

Svenska Läkaresällskapet

”Kraftsamling för ungas psykiska hälsa” - aktuella utmaningar

Svenska Läkaresällskapets arbetsgrupp

5/10 2021

Charlotte Nylander

Region Sörmland

Program



13.00 - 13.20 Om kraftsamlingen ***Bo Runeson***

Livsstilsfaktorer och psykisk hälsa ***Josef Milerad***

Framtidsoro och psykisk ohälsa bland gymnasieelever efter distansundervisningen ***Pelle Enocsson***

13.20 - 13.40 Ungas upplevelser och tankar kring pandemin ***Anna Sarkadi***

13.40 - 14.20 Effekter av fysisk aktivitet på ungas psykiska hälsa och hur den har påverkats av pandemin ***Eva Andersson, Örjan Ekblom och Gisela Nyberg***

14.20 - 15 00 Digital mediekonsumtion under pandemin ***Sissela Nutley***

15.00 - 15.20 Kaffepaus och pausgympa

15.20 - 16.00 Panel –förslag till hälsofrämjande interventioner

16.00 - 16.30 Summering ***Pelle Enocsson och Charlotte Nylander***

Ungas psykiska hälsa - aktuella utmaningar - YouTube

Region Sörmland



Kraftsamling för ungas psykiska hälsa

Fullmäktige 2019 biföll motionen om nationell kraftsamling för ungas psykiska hälsa. En arbetsgrupp inom SLS har tillsatts där Josef Milerad (som stod bakom motionen) har utsetts till ordförande samt Bo Runeson (ledamot i SLS nämnd) till vice ordförande.

REGION SÖRMLAND

Ökad psykisk ohälsa bland unga

- Nästan 50 % av tonårsflickor rapporterar besvärande stressymptom minst 1 dag i veckan
- Var **20:e barn** har haft kontakt med BUP under ett kalenderår
- Alltfler, främst flickor, drabbas av ångest och depression
- Förskrivningen av antidepressiva (SSRI) har ökat upp till 60 % i vissa åldersgrupper

Skolbarns Hälsovanor, Psykiatrin i siffror, Socialstyrelsens läkemedelsstatistik

Region Sörmland

Skolan och psykisk hälsa

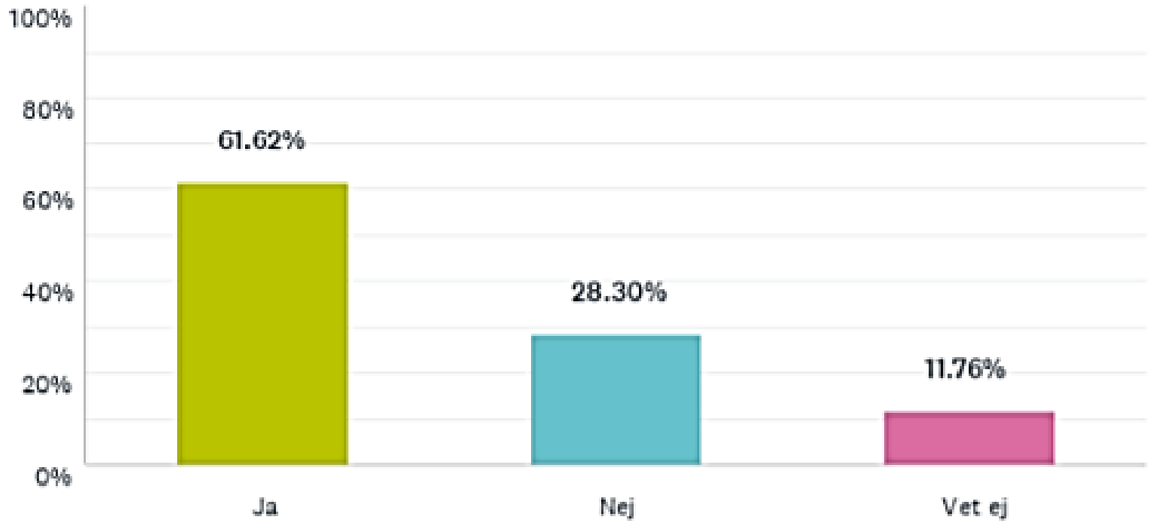
- 24,5 % går ut grundskolan utan fullständiga betyg, 16 % **utan godkända betyg**
- Diffusa kunskapsmål och betygskrav skapar stress. Goda faktakunskaper och färdigheter räcker inte
- Många vill främja hälsan men konkreta hälsoprogram saknas

Region Sörmland

Upplever du att distansundervisningen påverkat ditt mående negativt?

”Jobbigt att vara hemma mycket! Fick lätt ångest, svårt att sova, enorma koncentrationssvårigheter att plugga hemma”

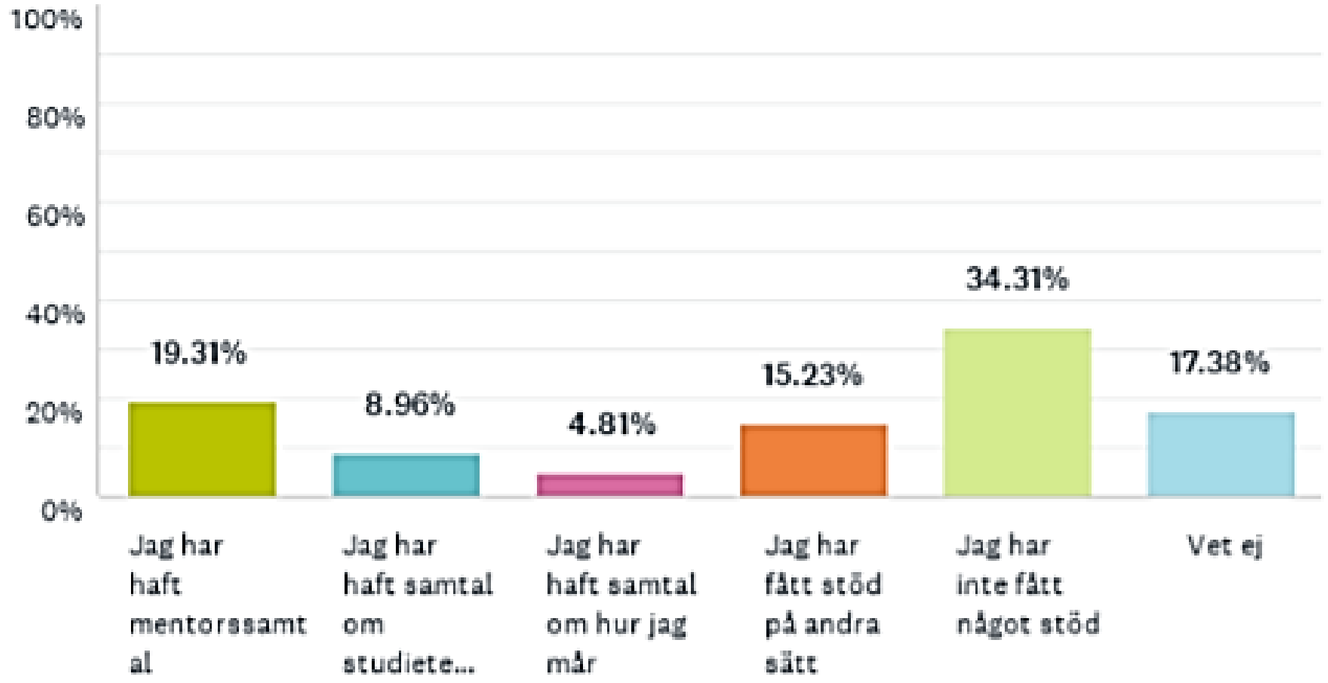
”Jag blev utbränd och tappade all motivation för skolan och hoppade nästan av mitt program den känslan finns fortfarande kvar hos mig.”



[Larmrapport från Sveriges gymnasieelever: Majoritet mått dåligt av distansundervisning (sverigeselevkarer.se)]

REGION SÖRMLAND

Upplever du att du har fått ett bra stöd i samband med att ni har gått tillbaka till klassrumsundervisning? Till exempel mentorssamtal, samtal om studieteknik och/eller samtal om hur du mår?



”Hade behövt en fråga om hur jag mår igen”

”Vi ha pratat mycket om studiero och liknande i klassrummet men inget om elevernas mående”

Region Sörmland

GÖR ATT JAG MÅR SÄMRE ELLER MYCKET SÄMRE

33% SKOLAN

25% DIGITALA MEDIER

13% FAMILJE-RELATIONER

GÖR ATT JAG MÅR BÄTTRE ELLER MYCKET BÄTTRE

84% VÄNSKAPS-RELATIONER

84% GOD SÖMN

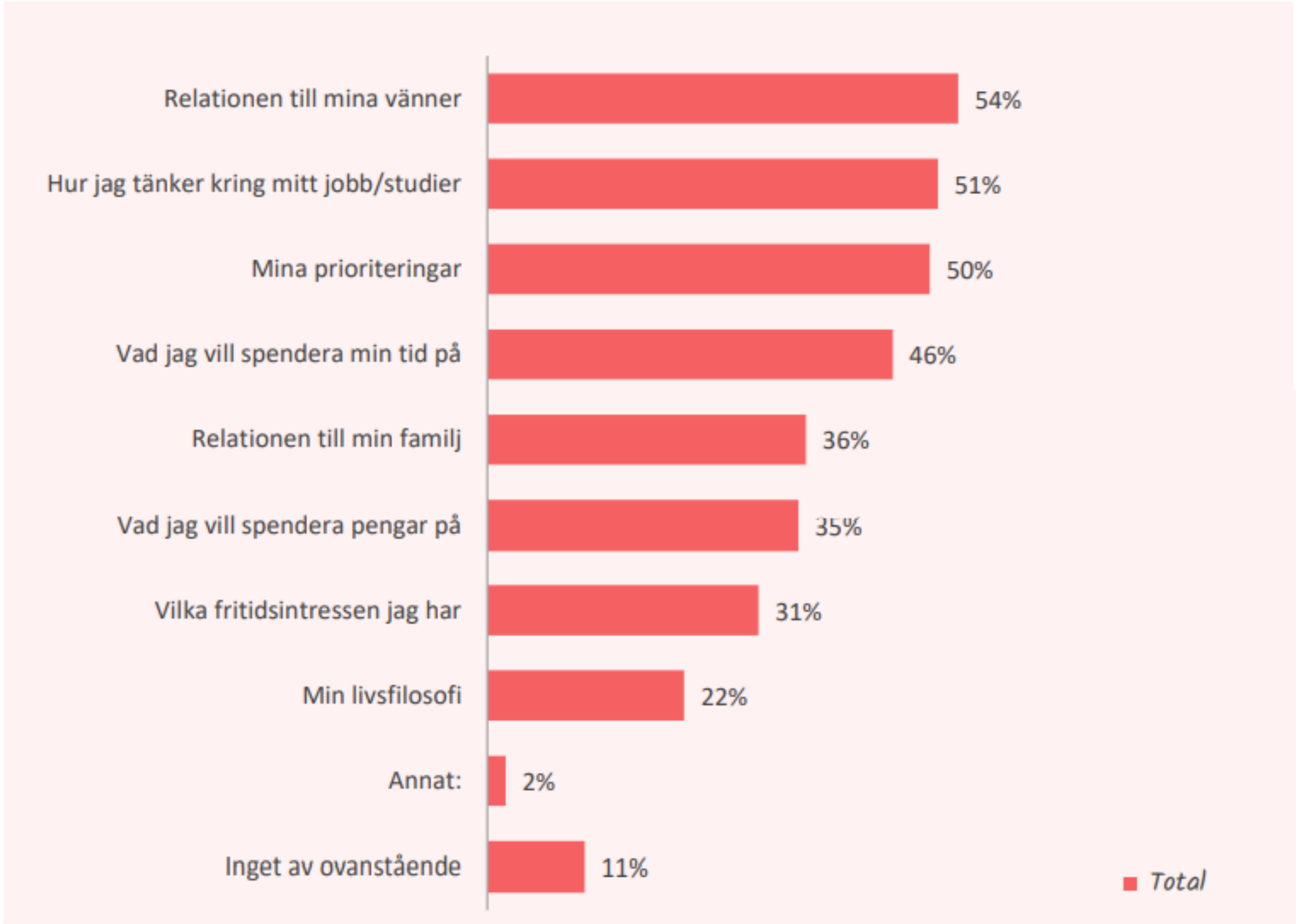
79% RÖRELSE



hur-har-du-det-en-rapport-om-ungas-psykiska-maende-1.pdf (mind.se)

REGION SÖRMLAND

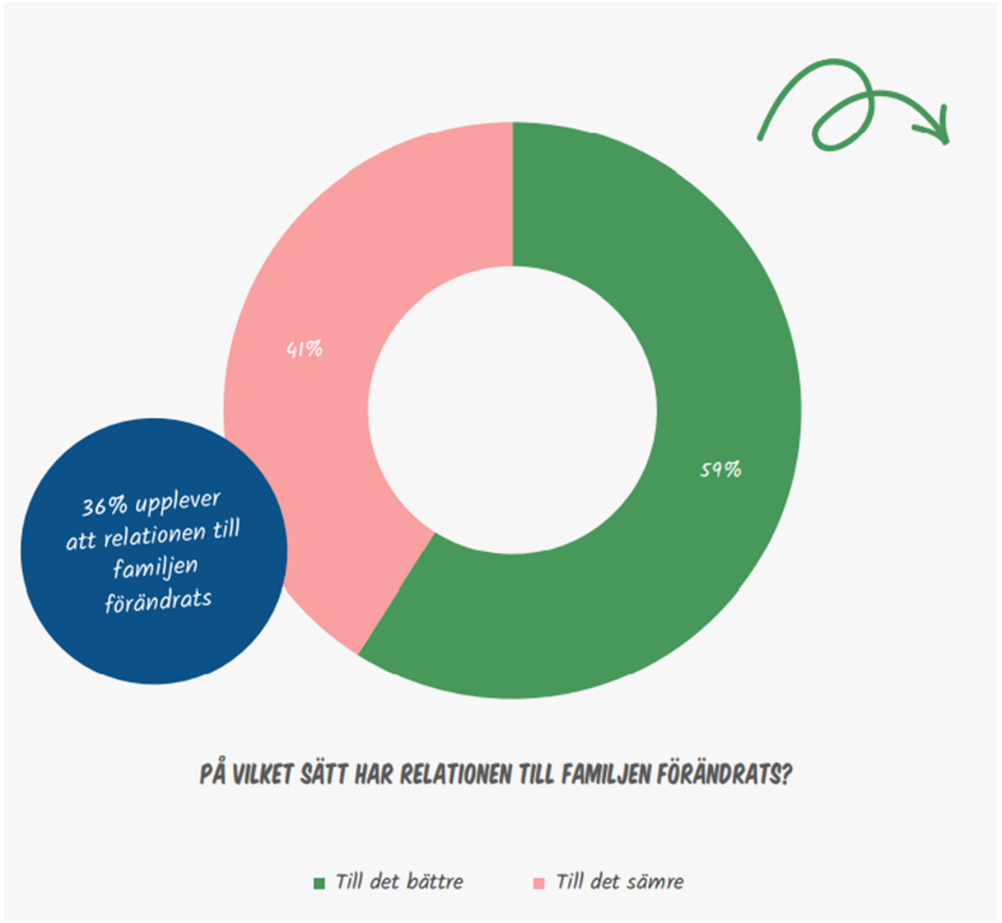
Vad har påverkats under pandemin?



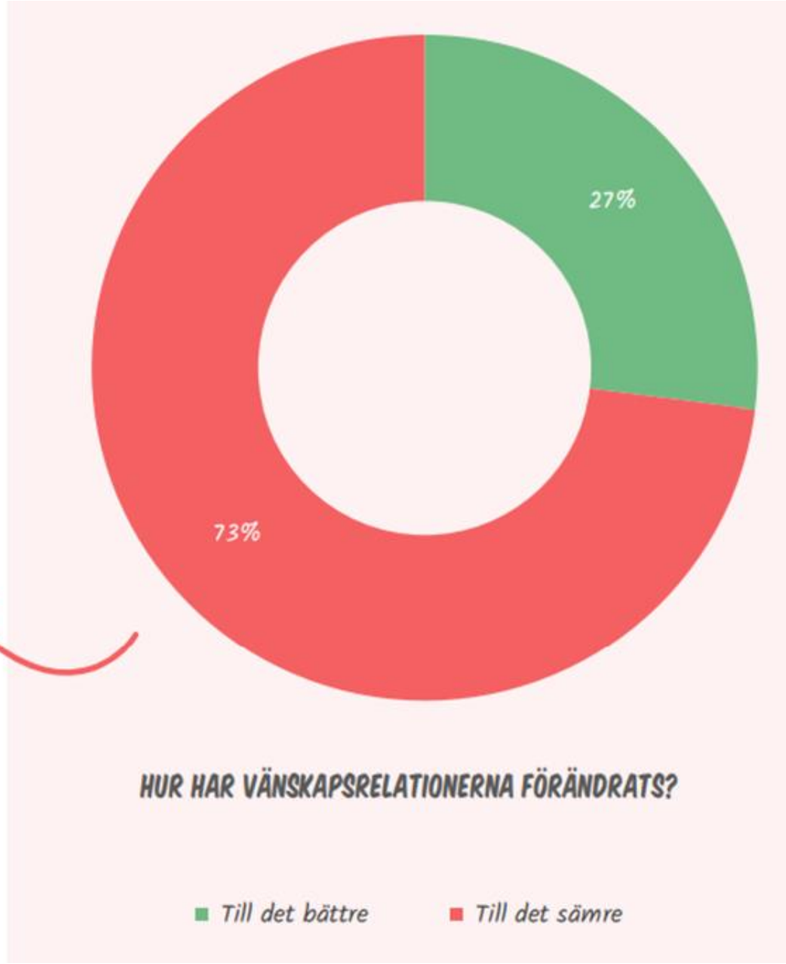


Ungdomsbarometern 2021

Region Sörmland







Ungdomsbarometern 2021

Chilltid

Tid när du inte behöver prestera och är "fri", exempelvis rita, leka, pyssla, scrolla

Motion

WHO:s rekommendation för barn: Rörelse i 60 min/dag där du blir andfådd/svettas

Fokustid

Tid när du gör något fokuserat utan distraktioner



Sömn

Sömnbehov:
6–12 år: 10–11 tim/natt
13-18 år: 8 – 9 tim/natt
Vuxna: 7–9 tim/natt

Aktiviteter

Saker du gör på fritiden där du känner mening t.ex. dans, sport, game:a med lag, musikinstrument

Hjärnvila

Tid när dina egna tankar får styra (utan stimulans från t.ex. mobilen)

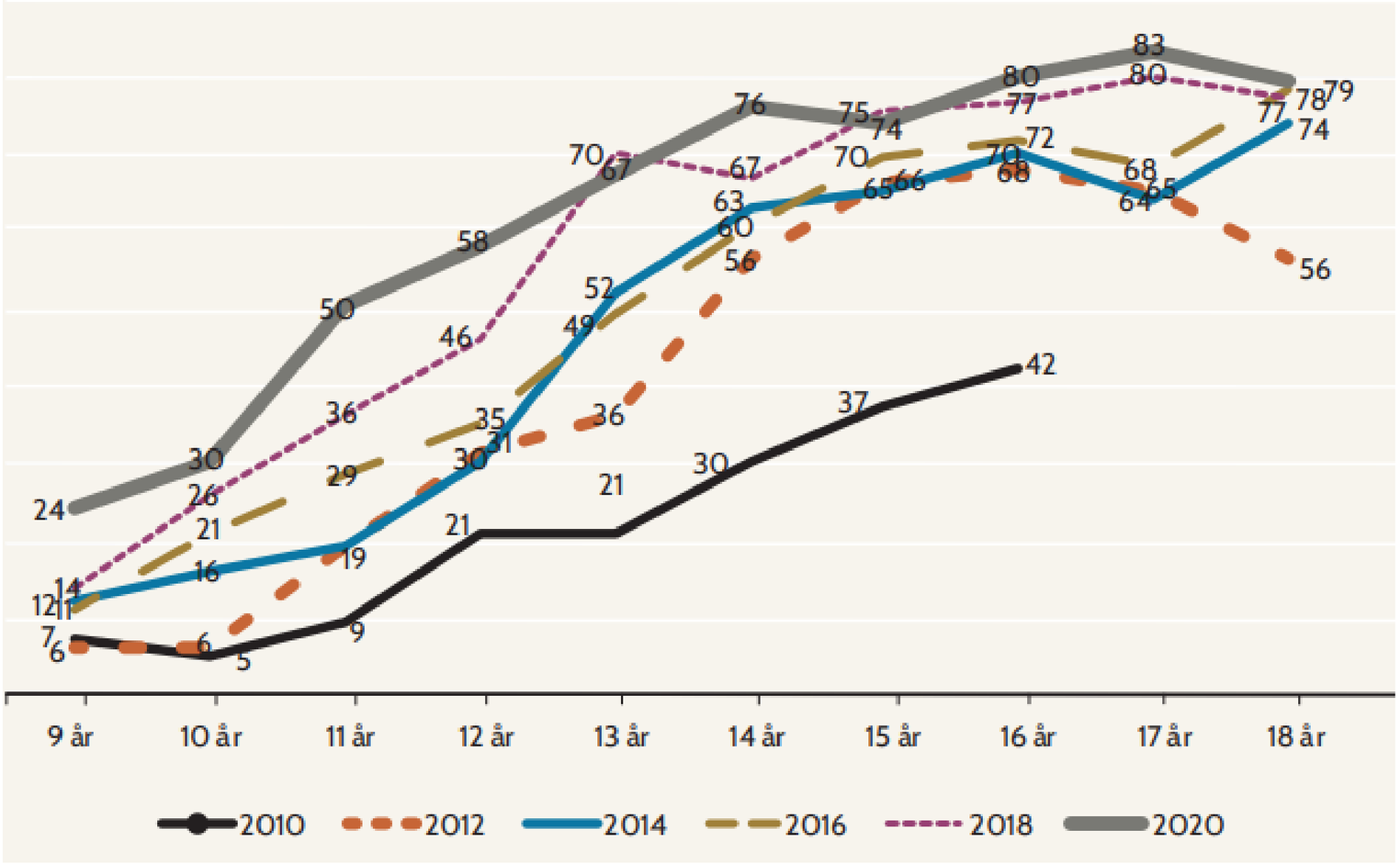
Relationer

Umgänge (helst IRL) med andra

www.detsynsinte.se

Region Sörmland

Använder internet >3 timmar/d



Statens medieråd 2021

Region Sörmland

Kraftsamling för ungas psykiska hälsa

5 konkreta interventioner för förbättrad psykisk hälsa bland barn och unga

1. Regelbunden strukturerad fysisk aktivitet – gärna i anslutning till skoltid.
2. Hjälpa unga att nå en balans mellan tid ägnad åt digitala medier och hälsofrämjande aktiviteter.
3. "Livskunskapsprogram" som hjälp till ungdomar att stärka självkänslan, hantera stress och skapa positiva förändringar.
4. Främja psykisk hälsa i skolmiljön genom att anpassa kunskaps- och betygskrav till ungas utveckling och förutsättningar.
5. Satsa på program för tidig upptäckt och stöd till unga med ökad risk för sämre psykisk hälsa

rapport-kraftsamling-for-ungas-psykiska-halsa-20210521.pdf (sls.se)

Region Sörmland

For a better day

- En lyckad skolgång utan skadlig stress
- Psykisk hälsa på schemat
- Fler vuxna med tid och kompetens att se eleven
- En elevhälsa som främjar psykisk hälsa
- Stöd vid ofrivillig ensamhet

Magnus Jägerskog, generalsekreterare Bris
Karin Schulz, generalsekreterare Mind
Rickard Bracken, generalsekreterare Suicide Zero
Klas Bergling, Tim Bergling Foundation





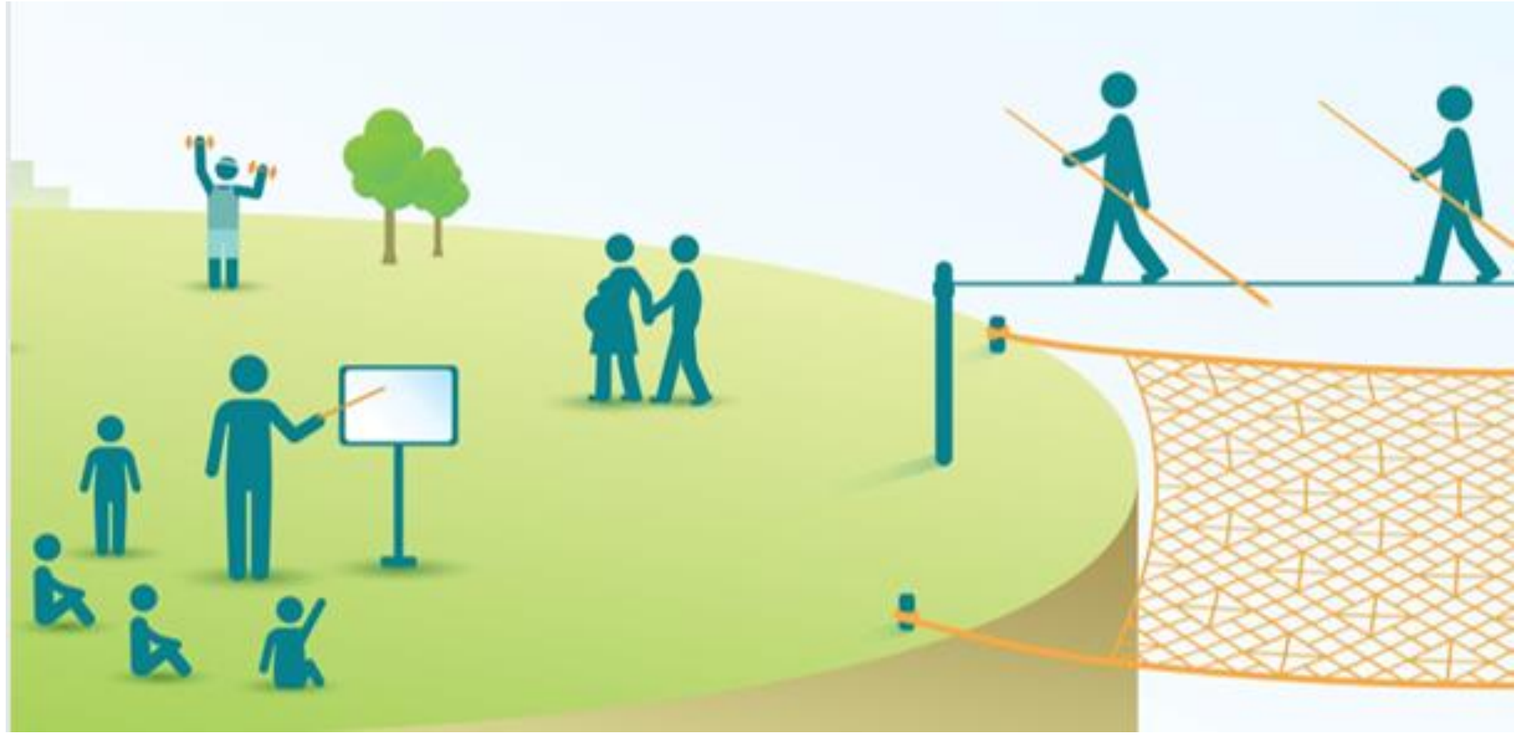
- **Involvera!** Lyssna på barn och unga och ta deras erfarenheter på allvar, för att bryta stigma kring psykisk ohälsa.
- **Investera!** Ökad finansiering och samverkan krävs för att hindra att barn drabbas av psykisk ohälsa och för att tidigt hjälpa de som mår dåligt. Särskilt skolan måste få de resurser som krävs för att fånga upp barn som mår dåligt och arbeta förebyggande.
- **Agera!** Ge ökat stöd till vårdnadshavare och se till att skolan kan ge stöd till barn som behöver det. Psykisk ohälsa är inte bara en vårdfråga, det är en fråga som kräver ett helhetsperspektiv.

Unicef larmar: ”Pandemin haft katastrofala effekter på barn” (tv4play.se)

Region Sörmland

Det hänger på oss!

Ing-Marie Wieselgren
SKR 211019



Region Sörmland

Önskelista från kraftsamlingen

- Föräldraskapsstöd
- Fysisk aktivitet
- Skärm
- Anpassa skolan, skolmiljarden
- Stärk elevhälsan, nationellt hälsovårdsprogram
- Upptäck tidigt
- ESSENECE
- Samverkan

”En ingång, en dörr”



”Det är vårt bord”



SLS webinar: Ungas psykiska hälsa - aktuella utmaningar - Svenska Läkaresällskapet

Region Sörmland

Vad av detta kan du göra?

Vad gör du redan i morgon?

Region Sörmland