

NSPH:s ståndpunktspapper

– om barn och ungas psykiska hälsa

Antalet barn och unga som söker hjälp för olika former av psykisk ohälsa ökar. Det kan vara svårt som ung att formulera sina behov och att veta vad som är tecken på psykisk ohälsa, när det är läge att söka hjälp och vart man då ska vända sig. När unga väl söker hjälp är det inte ovanligt att de inte får det stöd de hoppats på, utan istället hamnar i långa vårdköer eller lämnas med känslan att de inte har sökt hjälp på rätt sätt eller på fel ställe. Det stöd man kan få ser också olika ut beroende på var man bor.

Det finns ingen enkel förklaring till den ökande psykiska ohälsan hos unga och heller inte en enda enkel lösning som kan vända trenden. Därför är samverkan mellan olika aktörer som skolan, vården, socialtjänsten och berörda familjer väldigt viktig för att säkerställa barns rätt till en god hälsa.

Som ung kan det vara svårt att skilja en naturlig reaktion av sorg eller oro (som finns där för att hjälpa mig att förstå och fatta viktiga beslut) från en ihållande nedstämdhet eller ångest (som blockerar min förmåga att leva som jag vill). Hela samhället måste hjälpas åt med att öka den allmänna kunskapen om psykisk hälsa. Fler behöver känna sig trygga med att föra samtal om känslor, mående och psykisk hälsa; i familjen, i skolan och på arbetsplatser.

Det pågår en viktig debatt om vad som skapat köerna till vården, varför den problematiska skolfrånvaron ökar och varför unga oftare upplever att de mår dåligt. Oavsett vad man tror att ökningen beror på så menar vi i NSPH att det inte råder någon tvekan om att vården och omsorgen i dagsläget lyssnar alldeles för lite på barnen, ungdomarna och deras anhöriga.

NSPH om ungas rättigheter och de vuxnas ansvar

Barn och unga är experter på sitt eget mående och när de mår dåligt utvecklar de sina egna strategier för att klara sig i skolan, bland vänner och i familjen. Om samhällets hjälp ska bli bra krävs att vi lyssnar på varje barn och ungdom och utformar ett stöd tillsammans med dem som både bygger på vårdens kunskap om psykisk hälsa och på den ungas egna upplevelser och erfarenheter. När skolan, vården och omsorgen lyssnar och försöker förstå hur de unga upplever och hanterar sin hälsa bör de unga ges tillfälle att samtidigt reflektera kring hur vardagen behöver se ut för att de ska må bra och få mer kunskap om vilken sorts stöd de kan behöva om de mår dåligt.

Alla barn och unga har rätt till relevant kunskap om vad psykisk hälsa och ohälsa är och vilket stöd samhället kan erbjuda. Det innefattar även kunskap om vilka rättigheter unga har som söker vård och stöd samt vad som gäller rent rättsligt när unga tvingas till vård eller utsätts för andra tvångsåtgärder.

Det är vuxenvärldens ansvar att bjuda in, lyssna, erbjuda inflytande – och våga förändra sig. I varje möte ges skolan, vården och omsorgen möjlighet att lära sig mer om barn och unga.



Samhället måste möta det ökade söktrycket på barnpsykiatrin, ungdomsmottagarna och elevhälsan med adekvata resurser så att väntetiderna kan kortas.

NSPH:s förslag på hur barn och unga kan ges ökat inflytande

För alla som jobbar med att stödja barn och unga som mår dåligt gäller det att involvera de unga, med utgångspunkten att deras egna erfarenheter och kunskaper är viktiga för att insatserna ska bli rätt och göra skillnad för dem.

NSPH vill:

- att samhället arbetar hälsoinriktat för att förebygga psykisk ohälsa och att insatser sätts in tidigt när den unge visar tecken på att må dåligt
- att fler verksamheter som möter barn och unga använder metoder som stärker dialogen mellan personalen och de unga
- att barn och unga ges möjlighet att bli mer aktiva i planeringen och uppföljningen av de insatser de tar emot
- att tvångsvård och tvångsinsatser gentemot barn och unga minskar
- att det blir lättare för barn och unga att klaga på vården och omsorgen, byta vårdgivare och att få upprättelse och kompensation för skador som kan ha uppstått.

För dem som leder vård och omsorg handlar det om att ta reda på hur ungdomarna formulerar sina behov, hur de upplever bemötandet och inte minst – hur de upplever effekterna av insatserna. Ambitionsnivån måste höjas, det räcker inte med att varje medarbetare förväntas lyssna på varje barn de möter. Svaren måste samlas ihop, systematiseras och analyseras av verksamheterna tillsammans med de unga och deras anhöriga.

NSPH vill:

- att vården och omsorgen följer upp sina resultat utifrån värden och mått som barn, unga och deras anhöriga varit med och formulerat.
- att fler barn, unga och anhöriga är med och utvärderar och förbättrar vårdens och omsorgens kvalitet

Läs mera:

I projektet Växa och må bra (2017-19) har NSPH utvecklat metoder för delaktighet och inflytande för ungdomar med erfarenhet av psykisk ohälsa. Där samarbetade vi med en handfull verksamheter för att ge dem möjlighet att utveckla ett systematiskt förbättringsarbete *tillsammans* med de ungdomar som de vänder sig till.

Projektet tog fram studiematerialet **”Ta mig på allvar”**. NSPH har också tagit fram ytterligare två skrifter som specifikt förmedlar barn- och ungas upplevelser. **”Ingen har frågat hur jag mår”** och **”Lyssna på oss ungdomar!”**.