

Sammanställning av Demokratiforum 251209

Tema: Psykisk hälsa ur ett jämställdhetsperspektiv

Plats: Öckerö Fritidsgård

Närvarande skolor: Hedens skola, Betelskolan, Brattebergsskolan, Öckerö seglande gymnasieskola och IMA.

Närvarande politiker: Ulla Berg Svedin (V), Lennart Samuelsson (M), Eleonore Holmgren (KD), Ronnie Bryngelsson (S), Pierre Åman (L), Birgitta Abrahamsson (MP)

Närvarande tjänstepersoner: Linn Wass, folkhälsoutvecklare, Olof Larsson, fritidsledare, Tommy Tillander, enhetschef kultur och fritid

Några sammanfattande punkter utifrån samtalen:

- Unga känner sig fria att vara sig själva när de är med personer de känner sig trygga med, som familj, kompisar och i fritidsaktiviteter.
- Normer som machokultur, skönhetsideal och jämförelser via sociala medier skapar press och kan försämra ungas psykiska hälsa.
- Det blir lättare att prata om känslor i trygga miljöer med förtroende, där man blir lyssnad på utan att bli dömd.
- Stora grupper, otrygghet och rädsla för att inte tas på allvar är hinder för att våga öppna sig.
- Skolan och fritiden kan stärka välmående genom mer gemenskap, bra tillgång till kuratorer, engagerade vuxna och likvärdigt bemötande.
- Det viktigaste för att stärka jämställdhet och psykisk hälsa är att vuxna och unga tillsammans skapar miljöer där det är okej att prata om hur man mår och att psykiskt mående tas upp kontinuerligt.

Ungdomars åsikter och tankar rörande psykisk hälsa ur ett jämställdhetsperspektiv

Denna sammanställning bygger på anteckningar från samtal mellan ungdomar och politiker. Vissa ungdomar har samlat in tankar från sina klasser, medan andra har utgått från egna erfarenheter och uppfattningar om hur unga generellt tänker kring psykisk hälsa och jämställdhet. Åsikterna redovisas i nedan rubriker, baserat på de frågor som diskuterades.

När unga känner sig fria att vara sig själva

Många unga upplever frihet att vara sig själva i sammanhang där de känner trygghet och gemenskap. Det gäller särskilt tillsammans med vänner, familj och andra personer de har förtroende för. Fritidsaktiviteter som idrott, dans, musik och andra intressen nämns som positiva miljöer där kön eller könsidentitet spelar mindre roll och där unga får uttrycka sig fritt.

Normer och förväntningar som påverkar psykisk hälsa

Ungdomarna beskriver flera normer som kan påverka det psykiska måendet negativt. Machokultur och förväntningar på att killar ska vara starka och inte visa känslor lyfts, liksom press på tjejer att passa in och leva upp till skönhets- och kroppsideal. Sociala medier förstärker dessa ideal genom jämförelser kring utseende, livsstil, pengar, prestationer och betyg, ofta med äldre eller mer etablerade personer.

Trygga miljöer för samtal om känslor och mående

Trygghet är avgörande för att våga prata om psykisk hälsa. Hinder som nämns är stora grupper, rädsla för att inte bli tagen på allvar samt oro för att vuxna, exempelvis kuratorer, ska behöva bryta tystnadsplikten. Skärmar kan också vara ett hinder - att inte känna att man når fram riktigt digitalt (exempelvis via chattar) eller att skärmar kan vara en distraktion när man försöker berätta något.

Miljöer som upplevs trygga är bland annat fritidsgården, idrottslag och mindre grupper där man får prata till punkt och blir lyssnad på. Vissa tycker att könsuppdelade samtal kan underlätta, medan andra betonar vikten av att prata med personer man känner, oavsett kön. Vuxnas förhållningssätt – att lyssna ”på riktigt”, fråga hur unga mår och visa genuint engagemang – lyfts som centralt.

Vad som gör det lättare att prata öppet om mående

Förtroende är den viktigaste faktorn för att unga ska våga öppna sig. Många upplever att de mår bättre när de får prata med någon de litar på, exempelvis hemma i ett enskilt rum eller i ett tryggt socialt sammanhang. Anonyma samtal kan också sänka tröskeln, liksom ett öppet och lyhört föräldraskap.

Tillgång till stöd för psykisk hälsa

Det är viktigt för unga att veta att stöd finns tillgängligt när de mår dåligt. Gruppaktiviteter där man lär känna varandra kan skapa trygghet, liksom ett

samhällsklimat som uppmuntrar öppenhet kring psykisk ohälsa. Några nämner även möjligheten att prata med personer som har absolut tystnadsplikt, till exempel en präst.

Exempel på inkluderande och schyssta miljöer

Skolan, idrotten och fritidsverksamheter lyfts som platser där många upplever ett inkluderande bemötande. Idrottslag och fritidsgården nämns särskilt, där personal ofta beskrivs som respektfull och stöttande. Empati och tröst, oavsett vad någon är ledsen över, ses som viktiga inslag för att skapa trygghet.

Skolans roll i att stärka psykisk hälsa

Ungdomarna ser flera möjligheter till förbättring i skolan, såsom längre raster och luncher, senare skolstart, kortare lektioner och bättre/godare och fler alternativ på skolmaten. De efterfrågar mer undervisning och samtal om psykisk hälsa, tillgängliga kuratorer och likvärdigt bemötande från lärare. Klassaktiviteter som stärker gemenskapen, utbildning om våld och psykisk ohälsa samt stöd i studieteknik lyfts också fram.

Hur vuxna kan stötta unga bättre

Vuxna – lärare, tränare och föräldrar med flera – har en viktig roll genom att lyssna, visa att de bryr sig och bygga goda relationer. Att se varje individ, uppmärksamma unga som hamnar utanför och försöka förstå orsaker bakom beteenden är centralt. Att lyfta mående oftare. Att erbjuda unga "pluggteknik" från vuxna/lärare för att göra det lättare att plugga hemma då skolan kan utgöra stressfaktor.

Trygga sammanhang i fritid, skola och hem

Trygga relationer med fritidsledare, kompisar och vuxna är avgörande för att unga ska kunna bygga motståndskraft och må bra. Det är viktigt att visa att alla unga är välkomna, att vara uppmärksam på deras behov samt att uppmuntra och utbilda kring psykisk hälsa. Olika vägar och sammanhang kan passa olika personer.

Viktiga förändringar för ökad jämställdhet i psykiskt mående

Den förändring som lyfts som allra viktigast är att skapa fler möjligheter och trygga forum där unga kan prata med varandra om hur de mår, oavsett kön eller könsidentitet.

Övriga tankar från ungdomarna

Fritiden och mobiltelefoners roll nämns som faktorer som påverkar psykisk hälsa. Flera ungdomar uttrycker också att de inte tidigare har fått möjlighet att diskutera dessa frågor, vilket i sig ses som betydelsefullt.