



Ungas röster om psykisk hälsa

Ungdomsambassadörerna
2022/2023



Innehållsförteckning

Om undersökningen.....	3
Så här samlade vi in svaren.....	3
Så här blev resultatet.....	3
Detta kom vi fram till.....	5

Om undersökningen

I uppdrag av KSAU har vi under ett flertal månader jobbat med att ta reda på vad Vimmerby kommun kan göra för att förbättra samt förebygga psykisk hälsa/ohälsa. I samband med detta har vi också tagit reda på vad unga i kommunen upplever att psykisk ohälsa är och varför de tror att ungdomar i kommunen lider av psykisk ohälsa. Allt detta har vi gjort i syfte av att på något sätt kunna förbättra den psykiska hälsan hos ungdomar i kommunen.

Så här samlade vi in svaren

För att komma fram till vilken metod vi skulle använda oss av för att samla in svaren tog vi hänsyn till att det är just ungdomar som är målgruppen och att vi därmed måste använda oss av en metod som når så många ungdomar som möjligt, men nästan viktigast var det att hitta en metod som fick unga att faktiskt svara på frågorna. Det vi kom fram till var ett flertal olika sätt att nå ungdomarna i kommunen med en enkät som grund. Vi använde oss av vårt instagramkonto där vi la upp en länk till enkäten med tanke på att ungdomar i regel spenderar mycket tid på sociala medier och därmed är relativt lätta att nå ut till via internet. Vi har också satt upp affischer med QR-koder som leder till enkäten på skolor i kommunen. Vi har också använt oss av enkäterna för att intervjua elever på samtliga skolor i form av att vi antingen spelade in intervjun eller skrev upp elevens svar. För att sedan sammanställa svaren vi samlat in började vi med att kategorisera alla svar eftersom vi valde att ha relativt öppna frågor. Detta för att forma kategorier utifrån de svar vi fick istället för att ungdomarna skulle behöva limitera sina svar till färdig valda kategorier. Efter detta gjorde vi oss någorlunda familjära med alla svaren för att sedan kunna sammanfatta detta i form av en presentation som en del av KSAU fick ta del av, och nu slutligen en längre och mer utvecklad sammanställning i form av denna rapport.

Så här blev resultatet

Till att börja med gav våra undersökningar svar på vad psykisk hälsa och ohälsa innebär för Vimmerbys ungdomar, några av de huvudsakliga svaren var:

- Den mentala hälsan och känslor
- Att inte ha några vänner och vara ensam
- Att inte känna sig välkommen eller omtyckt

Vi har med hjälp av våra undersökningar också fått svar på vad ungdomar tror att anledningen till att unga lider av psykisk ohälsa är, de flesta svaren berörde:

- Skolan
- Ideal och normer i kombination med internet
- Att vara ensam, utstött och/eller mobbad
- Trauma från exempelvis våld, övergrepp eller olika problem hemma

- Att få för lite fysisk aktivitet
- Ångest och stress
- Miljöproblem

Till sist fick vi också svar på vad kommunen kan göra för att förbättra och förebygga psykisk hälsa och ohälsa, de huvudsakliga förslagen vi fick var:

- Anpassa och förbättra skolan genom att:
 - Ha mindre läxor och prov
 - Mer hjälp Större arbetsro
 - Ett roligt studerande där det blir lättare att fokusera
 - Skapa en bättre miljö
 - Anpassa skolgången på en individuell nivå
 - Lägga mer tid och energi på att sätta ihop klasser samt scheman som uppskattas
 - Bättre skolmat
 - Renare toaletter
 - Kortare skoldagar
 - Ge skolan en större budget
 - Prata om och uppmärksamma psykisk ohälsa mer
 - Inte sätta lika höga krav på elever för att minska stress, press och prestationsångest



Vad tycker ungdomar att kommunen kan göra för att förbättra och/eller förebygga ungas psykiska hälsa/ohälsa? ("Vad kan kommunen göra för att förbättra ungas psykiska hälsa och/eller förebygga det?")

Konkreta förslag, skolan:

- Hjälpa elever hantera sin stress
- Håll bättre koll på och utbilda lärare och annan vuxen personal för att kunna hantera och hjälpa ungdomar
- Fråga ofta eleverna kring ämnet psykisk hälsa
- Få använda/ha tillgång till telefoner i skolan (högstadien, framförallt AL)

Konkreta förslag, övrigt:

- Agera mot mobbning (oacceptabelt beteende)
- Agera mot psykisk ohälsa
- Uppmana ungdomar att vara modigare
- Behandla och ge stöd i form av t.ex en samtalskontakt redan i tidigt stadiet av psykisk ohälsa, trots ev. ung ålder
- Informera i förebyggande syfte om psykisk hälsa, även i tidig ålder (ge bättre sociala förutsättningar)

- Skapa en trygg miljö och håll bättre koll på psykisk ohälsa bland ungdomar
- Se till att det alltid finns vuxna att vända sig till (på t.ex skolor)
- Mer aktiviteter
- Anpassa SOC bättre
- Större ekonomisk frihet (t.ex bidrag för aktiviteter och transport)
- Vet ej
- Ingenting

Detta kom vi fram till

Innebörden av psykisk hälsa/ohälsa för unga

- Känslor
- Ensamhet
- Inte känna sig omtyckt och välkommen

Anledningar till psykisk ohälsa bland unga

- Psykiska faktorer, ex. Ångest och stress
- Fysiska faktorer, ex. Skola och för lite fysisk aktivitet

Vad kommunen kan göra

- Anpassa och utveckla skolan på ett flertal sätt
- Informera om psykisk ohälsa Aktiviteter

Vi som jobbat som Ungdomsambassadörer och gjort undersökningen heter Tea Dahlenfors och Melda Kaya. Om du har några frågor kontakta vår handledare på

anja.persson@vimmerby.se

Vimmerby kommun
Kommunstyrelseförvaltningen
Stadshuset
598 81 Vimmerby
Tel 0492-76 90 00
www.vimmerby.se