

# Unga in i Norden

Om civilsamhällets  
roll för unga nordbor  
som mår dåligt

**Caroline Jonsson** är frilansjournalist med fokus på sociala frågor, vård och omsorg.



Projektet "Unga in i Norden" kartlägger bland annat civilsamhällets roll för unga nordbor som mår dåligt. I Danmark samverkar offentlig sektor och frivilligsektorn i verksamheten Headspace, som erbjuder lättillgänglig hjälp för unga. "Unga som resurs i arbetslivet", som drivs av Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, ger svenska ungdomar en andra chans att slutföra sin utbildning.

Barnkonventionen bör antas som svensk lag, föreslog en statlig utredning nyligen. Inget tvivel kan råda om att den rekommendationen kommer att bli hörnsammad. Ledande politiker från bägge blocken har redan visat tummen upp.

Norden ska vara den bästa platsen i världen för barn och unga. Det står i Nordiska ministerrådets strategi för barn och unga, där samverkan och stöd till civilsamhället är ett prioriterat

område. Lidija Kolouh-Söderlund är projektledare för "Unga in i Norden – psykisk hälsa, arbete, utbildning" som drivs av Nordens Vårdscenter, en institution under Nordiska ministerrådet. Syftet är att konkretisera för beslutsfattare vad de ska investera i för att förbättra stödet för unga med psykisk ohälsa. Projektet har bland annat tittat på civilsamhällets roll.

– Vi har mycket att vinna på samarbete där offentlig sektor och civilsamhället tillsammans hjälper unga som mår dåligt, säger Kolouh-Söderlund. Samverkan kräver dock tid och resurser. Frivilliga kan inte bara bjudas in i förhoppning om att lösa problem som stat och kommun ansvarar för. Vi måste reflektera och diskutera. Hur skapar volontärer och kommuner tillsammans bästa stödet?

#### **Ingen väntan till Headspace**

I Danmark samarbetar offentlig sektor och civilsamhället i den hybrida

verksamheten Headspace som drivs av föreningen Det Sociale Netværk. De erbjuder gratis och anonym rådgivning till unga mellan 12–25 år. Inga problem är för stora eller små. Här erbjuds låga trösklar till hjälp – ingen diagnos krävs. Väntetid existerar inte.

– Mötet med volontärer som engagerar sig ideellt öppnar upp för en jämlik relation. Det finns ingen agenda för samtalet. Volontären erbjuder ett lyssnande öra. Inom psykiatrin står diagnosen i fokus. På arbetsförmedlingen vill de få ut dig i arbetslivet. Vi på Headspace finns här för alla unga, säger **Agnete Neidel**, analys och forskningschef.

Unga kan ringa, chatta, maila eller besöka närmaste kontor för samtal. Headspace vägleder och slussar vidare till andra instanser vid behov. Fyrahundra volontärer samarbetar med socionomer och psykologer. En ung besökare på Headspace berättar: *”Jag har i samtal med psykolog tidigare fått höra att 'ja, men det ska vi inte prata om nu.' Jag har lite svårt för auktoriteter. Det är bättre att prata med unga volontärer. De ger aldrig intryck av att veta bättre än mig. De kan relatera till egna upplevelser och samtalet är avslappnat. Det är inget förhör, som det annars kan vara.”*

### Låga trösklar saknas i Sverige

BUP, ungdomsmottagningar och elevhälsan gör oerhört bra insatser, menar Lidija Kolouh-Söderlund. Dock saknas lågtröskelverksamhet som Headspace i Sverige:

– Danmark har erbjudit enkla vägar till samtal med en vuxen. I Sverige ska 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.

Agnete Neidel på Headspace menar att en gemensam arena måste skapas där volontärer och anställda har olika uppgifter för att lyckas. Civilsamhället måste dela vardag med skola och vård.

– Vi har kommunanställda som arbetar halvtid på

uppdrag av Headspace. De agerar brobyggare, och utför samma insatser som volontärerna när de är hos oss. Det har varit en vinst för båda parter. Kommunen kan erbjuda tidiga insatser, samtidigt som unga i samtal med volontärer fått tid att formulera sitt hjälpbehov. Därmed är de motiverade till stödinsatser från professionella.

Låt samarbetet mellan civilsamhället och offentlig sektor äga rum på en plats bortom makthierarkier, exempelvis i en ideell organisation, uppmanar Agnete Neidel. För långsiktigt samarbete mellan offentlig sektor och civilsamhälle, grundad på kontinuitet och tydlighet, krävs även enstaka avlönade medarbetare som backar upp vid behov.

### Problem som inte passar in

Värden vet ibland inte vart de ska hänvisa unga som mår dåligt, säger Agnete Neidel:

– För att få hjälp måste du ofta ha ett konkret problem, så du passar för rätt stödinsats, som i sin tur fokuserar på problemet. Det kan vara svårt att på riktigt lyssna om du fokuserar på exempelvis missbruk eller diagnoser. Genom att lyssna på unga, på deras premisser, och arbeta med frågor de anser vara viktiga, bygger individen styrka till förändring.

Volontärer på Headspace utbildas i att lyssna och fråga, om och om igen. En individ med missbruksproblem har kanske behov av annan hjälp än mot själva missbruket, berättar Neidel. Alla problem kvalar in och antalet samtal är obegränsade:

*Jag känner att jag, liksom många unga tjejer idag, har höga krav på mig själv. Det är mycket jag vill och förväntas göra, som att skaffa mig en universitetsutbildning och familj före jag fyllt 25 år. Det är tungt att leva upp till alla mina krav. Headspace har gett mig känslan av att det är ”ok att vara mig”. Jag har haft stort behov av det. Generellt tror jag alla unga skulle ha nytta av de samtal som äger rum inom Headspace.*

Anna-Sofia – besökare på Headspace



Agnete Neidel på danska Headspace, Annika Bostedt på svenska RSMH och Lidija Kolouh-Söderlund, projektledare för *Unga in i Norden*.

### Tidigt är billigt – sent är dyrt

Lidija Kolouh-Söderlund fokuserar i projektet "Unga in i Norden" på unga nordbor mellan 16 och 29 år. Barn och ungas självupplevda psykiska ohälsa ökar i hela Norden, konstaterar hon. Samtidigt har vi stor kunskap om unga i riskzonen för psykisk ohälsa och om vilka insatser som fungerar:

- Förebyggande arbete och samverkan ger resultat. Tidiga insatser är billiga och bra. Sena insatser är dyra och innebär stort personligt lidande. Det krävs generella förebyggande insatser, men även särskilda insatser riktade till unga i riskzonen för utanförskap, säger hon.

Barn och unga 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, unga till föräldrar som är långtidsarbetslösa – dessa barn och unga löper större risk för att utveckla psykisk ohälsa.

- Vi kan ta oss till månen idag. Hur svårt kan det vara att hitta en struktur på kommunal, regional och nationell nivå där tidiga insatser belönas? När man samarbetar över förvaltningsgränser sker 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.

### Samordnar och skapar strategier

Annika Bostedt är projektledare för "Unga som resurs i arbetslivet" med verksamhet i Västerås, Sundsvall och Backe i Jämtland med stöd från Arvsfonden. Projektet ger unga en andra chans att slutföra utbildningar som avbrutits på grund av psykisk ohälsa. Verksamheten drivs av Riksförbundet för Social och Mental Hälsa (RSMH). Bostedt anser att civilsamhället bör få mycket större roll i stödet till unga som har det svårt i skolan.

- Låt civilsamhället bli del av ett team omkring alla unga. När du kommer från en ideell förening bryts maktobalansen som finns mellan lärare och elev. Alla samtal där unga synliggörs och känner att de duger får dem att våga lite mer. Vi måste hjälpas åt utan konkurrens. Ju tidigare en ung person säger "jag mår dåligt", desto bättre. Fånga fort!

Frivilligrörelsen står bortom skolan och politiken, betonar hon. Det skapar jämlikhet. I projektet står studieteknik, minnesträning och drömmar i fokus.

Bostedt frågar eleven: Varför går du i skolan? Vad är meningen med studierna? Hur sover du? Hon hjälper dem att skapa struktur i vardagen, är nyfiken och ställer massa frågor.

– Vår kunskap om psykisk ohälsa och stress behövs i skolan. Den ideella sektorn kan utföra stordåd. Civilsamhället strävar inte efter vinst eller att verkställa politiska beslut. Vi måste skapa en skola för alla. Unga måste tro att de kan lyckas. Är du del av skolan är du en del av lösningen – men även del av problemet, säger hon.

Bostedt talar om elever med panikångest som blir sjuka varje gång en muntlig redovisning ska genomföras. Hon beskriver hemförhållanden där många saknar stöd med läsläsning och om hur stress skapar tunnelseende. Unga med kognitiva svårigheter behöver information både muntligt och skriftligt. Läraren behöver anpassa pedagogik efter varje elev, säger hon.

– Vi samarbetar med skolan och ger stöd i samordningen av insatser. Ungdomen tar själv kontakt, via sin handledare eller via elevhälsan, skolhälsovården eller ungdomsrådgivningen.

### En andra chans

**Annika Bostedt** berättar om elever som suttit hemma i åratal som börjat att träna, drömma och är på väg att slutföra gymnasiet. Samarbetet med föräldrar och skola har fått ta tid. Hon har suttit tillsammans med elever till sju på kvällen, gett dem frukt, stöttat och fokuserat på drömmen.

– De vill knappt gå hem, säger hon. Lärarna undrar vad som har hänt. Eleven lämnar in tre uppgifter på en vecka. Civilsamhället kan komplettera skolan och fokusera på unga som rasar ur systemet, erbjuda större urval av stöd. Jag förespråkar en skola som inte är läsårsbunden. Låt summaren bli ett tillfälle att ta igen. Ge alltid unga en andra chans!

Annika Bostedt ifrågasätter hur unga ges betyget F – Icke Godkänt, och möts av lärarens instruktion att börja om med hela kursen. Ungdomar kapitulerar.

Självförtroendet rasar. De orkar inte och stänger dörren till skolan, säger hon:

– Som brukarorganisation vet vi vad unga sliter med. Medicinen gör kanske att de sover till lunch men är pigga på eftermiddagen. Skulle studietiden anpassas, då kanske de skulle klara betygen. Den stora massan är normen. Skolan har inte resurser för individuella anpassningar. Civilsamhället tillför eleverna sociala relationer och vardagliga samtal. Vi firar framgångar med restaurangbesök. I varje diagnos finns en styrka som måste ges utrymme i skolan.

### Civilsamhället – en del av verktygslådan

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 ungdomar från elva verksamheter berättat vad som är viktigast i samband med hjälpinsatser.

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

Förebyggande arbete vinner i längden, konstaterar Kolouh-Söderlund återigen. Istället satsar vi ofta på dyra och sena insatser till elever som inte klarar skolan med fullständiga betyg, i hopp om att väcka motivationen som släckts i skolans värld. Även hon vill se att skolan öppnar dörrar och skapar multikompetenta arbetsgrupper för att hjälpa unga som mår dåligt. 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 att lära ut sitt ämne.

»Individuella faktorer som leder till psykisk ohälsa kartläggs också i projektet *Unga in i Norden*. Unga har fått besvara frågan – Varför tror du att du mår dåligt? Ensamhet, en vardag utan vänner, otrygga hemförhållanden och bristande förtroende till vuxenvärlden är svaren.«

#### Varför mår du dåligt?

Individuella faktorer som leder till psykisk ohälsa kartläggs också i projektet "Unga in i Norden". Unga har fått besvara frågan – Varför tror du att du mår dåligt? Ensamhet, en vardag utan vänner, otrygga hemförhållanden och bristande förtroende till vuxenvärlden är svaren. Många lider av stress och prestationsångest, en känsla av att inte passa in, att känna sig annorlunda. Mobbning och trakasserier är ofta bakomliggande faktorer till avhopp från utbildning.

– Brödet måste gå före moralen, vi måste se helheten. Basbehoven måste komma först. Har hon någonstans att bo? Finns det någon inkomst? Hur visualiserar hon de närmsta två åren i sitt liv? Vi berör

mängder med politikområden. På grund av komplexiteten måste alla politikområden föra en dialog. Komplexiteten får aldrig vila på ungas axlar.

Unga måste få hjälp att hitta i välfärdsapparaten, menar Kolouh-Söderlund. När de funnit 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. Headspace, där offentlig sektor och civilsamhället samverkar, kräver ingen tidigare kontakt med myndigheter. Det är en del av deras framgång.