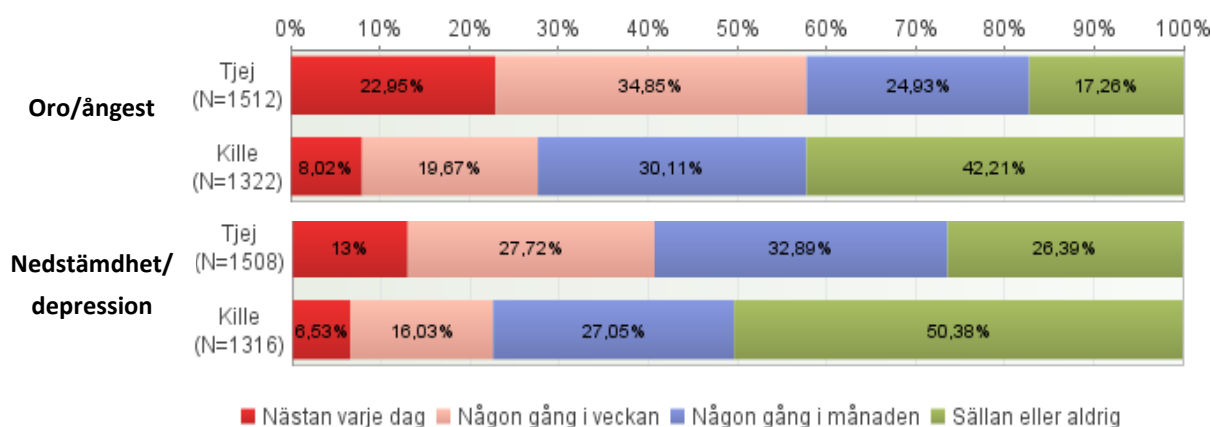


Ungdomars tankar om ångest och depression

I webbenkäten "Om mig" 2015 fick ungdomar i årskurs 2 på gymnasieskolan i Östergötland möjligheten att tolka resultatet från föregående års enkät om psykisk hälsa. Resultaten visar att det finns stora skillnader mellan könen – dubbelt så många tjejer som killar upplever oro/ångest eller nedstämdhet/depression nästan varje dag eller någon gång per vecka. Ungdomarna fick också möjlighet att ge förslag på hur man kan arbeta för att fler ska må bra. Ungdomarnas svar har kategoriserats och sammanställts och beskrivs här i text med tillhörande citat.



Figur 1. Resultat, psykisk hälsa från 2015 års "Om mig" enkät, uppdelat på kön.

Generellt tycker ungdomarna att bilden stämmer bra med verkligheten – det vill säga att många mår dåligt, vilket de beskriver som tråkigt och upprörande. Många reagerar också på att tjejer mår så mycket sämre än killar. "Det är ganska fruktansvärt att det är så många som mår dåligt. Det är dock inte förvånande, skolan är väldigt stressande och ibland är det i stort sett orimliga krav. Att tjejer har mer oro/ångest är ganska förståeligt då det ofta sätts högre krav på dig om du är tjej".

Ungdomarna tror att normer och ojämställdhet är den främsta anledningen till psykisk ohälsa bland unga. Både tjejer och killar anser att det är mer krav, stress och press på tjejer jämfört med killar. Tjejer har mer krav på utseende/skönhetsideal men också på att vara "duktiga". "Jag tror att fler tjejer har oro/ångest för alla sociala normer som sätts på tjejer: man måste ständigt vara snygg och glad om man är tjej. Man bedöms jätteofta efter utseende och kön istället för vad man lyckas med i livet och vem man är. Jag vet inte om det finns något bra sätt att förändra det här på, jag tror hela samhället är fel som sätter dessa normer".

Samhälle och sociala medier beskrivs förstärka de osunda idealen och leda till att man jämför sig och nedvärderar sig själv, vilket skapar såväl oro/ångest som nedstämdhet/depression. "Sociala medier och reklamen på tv har ett orimligt ideal av oss människor som vi som ungdomar tar åt oss. Om vi inte är exakt som idealet mår vi dåligt för då känner vi oss inte accepterade".

Tjejer beskrivs också som känsliga, som oroar och bryr sig mer, medan killarna framställs som mer lugna och obrydda. " Tjejer mår sämre, kan väl kanske bero på att dom är mer känsliga typ". " Tjejer mår sämre än killar, antagligen för att de bryr sig mer om vad omgivningen tycker om dem än vad killar gör".

En annan vanlig norm som beskrivs är "machokulturen" där killar ska vara tuffa och därför inte vågar säga hur de känner, eller ens funderar på hur de mår. Många tror därför att det finns fler killar som mår dåligt än vad statistiken visar. "Jag tror att skillnaden i resultat mellan tjejer och killar kan bero lite på den machokultur som vi har i samhället idag. Killar har någon slags press på sig att inte må dåligt och de ska definitivt inte gråta eller visa sig svaga, vilket gör att de kanske inte ens funderar på hur de mår egentligen".

Ungdomarna tror också att skolan i stor utsträckning bidrar till psykisk ohälsa bland unga.

Skolstress och prestationskrav anses vara stora källor till oro och ångest hos eleverna, vilket i sin tur kan leda till nedstämdhet och depression. *"Jag tror att skolan lägger alldeles för mycket press på elever. Vi går upp tidigt och är i skolan hela dagarna för att sedan sätta oss direkt med läxor och plugg inför prov. Man blir orolig och stressad och sitter uppe med datorn hela natten för att man inte kan somna."*

Ungdomarna har många olika förslag på hur unga kan må bättre, framför allt genom förbättringar i skolan och undervisningen. De tror att bättre planering av prov, så att inte allt kommer samtidigt eller på loven, skulle minska skolstressen avsevärt. Man skulle gärna se att komplettering av prov erbjuds i större utsträckning vid icke godkänt resultat. *"Mindre hemuppgifter och särskilt att inte allt hamnar på en och samma gång så att man har massor att göra under en period och inte kan koppla av"*.

"Betygen påverkar väldigt mycket jag tror. Minska trycket i slutet av terminerna och bredda ut det i mindre skoluppgifter istället för helkurs prov. Ge mer kompletteringar och "chanser" att få högre betyg".

Många unga efterfrågar mer stöd från lärare och att undervisningsmetoderna förändras. Man önskar t.ex. mindre läxor och mer arbete på lektionstid. *"Alla behöver bli mer uppmärksammade av lärare och alla behöver verkligen få mer beröm av lärare! Det får man aldrig"*.

"Ja för det första kan man ju se till att inte ha så mycket läxor och försöka göra mer i skolan. Att få stora svåra uppgifter som är mycket avgörande för betyget orsakar enormt mycket stress och gör att man inte mår bra. Är man ständigt stressad p.g.a. skolan är det lätt att detta faller in i depressioner, panikångest och liknande".

Ungdomarna vill också ha en ökad delaktighet för elever. *"Frihet är nyckeln. Att låta elever vara med och forma t.ex. lektionerna, låta alla tänka och tycka till om hur de ska bli upplärda. Får ungdomar att känna sig viktiga"*.

Ungdomarna önskar också mer kunskap om psykisk ohälsa och hur man kan hjälpa sig själv och andra. Man vill ha mer information om hur och var man söker hjälp. Men också ökad kunskap om jämställdhet, normer och ideal samt sociala mediers inverkan på den psykiska hälsan. Ungdomar tror att kunskap om psykisk ohälsa förhoppningsvis kan leda till att fler vågar prata om hur de mår och att man då kan stötta varandra bättre. *"Prata om det, ta upp i skolor om mental hälsa och gå igenom metoder för att minska stress. Man skulle kunna ha nån dag på skolan som handlar om oro/deppighet/livsfrågor. Att varje klass gör övningar osv. för att känna sig mer samhöriga med varandra så att man orkar/vågar prata med varandra om sina problem"*.

"Utbilda folk om hur sociala medier påverkar folk mer än vad man tror". "Prata öppet om psykisk ohälsa, informera om hur vanligt det är etc, berätta om vad man kan göra åt det".

Många ungdomar önskar att man i större utsträckning uppmärksammar elever som mår dåligt och att man screenar för psykisk ohälsa genom ett obligatoriskt hälsosamtal för alla. Man vill på detta sätt avdramatisera att söka hjälp och se till att unga får hjälp i tid. *"För att förbättra situationen borde skolan lägga mer vikt i att "övervaka" hur man mår, och starta stödgrupper osv"*.

"Genomför hälsosamtal med skolsköterska/kurator för alla en gång per läsår eller termin".

Andra vanliga förslag är ökat samtalsstöd för unga och extra stöd för tjejer. Det handlar dels om individuella kontakter med kurator, skolsköterskan eller någon annan vuxen på skolan som man har förtroende för. *"Jag tror det är viktigt att alla ska känna att man har någon på skolan man kan prata med, vilket många skolor inte har"*.

"Att uppmuntra elever som mår dåligt att gå till en kurator eller en lärare och låta dem prata om vad som inte är så bra".

Men också om att erbjuda gruppstöd och forum där tjejer kan stödja varandra. *"Tjejerna mår ju sämre än killarna så det skulle kanske hjälpa att starta tjejgrupper"*.

"Jag tror på att stötta varandra som tjejer: våga prata om dina problem, våga söka hjälp, våga ha på dig vad du vill och se till att stötta andra tjejer också - oavsett om de vågar eller inte. Om vi stärker varandra kommer vi må bättre".

Ungdomarna tror att ökad gemenskap genom aktiviteter i och utanför skolan kan hjälpa unga att må bättre. *"Mer skolaktiviteter med klassen, detta glöms oftast bort efter att man slutar högstadiet"*.

"Jag tror det är viktigt att satsa på fritidsaktiviteter för tjejer så att de får en gemenskap och kan koppla av och känna att de är bra på något".

Hälsosamma levnadsvanor anses också stärka den psykiska hälsan. De unga anger framförallt mer sömn och ökad fysisk aktivitet/träning som viktiga faktorer för att må bra. En del tycker att ungas sömnbehov bättre kan tillgodoses genom att senarelägga undervisningen för att undvika allt för tidiga morgonar. *"Till att börja med föreslår jag att man ska införa fler sovorgon. Alla bor inte nära skolan, en del måste åka tåg andra får vänta på bussar. En annan anledning är att många elever pluggar väldigt mycket, och det leder till att de lägger sig ganska sent. En fullständig sömn kan bidra till bättre tankeställning och humör, vilka i sin tur kan främja psykisk hälsa"*.

"Det som jag skulle rekommendera ungdomarna är att börja träna på gym. Att lyfta vikter är som terapi för många redan. Man bygger sig själv, mår bra av det och får samtidigt något annat att tänka på".

Tabell 1. Ungdomar som besvarat tolkningsfrågan om psykisk hälsa 2015

Kön	Antal, (%)
Tjej	219 (57 %)
Kille	156 (41 %)
Annan könsidentitet	9 (2 %)