

Lägre trösklar krävs- stödet till unga kommer för sent

Tidiga insatser är billiga, sena insatser är dyra. Det vet vi. Nu måste vi implementera kunskaperna. Det anser Nordens välfärdscenters projektledare Lidija Kolouh-Söderlund och Magnús Guðrúnarson, en av många unga i Norden som själv upplevt psykisk ohälsa.

TEXT: Caroline Jonsson **FOTO:** Karl Petersson

Lidija Kolouh-Söderlund är projektledare för Nordens välfärdscenters projekt "Unga in i Norden - psykisk hälsa, arbete, utbildning". Syftet är att konkretisera för beslutsfattare vad de ska investera i för att förbättra stödet för unga med psykisk ohälsa.

– Vi vet vad som fungerar – nu måste kunskaperna implementeras. Det är nog nu. Vi vet att tidiga insatser är billiga och att sena insatser är dyra. Ungdomar med psykisk ohälsa behöver lättare få tillgång till tidiga, förebyggande och ungdomsvänliga insatser, säger hon.

Slapp umgås och ta ansvar

Magnús Guðrúnarson från Reykjavik var en så kallad uvas – en av alla unga som varken arbetar eller studerar. Problemen växte fram i gymnasiet. Han hade börjat grundskolan tidigare och var yngre än de andra.

– Jag var omogen och hade svårt för sociala relationer. När jag försökte få vänner var det för sent. Jag hade skapat en karaktär av mig själv som bara umgicks med datorn efter skolan. Hade jag skolkat blev det svårt att komma tillbaka nästa dag och förklara min frånvaro. Datorn möjliggjorde min isolering. Jag behövde inte umgås, ta ansvar eller växa som människa.

Viljan väcktes

För Guðrúnarson förvandlades vardagen till en ond cirkel. Under två år gjorde han till slut ingenting.

– Tidiga insatser hade kunnat rädda fem år av mitt liv. Byråkrati skapar långsamma processer. Det behövs forum där systemet och insatserna möter individen, som därmed slipper navigera inom hälsosektorns djungel.

*"Tidiga insatser hade kunnat
rädda fem år av mitt liv."*



*Magnús Guðrúnarson, ambassadör för Young Minds och organisationen
Mindpower - för unga med psykisk ohälsa.*

2011 fick han kontakt med den ideella brukar-drivna organisationen Mindpower och gruppen Young Minds - Unghugar, för unga som upplevt psykisk ohälsa.

– Mamma insisterade att jag skulle ge gruppen en chans. Jag ville helst stanna hemma framför datorn, men tog mig dit. Från första dagen blev jag förälskad i verksamheten, helt uppslukad i samtal med jämnåriga. Jag hade fått vänner och en vilja att hjälpa mig själv.

Goda exempel och policyrekommendationer

Projektet "Unga in i Norden" fokuserar på unga nordbor mellan 16-29 år som lider av eller riskerar psykisk ohälsa, deras skolsituation samt övergång till arbete och egen försörjning. Förtidspensionering och sjukpension på grund av psykisk ohälsa bland unga vuxna är andra teman inom projektet. På uppdrag av Nordiska ministerrådet har Nordens välfärdscenter tagit fram förslag på vad samhället behöver förändra. Goda exempel presenteras tillsammans med policyrekommendationer.

– Barn och ungas självupplevda psykiska ohälsa ökar i hela Norden, säger Lidija Kolouh-Söderlund. Samtidigt har vi stor kunskap om unga i riskzonen för psykisk ohälsa och om vilka insatser som fungerar. Förebyggande arbete och samverkan är återkommande rekommendationer som ger resultat.

Unga rekommenderar

I projektets policyrekommendationer förmedlas ungas råd för lyckade insatser. Att bli bemött med respekt, uppleva trygghet, få hjälp att hitta en riktning, bli informerad om rättigheter och skyldigheter samt att få vara



FOTO: Victoria Henriksson

Lidija Kolouh-Söderlund, projektledare för "Unga in i Norden - psykisk hälsa, arbete, utbildning".

del i ett sammanhang är några rekommendationer. Att bli lyssnad till återkommer som gemensam önskan från alla unga. Beslut bör fattas tillsammans med unga personer - inte åt dem, betonar Guðrúnarson. Lyssna och låt individen finna lösningen för sitt liv.

– Ingen har ägnat mer tid åt mina problem än jag själv. Ibland behöver jag bara höra min röst för att inse hur knäppa vissa tankar är. Konversationer är nyckeln till förändring där individens ansvar för sitt eget tillfrisknande föds, säger han.

Hjälp ur vilsenheten

Guðrúnarson anser att många ungdomar mår dåligt för att de tappar tron på sin förmåga att fatta egna beslut. När vuxna ständigt bestämmer åt dem förstärks känslan av maktlöshet. Individens vilja till förändring är en förutsättning för en lyckad insats, säger han. Omgivningen kan väcka ungas motivation att lyckas med en positiv attityd, inte med förmaningar.

– Focus on finding what's strong, not what's wrong – fokusera på styrkan istället för bristerna. Den avgörande stunden för mig inträffade i ett terapisaamtal. Jag insåg vem jag kunde vara och vad jag kunde uppnå. Ibland behövs hjälp för att hitta styrkan inom sig själv. Det är lätt att känna sig vilsen i den ständiga jämförelsen med andra och jakten på likes i sociala medier.

Barn i riskzonen

I alla nordiska länder behövs generella ungdomspolitiska investeringar i kultur-, fritid-, utbildning- och hälsosektorn. Det krävs även särskilda satsningar för individer och grupper som riskerar utanförskap eller psykisk ohälsa. Barn med föräldrar som lider av psykisk ohälsa, barn i fosterhem, unga med föräldrar från andra kulturer, unga HBTQ-personer, barn som växer upp under fattiga förhållanden, barn till föräldrar som är långtidsarbetslösa – alla dessa barn är i riskzonen för att utveckla psykisk ohälsa.

– Det krävs en struktur på kommunal, regional och nationell nivå där tidiga insatser belönas. Samarbete över förvaltningsgränser skapar mirakel, och vi måste alltid fråga unga om lösningarna. De vill ha låga trösklar till hjälp. Alla behöver inte psykologer. Många behöver bara vuxna som har tid att lyssna och bry sig, säger Kolouh-Söderlund.

Etiketter ogillas

Handplockad personal med olika kompetenser, en stor verktygslåda och flexibelt förhållningssätt är generella framgångsfaktorer, menar Lidija Kolouh-Söderlund. I projektet Unga in i Norden har ungas perspektiv varit

fokus, där bland annat ungdomar från elva verksamheter berättat vad som är viktigast i samband med hjälpinsatser.

– Att bli sedd som en resurs och inte ett problem, att bli respekterad, att få hjälp med struktur, att bli bemött av vuxna som lyssnar och förmedlar känslan av att man duger. Unga vill mötas på sina villkor utan att bli stämplade utifrån välfärdsstatliga kategorier. De ogillar starkt etiketter som långtidsarbetslös eller utifrån en diagnos.

För Magnús Guðrúnarson var det samhörigheten med andra unga i liknande situation som skapade förändringen och viljan att ta ansvar för sitt eget tillfrisknande.

– För första gången pratade jag med unga som inte var datanördar, som jag själv. Inom Young Minds byggdes relationer utifrån andra faktorer än dataspel. Det var viktigt för mig.

Projektets policyrekommendationer

Utifrån besök i verksamheter med positiva resultat, samt kunskap som Nordens välfärdscenter tagit fram tillsammans med flera forskare i Norden, förmedlar projektet konkreta rekommendationer till nordiska politiker. Förutom kravet på samverkan rekommenderas bättre förutsättningar för verksamheter som kan erbjuda tidiga och lättillgängliga insatser. I Sverige gör BUP (barn och ungdomspsykiatri), ungdomsmottagningar och elevhälsan oerhört bra insatser, menar Kolouh-Söderlund. Däremot saknas lågtröskelverksamhet.

– I Danmark har de erbjudit enkla vägar till samtal med en vuxen person. Här i Sverige ska



"Jag hade fått vänner och en vilja att hjälpa mig själv."

du valsa runt i välfärdsapparaten länge för att få stöd från exempelvis samordningsförbund, där bland andra arbetsförmedling, kommun och försäkringskassa samarbetar. Lägre trösklar behövs. Stödet kommer för sent.

Första linjen-verksamhet

Ytterligare en rekommendation är att förstärka stödet så att exempelvis skola, socialtjänst samt hälso- och sjukvård, kan ha en första linjen-funktion så att unga med problem snabbt får rätt hjälp. Ett sådant exempel är den danska verksamheten Headspace som drivs av föreningen Det Sociale Netværk.

Volontärer samverkar med socionomer och psykologer. Här erbjuds låga trösklar till hjälp, väntetider existerar inte, ingen diagnos krävs och rådgivningen är gratis och anonym.

– Ofta när unga hittat rätt insats, kanske porten är låst på grund av väntetider eller för att man inte uppfyller kriterierna. Låga trösklar till hjälp gör att du kan hjälpa en ung person innan den psykiska ohälsan gått för långt. Inom Headspace samverkar offentlig sektor och civilsamhället. Ingen tidigare kontakt med myndigheter krävs. Det är en del av deras framgång.

Insatser i skolan

Den sista policyrekommendationen från Nordens välfärdscenters projekt Unga in i Norden är att investera i hälsofrämjande insatser i grund- och gymnasieskolan. Forskning har visat att en bra och avslutad skolgång är den enskilt starkaste skyddsfaktorn för alla unga, men särskilt för dem som riskerar att hamna i olika typer av utanförskap. Multikompetenta arbetsgrupper behövs i skolan för att hjälpa unga som mår dåligt. Varför inte anställa socialarbetare, fysioterapeuter och andra professioner, undrar Kolouh-Söderlund. Insatser från civilsamhället kan vara en del av verktygslådan:

– Skolan behöver bjuda in människor från civilsamhället som kan prata om psykisk ohälsa, avdramatisera ämnet och tala om hur man är en bra kompis. Det krävs multiprofessionell sammansättning av människor med olika kunskaper som jobbar med eleverna. Lärarna ska ges möjlighet att fokusera på undervisning.

Lärarens förväntningar avgörande

Även Guðrúnarson är mån om att inte tynga lärarna med ännu mer ansvar. Kunskapsförmedling är deras främsta uppgift, samtidigt vill han förmedla att lärarnas förväntningar på eleverna är avgörande för ungas tro på sig själva:

– Höga förväntningar på elever skapar goda resultat. Lärarens attityd och tro på studentens egen förmåga skiner igenom. Att få höra att man är bra, att få den bekräftelsen, räcker långt. Min engelskalärare stärkte mig. Jag minns även hur rektorn en gång berömde mina ledaregenskaper inför andra. Hon sa att gruppen var lyckligt lottad som hade mig. Det berörde mig.

"Nu händer det"

Idag är Guðrúnarson ambassadör för Young Minds och organisationen Mindpower. Han besöker skolor, berättar om sin bakgrund med psykisk ohälsa och om vändpunkten. För nio år sedan började han gymnasiet. Denna termin avslutar han sin utbildning – fem år senare än resten av klassen. Närmaste framtiden håller han öppen. Kanske jobbar han tillsammans med kompisen i dataspelsbranschen. Eller så ger arbetsansökan resultat. Han önskar få medverka i uppstarten av en ny isländsk organisation med fokus på ungas psykiska hälsa.

– Nu tas de första stegen i rätt riktning längs en väg som präglas av respekt och lyssnande till ungas röster. Det är nu det händer.

NORDENS VÄLFÄRDSCENTER REKOMMENDERAR

- Skapa bättre förutsättningar för tvärsektorielt samarbete
- Skapa förutsättningar för verksamheter som kan erbjuda tidiga och lättillgängliga insatser
- Stärk och bygg ut första linjen-verksamhet
- Investera i hälsofrämjande insatser i grund- och gymnasieskolan



Rekommendationerna finns sammanställda på danska, finska, isländska, norska och svenska. Ladda ner eller beställ på nordicwelfare.org