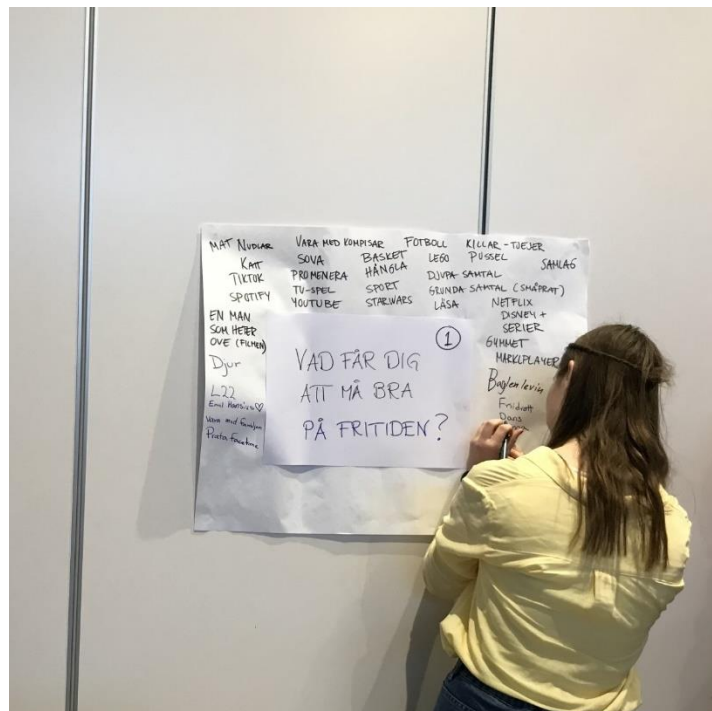


RAPPORT
2022-03-22
DNR:

Ungdomskonferens 2022

Tema: Ungas psykiska hälsa



Sofia Larsson, barn- och ungdomsstrateg
Laholm, 23 mars 2022

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	2
Inledning.....	3
Upplägg av rapporten	3
Metod	3
Begrepp	3
Grupparbete.....	4
Resultat.....	5
Vad får unga att må bra i Laholm?	5
Varför mår unga psykisk dåligt i Laholm?.....	7
Vad behöver göras för att unga ska må bättre?	8
Skolan som arena	8
Fritiden som arena	9
Hemma som arena.....	9
Digital arena.....	9
Sammanfattning	10
Fortsatt arbete	10
Bilaga: Samtliga förslag från konferensen för att öka ungdomars psykiska hälsa och välbefinnande.....	11

Inledning

Den första Ungdomskonferensen sedan 2019 genomfördes den 9 mars på Gullbrannagården.

Inbjudna till konferensen var unga mellan 13–19 år, från de tre högstadieskolorna i kommunen, Osbecksgymnasiet i Laholm och politiker från samtliga nämnder och fullmäktige.

Temat som Ungdomsforum valt i december 2021 var Ungas psykiska hälsa. Konferensen samlade totalt 42 personer, varav 26 ungdomar, 12 personal från Laholms kommun och 5 politiker. Ungdomarna kom från alla kommunens högstadieskolor och från Osbecksgymnasiet. Planeringstiden för konferensen var kort eftersom restriktionerna släppte den 15 februari, men trots det var det en bra spridning bland ungdomarna, utifrån geografi, ålder, kön och andra bakgrundsfaktorer. 12 av ungdomsforums representanter deltog medan resten av ungdomarna var elever som inte är engagerade i ungdoms- eller elevdemokratiarbetet sedan tidigare.

Upplägg av rapporten

Denna rapport är en sammanställning av det deltagarna kom fram till under dagen. Materialet skickas till Kommunstyrelsen som ska svara på ungdomarnas förslag till vad de tycker behöver göras för att förbättra ungas psykiska hälsa. Rapporten kommer också att skickas till lokalnämnd för Laholm samt alla som deltog på konferensen och Ungdomsforum.

Rapporten redovisar resultatet av följande:

- Exempel på vad unga mår bra av på olika arenor
- Vad unga anser att de mår psykiskt dåligt av i Laholms kommun
- Vilka förslag de kom fram till på konferensen för att förbättra ungas psykiska hälsa

Vill ni ta del av allt material från konferensen går det bra att höra av sig till barn- och ungdomsstrategen på sofia.larsson@laholm.se.

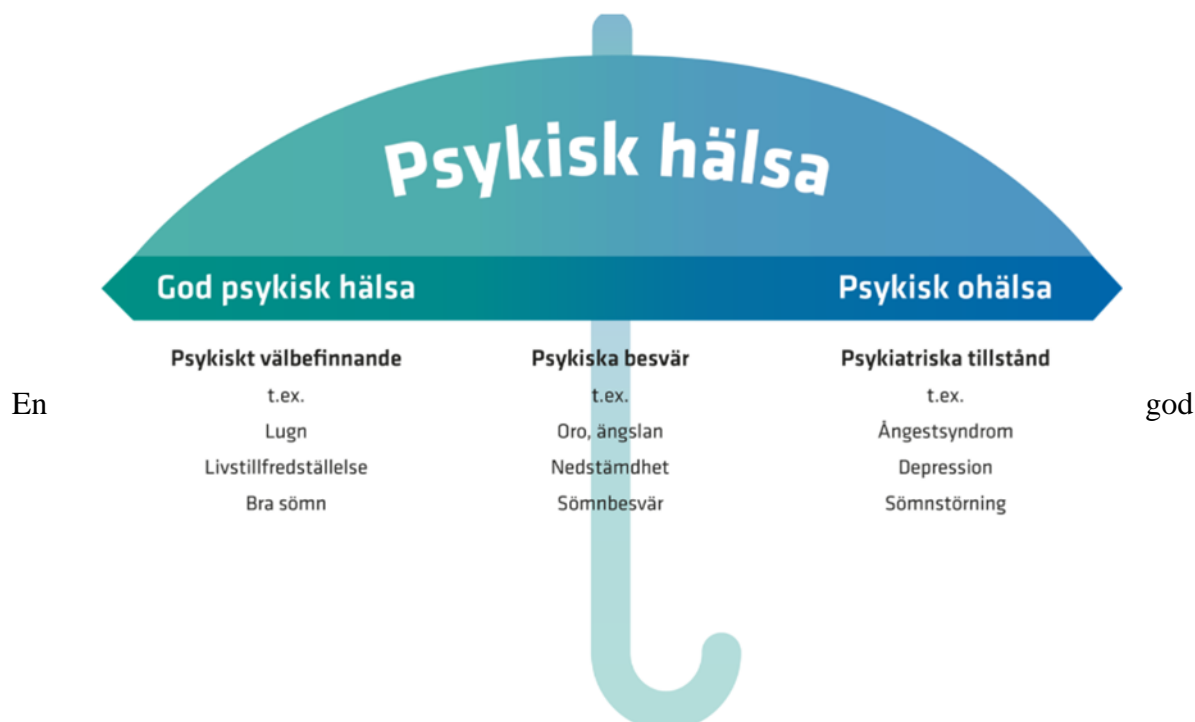
Metod

Konferensen planerades av barn- och ungdomsstrategen som till sin hjälp hade en arbetsgrupp bestående av ungdomar från Ungdomsforum, enhetschef barn- och elevhälsans (BUF), en fritidsledare (KUF) och en hållbarhetsstrateg (SOF) i Laholms kommun.

Dagen inleddes med lära-känna-övningar för de 6 olika grupper som satt tillsammans under hela dagen. Därefter gjorde Lina Tannerfalk Wiberg, enhetschef för barn- elevhälsan på Barn- och ungdomsförvaltningen, en presentation om vad psykisk hälsa är. Micke Gunnarsson, föreläsare och inspiratör, föreläste efter det om hur man som ung kan förhålla sig till livet och ha en god psykisk hälsa.

Begrepp

Begreppet psykisk hälsa innefattar både psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa kan delas upp i psykiska besvär, till exempel oro och nedstämdhet samt psykiatriska tillstånd till exempel depression och ångestsyndrom.



psykisk hälsa innebär att personen klarar av vanliga påfrestningar och svårigheter i livet, kan balansera positiva och negativa känslor, känner sig nöjd med livet och kan känna lycka. Det finns flera saker vi kan göra för att stärka och påverka vår psykiska hälsa positivt:

- Bli andfådd minst varannan dag
- Prioritera din återhämtning – sätt rutiner för sömn och skärmfri tid
- Umgås med en vän en gång i veckan
- Följ ditt hjärta
- Tro inte på allt du tänker

Deltagarna fick även se denna [korta film om psykisk hälsa](#).

Grupparbete

Grupperna var sammansatta i förväg i för att blanda deltagarna så mycket som möjligt, med unga i olika åldrar, från olika geografiska områden, med olika kön, tillsammans med vuxna i form av politiker och personal från Laholms kommun. En ungdom var gruppleddare, som ansvarade för att alla får ta plats, att de höll sig till ämnet, såg till att gruppen höll tiderna och att någon vuxen antecknade. Rollerna under dagen var tydligt definierade där ungdomarna kom med synpunkter, idéer och förslag medan politiker och övriga vuxna var där för att lyssna idag och svara på frågor.

Gruppernas arbete startade med en övning i brainstorming, som kallas Karusellen. Där fick de olika grupperna cirkulera och skriva upp och fylla på allt de kom på kring:

- Vad får dig att må bra på fritiden?
- Vad får dig att må bra hemma?
- Vad får dig att må bra i skolan?

Efter lunch fortsatte grupperna att arbeta med olika uppgifter. Den första handlade om att reflektera efter föreläsningen med Micke, den andra uppgiften att lista saker som får unga att

må psykisk dåligt i Laholm och den sista uppgifter att komma med förslag på vad som behöver göras för att förbättra ungas psykiska hälsa i Laholms kommun.

Dagen avslutades med att varje grupp fick återberätta för storgruppen.

Resultat

Vad får unga att må bra i Laholm?

Under 15–20 minuter cirkulerade de sex grupperna i två rum kring frågorna:

- Vad får dig att må bra på fritiden?
- Vad får dig att må bra i skolan?
- Vad får dig att må bra hemma?

Resultatet visar att det är många saker som unga mår bra av på de olika arenorna och här redovisas ett urval.

Vad får dig att må bra på fritiden?

- Mat
- Youtube
- Spela spel med nära och kära
- Basket
- Hångla
- Lego
- Djupa samtal
- Grunda samtal (småprat)
- Läsa
- Killar
- Tjejer
- Gymmet
- Dans
- Sjunga
- Inga krav
- Vara ute – natur
- Volleyboll
- Fritidsgården
- Vara med kompisar LIVE – snacka med vänner
- Vara med familjen
- Sova
- Tv-spel TikTok
- Djur

Vad får dig att må bra i skolan?

- När lärare bryr sig – när de ser en, pratar med en, visar intresse

- Grupparbete
- Inställda lektioner
- Kolla på film
- Lära mig nya saker
- Glädje vid god prestation
- Musik
- Kahoot
- Respekt
- Varm choklad
- Engagerande lektioner
- Sammanhang
- Världspolitik
- Positiva elever
- Visa att man kan
- Beröm
- Olika lektioner (*olika intressen hos olika unga*)
- Vänner – vänner att prata med
- Idrott - rörelse
- Långa raster
- Gemenskapen
- Mat - skolmat
- Vissa lärare

Vad får dig att må bra hemma?

- Distans
- Tystnad
- Telefonen
- Discord
- Kärlek
- Hugga ved
- Pussla
- Spel
- Musik
- Vara sig själv
- Städa – dammsuga
- Diskussion vid matbordet – återkoppling
- Film, serier
- Naturen
- Egen plats
- Trygghet
- Djur - husdjur
- Laga mat - mat
- Familj
- Sova
- Vila

- Brädspel - sällskapsspel
- Meka

Varför mår unga psykisk dåligt i Laholm?

Under eftermiddagen fick grupperna även lista minst fem och max tio orsaker som de anser är viktiga som svar på frågan ”Varför mår unga psykiskt dåligt i Laholm?”

Nedan presenteras ett urval av vad grupperna svarade:

- Skolpress, till exempel prov, lärarna pressar mycket
- Mobbning och kränkningar, dumma kommentarer (sker överallt, skola, fritid)
- Vissa delar av sociala medier: skönhetsideal, man jämför sig, man kan känna sig utanför
- Skolan tar död på fantasin, tar död på drömmar (till exempel yrkesval)
- Man är vaken på natten för att man vill ha egen fritid (inte bara skola) eller på grund av skolpress. Ibland tränar man på prov på natten. Många tankar som gör att det är svårt att slappna av.
- För lite fysisk aktivitet
- Skitsnack
- Hemsituationen/familjesituationer
- Segregation
- Kroppsform
- Gruppsyck
 - sprit, droger, tobak
 - inte vara tråkig och säga nej
- Skolan är inte anpassad för alla
- Krav och förväntningar
- Pratar inte om känslor
- Vänner och umgänge
- Diskriminering och kränkningar – tas inte seriöst av lärare och vuxna
- Rasism
- Sexuell läggning
- Grovt språk
- Näthat
- Pandemi-effekt (ungdomar är omogna eftersom de inte varit i skolan på samma sätt, distansundervisningen)
- Stress (betyg)
- Framtidsoro
- Tjej- och killnormer
- Skolmat/miljön i matsalen

Vad behöver göras för att unga ska må bättre?

Den sista uppgiften för dagen var att i grupperna diskutera vad de tyckte behöver göras för att unga ska må bättre: i skolan, hemma, på fritiden, på/i relation till sociala medier/digitala spel. Förslagen är både sådant som gruppen gemensamt kom fram till och förslag från enskilda ungdomar.

Alla förslag som kommit in ligger som bilaga.

En fråga som är viktig att fundera över är vilken rådighet kommunen har över de förslag som ungdomarna på konferensen kom fram till. Här redovisas ungdomarnas förslag för att öka ungdomars psykiska hälsa och välbefinnande som tydligt ligger under Laholms kommuns ansvar. En del av punkterna kan ske i samverkan med andra aktörer (Region Halland, föräldrar, föreningar och så vidare). De redovisas varje arena för sig, samt indelat efter om det ligger på politisk nivå, förvaltnings- eller förvaltningsövergripande nivå eller enhetsnivå.

Skolan som arena

(högstadieskolorna och Osbecksgymnasiet)

Politisk nivå:

- Mer individanpassat i skolan
- Motverka kränkningar – handlingar ska få konsekvenser
- Tillgång till kuratorer

Förvaltningsnivå:

- Utbildning för personal för att hantera olika slags elever och situationer
- Sänka krav – mindre fokus på framtiden
- Föreläsningar om ungas psykiska hälsa
- Träffa andra skolor, team, turneringar
- Vid psykisk ohälsa: information – vart vänder jag mig?
- Tillgång till kuratorer
- Föreläsningar om viktiga saker i skolan (unga tillsammans med personal, gärna samverkan mellan BUF, KUF och SOF)

Enhetsnivå:

- Skärmfri tid
- Motverka stress, ”Göra klart-dag”, bättre/längre planering
- Ändra språkbruket (skolmiljön är mer tillåtande när det gäller grovt språk, det blir inga konsekvenser)
- Att det är ok att prata om psykisk ohälsa
- Lyssna mer på unga, fråga mer och bry sig – skapa förtroende
- Leka mer i skolan, för att skapa sammanhållning och minska stress
- Vila hjärnan
- Möjlighet att kunna lämna ett klassrum om man mår dåligt
- Stänga av elever som utsätter andra för grov mobbning
- Minska antalet prov/test per vecka
- Jack- och mobilförbud i matsal

- Aktiviteter på skolan där man blandar klasser/grupper (på skolan, men med hjälp av Ungdomsteamet)
- Föräldraansvar – skolan ska ha kontakt med föräldrar

Fritiden som arena

Politisk nivå:

- Sänka kraven – mindre fokus på framtiden

Förvaltningsnivå:

- Att det är ok att prata om psykisk ohälsa och veta var man kan få stöd/hjälp
- Mer verksamhet liknande JUNIS (IOGT-NTO). Mer fritidsaktiviteter, inte låta idrottshallarna stå tomma på kvällar/helger. Prova-på-aktiviteter, mer turneringar. Eleverna kan rösta på skolan vilka aktiviteter de vill ha.
- Skateramp i Våxtorp
- Fler aktiviteter och fritidsgårdar
- Discon/fester – där unga genomför tillsammans med kommunen
- Sommarfester
- Motorgård

Enhetsnivå:

- Ändra språkbruket
- Motverka stress, bättre/längre planering
- Variation av aktiviteter
- Discon/fester – där unga genomför tillsammans med kommunen

Hemma som arena

Politisk nivå:

- Kunna ta kontakt med socialtjänsten om man vill – behöver vara lätt att få tillgång

Förvaltningsnivå:

- Föreläsningar om ungas psykiska hälsa
- Att det är ok att prata om psykisk ohälsa och veta var man kan få stöd/hjälp

Enhetsnivå:

- Lyssna mer på vad unga vill inom socialtjänsten

Digital arena

Politisk nivå:

- En app för unga – som unga tillsammans med fritidsledare tar fram

Förvaltningsnivå:

- Vid psykisk ohälsa: information – vart vänder jag mig?
- Att det är ok att prata om psykisk ohälsa och veta var man kan få stöd/hjälp

Enhetsnivå:

- Lyssna mer på unga – skapa förtroende
- Att det är ok att prata om psykisk ohälsa och veta var man kan få stöd/hjälp

Sammanfattning

Kortfattat kan konferensen beskrivas som lyckad på många sätt. För unga att träffas fysiskt igen efter två års pandemin var i sig lyckat. De utbytte olika perspektiv, framför allt när de jämförde sina skolor och olika geografiska delar av kommunen, de hade roligt, de var upprörda, trötta och blev inspirerade.

Resultatmässigt är det sista delen av konferensen som kommunens beslutsfattare behöver fokusera på. Vilken rådighet har kommunen över de förslag som ungdomarna på konferensen kom fram till?

Fortsatt arbete

Den här rapporten skickas till kommunstyrelsen. Samtidigt kommer förslagen att skickas som information till alla nämnder i Laholms kommun, Lokal nämnd för Laholm (Region Halland), alla deltagare på konferensen och Ungdomsforum. Rapporten kommer även att skickas till rektorerna på högstadieskolorna och Osbecksgymnasiet, samt enhetschef för kvalitet och service (KUF).

Kommunstyrelsen ska ta upp förslagen och ge svar på hur de ser på dem och vad som är möjligt att genomföra. Svaren kommer att tas upp på Ungdomsforum och förmedlas via webben och sociala medier till de som deltog i konferensen.

Bilaga: Samtliga förslag från konferensen för att öka ungdomars psykiska hälsa och välbefinnande

Vad ska göras?	Målgrupp?	Arena?	Ansvar?
Tillgång till kuratorer	De unga som behöver	Skola	Tjänstemän och politiker
Att lärarna bryr sig - frågar hur man mår	De flesta unga	Skola	Rektorer och lärare
Möjlighet att kunna lämna klassrum om man mår dåligt	De flesta unga	Skola	Rektorer och lärare
Minska antal prov/test under en vecka (ofta tre per vecka) Även läxor kan kännas som prov	Alla unga	Skola	Rektor och lärare
Samtal med sina föräldrar Kunna ta kontakt med soc om man vill - behöver vara lätt att få tillgång	Unga och föräldrar	Hemma	Unga och föräldrar Socialtjänsten
Mer verksamhet typ JUNIS (IOGT-NTO) Mer fritidsaktiviteter, inte låta idrotts-hallar stå tomma på kvällar/helger. Till exempel "prova-på", boxning i Veinge (svårt att ta sig till Laholm) Mer turneringar Kan rösta på skolan om aktiviteter	Unga	Fritid	Kommunen Föreningar?
Skriva snälla saker	Alla	Sociala medier Digitala spel	Alla har ett eget ansvar

Vad ska göras?	Målgrupp?	Arena?	Ansvar?
Fler aktiviteter/fritidsgård	Unga	Fritid	Kommunen
Skateramp i Våxtorp	Unga	Fritid	Kommunen
Discon/fester	Alla högstadier/ Osbecksgymansiet	Fritid/skola	Unga ihop med kommunen
Sommarfester	Alla högstadier/ Osbecksgymansiet	Fritid/skola	Unga ihop med kommunen
Föreläsningar (gäster/kändis)	Unga	Skola	Unga tillsammans med fritidsledare
Aktiviteter på skolan där man blandar klasser/grupper	Högstadiееlever	Skola	Undomsteam/unga
Föräldraansvar Skolan ska ha kontakt med föräldrar	Föräldrar Lärare Unga	Hemma/skola	Skolan
App	Unga/fritidsledare	Digitalt	Fritidsledare/unga
Motorgård	Unga	Fritid	Kommunen/unga

Vad ska göras?	Målgrupp?	Arena?	Ansvar?
Jack- och mobilförbud i matsal	Alla	Matsal i skolan	Rektor
Ändra språkbruket (Skolmiljön är mer tillåtande när det gäller grovt språk, det blir inga konsekvenser)	Elever, föräldrar, lärare	Alla arenor	Vuxna i skolan Unga Föräldrar
Motverka kränkningar	Unga	Skolan	Rektor, lärare, unga
Motverka stress "Göra klart-dag" Bättre/längre planering		Alla arenor	Föräldrar och lärare

Vad ska göras?	Målgrupp?	Arena?	Ansvar?
Stänga av elever som utsätter andra för grov mobbning	Unga	Skolan	Rektor
Utbildning för personal för att hantera olika slags elever och situationer	Vuxna	Skolan	Kommunen/Staten (lärarutbildningen)
Lyssna mer på vad unga vill	Socialtjänsten	Hemma	Kommunen/Staten
Variation av aktiviteter	Unga	Fritiden	Kommunen
Sänka krav - mindre fokus på framtiden	Vuxna	Alla arenor	Vuxna
Mer individanpassat i skolan	Unga	Skolan	Lärarna och rektorerna

Vad ska göras?	Målgrupp?	Arena?	Ansvar?
Vara snälla mot varandra	Alla	Skola	Alla
Föreläsningar om ungas psykiska hälsa	Föräldrar	Hemma/Skolan	Laholms kommun
Träffa andra skolor Team, turneringar	Unga	Skola	Lärare, Laholms kommun Ordf. BUN
Skrämfri tid	Unga	Skola/hemma	Unga/Vuxna
Att det är ok att prata om psykisk ohälsa och veta var man kan få stöd/hjälp	Vuxna/Unga	Alla arenor	Kommun och region

Vad ska göras?	Målgrupp?	Arena?	Ansvar?
Psykisk ohälsa: Information - vart vänder jag mig?	Unga	Skola/digitalt	Vuxna Regionen - ungdomsmottagningen Kommunen Kurator
Lyssna mer på unga Skapa förtroende	Vuxna ska lyssna mer och fråga	Alla arenor	Vuxna
Leka mer i skolan - För att skapa sammanhållning - Minskar stress	Elever/unga	Skolan	Kommunen Lärare och annan personal Föreningar
Handlingar ska få konsekvenser	Elever/unga	Skolan	Kommunen Lärare och annan personal
Vila hjärnan	Elever/unga	Skolan	Kommunen Lärare och annan personal

