

# Att skapa goda livsfärdigheter bland unga

Skolsköterskekongressen 2022

Ansvariga forskare: Lisa Hellström & Linda Beckman

Malmö universitet & Karlstads universitet



# Vad är hälsa?

*Hälsobegreppet har många olika dimensioner och är komplext*

- **Fysisk hälsa:** Kroppens funktion
- **Psykisk/mental hälsa:** Känna sig kapabel & kompetent samt kunna hantera normalnivåer av stress, resiliens, leva självständigt
- **Emotionell hälsa:** Uppleva känslor
- **Social hälsa:** Meningsfulla relationer
- **Skärmhälsa?**
  
- **Andlig hälsa:** Sinnesfrid och ro, KASAM
- **Samhällsbetingad hälsa:** Kan man vara frisk i ett ”sjukt” samhälle?



# Vad är psykisk ohälsa?

- Vad är psykisk ohälsa och vad är allmänmänskligt lidande?
  - Samhällsdebatt ”Vi måste sluta prata om psykisk ohälsa”
  - ”Felaktiga antaganden om vad psykiska problem beror på och en felaktig föreställning om en lavinartad ökning av besvären riskerar att satsningar görs som inte ger effekt eller till och med gör det värre”
- Psykisk ohälsa omfattar olika tillstånd, med olika allvarlighetsgrad och varaktighet. Från mildare och övergående besvär, till långvariga tillstånd som kraftigt påverkar funktionsförmågan (Bremberg et al., 2015; Socialstyrelsen, 2013).
  - Det kan ibland vara svårt att skilja psykiska besvär från vanliga känslotvingningar. Psykiska besvär är dock mer ihållande än tillfälliga, övergående känslor (Folkhälsomyndigheten, 2020).
- Psykisk hälsa är svårdefinierat men står för något mer än bara frånvaro av psykisk ohälsa.

# Psykisk hälsa – vad är normalt?

Vad som har betraktats som psykisk sjukdom har varierat över tid, gränsdragningar har flyttats.

# Normalt?

- Klassrelaterade diagnoser
- Hysteriska, neurotiska kvinnor (fanns med i den äldre ICD-9 som gällde till 1990)
- Homosexualitet (psykisk störning fram till 1979)
- Trender i psykisk ohälsa

# Hur mår våra unga?



# Tre gånger mer psykisk ohälsa bland unga



## Ludvig, 8, blev utbränd: "Han kraschade"

Föräldrarna om kampen mot skolan

Oro och ångest ökar kraftigt bland unga, och forskare ser ett samband med den tuffare arbetsmarknaden och den mer krävande utbildningssituationen. Foto: sxc.hu

Den psykiska ohälsan har ökat dramatiskt bland unga i Sverige. Tuffare arbetsmarknad, hårdnande utbildningskrav och växande klyftor är förklaringen, menar ledande forskare.

# Allt fler barn och ungdomar lider av psykisk ohälsa

På tio år har antalet unga i Stockholms län som söker hjälp hos barn- och ungdomspsykiatri fördubblats. Bland 18-25-åringar ökar den grupp som själva uppger att de lider av psykisk ohälsa kraftigt. Det visar en rapport från Stockholms Stadsmission.

## Psykisk ohälsa risk för ökad dödlighet vid ADHD



7 augusti, 2019 Artikel från Karolinska Institutet Ämne: Hälsa & medicin, Samhälle & kultur

Personer med ADHD löper större risk att dö i förtid. Att samtidigt ha flera olika psykiatriska störningar verkar ha stor betydelse för risken, enligt en stor studie gjord av Karolinska Institutet och Örebro universitet.

## Var tredje 16-åring är kroniskt stressad

30 procent av dagens 16-åringar har allvarliga stressrelaterade problem. 8 procent uppvisar så svåra problem att det kan jämföras med utbrändhet bland vuxna. Det visar en ny avhandling vid Stockholms universitet.

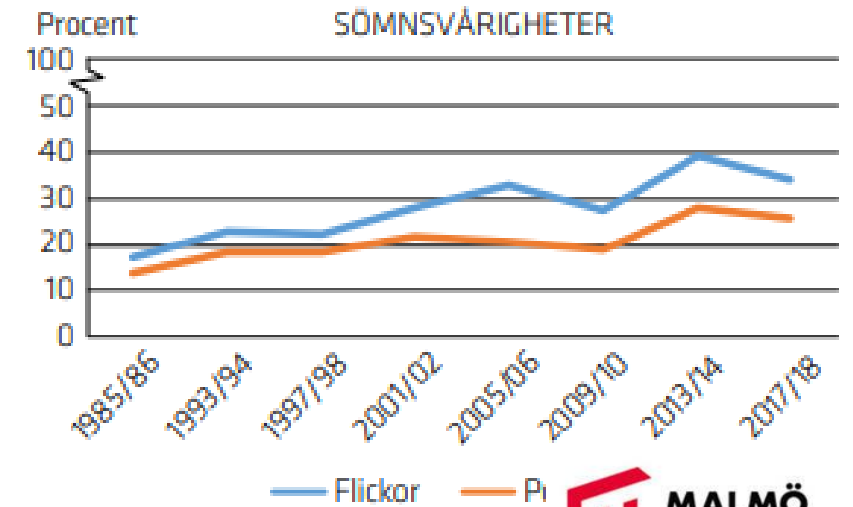
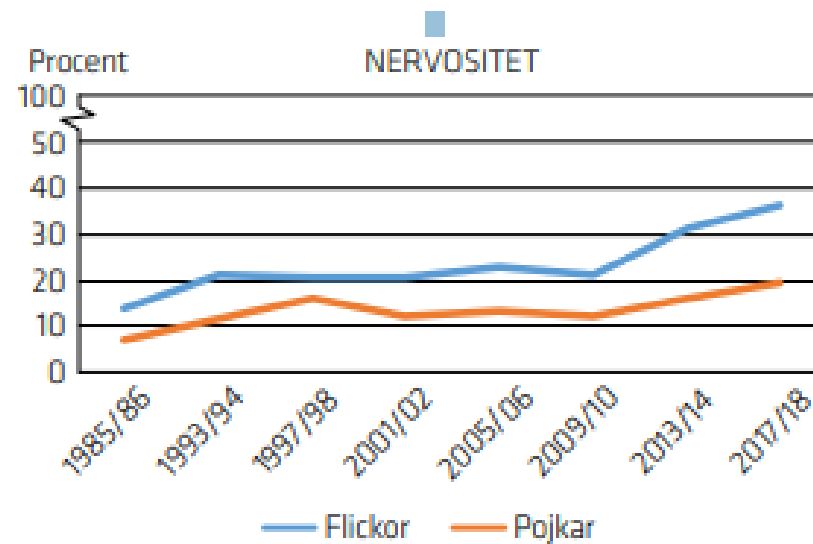
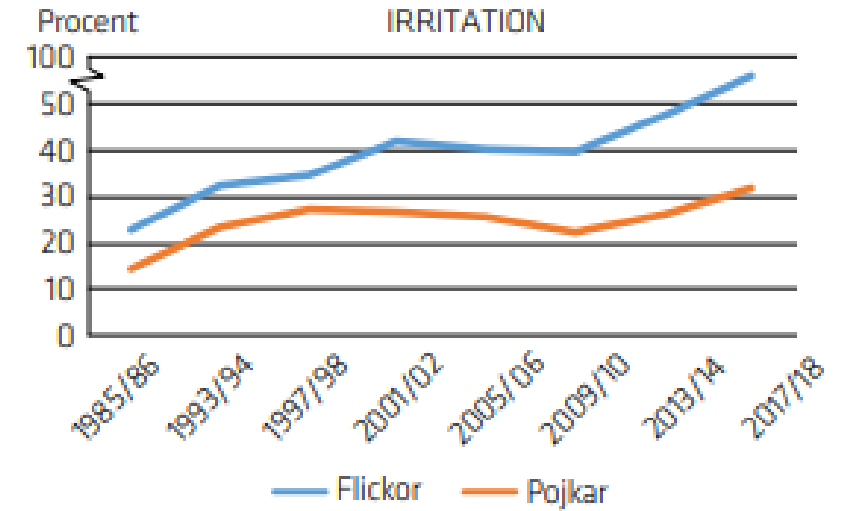
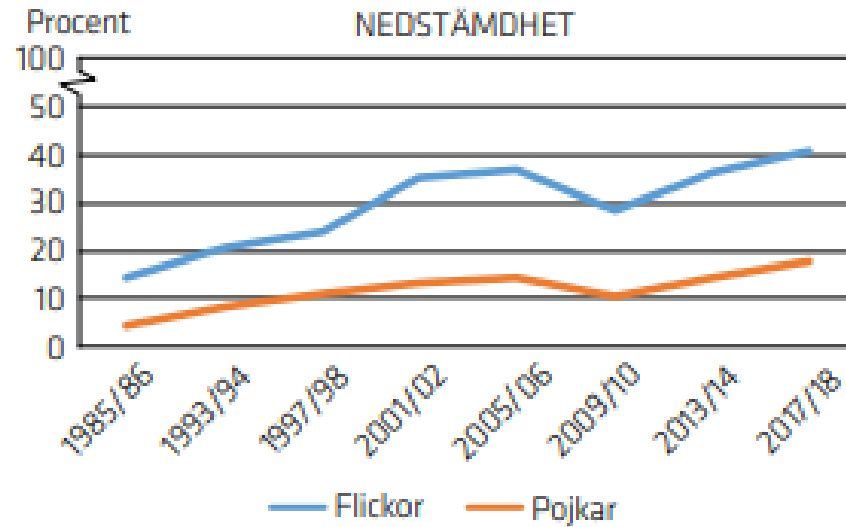


# Hur ofta har du under de senaste 6 månaderna haft följande besvär?

Andelen **15-åriga** flickor och pojkar som uppger att de har haft psykiska besvär mer än en gång i veckan under de senaste 6 månaderna (n=1661)

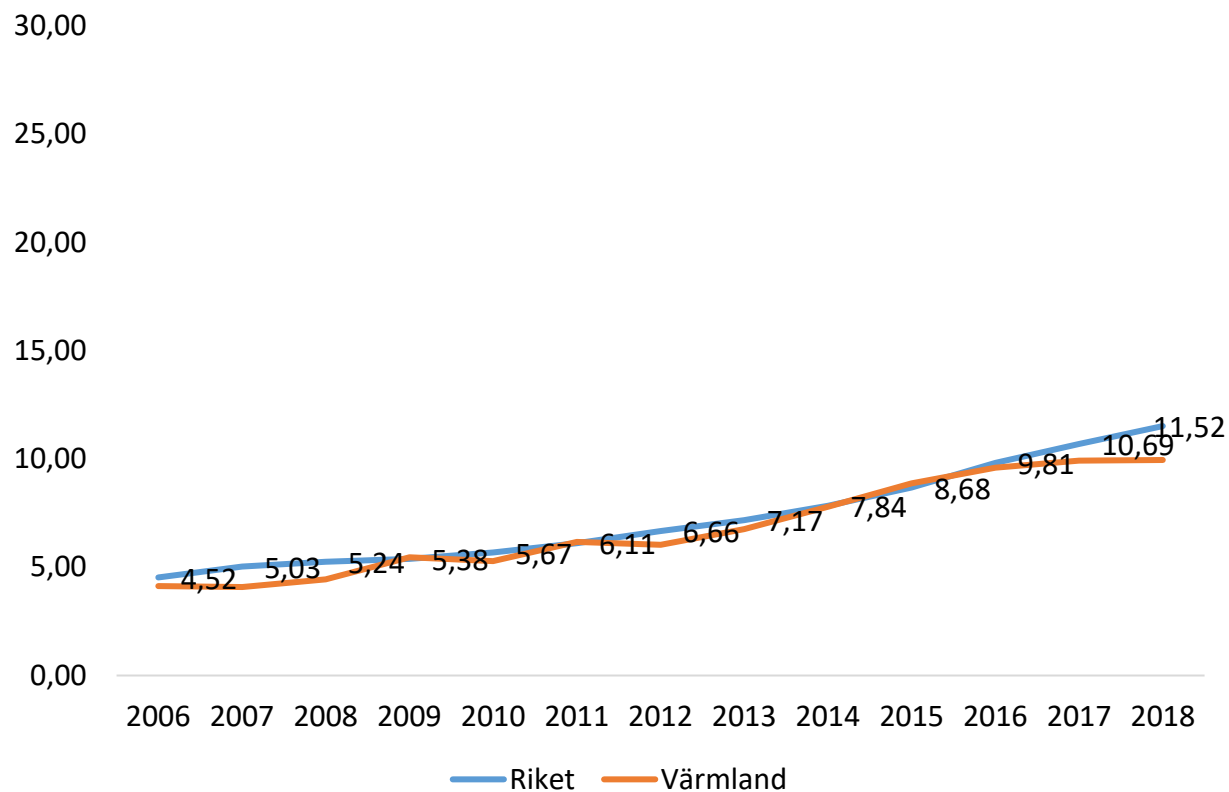
(Skolbarns hälsovanor, Folkhälsomyndigheten, 2018)

Minst 2 psykosomatiska besvär mer än 1 gång i veckan (15 år):  
Flickor 62%  
Pojkar 35%



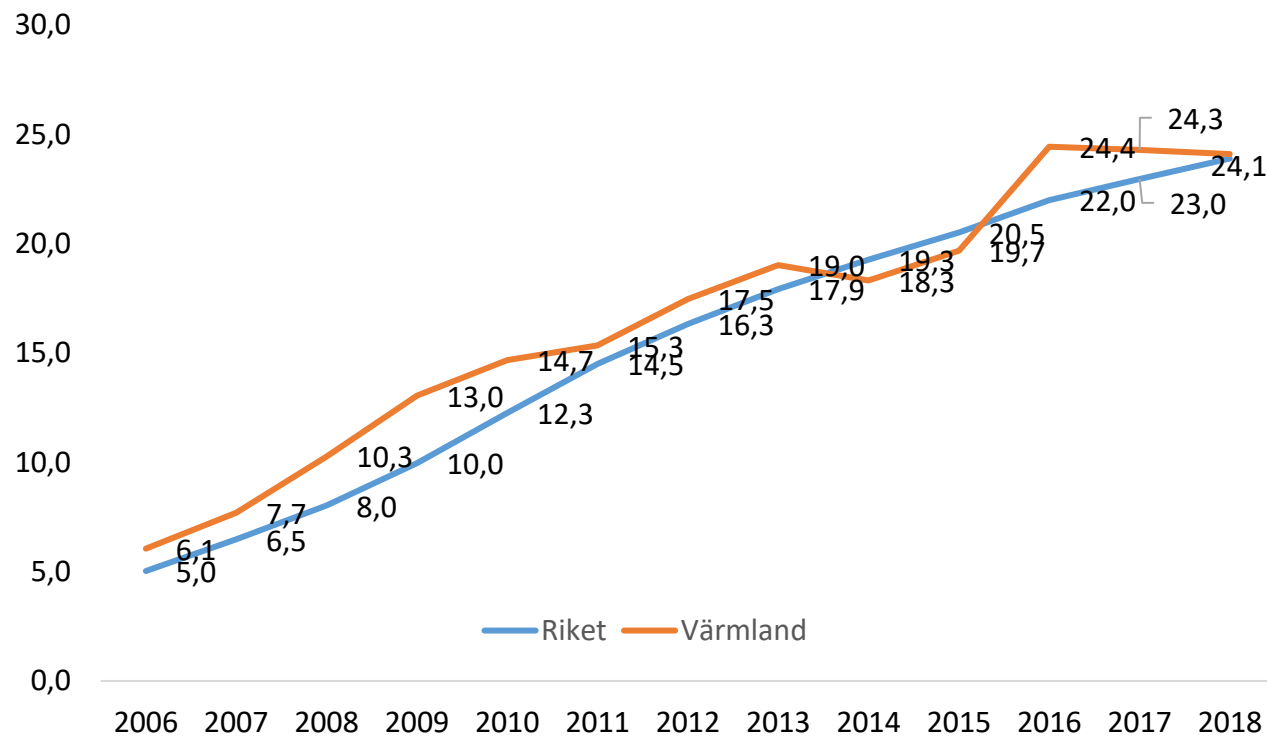


# Antidepressiva läkemedel, ålder 0-17 år



# ADHD-läkemedel, 0-17 år

De senaste 10 åren har  
ADHD-föreskrivningen  
ökat 300% i Värmland



Källa: Läkemedelsregistret, Socialstyrelsen.  
**patienter per 1000/invånare**

# Vad bör vi beakta när vi tolkar statistik om psykisk ohälsa hos barn och unga?

## 1. PROBLEM ATT MÄTA ÖVER TID:

- Vad inkluderar vi i begreppet psykisk ohälsa?
- Begrepp som stress har inte samma betydelse idag som för 40 år sedan
- Medias ”larmrapporter” om psykisk ohälsa
- Saknas bra, nationella och lokala studier, som visar tillförlitliga trenddata

## 2. MINDRE STIGMA AVSEENDE PSYKISK OHÄLSA:

- Vi har blivit bättre på att prata om psykisk ohälsa
- Mindre steg till att söka hjälp idag än för 40 år sen

## 3. FÖRÄNDRADE DIAGNOSKRITERIER /BÄTTRE PÅ ATT IDENTIFIERA DIAGNOSER:

- Gäller särskilt adhd och autism
- Förändrade samhällsnormer →högre krav på elever att passa in i skolnormen

## 4. PSYKISK OHÄLSA HAR INTE ÖKAT I ALLA GRUPPER I SAMHÄLLET:

- Alla diagnoser har inte ökat
- Ålder och kön

## 5. MEDIKALISERING AV NORMALA KÄNSLOR EN SAMHÄLLSNORM:

- Mår man dåligt idag så kan det endast botas av att söka vård

## 6. FÖRÄNDRINGAR I SAMHÄLLET /NORMER

- Skolmisslyckanden – ofullständiga betyg
- Förändrade livsförutsättningar
- ideal, individualisering, digitaliseringens konsekvenser
- Högre krav på elever att passa in i skolnormen
- Föräldrar vill ha diagnos på sina barn för att få stöd i skolan

## • Alarmerande budskap påverkar unga negativt

- Det finns en risk att alarmistiska budskap i sig påverkar ungas självbild negativt och bidrar till fokus på behandling och medikalisering av i vissa fall helt normala känsloreaktioner (Gillespie, 2012; Graham, 2015; Mind, 2018; Scholl, 2017).
- När forskningsrapporter och media fokuserar på självrapporterade symptom inramas ungdomar problematiskt som en **homogen** grupp som allt oftare lider av psykisk ohälsa (Morrow och Mayall, 2009).

## • Vad är det vi mäter?

- Ungas egna uppfattningar om psykosomatiska symptom är komplexa och varierande (Wickström & Kvist Lindholm, 2020)
- Att diagnostisera psykisk ohälsa utefter självrapportering av dessa symptom riskerar att försumma vidare sociala och strukturella bestämningsfaktorer för hälsa (Kvist Lindholm & Wickström, 2020).
  - Den psykosociala miljön i skolan är exempel på en sådan strukturell faktor (Modin mfl 2011)

# Varför är det viktigt med ungas röster?

- Enligt Konventionen om Barnets Rättigheter (artikel 12) har alla barn rätt att bli lyssnade på i frågor som rör dem **men** barnens röster blir sällan hörda i forskningen.
  - Övervägande kvantitativa datainsamlingsmetoder (Khanolainen & Semenova, 2020)
- Att lyssna på barns åsikter och uppfattningar är av yttersta vikt då de inte alltid överensstämmer med vuxnas åsikter och uppfattningar (Hellström, Persson & Hagquist, 2015)
  - Effektivare strategier kan planeras
  - Möta unga i deras värld

# Förändringar i den nya läroplanen

Den nya Läroplanen (Lgr22) understryker skolans ansvar att *främja alla elevers hälsa och välbefinnande samt stärka deras förutsättningar att göra medvetna och självständiga val*. Det är första gången som skolan uttryckligen skrivs fram som ansvariga för elevers hälsa och välbefinnande, vilket också betyder att skolan behöver ta ett större ansvar i frågan.

Vems ansvar?



# Vad kan vi göra?

- Sjukdomsförklara inte i onödan
- Ge unga färdigheter som hjälper dem hantera livet
- Ge bättre vård till utsatta unga
- Var närvarande som medmänskliga vuxna (Wickström & Kvist Lindholm, 2018)

- Faktorer som rör relationer på skolan, barnens skolprestationer och undervisningens innehåll, i form av kunskapshöjande insatser inom området psykisk hälsa, kan ha betydelse för förekomsten av inåtvända psykiska problem bland barn i skolåldern (Folkhälsomyndigheten, 2020).



Folkhälsomyndigheten

## Skolans betydelse för inåtvända psykiska problem bland skolbarn

En kartläggning av systematiska litteraturoversikter

Publicerad: 4 februari 2020

# Att skapa goda livsfärdigheter bland unga



Forskningsprojekt

- I) Nationell & internationell kartläggning
- II) Fokusgruppsintervjuer unga 16-25, yrkesverksamma vuxna

## *Kartläggning*

Syfte: Samla kunskap om initiativ och insatser för att främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa bland unga (16-25 år).

- Belysa utvärderade insatser (i första hand) med påvisade positiva effekter
  - Norge, Danmark, Finland, Island, Storbritannien, Australien, Kanada
- Bred kunskapsöversikt

Kortversion av:  
**Att främja hälsa och förebygga psykisk ohälsa bland ungdomar**  
En nationell och internationell kartläggning över initiativ och insatser.



MALMÖ UNIVERSITET Mb Länsförsäkringar



# Att skapa goda livsfärdigheter bland unga

Kortversion av:  
**Att främja hälsa och  
förebygga psykisk ohälsa  
bland ungdomar**  
En nationell och internationell kartläggning över initiativ och insatser.

## Slutsatser internationell kartläggning

1. En del av förklaringen till den ökade självrapporterade psykiska ohälsan kan vara att unga saknar färdigheter för att förstå och hantera sin egen psykiska hälsa. **Mer kunskap!**
2. Litteraturen visar att många unga saknar kunskap om var man kan vända sig för att få hjälp om man mår dåligt. Här har elevhälsan ett viktigt uppdrag.
3. Vuxnas kunskap om psykiska besvär och diagnoser kopplat till psykisk ohälsa kan främja psykisk hälsa bland barn och unga. Det gäller såväl föräldrar som andra vuxna i barns närhet.



Malmö Universitet Mb Länsförsäkringar



# Att skapa goda livsfärdigheter bland unga

4. Samverkan mellan lika aktörer viktigt, speciellt för ungdomar på väg in på arbetsmarknaden
5. En väl planerad och organiserad implementering och processutvärdering av insatser är viktiga för att bedöma effekten och för att kunna utveckla och anpassa insatserna efterhand.
6. Insatser som kan införlivas i skolans dagliga arbete och utvecklas till ett förhållningssätt kan bli mindre sårbara för yttre faktorer och har möjligen en större chans att bli långsiktiga.

Kortversion av:  
**Att främja hälsa och  
förebygga psykisk ohälsa  
bland ungdomar**  
En nationell och internationell kartläggning över initiativ och insatser.



Malmö universitet  
MALMÖ  
UNIVERSITET Mb Länsförsäkringar

# Att skapa goda livsfärdigheter bland unga - Ungas röster om psykisk hälsa

*Samtal med ungdomar och yrkesverksamma*

Det övergripande syftet med denna studie har varit att göra röster hörda om ungas livssituation kopplat till livsfärdigheter, psykisk hälsa och behov av stöd.

**Ungas röster om vad psykisk ohälsa är**

*“Men nu, som ni säger, det är lite mer såhär mainstream att ha psykisk ohälsa”*

- Begrepp som ångest och depression vanligt förekommande
- Skolan och relationer stressar

LISA HELLSTRÖM &  
LINDA BECKMAN  
"DET ÄR LITE MER SÅHÄR  
MAINSTREAM ATT HA  
PSYKISK OHÄLSA"

Samtal om ungas behov och livsfärdigheter



# Att skapa goda livsfärdigheter bland unga

## - Ungas röster om psykisk hälsa

### Lära sig hantera motgångar – livet ska vara på topp jämt

- Unga är inte vana att möta motgångar
- Man ska prestera på topp inom alla områden och jämförelsen är stor
- Viktigt med en stark grund att stå på

### Samverkan med föräldrar

- Föräldrar upplever det som svårt att sätta gränser och vet inte hur de ska samtala med sina barn om psykisk ohälsa
- *“Men jag tror att det handlar om väldigt många som är väldigt, väldigt rädda ”han blir så ledsen när jag gör så”.*

# Att skapa goda livsfärdigheter bland unga

## - Ungas röster om psykisk hälsa

### Behov och stöd från vuxna

- Otillgänglig elevhälsa
- Trygga relationer: Ungdomar efterfrågar en ”finnas-där-för-relation” hellre än ”nu-ska-vi-hitta-en-lösning-relation”.

### Ökad kunskap om psykisk ohälsa – psykoedukation?

- Vad är ”normala” känsloreaktioner (relationer)
- Hur reagerar kroppen när jag blir stressad?
- Hur kan jag hjälpa mina kompisar?
- Kunskap om strukturella faktorer för att minska individfokus
- Främjande och förebyggande strategier

# TACK FÖR ATT NI LYSSNADE!

`lisa.hellstrom@mau.se`

Länk till rapport (kartläggning): <http://mau.diva-portal.org/smash/get/diva2:1508507/FULLTEXT01.pdf>

Länk till rapport (fokusgrupper): <http://mau.diva-portal.org/smash/get/diva2:1543512/FULLTEXT01.pdf>

# Referenser

Beckman, L., **Hellström, L.**, von Kobyletzki, L. (2019). Cyber bullying among children with neurodevelopmental disorders: A systematic review. *Scandinavian Journal of Psychology*. Epub ahead of print 28 February 2019. <https://doi.org/10.1111/sjop.12525>

Bremberg, S. (2015). Mental health problems are rising more in Swedish adolescents than in other Nordic countries and the Netherlands. *Acta Paediatrica* 104(10), 997-1004.

Frisén, A., K. Holmqvist, and D. Oscarsson. 2008. "13-year-olds' Perception of Bullying: Definitions, Reasons for Victimization and Experience of Adults' Response." *Educational Studies* 34 (2): 105–117. doi:10.1080/03055690701811149

Gillespie C (2012) The experience of risk as 'measured vulnerability': Health screening and lay uses of numerical risk. *Sociology of Health & Illness* 34(2): 194–207.

Graham LJ (2015) To be well is to be not unwell: The new battleground inside our children's heads. In Wright K and McLeod J (eds) *Rethinking Youth Wellbeing. Critical Perspectives*. Berlin: Springer, pp. 11–33.

Gustafsson, L-E, Allodi Westling M, Alin Åkerman B, Eriksson C, Fischbein, S, et al., *School, learning and mental health: a systematic review*. Health Committee, Royal Swedis Academy of Sciences, Stockholm, 2010.

Folkhälsomyndigheten (2020). Skolans betydelse för inåtvända psykiska problem bland skolbarn. Folkhälsomyndigheten: Stockholm.

**Hellström, L.** & Beckman, L. (2020). Att främja hälsa och förebygga psykisk ohälsa bland ungdomar.

**Hellström, L.**, Beckman, L., & Hagquist, C. (2017). Does the strength of the association between peer victimization and psychosomatic health problems depend on whether bullying or peer aggression is measured? *Child Indicators Research*, 10, 447-459. <https://doi.org/10.1007/s12187-016-9390-2>

**Hellström, L.**, Persson, L., & Hagquist, C. (2015). Understanding and defining bullying – adolescents' own views. *Archives of Public Health* 73(1): 4 doi:10.1186/2049-3258-73-4.

**Hellström, L.** (2019). A Systematic Review of Polyvictimization among Children with Attention Deficit Hyperactivity or Autism Spectrum Disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2280; <https://doi.org/10.3390/ijerph16132280>

**Hellström, L.**, Beckman, L. (2019). Adolescents' perception of gender differences in bullying. *Scandinavian Journal of Psychology*. Epub ahead of print 28 January 2019. <https://doi.org/10.1111/sjop.12523>

**Hellström, L.** & Lundberg, A. (2020). Understanding bullying from young people's perspectives: An exploratory study, *Educational Research*, 62:4, 414-4, DOI: : 10.1080/00131881.2020.1821388

Khanolainen, D. & Semenova, E. (2020). School bullying through graphic vignettes: Developing a new arts-based method to study a sensitive topic. *International Journal of Qualitative Methods*, 19, 1-15. <https://doi.org/10.1177/1609406920922765>.

Kvist Lindholm, S. & Wickström, A. (2020) 'Looping effects' related to young people's mental health: How young people transform the meaning of psychiatric concepts. *Global studies of childhood*, 10(1), 26-38.

MIND (2018). Unga mår allt sämre – eller? Kunskapsöversikt om ungas psykiska hälsa i Sverige 2018. Stockholm.

Morrow V and Mayall B (2009) What is wrong with children's well-being in the UK? Questions of meaning and measurement. *Journal of Social Welfare and Family Law* 31(3): 217–229.

O'Brien, N. 2019. "Understanding Alternative Bullying Perspectives through Research Engagement with Young People." *Frontiers in Psychology* 10. doi:10.3389/fpsyg.2019.01984.

Rose, C.A.; Espelage, D.L. Risk and protective factors associated with the bullying involvement of students with emotional and behavioral disorders. *Behav. Disord.* 2012, 37, 133–148.

Scholl J (2017) The muddle of medicalization: Pathologizing or medicalizing? *Theoretical Medicine and Bioethics* 38: 265–278.

Skollagen 2010:800

Socialstyrelsen (2013). Psykisk ohälsa bland unga. Underlagsrapport till Barn och ungas hälsa, vård och omsorg. Stockholm: Socialstyrelsen.

Vancea M, Utzet M. (2017) How unemployment and precarious employment affect the health of young people: a scoping study on social determinants. *Scandinavian Journal of Public Health*. Vol. 45(1):73–84

Wickström, A. & Lindholm Kvist, S. (2020). Young people's perspectives on the symptoms asked for in the Health Behavior in School-Aged Children survey. *Childhood*, 1-8.