



Folkhälsomyndigheten

mucf

Myndigheten för ungdoms-
och civilsamhällesfrågor



Tillsammans gör vi skillnad

Att inte bara överleva utan faktiskt också
leva

Victoria C Wahlgren
Sara Fritzell

Det viktigaste först: Ansvaret kan inte läggas på unga

- Samhället behöver främja hälsa och sprida kunskap
- Positivt och inkluderande samhällsklimat stärker ungas psykisk hälsa
- För att minska ojämlikhet i hälsa och förekomsten av psykisk ohälsa behövs lösningar på samhällsnivå



Vad behövs för att skapa en förändring?

- Förändrade normer
- Minska stigmatisering
- Stärkta rättigheter
- Ökat fokus på friskfaktorer
- Ökad kunskap om psykisk hälsa

”Det kändes som en skam ungefär att prata med andra att man faktiskt mår dåligt, att det är något som inte stämmer” (tjej 29 år)



Sociala nätverk och fritidens betydelse - förslag

- Öka kunskap om normer, identitet och särskilt utsatta grupper
- Stötta unga i frågor om sociala medier
- Skapa fler mötesplatser för unga, särskilt nationella minoritetsgrupper
- Öka tillgängligheten till fritidsaktiviteter för alla

”För jag har varit med i en del, så här, ungdomsgrupper för hbqti-folk, som har vuxna ledare. Och det var väldigt skönt att se att liksom: ”Det går bra för dem, de lever helt vanliga liv.” (Icke-binär transperson, 20 år)



Skolan och elevhälsan- förslag

- Stärka skolan som en hälsofrämjande arena.
- Stärk elevhälsan som en resurs
- Synliggör elevhälsan i skolvardagen
- Stärk personalens kompetens
- Samverkan mellan aktörer viktig

”Alltså om typ vår SO-lärare skulle komma och fråga om jag mår bra, så då skulle jag svara ärligt. Samma med en mentor.” (tjej 13 år)

”BUP lyssnar inte på en och sätter en i kö, och förminskar ens problem. Skolan säger att BUP bara kan hjälpa mig men BUP säger prata med kuratorn. Kuratorn säger prata med BUP såå... ” (tjej, 25 år)



Tack!

Kortversionen länk:

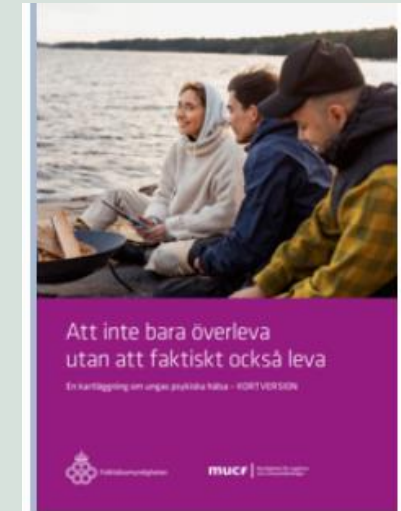
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/a/att-inte-bara-overleva-utan-att-faktiskt-ocks-a-leva-en-kartlaggning-om-ungas-psykiska-halsa-kortversion/>

Långa versionen länk:

<https://www.mucf.se/publikationer/att-inte-bara-overleva-utan-att-faktiskt-ocks-a-leva>

Kontakt:

sara.fritzell@folkhalsomyndigheten.se
victoria.carlsson.wahlgren@mucf.se



Folkhälsomyndigheten

mucf
Myndigheten för ungdoms-
och civilsamhällesfrågor