



UPPSALA
UNIVERSITET

Mår ungdomar dåligt eller mår de "bara" inte bra? *Och vad gör vi åt det?*

Anna Sarkadi

Professor i socialmedicin

Uppsala universitet



UPPSALA
UNIVERSITET

En internationell och multidisciplinär grupp



För barn och föräldrar - Med barn och föräldrar



Översvämningarna har ställt till med stora skador i delar av Europa. Här är tre grafer som förklarar klimatförändringarna som leder till översvämningar och skyfall. Foto: LECH MUSZYN-SKI/EP



"Kan ni låta oss få ha ett liv snart utan krig, massa virus, skolmat 😭 😊".

"ASSÅ JAG PALLAR INTE MER"

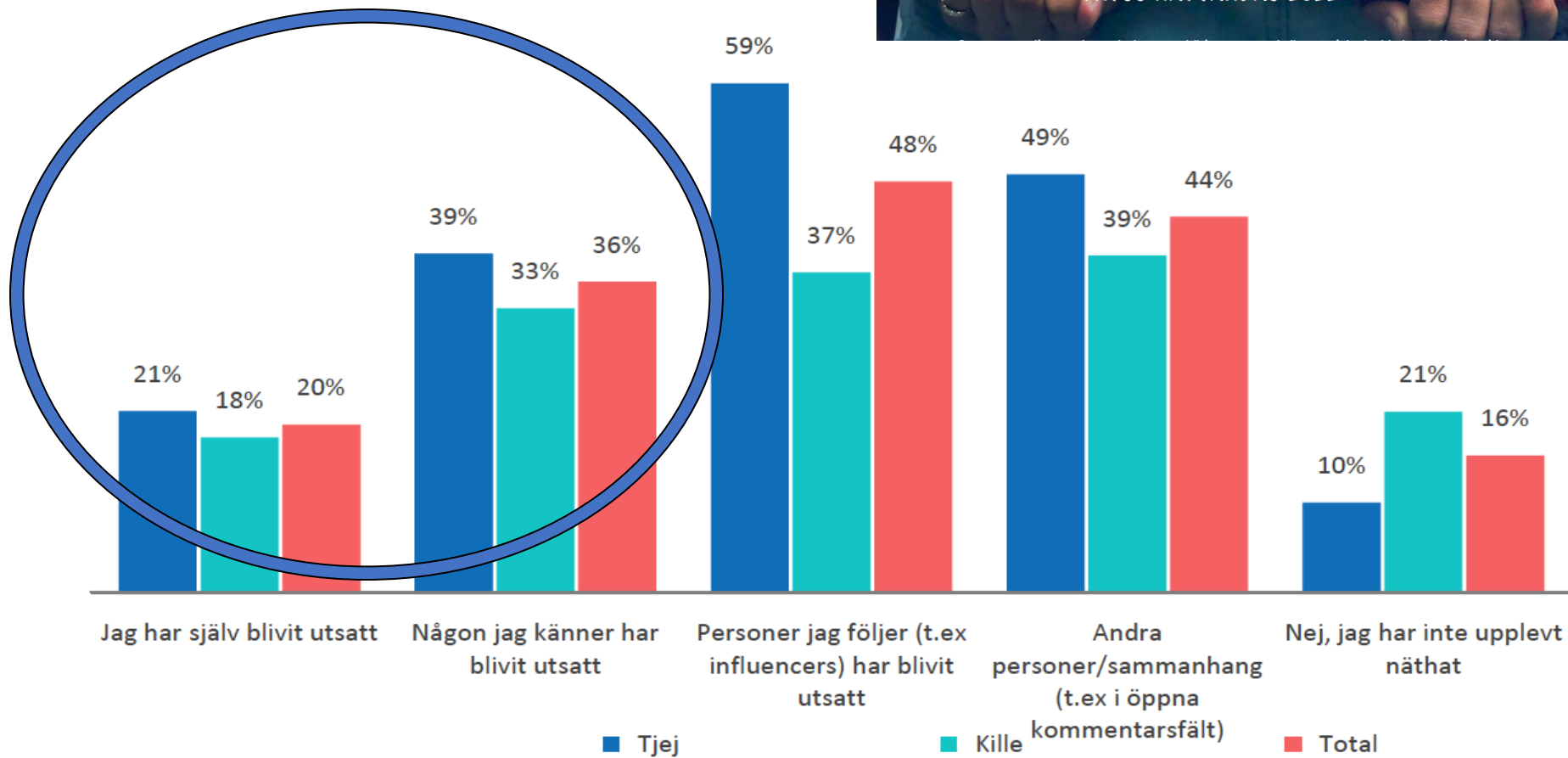
"JAG ORKAR INTE"

"Lämnna oss re"

"jag orkar inte mer 😡"

"E inte ens chockad längre"

"INTE IGEN 😭"





UPPSALA
UNIVERSITET



”Det är liksom en stor grej som händer just nu i våra liv”

Psykisk hälsa och stigma
bland ungdomar

Offentligt försvar av doktorsavhandling

Veronica Hermann, 4:e oktober 2024

Handledare:

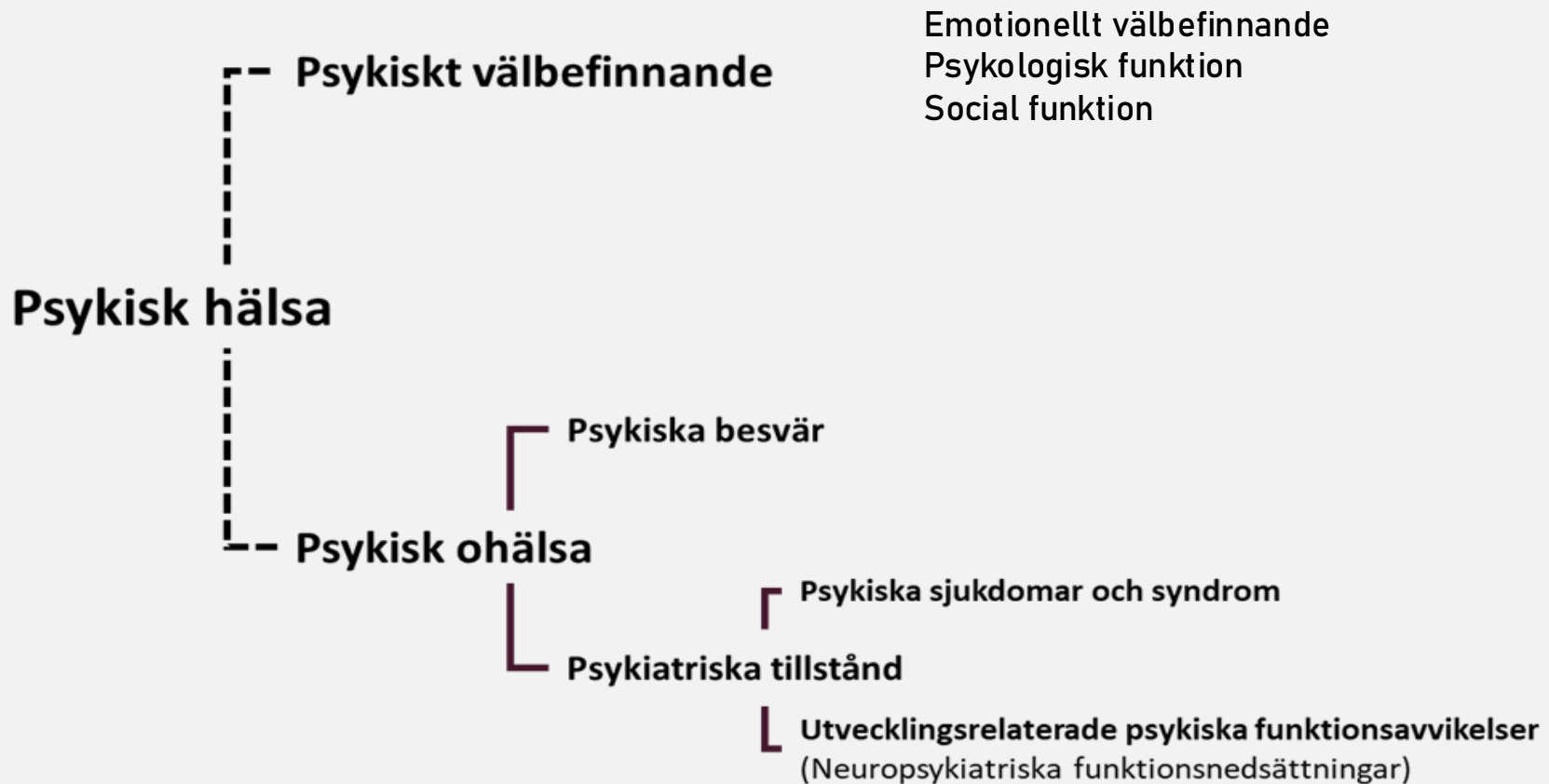
Natalie Durbeej

Anna Sarkadi

Ann-Christin Karlsson



Begrepp inom området psykisk hälsa





Ungdomars uppfattningar av psykisk hälsa/ohälsa

- Psykisk hälsa sågs som ett övergripande begrepp för psykiskt mående
- Psykisk hälsa innefattar psykiskt välbefinnande ("må bra") och psykisk ohälsa ("må dåligt")
- En kan ha olika grad av psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa samtidigt
- Psykisk ohälsa är mer än vardagliga problem, håller i sig över tid, ett spektrum
- Psykisk ohälsa kan uppkomma på grund av många olika faktorer: Ex. låg självkänsla, skolrelaterad stress, ryktesspridning, stereotypa könsnormer och förlorad balans i livet
- Alla former psykisk ohälsa behöver tas på allvar, viktigt med stöd

Jag brukar tänka som en (...) stol när jag tänker på min psykiska hälsa. (...) Ett ben är familj, ett ben är skola, ett ben är fritidsaktiviteter och ett ben är vänner. Ett av dom benen kan ju vingla å va lite dåliga men det går ju fortfarande å sitta på stolen. (...) När alla ben vacklar (...) det är då det tar över den dåliga sidan.

Psykisk ohälsa är det ”nya normala”

Jag har haft samtal om självmordstankar i skolan (...) helt random med en massa klasskamrater (...) Det tror jag inte skulle ha hänt för 10 år sen, (...) men det är något som börjar diskuteras, man tar upp det.

Psykisk ohälsa kan "smitta av sig"

Jag tror att det är väldigt smittsamt. (...) Ifall Denise skulle börja må dåligt (...) då är det klart jag mår sämre (...) Ifall alla mina kompisar får självska-de-beteende och vill ta livet av sig, det är klart jag inte är på toppen liksom.

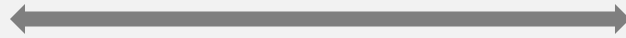
Man blir påverkad av hur andra mår liksom.

Det är ju inte så lätt (...) måste ju finnas där men man kan inte heller liksom finnas där absolut hela tiden och bli helt uppfångad av den personen bara.



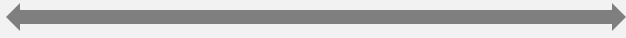
Två-faktormodellen för psykisk hälsa

**Högt psykiskt
välbefinnande**



**Lågt/måttligt psykiskt
välbefinnande**

**Hög grad av
psykisk ohälsa**



**Låg grad av
psykisk ohälsa**

Mental health continuum

Hur ofta den senaste månaden har du känt...?

Aldrig – En eller två gånger – 1 gång/vecka – 2-3 gånger/vecka – Nästan dagligen - Dagligen

Lycka/glädje
Ett intresse för livet
Nöjd/tillfredsställd

Emotionellt
välbefinnande

Att du har något viktigt att bidra med till samhället
Att du tillhör en gemenskap (en grupp/förening)
Att vårt samhälle håller på att bli en bättre plats för
alla människor
Att människor i grunden är goda
Att det sätt som samhället fungerar på är logiskt

Socialt
välbefinnande

Att du gillar det mesta av din personlighet
Att du tar ansvar för ditt dagliga liv
Att du är på väg någonstans i livet och att livet har
en mening
Att du har varma och tillitsfulla relationer med
andra
Att du upplever saker som fått dig att växa som
människa
Att du har självförtroende att ha dina egna tankar
och att du vågar uttrycka dem

Psykologiskt
välbefinnande

SDQ – Styrkor och svårigheter

Jag är ofta ledsen, nedstämd eller gråtfärdig.

Jag slåss eller bråkar mycket. Jag kan tvinga andra att göra som jag vill.

Jag är rastlös. Jag kan inte vara stilla länge.

Jämnåriga verkar gilla mig för det mesta.

Jag är hjälpsam om någon är ledsen, upprörd eller känner sig dålig.

Emotionella problem

Beteendeproblem

Hyperaktivitet

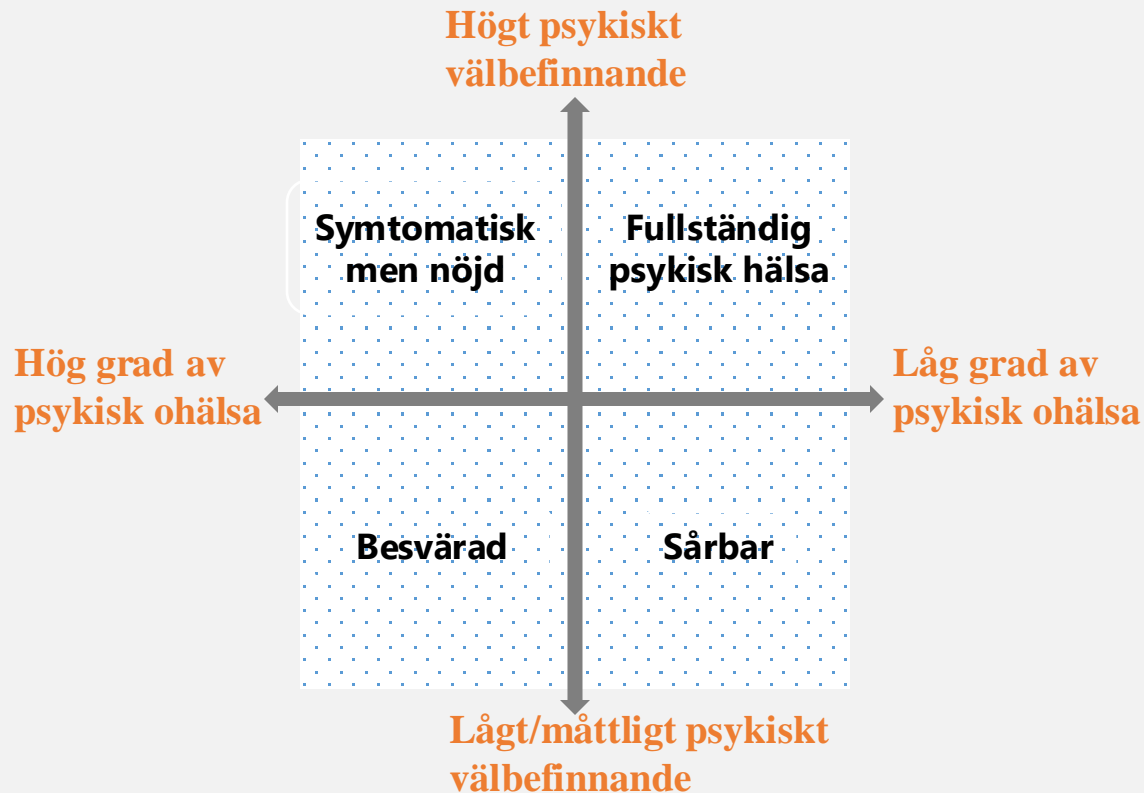
Kamratrelationsproblem

Prosocialt beteende

Total svårighetsskala

```
graph TD; A(Emotionella problem) --> F((Total svårighetsskala)); B(Beteendeproblem) --> F; C(Hyperaktivitet) --> F; D(Kamratrelationsproblem) --> F; E(Prosocialt beteende);
```

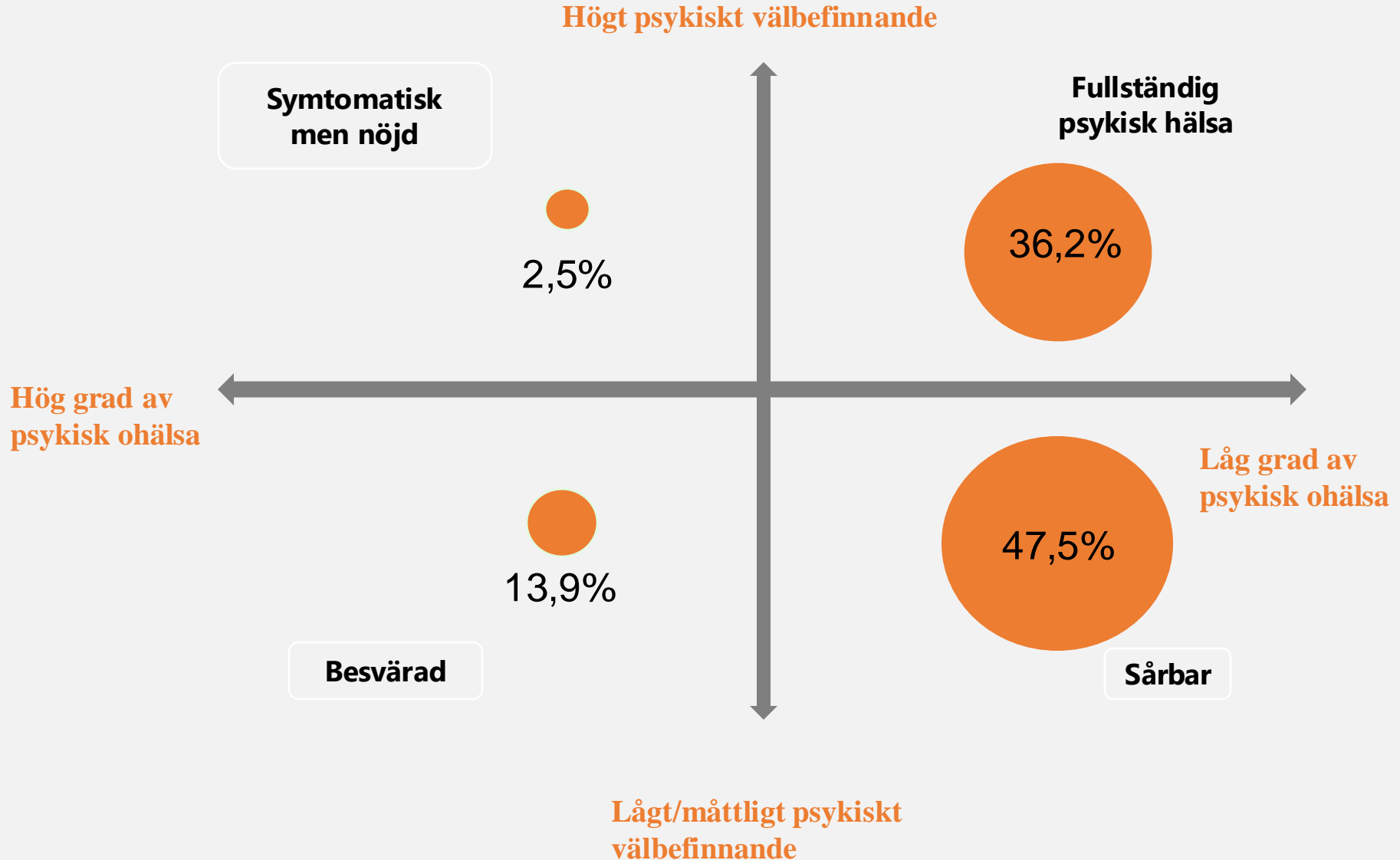
Två-faktormodellen för psykisk hälsa



Iasiello M, van Agteren J, Cochrane EM. Mental Health and/or Mental Illness: A Scoping Review of the Evidence and Implications of the Dual-Continua Model of Mental Health. Evidence Base. 2020;2020(1):1–45

Keyes CLM. Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2005;73(3):539–48

Hur mår då ungdomarna?



Faktorer som påverkar att unga hamnar i sårbara gruppen

Bild av Anastasia Bladyko



Bild av Suleman Mukhtar

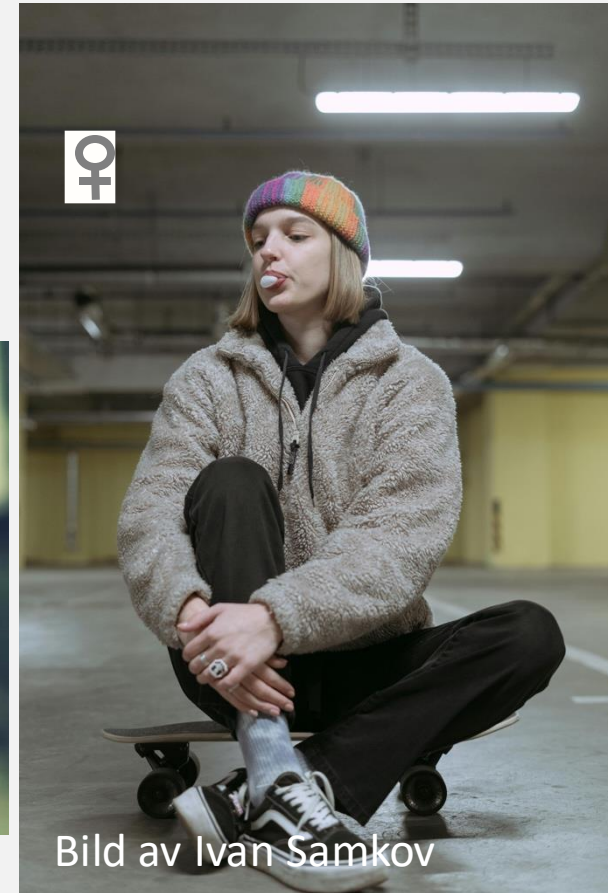


Bild av Ivan Samkov





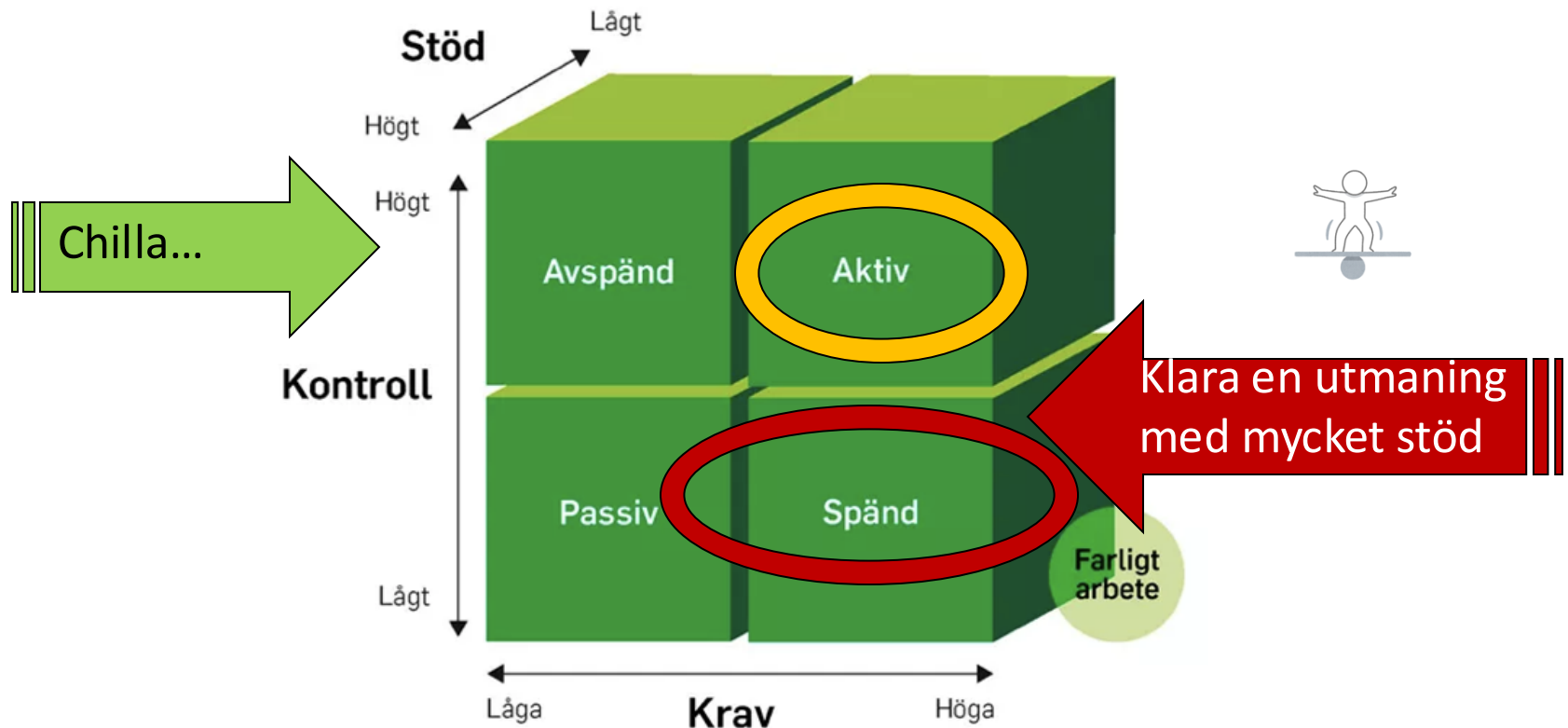
Om stress



- Hans Selye: stress är kroppens ospecifika svar på krav
- Hjälpsamt i lagom doser
- Skadligt med kronisk stress
- Omfattande studier finns nu om stressens koppling till inflammation och kroniska sjukdomar som diabetes och depression

Stress = obalans mellan
krav och kontroll

Krav, kontroll, stöd – en modell



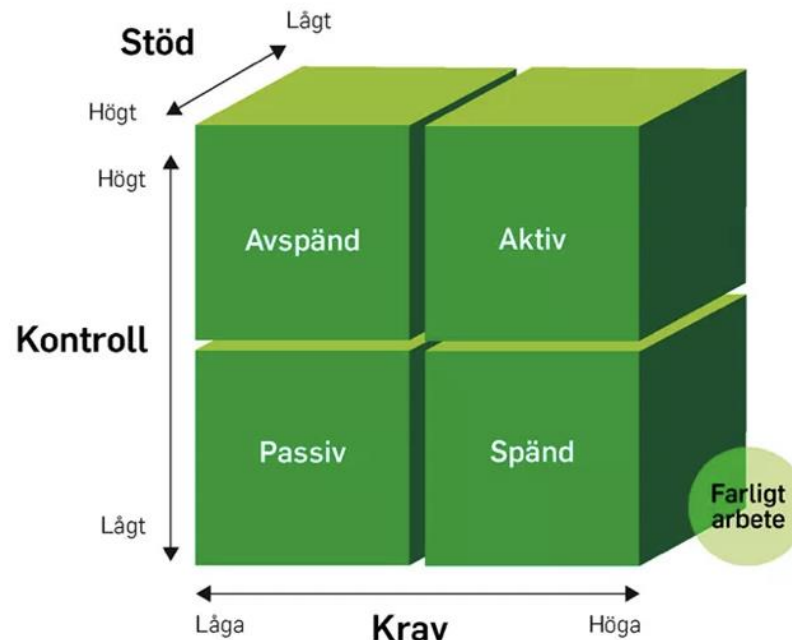
Vad göra?

Stöd (?)

Relation med föräldrar
Trygg skolmiljö
Stabil ekonomi
Hjälp vid behov

Kontroll (låg)

Betygskriterier
Ryktesspridning,
hat, sexuella
trakasserier på
nätet
FOMO
Oro för framtiden



Krav (hög)

Läroplan
Utseende
Social status

Paradoxen kring barn och ungas psykiska ohälsa



- Avancerade resonemang kring betydelsen av könsnormer och stigma
- Ett icke-dömande förhållningssätt
- Förmåga att skilja på lättare/tillfälliga symtom som hör till livet kontra psykiska besvär och psykisk sjukdom

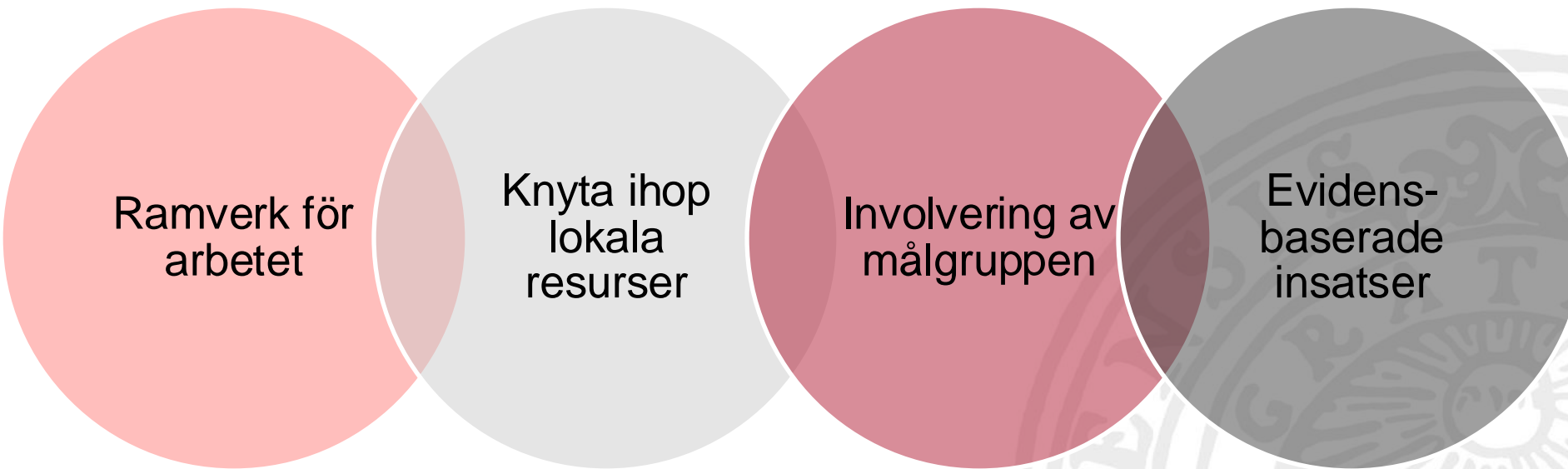
MEN

- Svårt att veta när söka hjälp för egna eller kompisars symtom
- Osäkerhet kring vart man vänder sig för att söka hjälp

INSATSER

- **INTE** befogat med kunskapshöjande insatser av typen ”lära sig att livet kan vara svårt ibland”
- **BEHOV** av insatser för att öka motståndskraft och lågtröskelinsatser vid begynnande besvär, t.ex. dans, yoga, stresshantering

Detta behövs för framgångsrikt arbete lokalt med barn och ungas psykiska hälsa



Ramverk för
arbetet

Knyta ihop
lokala
resurser

Involvering av
målgruppen

Evidens-
baserade
insatser

Vattna granen istället för att hänga
upp en massa dekorationer på den!

Ramverk

Bild av
Amanda Kevin



Exempel på användbara ramverk

Act Belong Commit



Gör något aktivt

Lös ett korsord, gå på ett träningspass eller vistas i naturen



Gör något tillsammans

Stanna för en pratstund, gå en kurs eller träffa vänner och familj



Gör något meningsfullt

Lär dig något nytt, hjälp en granne eller volontärarbete

Communities That Care



Det är sällan en absolut brist på resurser

Knyta ihop
lokala
resurser



Område 2 - Kirsebergstaden/Värnhem

🕒 Uppdaterad 26 juni 2024

Hej och välkommen till vårt område som består av Bulltofta, Ellstorp, Håkanstorp, Johanneslust, Katrinelund, Kirsebergstaden, Norra Sorgenfri, Rostorp, Sege industriområde, Segemölla, Segevång, Slussen, Valdermarsro, Värnhem och Östervärn.

CTC kretsar kring barnen. Vi arbetar för att stärka barn och unga i vårt område genom att skapa möjligheter till en meningsfull fritid, engagerade vuxna och bra villkor för framtiden. Tillsammans med boende och verksamheter i området vill vi bygga en känsla av stolthet, tillit och att våga drömma stort.

Vill du engagera dig? Välkommen på våra träffar och utbildningar!

ABC för god psykisk hälsa är en forskningsbaserad insats för att främja psykisk hälsa med ett positivt och handlingsinriktat fokus. Offentliga, ideella och privata aktörer som vill bidra till att stärka den psykiska hälsan hos invånarna i Östergötland kan bli ABC-partner. Här presenteras syftet med partnerskapet, fördelar med att engagera sig i ABC för god psykisk hälsa och förväntningar på aktörer i partnerskapet.

Samskapa med dem det gäller!

Former av delaktighet

Medbestämmande

Samarbete

Dialog

Konsultation

Information

Kännetecknen

Gemensamt beslutsfattande

Aktiviteter planeras och genomförs

Utbyte av tankar, ofta vid flera tillfällen

Inhämta synpunkter, ofta punktinsats

Envägskommunikation, frågor och svar

Du får

Bestämna

Genomföra

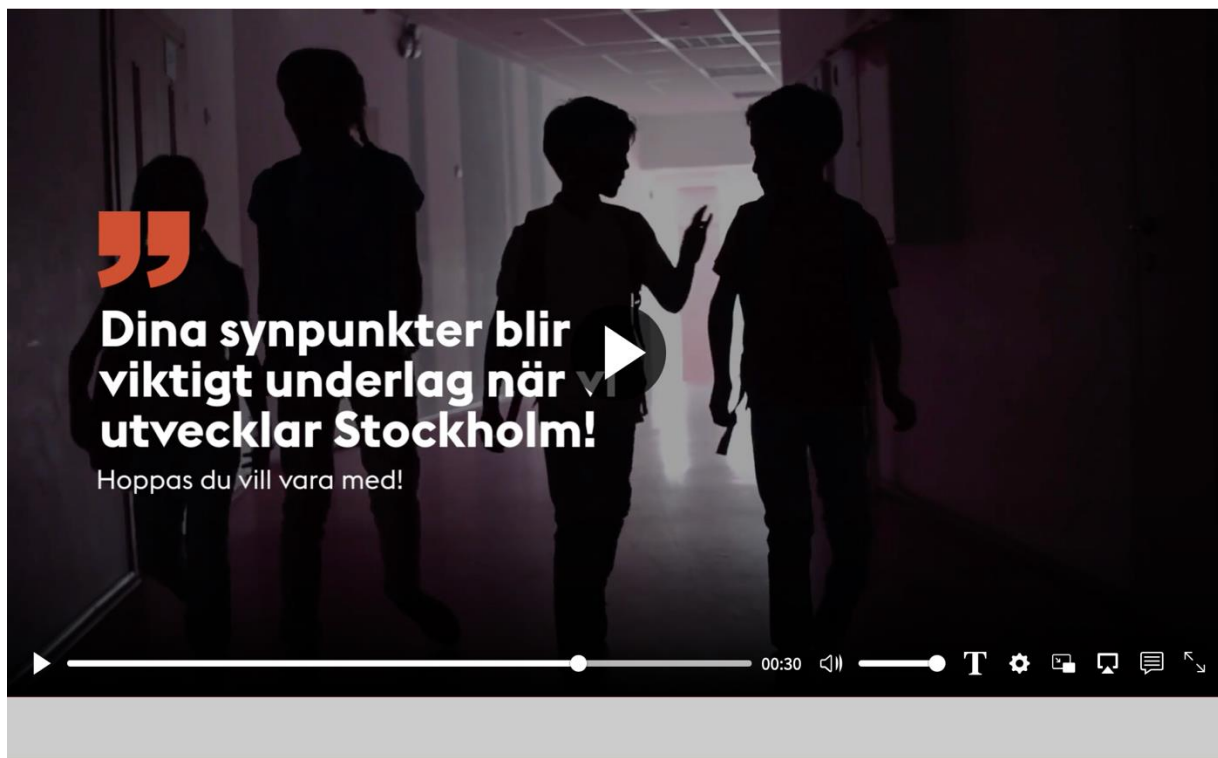
Resonera

Tycka

veta

Involvering
av
målgruppen

Ungdomspaneler



Former av delaktighet

Medbestämmande

Samarbete

Dialog

Konsultation

Information



Krokoms
kommun
KROKOMEN TJELTE

UNGDOMS- PANELEN

Handboken för verksamheter som
vill attrahera och behålla unga
i välfärdsjobben.

Vi gör plats för växtkraft

Former av delaktighet

Medbestämmande

Samarbete

Dialog

Konsultation

Information

Workshops ARIUBA
(attrahera, rekrytera,
introducera, utveckla,
behålla, avsluta)



Hjälp till självhjälp för traumatiska minnen

Brygga över "the know-do gap"



Främjande av psykiskt välbefinnande hos barn och ungdomar: En fördjupande analys av SEL-programmen (2024)

Rapporten är en fördjupande analys av resultat från SBU-rapporten Främjande av psykiskt välbefinnande hos barn och ungdomar (2022). Här har vi undersökt effekten av program för socioemotionellt lärande (SEL) i olika grupper av barn.

[Läs rapporten >](#)



Program för att förebygga psykisk ohälsa hos barn (2021)

I den här rapporten utvärderar vi program för att förebygga psykisk ohälsa hos barn upp till 18 års ålder. Vi har avgränsat psykisk ohälsa till dels utagerande dels inåtvända problem och beteenden. Programmen skulle syfta till att på kort sikt (minst sex månader) minska problemen på gruppnivå och på lång sikt att förebygga svåra problem och konsekvenser av psykisk ohälsa. [Läs rapporten >](#)

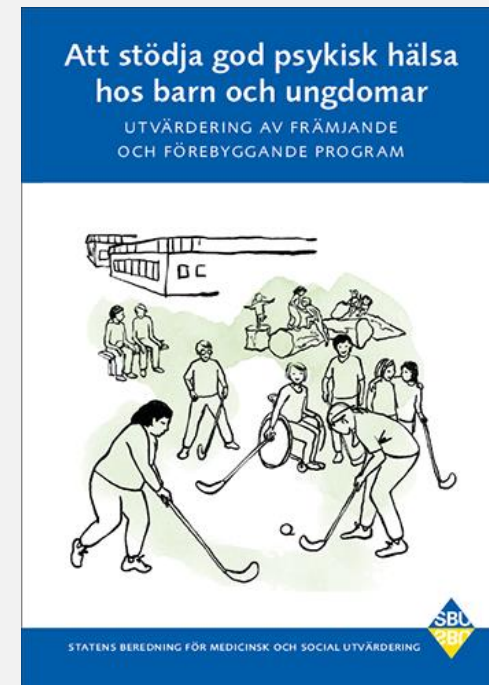


Program för att förebygga suicid och suicidförsök hos barn (2021)

I den här rapporten utvärderar vi program för att förebygga suicid hos barn under 18 år. Rapporten är avgränsad till program som endera ges till alla barn (universell nivå) eller till barn som ingår i någon riskgrupp för att göra ett suicidförsök (selektiv nivå). Rapporten är en uppdatering och utvidgning av en tidigare SBU-rapport från år 2015 om skolbaserade program. [Läs rapporten >](#)

9

Evidens-
baserade
insatser





UPPSALA
UNIVERSITET

Hälsoekonomiskt lönsamma interventioner

idéer
för livet
skandia:

Projekt

Partners

Forskning

Kunskapsbank

Om oss

🔍 Sök



Beräkningsverktyg för evidensbaserade insatser - Uppsala universitet

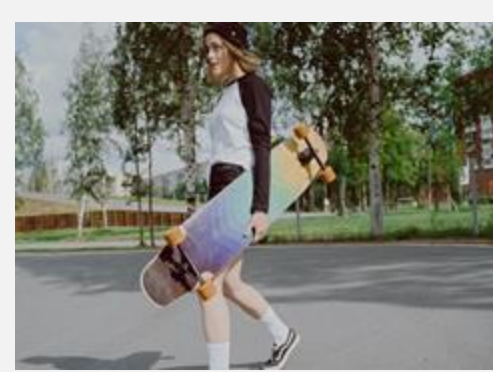
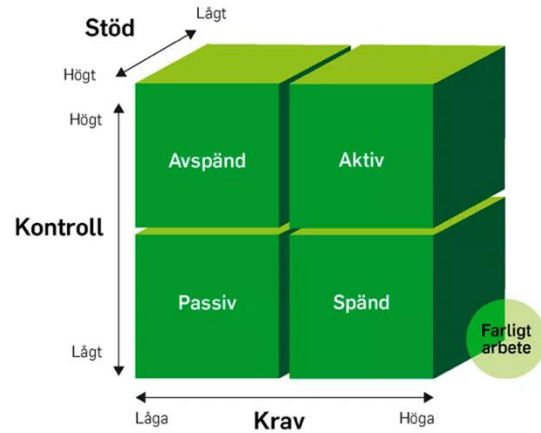
Den evidensbaserade delen av beräkningsverktyget omfattar program inriktade på stödinsatser för barn och unga. Det kan handla om insatser för till exempel socialt emotionellt lärande, skolprogram, program för hantering av ångest och depression, föräldrastödsprogram och metoder för suicidprevention.

<https://www.ideerforlivet.se/utbildning-evidensbaserat-berakningsverktyg/>



UPPSALA
UNIVERSITET

Sammanfattningsvis



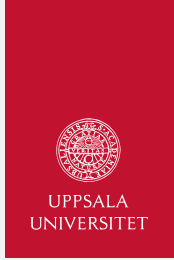
47,5%

Ramverk för
arbetet

Knyta ihop
lokala resurser

Involvering av
målgruppen

Evidens-
baserade
insatser



TACK!

