

Ungdomars perspektiv

– på psykisk hälsa, att vara i riskzon, och främjande åtgärder

Av Agneta Tinnfält

Barn och ungdomar i Sverige har de senaste två decennierna rapporterat ökad psykisk ohälsa. Det uppfattas som ett allt större folkhälsoproblem, speciellt bland flickor. En annan grupp som är särskilt utsatt för psykisk ohälsa är barn och ungdomar i problematiska familjesituationer eller som befinner sig i andra risksituationer. Bland dem finns barn och ungdomar i familjer med alkoholproblem, vilket uppskattningsvis kan vara upp till vart femte barn. I FN:s konvention om barnets rättigheter poängteras rätten till skydd och stöd, och rätten att få göra sin röst hörd.

I en avhandling (I) har ungdomar intervjuats om sina uppfattningar om psykisk hälsa, och om hur vuxna kan stödja och främja psykisk hälsa. Ungdomar i familjer med alkoholproblem har fått ge sin syn på hur de kan berätta om sin familjehemlighet, och vilket stöd de önskar. Dessutom har användningen av medel som delats ut av Alkoholkommittén (Socialdepartementet) till projekt för barn i riskzonen i nio kommuner analyserats. Den utvecklingsekologiska modellen, beskriven av Bronfenbrenner (1979, 2000), har använts i analysen av resultaten.

Det övergripande syftet med avhandlingen är att undersöka ungdomars perspektiv på psykisk hälsa och förutsättningarna för att främja ungdomars psykiska hälsa, samt att fördjupa kunskapen om upptäckt och stöd till barn och ungdomar som riskerar att fara illa. En kvalitativ deskriptiv design valdes. I tre av studierna (I, II och III) har ungdomar i skolan och i stödgrupper för ungdomar i familjer med alkoholproblem intervjuats. I den fjärde studien (IV) valdes en multiple-case-study design, där tjänstemän intervjuades på plats, politiker per telefon och dokument analyserades, liksom en enkät till kommunerna som genomförts av Barnombudsmannen, BO.

Hälsosamtalet

Resultatet i studie I visar att förutsättningarna för att hälsosamtalet med skolsköterskan ska vara psykiskt hälsofrämjande beror på vad som diskuteras i ett hälsosamtal och var samtalet äger rum. Hälsosamtalet bör innehålla samtalsämnen om både den psykiska och den fysiska hälsan, enligt ungdomarna. Samtalet mellan eleven och skolsköterskan kan hållas på många platser, men är samtalet av känslig natur, bör en avskild plats väljas. Vad som är viktigt i

samtalen med skolsköterskan är förtroende, lyhördhet, respekt, äkthet, tillgänglighet och kontinuitet. Det innebär att det är viktigt för ungdomarna att kunna lita på skolsköterskan, dels att hon respekterar tystnadsplikten, dels att hon är kunnig inom sitt område. Att lyssna var ett annat krav från ungdomarna.

Psykisk hälsa

Resultatet i studie II visar att ungdomar uppfattar psykisk hälsa som en känslomässig upplevelse, där både positiva och negativa aspekter ingår. Psykisk hälsa innefattar känslor inombords, men också relationer. Bestämningsfaktorer för psykisk hälsa visade sig vara föräldrar, kompisar och skolan. Dessa faktorer kunde inverka såväl positivt som negativt på den psykiska hälsan. Positivt var att kunna samtala med sina föräldrar och att ha kompisar som man kan lita på. Negativt var att det kunde vara problem i familjen, till exempel alkoholmissbruk, och att bli mobbad. Ungdomarna tillfrågades om sin uppfattning om skillnaden mellan flickor och pojkar. Ingen av dem ansåg att skillnaden var stor, utom i förväntningar på hur man ska vara. Flickor förväntas vara känslsamma och pratsamma, medan pojkar förväntas vara tysta och tuffa.

Sökandet efter stöd

I studie III visar resultatet att ungdomar tycks göra en riskbedömning huruvida de kan lita på en vuxen och våga berätta för denne om sin situation hemma. En process beskrevs av ungdomarna, där stegen innefattade att visa inåtagerande eller utagerande beteende, att beskriva sin situation i ord (till exempel i en dagbok), att berätta för en okänd (till exempel på internet), att berätta för en kompis eller syskon, att ha indirekt kommunikation med en vuxen (till exempel skriva en uppsats i skolan), att berätta direkt för en vuxen, och att be om hjälp. Kompisar kunde fungera som ett stöd i den processen genom att se till att en vuxen blev informerad, om situation blev för allvarlig. Kompisar fungerar även som stöd och förtrogen.

Stöd till kommuner för barn i riskzonen

Resultatet i studie IV visar att även små medel som delades ut till kommuner för stöd till projekt för barn i riskzonen hade stor betydelse för aktiviteterna i kommunerna. Tjänstemännen kände sig uppmuntrade, och kände att de gjorde ett viktigt arbete som blev legitimerat. Det ledde till att projekt kom igång som annars dröjt eller fått en mindre omfattning. Även politikerna ansåg att arbetet för barn i riskzonen blev prioriterat på grund av medlen. Dock var inte barnkonventionen implementerad i den utsträckning de önskade,

och inga barn eller ungdomar var involverade i planeringen eller i besluten kring hur de utdelade medlen skulle användas.

Sammanfattning

Sammantaget visar studierna att vad som är viktigt för ungdomars psykiska hälsa är relationer till vuxna, främst föräldrar, och till kompisar. Dessutom spelar följande aspekter roll för den psykiska hälsan: genusaspekter och ålder, att ungdomars perspektiv tas till vara och att de blir hörda om sådant som är viktigt för dem, samhällets stöd samt implementeringen av barnkonventionen. Alla nivåer i det utvecklingsekologiska systemet spelar roll för utvecklingen och den psykiska hälsan hos barn och ungdomar. Att lyssna visade sig vara ett viktigt krav på vuxna, och att de inte ska avslöja förtroenden.

Ibland ställs dock vuxna inför ett etiskt dilemma, då anmälningsplikten medför att vuxna måste kontakta de sociala myndigheterna. Ungdomarna poängterade hur viktigt det då var att de blev fullt informerade och delaktiga i vad som skedde. När det gäller att stödja ungdomar som far illa har kompisar en viktig roll, och de bör göras delaktiga i stödet till dessa ungdomar.

Resultaten leder till implikationer för vuxna: att lära sig mer om ungdomsåren och om puberteten. Vuxna behöver också lära sig mer om familjesituationen för barn och ungdomar som riskerar att fara illa. Det är viktigt att vuxna lyssnar mer till förslag som barn och ungdomar har, till exempel bör skolsköterskor ställa frågor om barns och ungdomars hemsituation i hälsosamtalet. Barn och ungdomar ska höras i alla frågor som rör dem, vilket också barnkonventionen poängterar. De vill vara, och ska vara, delaktiga i planering och beslut om sådant som är viktigt för dem. Flickor och pojkar kanske behöver göras delaktiga på olika sätt, vilket är något vuxna behöver beakta.

Källa: Artikeln är en svensk sammanfattning av Agneta Tinnfälts avhandling *Adolescents' perspectives – on mental health, being at risk, and promoting initiatives*, Örebro Universitet, 2008.