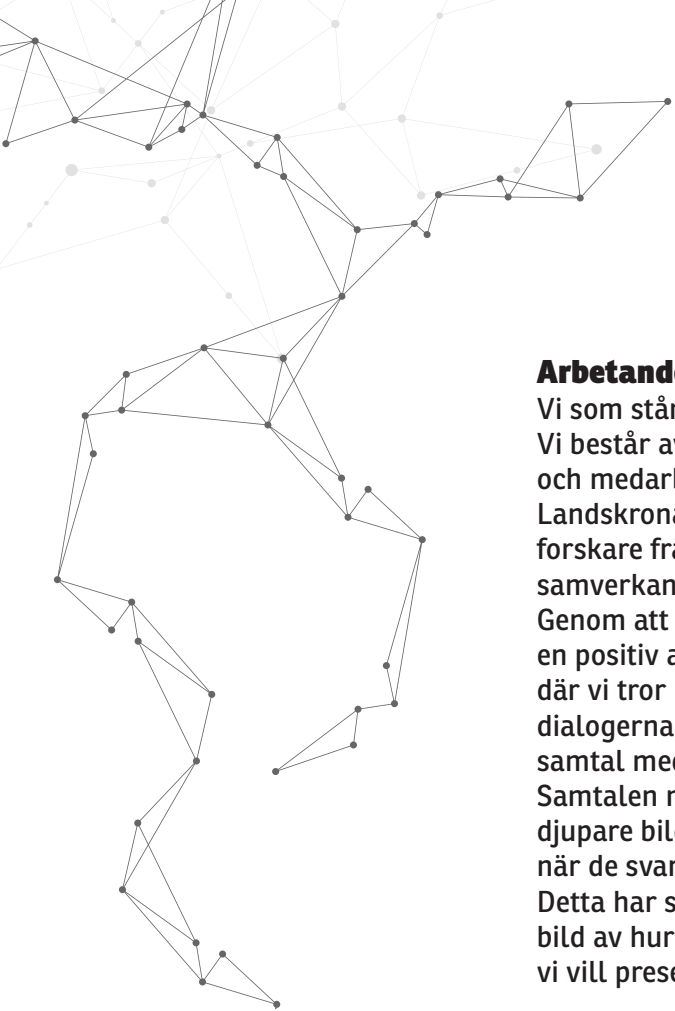
Bodil Westergren (Helsingborg, Skol och Fritidsförvaltningen)
Birgitta Jakobsson / Hanna Dolck (Landskrona, Utbildningsförvaltningen)
Ola Lindgren (Region Skåne, BUP/Förste Linjen)

Arbetet har processletts av: Pernilla Danielsson, PART-chef,
och Ing-Marie Rundwall, Rundwall Konsult.



flera internationella mätningar rankas Sverige i den absoluta toppen när det gäller var det är bäst att leva och växa upp (t.ex. *Good Country Index, 2016, Reputation Institute, 2018, Rädda barnen 2016*). Detta samtidigt som inget annat europeiskt land uppvisar så höga ohälsotal bland ungdomar. Socialstyrelsen rapporterar att den upplevda psykiska ohälsan har fördubblats bland unga på tio år (Socialstyrelsen, 2017). Barn och ungdomspsykiatrin beskriver en stor ökning av ungdomar som söker hjälp. Bilden förstärks ytterligare av svaren från olika folkhälsoenkäter där unga, i synnerhet tjejer, visar upplevda psykosomatiska symptom, såsom huvudvärk, ryggont, ångest samt stress, flera gånger i veckan.

Medierna förstärker detta genom att debattera hur ungdomar har tappat framtidstron och har svårt att hitta motivation för att skapa förändring i sin egen situation. I denna artikel vill vi nyansera bilderna och debatten samt ge konkreta förslag på hur man kan arbeta för att främja ungdomars psykiska hälsa. Vi vill delge den bild vi enats kring då vi gemensamt kritiskt diskuterat och utmanat mediabilden. Genom arbetet med att se bakom statistik och rapporter har vi funnit en gemensam förståelse och utgångspunkt för vårt framtida arbete med att främja barn och ungas psykiska hälsa.



Arbetande nätverk

Vi som står bakom denna artikel är ett arbetande nätverk. Vi består av politiker, förvaltningschefer, verksamhetschefer och medarbetare från skola och socialtjänst i Helsingborg och Landskrona, BUP/Första Linjen inom Region Skåne samt en forskare från Lunds Universitet. Nätverket är en del av samverkansenheten PART – Preventivt Arbete Tillsammans*. Genom att presentera resultatet av vårt arbete vill vi lyfta fram en positiv ansats framåt som utgår från ett salutogent synsätt där vi tror på ungdomars förmågor. Våra slutsatser baseras på dialogerna i nätverket, relevant forskning, reflektion, analys och samtal med 90 ungdomar i åk 9 i Helsingborg*. Samtalen med ungdomarna har fokuserat på att få fram en djupare bild av vad de själva upplevt och vad de velat förmedla när de svarat på de olika enkäter som ligger bakom mediabilden. Detta har sammantaget gett oss den breda och mer nyanserad bild av hur ungdomar faktiskt mår som ligger till grund för det vi vill presentera.

Innan vi delger våra slutsatser vill vi kortfattat lyfta fram vad vi lärde och förstod genom samtalen med ungdomarna, tankarna det väckte hos oss samt vår syn på förutsättningarna för att lyckas i det gemensamma hälsofrämjande arbetet kring barn och unga framöver.

Utmanande motbilder

Genom svaren på frågorna "Hur ser ni på psykisk ohälsa?" och "Har vi uppfattat er rätt i statistiken?" förmedlade de ungdomar vi pratade med att de generellt sett ser positivt på framtiden och sina utvecklingsmöjligheter. Sociala medier är, i större utsträckning än vi vuxna trodde, något som är positivt och framför allt också något som ungdomarna ansåg att de själva ansvar för att hantera. Inom forskningen har det inte kunnat visas om sambandet mellan psykisk ohälsa och sociala medier beror på att man söker sig till dessa medier när man inte mår bra, eller om man inte mår bra för att man använder dem. Kan det vara så att sociala medier inte är så negativt för ungdomars mående som vi vuxna gärna tror? I samtalen med ungdomarna framkom också att många ser familjen som ett stöd och att det är inom storfamiljen som förebilderna finns. Detta är en stark skyddsfaktor som kan motverka många av de risker ungdomar kan utsättas för känslomässigt, såsom stress eller oro.

Samverkan och samskapande – en förutsättning

Samtalen med ungdomarna väcker frågan om hur vi som organisationer runt dem kan skapa bästa möjliga förutsättningar för att de ska kunna ta tillvara sina resurser och därigenom förhindra och minska psykisk ohälsa.

Vi ser ett stort behov av att vi som professionella ökar vårt samskapande över de organisatoriska gränserna. Det vill säga att vi jobbar tillsammans och tar tillvara varandras resurser i form av kompetenser, specialkunskaper och information. Det förutsätter att vi faktiskt ser varandras kompetenser och att vi ser på varandra som samskapande resurser i det egna arbetet runt ungdomar med psykisk ohälsa. Samhällets organisationer har blivit allt mer specialiserade. Det utmanar oss alla när det gäller att se såväl helhet som andra professioners resurser. För att nå framgång med samverkan och samskapandet måste vi ha möjlighet att mötas och lära känna varandras styrkor.

* Vi träffade tre klasser på tre olika skolor i olika socioekonomiska områden och hade med ett nytt material för att tillsammans med ungdomarna diskutera deras syn på psykisk hälsa men också få en uppfattning om deras upplevelser och förståelser av ämnet. Vi använde oss av co-creation material som testades fram under workshopparna. Materialet finns att låna hos PART.

PARTs arbetande nätverk är ett exempel på en gränsöverskridande mötesplats. Här möts vi inte bara över organisationsgränser som skola, socialtjänst och hälso- & sjukvård utan också över kommungränser och en region. Vi representerar även olika nivåer; politikernivå, förvaltningschefsnivå, mellanchefernivå och specialistnivå. Vårt arbete utgår från förutsättningen att alla som deltar vill värdesamskapa, det vill säga bidra med sina resurser för att vi tillsammans ska kunna skapa något bättre och använda resurserna mer hållbart och gynnsamt. Med utgångspunkt i de möjligheter som detta forum gett oss anser vi att följande är nödvändigt för att våra olika organisationer ska lyckas i arbetet med att främja ungdomars psykiska hälsa och motverka psykisk ohälsa:

- Ungdomen och familjen är alltid den sammanlänkande faktorn för våra organisationer.
- Vi samarbetar och använder varandras kunskaper mer.
- Vi värdesamskapar i ett tidigt skede för att främja psykiska hälsa.
- Vi hittar vägar att förmedla och få mer kunskap i förhållande till specialister och föräldrar så att vi gemensamt kan verka mot samma mål; att ungdomar rustas att ta hand om sig själva.

Tillsammans kan vi arbeta för barn och ungas psykiska hälsa på tre nivåer; normalisering, självomsorg och åtgärder från professionella

Vi menar att utifrån våra gemensamma diskussioner i PARTs arbetande nätverk så finns såväl behov som potential att förstärka den psykiska hälsan och motståndskraften ur både ett individ- och organisationsperspektiv. Vi vuxna tenderar att använda begrepp associerade till psykisk ohälsa för att beskriva olika tillstånd och prövningar i livet som kan vara vardagens prövningar, tillfälliga livs- eller existentiella funderingar, kriser, allvarlig psykisk sjukdom eller funktionshinder. Vi behöver ändra på det och exempelvis undvika att inför våra ungdomar använda starkt värdeladdade ord för att beskriva normala prövningar i livet. Exempelvis bör vi använda andra formuleringar än "ha ångest inför ett lönesamtal" eller "är på väg att gå in i väggen", om detta faktiskt inte stämmer. Vi vuxna samtalar också i liten utsträckning med våra ungdomar om livets existentiella frågor och det bidrar till mindre motståndskraft när livet inte alltid blir som vi tänkt. Eftersom våra unga gör som vi gör så blir det omöjligt för dem att sortera i vad som är normalt, och kan lösas genom att använda den egna förmågan och motståndskraften, mot när läget verkligen är allvarligt och hjälp från någon profession kan behövas.

I dag finns ett kunskapsgap mellan olika aktörer om vilket utbud av stöd som finns för ungdomars psykiska hälsa. Därför var det viktigt för PARTs arbetande nätverk att tillsammans kartlägga Helsingborg och Landskronas befintliga utbud. Kartläggningen är användbar både för professionella, ungdomar och deras föräldrar.

Våra organisationer behöver ge stöd till ungdomar på olika nivåer. PARTs arbetande nätverk föreslår att vi delar upp arbetet med ungdomars psykiska hälsa i tre nivåer; normalisering, självomsorg samt åtgärd av professionella. Detta för att kunna ge våra barn och ungdomar rätt hjälp, av rätt instans, på rätt nivå och i rätt omfattning.

NORMALISERING

Ge generellt stöd till föräldrar/vuxna att normalisera livets upp- och nedgångar. Det innebär att nyansera bilden av psykisk ohälsa och normalisera känsloreaktioner. Det generella stödet kan vara nya former för föräldrastöd eller riktade utbildningar till medarbetare och ideella krafter som arbetar med barn och unga. Ofta finns viktiga vuxna vid sidan om föräldrarna inom ideella föreningar. Detta kan bidra till att vägleda ungdomarna att hantera existentiella frågor i livet.

VI SER GÄRNA ATT

- Vi stärker föräldrar i livets uppgång och nedgång så att de i sin tur kan vägleda sina ungdomar i vad *som hör livet till.
- Vi vuxna tar ett gemensamt ansvar för hur vi talar inför ungdomarna och vilka begrepp som används. Det handlar såväl om hur vi benämner vår egen stress och hälsa som frågor om familjens ekonomi.
- Vi skapar möjlighet för dialog med våra barn och unga om existentiella frågor både hemma och i det offentliga rummet (skola, arbetsplatser, öppna miljöer).

SJÄLVVORSORG

Ge generellt stöd till föräldrar, barn och ungdomar i hur de kan skapa motståndskraft för livets prövningar genom självvård. Det innebär att ge förutsättningar såsom kunskap och verktyg i hur individen på olika sätt kan ta hand om sig själv och var det går att få hjälp. Självvård handlar om att stärka barn och ungdomar exempelvis genom kunskap och verktyg så att de kan leva ett bra liv. Det kan exempelvis vara kunskap och verktyg kring kost, sömn, motion, att stärka sin självkänsla, röra sig i sociala sammanhang och vistas i naturen. Det är också viktigt att barn och unga får svar på frågor om hur de gör för att förebygga psykisk ohälsa, tar hand om sig själva och förstår signaler på när vänner behöver hjälp och var den hjälpen kan fås. Vi ser ett ökat behov av samverkan mellan hälso- och sjukvården och kommunala förvaltningar för att detta ska bli verklighet. Det räcker dock inte, utan vi behöver också samverka med trossamfund, föreningsliv samt lokala- och nationella organisationer.

VI SER GÄRNA ATT

- Ungdomar ges fler möjligheter till utbildning i att ta hand om sig själv. Utbildningen innehåller också att lära sig känna igen allvarliga tecken på psykisk ohälsa hos sig själv eller vänner.
- Kommunala förvaltningar och hälso- och sjukvård samverkar med civilsamhället såsom ideella organisationer och trossamfund för att erbjuda detta till ungdomarna,
- Vi tillsammans möjliggör för fler ungdomar att ta del i en meningsfull fritid fri från krav och prestation.

ÅTGÄRDER FRÅN PROFESSIONERNA

När barn och ungas psykiska tillstånd kräver individuell behandling sätts åtgärder från professionella in. Det innebär att barn och unga som verkligen behöver hjälp från professionella ska få det så snabbt som möjligt. Idag finns ett stort utbud av stöd till barn och unga när det gäller deras psykiska hälsa. Vår utmaning är att rätt ungdomar dvs. de som verkligen är i behov av åtgärderna, nås av dem. Vi ser att vi framförallt måste arbeta med att i tid identifiera ungdomar med suicidtankar.

VI SER GÄRNA ATT

- En utökad dialog och samskapande med barn och unga genomsyrar det professionella mötet.
- Barn och unga erbjuds samordnad professionell hjälp så att de inte behöver gå runt till flera olika organisationer.
- De barn och unga som behöver professionell hjälp ska få det i tid. Om vi lyckas med nivåerna före d.v.s normalisering och självvård så ökar förutsättningarna att vi lyckas med detta.