

HUR HAR DU DET?

EN RAPPORT OM UNGAS
PSYKISKA MÅENDE

**Mi
ND**



UNGDOMAR.SE
EN DEL AV FRYSHUSET

SAMMANFATTNING

Under flera års tid har den självrapporterade psykiska ohälsan bland unga i Sverige blivit allt sämre. En av orsakerna kan vara att vanlig livssmärta ofta tolkas som sjukdom eller något som bör behandlas bort. Oavsett sjukdom eller inte är det viktigt att ta ungas lidande på allvar. Både Mind och Fryshuset möter dagligen unga i sina verksamheter som saknar en relation med vuxna människor som gör det möjligt att kunna prata om sina känslor och sitt mående. I denna rapport har vi försökt ta reda på om unga överhuvudtaget berättar för någon om när de inte mår bra, vad är det som gör att de i så fall väljer att berätta, och vad är de som utgör hinder? Rapporten baseras på en enkätstudie där 1073 ungdomar mellan 15-25 från hela Sverige svarade.

Nyckelresultat:

- 21 % anger att de sällan eller aldrig har någon vuxen att prata med
- 18 % anger att de aldrig berättar för någon när de mår dåligt
- Över hälften har någon gång haft en kompis som pratat med dem om att de inte längre vill leva
- Bara 31 % väljer att prata med en vuxen när det verkligen är illa och det påverkar dem varje dag
- Nästan hälften uppger att de ofta skäms när de mår dåligt
- 32 % vänder sig oftast till en kompis när den inte mår bra
- 36 % anger att de vet hur de skall hjälpa sig själva när de är nedstämda
- 26 % anser att de behöver fler vuxna att prata med

32% av de svarande uppger att de helst pratar med en kompis, framför mamma, 26 % och psykolog/terapeut, 11%. Tillit, förståelse och trygghet är avgörande för att berätta för någon om hur man mår. Förminskande, skam och att inte känna sig lyssnad på är det tydligaste orsakerna att unga inte vill berätta hur de mår. De viktigaste egenskaperna hos lyssnaren är att den just lyssnar aktivt, att den unga känner att den bryr sig och att vuxna har tid att prata även om det inte är om jätteviktiga saker.

När unga får önska vilka livsfärdigheter de skulle vilja ha mer kunskap om hamnar "Hur jag tar hand om mig själv (både fysiskt och psykiskt)", "Orientering i livet (dvs, hur jag kan påverka min framtid" och "Hur psyket fungerar" i topp.

Generellt verkar unga i Sverige må förhållandevis bra, men det verkar saknas både kunskap och, på många håll vuxna att prata med. Det är dock hoppfullt att samtalen trots allt äger rum mellan de unga. Det tyder på att lusten och viljan till själva samtalet finns där. Det är dock de vuxnas ansvar att se till att unga känner sig hörda och att rusta dem med kunskaper tillräckliga för att hantera livet.





1	Sammanfattning
3	Inledning
5	Metod
6	Nyckelresultat
7	Någon att vända sig till
9	Vem pratar du med?
10	Vem pratar du inte med?
11	Viktigaste egenskaperna
12	Påverkan
13	Lifeskills
14	Hur är det för mig
16	Diskussion
18	Om oss

INLEDNING

Under flera års tid har den självrapporterade psykiska ohälsan bland unga i Sverige blivit allt sämre. 2018 släppte Mind en rapport, där den entydiga bilden av yngre generationer i kris nyanserades en aning. Några av slutsatserna var att vanlig livssmärta ofta tolkas som sjukdom eller något som bör behandlas bort. Detta får i sig stora konsekvenser. Efterfrågan på psykiatrisk vård bland unga ökar. Många söker vård på BUP för symptom som bör tas om hand på annat håll, vilket i sin tur leder till att väntetiderna till psykiatrisk vård för unga blir långa och att många unga människor med stora behov får vänta orimligt länge på vård. Vidare bidrar detta till att ungas förväntningar på livet blir orimliga. Om det mesta som skaver i livet blir till sjukdom som ska behandlas eller medicineras bort, är föreställningarna om vad som är ett normalt liv skeva.



Oavsett sjukdom eller inte är det viktigt att ta ungas lidande på allvar. Parallellt med rapporter om försämrad psykisk hälsa hos unga, kommer även rapporter om att många saknar vuxna att prata med. Detta är något som både Mind och Fryshuset dagligen möter i sina verksamheter. På Självmordslinjen, som drivs av Mind, syns detta tydligt. Av de många unga som kontaktar linjen är det vanligt att de saknar vuxna att prata om sina problem med. Även på Ungdomar.se som driver en digital mötesplats där unga bland annat får möjlighet att anonymt ställa frågor till vuxna märks detta. Den vanligaste frågan unga ställer på Ungdomar.se är om det de upplever är normalt och att de inte har någon annan vuxen de kan eller vill bolla frågan med. Många unga saknar helt enkelt en relation med vuxna människor som gör det möjligt att kunna prata om sina känslor och sitt mående.

Många unga saknar helt en relation med vuxna människor som gör det möjligt att kunna prata om sina känslor och sitt mående.

Dessa insikter har legat till grund för den här rapporten. Hur ser det ut för unga som upplever att de mår dåligt psykiskt? Berättar de om hur de mår och i så fall till vem? Och till vem berättar man inte? Vad är det som gör att unga vågar prata om hur de mår och vad är det som utgör hinder? Hur kommer det sig att många unga trots att de lever tillsammans med närvarande vuxna, som vill finnas för dem, upplever att de inte kan prata om hur de mår psykiskt? Och vad är egentligen bra och vad är dåligt när det gäller psykiskt mående? Många unga upplevs söka vård i onödan samtidigt som det framkommer att många saknar någon att prata med när livet känns tufft. När mår någon tillräckligt dåligt för att känna att det är okej att söka hjälp? När någon inte är sjuk men ändå mår dåligt, vart vänder man sig då och vad skulle de unga själva vilja ha vid dessa tillfällen?

Detta är några av de frågor vi försökt besvara i föreliggande rapport, som är ett samarbete mellan Mind och Ungdomar.se – en del av Fryshuset.

METOD

Rapporten bygger på en enkätundersökning som genomfördes digitalt på Ungdomar.se. Enkäten låg upp som en pop-up på Ungdomar.se under tiden februari till oktober 2020 och har spritt genom Minds digitala kanaler. 1073 personer svarade på enkäten.

Geografiskt sett finns hela Sverige representerat. De svarande är i åldrarna 15-25 år.

73% av respondenterna identifierar sig som tjejer, 24% som killar. 1% identifierar sig som icke-binära, 1 % anger sin könsidentifiering som osäker och mindre än 1% valde att inte uppge sin könsidentitet. Enkäten bestod av 21 frågor varav 4 var fritextfrågor. Det är bekymmersamt att könsfördelningen är ojämn. Det bör ha i minnet när man läser och tolkar resultaten.

Vi använde oss också av en rad urvalsfrågor i enkäten för att försöka ta reda på om det finns skillnader rörande psykisk ohälsa mellan unga beroende på kön, religion eller etnicitet. Svaranden utgör dock en otillräcklig bredd vilket gör att vi inte kan göra de jämförelser vi önskat då underlaget är för litet. Vår analys av det är att det inte räcker med att ställa frågorna, vi behöver vidta åtgärder för att se till att enkäten når ut till en bredare representation av de unga vi vill nå. Detta tar vi med som en lärdom i det framtida arbetet. Det bör också påpekas att svarsperioden sammanföll med en allvarlig samhällskris, Coronapandemin, med skolstängningar, oro och andra stora utmaningar som i vissa fall kan ha haft påverkan på svaren.

1073

svarande från hela Sverige

i åldrarna

15-25 år

NYCKELRESULTAT

**MER ÄN
HÄLFTEN**

HAR NÅGON GÅNG
HAFT EN KOMPIS SOM
PRATAT MED DEM OM
ATT HEN INTE VILL
LEVA

21%

ANGER ATT DE SÄLLAN
ELLER ALDRIG HAR
NÅGON VUXEN ATT
PRATA MED

18%

ANGER ATT DE ALDRIG
BERÄTTAR FÖR NÅGON
NÄR DE MÅR DÅLIGT

26%

ANSER ATT DE BEHÖVER FLER VUXNA ATT PRATA MED

31%

VÄLJER ATT PRATA MED EN VUXEN BARA NÄR DET
VERKLIGEN ÄR ILLA OCH DET PÅVERKAR DEM VARJE DAG

"JAG SKÄMS OFTA NÄR JAG MÅR DÅLIGT"

AV DE SVARANDE ÄR DET 47 % SOM SVARAR ATT DET STÄMMER HELT ELLER
STÄMMER RÄTT BRA IN PÅ DE SJÄLVA

FLEST UNGA VÄNDER SIG HELST TILL EN KOMPIS

32%

36%

ANGER ATT DE VET HUR DE SKA HJÄLPA SIG SJÄLVA
NÄR DE ÄR OROLIGA ELLER KÄNNER SIG
NEDSTÄMDA

NÅGON VUXEN ATT VÄNDA SIG TILL

21%

ANGER ATT DE SÄLLAN
ELLER ALDRIG HAR NÅGON
VUXEN ATT VÄNDA SIG
TILL

I vilken utsträckning upplever unga idag att de har någon att vända sig till när de behöver råd, stöd eller hjälp?

Av de som svarat på enkäten anger 58 % att de alltid eller oftast har någon vuxen att vända sig till när de vill prata med någon. 21 % anger att de sällan eller aldrig har någon att vända sig till.

Uppdelat på kön är det 67 % av killarna som anger att de oftast eller alltid har någon att vända sig till och motsvarande siffra hos tjejerna är 55 %. Av de som angett icke binär, är osäkra eller inte vill ange sin könsidentitet anger 42 % att de oftast eller alltid har någon att pratat med. Då denna svarsgrupp här är väldigt liten är det dock högst oklart om det är representativa siffror.

58%

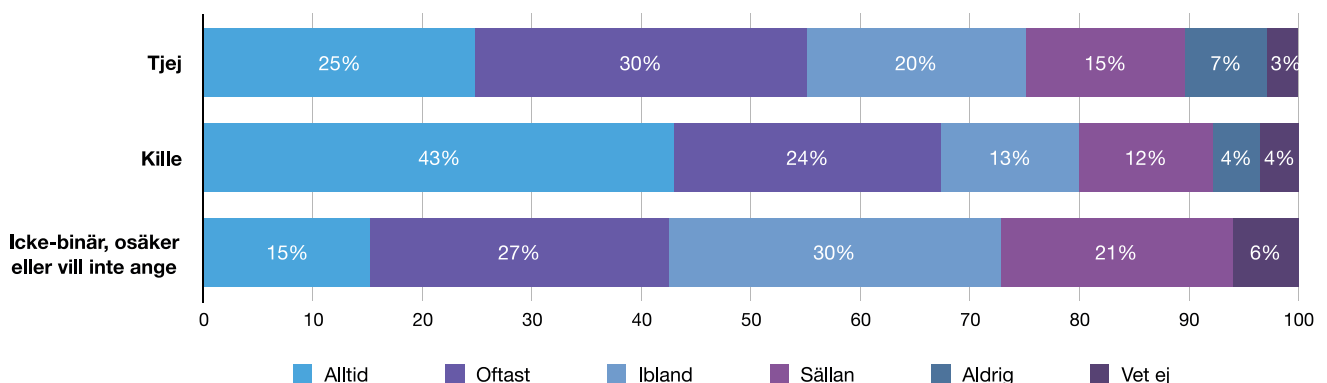
ANGER ATT DE ALLTID
ELLER OFTAST HAR
NÅGON VUXEN ATT
VÄNDA SIG TILL

Bland de 21 % som svarat att de sällan eller aldrig har någon att vända sig till är det 19 % killar, 78 % tjejer och 3 % hos de som ej vill uppge kön, är osäkra eller identifierar sig som icke-binära.

Det är 6 % av de tillfrågade som anger att de *aldrig* har någon att vända sig till för att prata.

Trots att många menar att de inte alltid har någon att vända sig till menar endast 26 % att de behöver fler vuxna att prata med. Det verkar vara viktigare att ha *någon* att vända sig till snarare än att ha många att kunna samtala med.

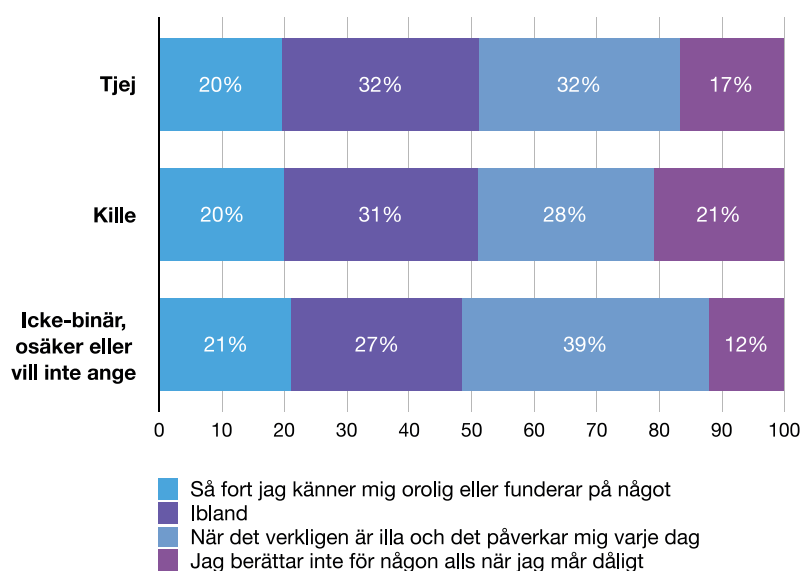
KÄNNER DU ATT DU HAR
EN VUXEN PERSON ATT VÄNDA DIG TILL OM DU VILL PRATA MED NÅGON?



När vänder man sig till en vuxen? Hos våra tillfrågade är det 31 % som bara väljer att prata med en vuxen när det verkligen är illa och det påverkar dem varje dag. 31 % har svarat att de vänder sig till en vuxen för hjälp ibland och 20 % så fort de känner sig lite oroliga eller funderar på något. 18 % anger att de *aldrig* berättar för någon när de mår dåligt.

Orsakerna till att man väljer att inte ta upp sina problem med någon vuxen visar sig bland annat vara att man anser sina problem vara för bagatellartade. På påståendet "Jag tycker mina problem är för små i jämförelse med andras för att ta upp/söka hjälp/fråga/prata med någon" svarar nästan hälften (49 %) att det stämmer helt eller stämmer rätt bra. Detta säger emellertid inte något vilken typ av problem svaranden syftat på eller vilken allvarlighetsgrad de har.

NÄR VÄLJER DU ATT PRATA MED NÅGON?/ BRUKAR DU PRATA MED NÅGON OM HUR DU HAR DET OCH OM HUR DU MÅR?



18%

ANGER ATT DE INTE PRATAR MED NÅGON ALLS NÄR DE MÅR DÅLIGT

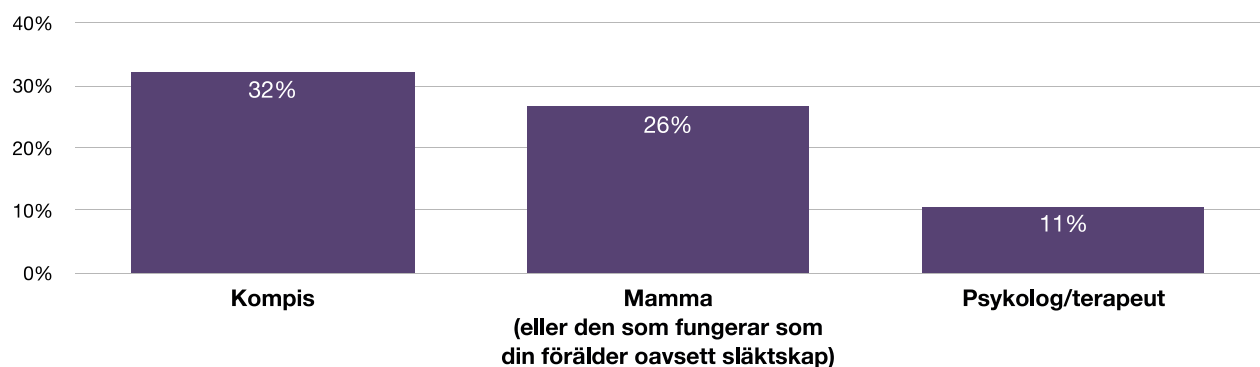


VEM PRATAR DU MED?

Till vem vänder sig unga till för stöd och råd och varför? Vad behöver unga för att de ska välja att vända sig till en annan människa för stöd? På frågan om vem man helst vänder sig till svarar 32 % att de helst pratar med en kompis, (31% av killarna och 36% av tjejerna) 26 % svarar mamma och 11 % svarar att de helst vänder sig till psykolog/terapeut när de behöver prata med någon. Killarna anger i högre grad att de vänder sig till sina föräldrar när de behöver prata. 31 % vänder sig till mamma och 11 % till pappa. Motsvarande siffror hos tjejerna är 26 % och 4 %. I gruppen som ej vill uppge kön, är osäkra eller identifierar sig som icke-binära är det 9 % som anger att de helst vänder sig till mamma och 6 % till pappa.

Tonåren är i sig en tid som präglas av separation från sina föräldrar. Det är alltså högst normalt att inte vilja prata med sina vårdnadshavare då. Detta befäster kompisens enormt viktiga roll.

VEM PRATAR DU HELST MED NÄR NÅGOT TYNGER DIG?



Varför just den personen?

Det vanligaste svaret på den frågan i undersökningen är att personen de vänder sig till är någon de kan lita på. 147 av 962 st fritextsvar på frågan innehåller den formuleringen. Den näst vanligaste formuleringen bland fritextsvaren är att det är en person som förstår eller känner mig väl och efter det att det är en person som man känner sig trygg med.

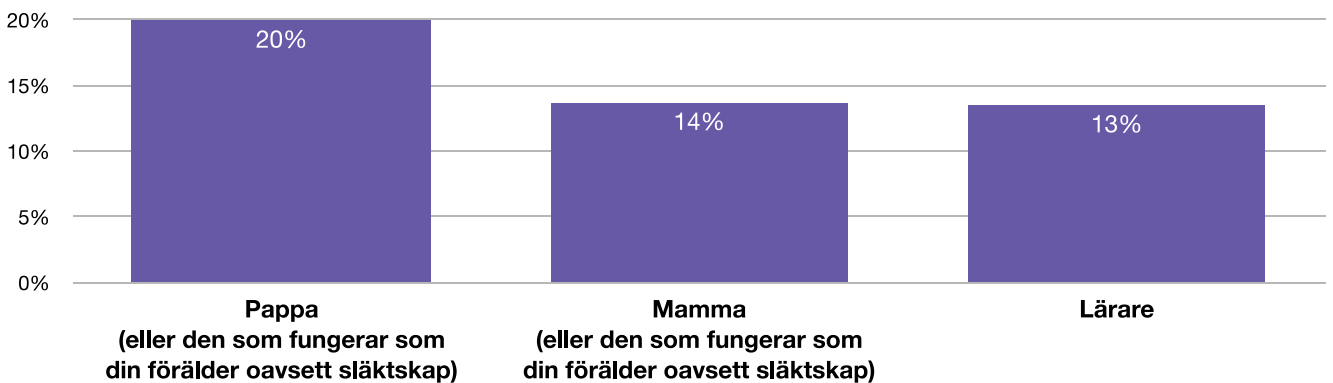
Tillit, förståelse och trygghet är avgörande för att berätta för någon om hur man mår

*"För jag tycker det är obekvämt med föräldrar så vänder mig mot kompisar."
16 år, pratar helst med kompisar*

VEM PRATAR DU INTE MED?

Vem väljer unga idag att inte vända sig till för att prata? Och vad är det som gör att man väljer bort någon? På frågan om vem man helst inte pratar med svarar 20 % pappa, 14 % svarar mamma och 13 % lärare. Precis som att vi ser att killar i högre grad än tjejerna vänder sig till föräldrar/vårdnadshavare för stöd och råd, ser vi här att tjejerna i högre grad aktivt väljer bort föräldrarna/vårdnadshavarna när de söker detsamma. Av tjejerna är det 15 % som anger att de absolut inte vänder sig till sin mamma och 22 % till sin pappa. Motsvarande siffror hos killarna är 9 % och 12 %. I gruppen som ej vill uppge kön, är osäkra eller identifierar sig som icke-binära är det 24 % som anger att absolut inte vänder sig till pappa och 16 % till mamma.

VEM PRATAR DU ABSOLUT INTE MED NÄR NÅGOT TYNGER DIG?



Förminskande, skam och att inte känna sig lyssnad på

De svarandena fick utgå ifrån ett antal olika alternativ för att ange den vanligaste anledningen till att man inte vänder sig till en viss person med sina problem. Den vanligaste är risken att ens problem blir förminskade. 20 % svarar detta. 16 % svarar att de skäms, 10 % att den man vänt sig till inte lyssnar och 9 % som anger att den vuxna inte är tillgänglig. Utöver det anser 8 % att en bara får en massa oombedda råd.

Förminskande, skam och att inte känna sig lyssnad på är det tydligaste orsakerna att unga inte vill berätta hur de mår

*"Dom kommer bara att skylla på något annat eller säga att jag 'överreagerar'."
17 år, pratar helst inte med mamma.*

VIKTIGASTE EGENSKAPERNA

De svarande fick rangordna ett antal egenskaper efter vilka som är absolut viktigast hos en vuxen när det kommer till samtal om saker som är jobbiga. Här anger 93 % att det är väldigt viktigt eller ett absolut måste att den vuxna lyssnar. Den näst viktigaste egenskapen (88%) är att den unga känner att den vuxna bryr sig och den tredje viktigaste (74 %) är att den vuxna har tid att prata även om det inte är om jätteviktiga saker.

VILKEN EGENSKAP TYCKER DU ÄR VIKTIGAST HOS VUXNA NÄR DET KOMMER TILL SAMTAL OM SAKER DU TYCKER ÄR JOBBIGA?

74%

ATT DEN VUXNA HAR TID
ATT PRATA ÄVEN OM DET
INTE ALLTID ÄR OM
VIKTIGA SAKER

88%

ATT DEN VUXNA BRYR
SIG

93%

ATT DEN VUXNA
LYSSNAR



PÅVERKAN

GÖR ATT JAG MÅR SÄMRE ELLER MYCKET SÄMRE

33%

SKOLAN

25%

DIGITALA
MEDIER

13%

FAMILJE-
RELATIONER

GÖR ATT JAG MÅR BÄTTRE ELLER MYCKET BÄTTRE

84%

VÄNSKAPS-
RELATIONER

84%

GOD SÖMN

79%

RÖRELSE

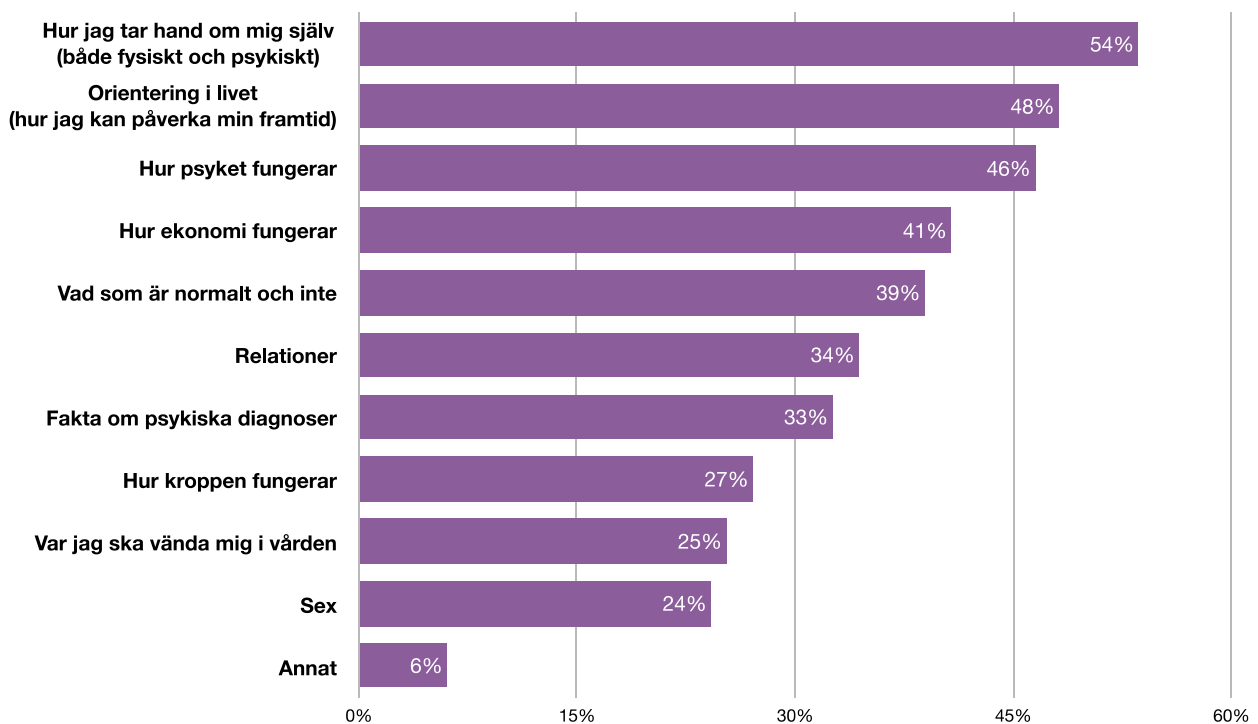
Vilka delar av vardagslivet påverkar ungas välmående mest? Vi bad våra svarande att rangordna hur mycket olika områden påverkar dem till det bättre eller till det sämre. Det område som i högst grad påverkar till det bättre är vänskapsrelationer. 84 % anger att vänner får dem att må bättre eller jättemycket bättre. Nästa två områden är god sömn och möjlighet till fysisk aktivitet. 84 % respektive 79 % anger att detta är något som får dem att må bättre eller jättemycket bättre. När det gäller vad som påverkar dem negativt ligger skolan i topp. Här är det 33 % som anger att skolan får dem att må sämre eller mycket sämre. Vi har dock inga svar i den här studien på vad i skolan som gör att de må sämre. Att skolan uppges som den främsta orsaken till påverkan i negativ riktning behöver i sig inte vara särskilt konstigt, med tanke på att det är där de allra flesta unga befinner sig. Rangordnat efter skolan kommer digitala medier som 25 % tycker påverkar dem negativt, och sedan familjerelationer. (13%) Att vi befunnit oss i en pandemi då många spenderat mer tid hemma kan ha påverkat att familjerelationer hamnar högt upp på vad som påverkar dem negativt.

Vi frågade också i vilken utsträckning de svarande önskade att få stöd att hantera dessa områden. De tre områden där de svarande önskar mest stöd är bra matvanor (52 %), god sömn (46 %) och skolan (41 %).

LIFESKILLS

Vi frågade efter vilka livsfärdigheter (lifeskills) de unga skulle vilja ha mer kunskap om. Här svarar 54 % "Hur jag tar hand om mig själv (både fysiskt och psykiskt)". 48 % efterfrågar orientering i livet (d.v.s. hur kan jag påverka min framtid)" och 46 % vill veta mer om hur psyket fungerar.

VILKA LIVSFÄRDIGHETER/LIFESKILLS SKULLE DU VILJA HA MER KUNSKAP OM?

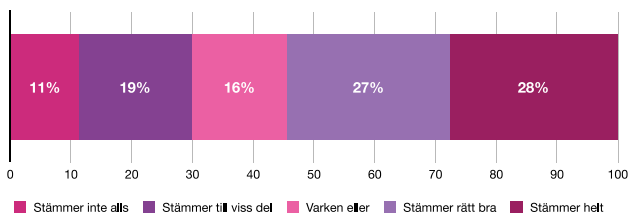


HUR ÄR DET FÖR MIG?

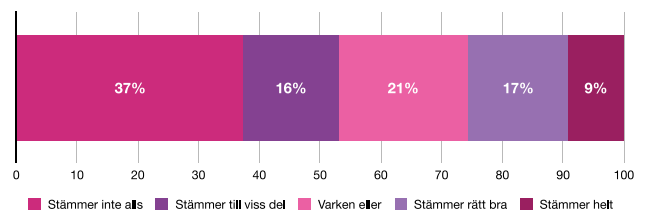
Observera att siffrorna i nedanstående text representerar de sammanslagna värdet av "stämmer rätt bra" och "stämmer helt".

I enkäten ställdes ett antal påståenden och de svarande fick avgöra hur väl dessa stämde in på dem själva. Några av påståendena gäller hur unga ser på sitt eget välmående och tar hand om sig själva. 55 % anger att de oftast väljer att inte berätta om de inte mår bra. Det är visserligen en hög siffra men det behöver inte alltid vara negativt. Det är bra att tala om hur man mår och ett medmänskligt samtal kan både lindra oro och ångest, ge perspektiv på sin situation och vägledning över vad som kan vara ett eventuellt nästa steg, men att inte ha behov att prata om alla situationer där livet skaver kan också tyda på en viss resiliens.

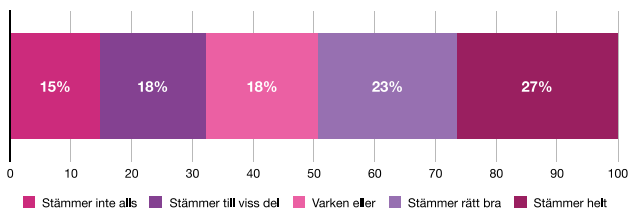
26 % uppger att de behöver fler vuxna att prata med, 50 % tycker att deras problem är alltför små i jämförelse med andras för att ta upp och 46 % anger att de skäms när de mår dåligt.



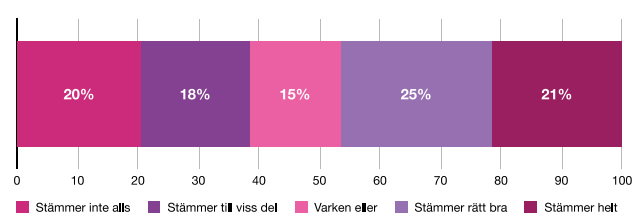
Jag väljer oftast att inte berätta om jag inte mår bra



Jag behöver fler vuxna att prata med



Jag tycker mina problem är för små i jämförelse med andras för att ta upp/söka hjälp/fråga/prata med någon

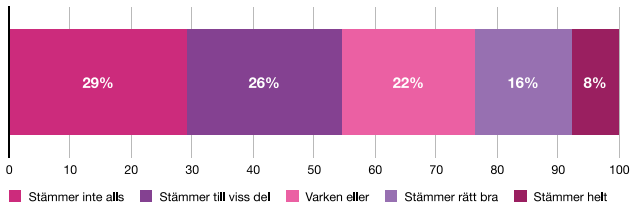


Jag skäms ofta när jag mår dåligt

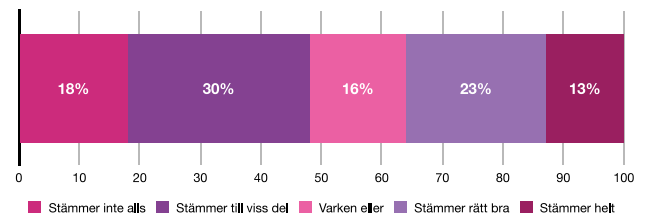
"...hen behöver bara lyssna, gärna ställa frågor. Förväntar mig inte att hen ska lösa mina problem, bara lyssna på mig och låta mig ventilera tankar/känslor."

24 % menar att det kan göra saker värre att prata om hur en mår och endast 36 % anger att de vet hur de ska hjälpa sig själva när de är oroliga eller känner sig nedstämda.

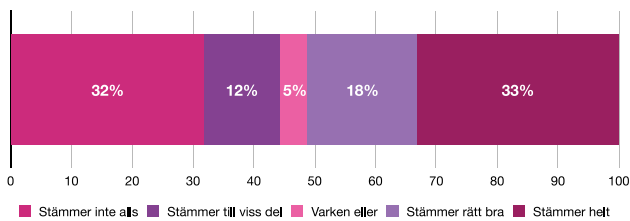
Ett par av påståenden handlade om hur unga förhåller sig när en kompis mår dåligt. 51 % har någon gång haft en kompis som pratat med dem om att hen inte vill leva. 66 % tycker att det är lätt att prata med en kompis som mår dåligt.



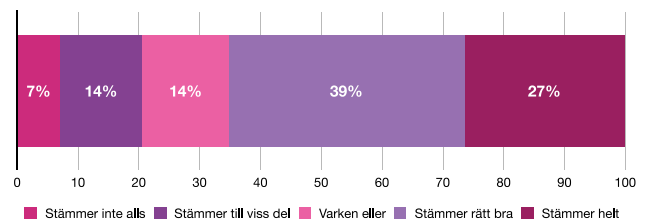
Att prata om hur man mår kan göra saker värre



Jag vet hur jag ska hjälpa mig själv när jag känner mig nedstämd



Det har hänt att en kompis pratat med mig om att hen inte vill leva/har tankar på att ta sitt liv



Jag tycker det är lätt att prata med en kompis när hen mår dåligt



DISKUSSION

Generellt verkar unga i Sverige må förhållandevis bra. Detta stämmer också överens med andra studier om ungas psykiska hälsa*. Det är dock oroväckande att över hälften väljer att inte berätta om när de inte mår bra. En av orsakerna som studien visar är att unga människor anser att deras problem är för små i jämförelse med andras och att de därför inte vill ta upp dem. En annan att man skäms.

Mänskligt lidande är relativt. Det är inte möjligt att jämföra mängden livssmärta mellan individer, eftersom våra individuella förutsättningar; sårbarhetsfaktorer, erfarenheter och aktuella livssituationer kommer att påverka hur vi upplever och hanterar livet. Det verkar saknas kunskap, såväl om hur psyket fungerar och hur viktigt det är att prata om livet när det är tufft. Nästan en fjärdedel av ungdomarna anser att det kan göra saker värre att prata om hur de mår. Detta trots att vi vet att det är tvärtom, förutsatt att samtalet är gott. Det är inte farligt att ha mörka tankar, men det kan vara farligt att inte prata om dem. Att så stor andel unga människor väljer att inte berätta säger oss något.

... studien visar är att unga människor anser att deras problem är för små i jämförelse med andras och att de därför inte vill ta upp dem.

Nästan hälften anger att de skäms. Vad är det som gör att så många känner skam när de mår dåligt? En del av svaret återfinns troligen i det stigma psykisk ohälsa har fört med sig sedan århundraden tillbaka. En annan orsak kan vara att många unga människor har orealistiska förväntningar på livet. Livet på sociala medier återspeglas inte sällan i filtrerad tappning och många unga drar sig därför för att berätta om deras liv inte är på topp, eftersom det får dem att skilja sig från mängden. Det kan i isig vara grogrund för skam. Att växa upp i en digital värld där återspeglings av livet tenderar att bli en aning ensidigt positivt, medför stora risker om inte ett nyanserat samtal återfinns i andra sammanhang. Anmärkningsvärt är dock att många unga verkar *vilja* ha mer kunskap om hur kroppen och psyket fungerar (46 %), och mer orientering i livet (48 %) samt om hur man kan ta hand om sig själv. Mer än hälften anger att de alltid eller oftast har någon att prata med, men trots detta sker alltså inte samtalet.

** Exempelvis "Skolbarns hälsovanor", enkätundersökning som genomförs vart fjärde år av Folkhälsomyndigheten. Sensate mätningen gjordes 2017/2018*

Överraskande många har haft en kompis som pratat om att hen inte längre vill leva. Vi lever i världens mest individualiserade och sekulariserade land. De plattformar där existentiella frågor tidigare diskuterades, som till exempel inom kyrkan, är i dagens Sverige inte en självklar mötesplats för de allra flesta. Tankar på livet och döden är något alla människor bär med sig och har behov att dryfta. Att ha självmordstankar är inte ovanligt och det behöver inte vara farligt. Däremot behöver det alltid tas på allvar och det är det en stor skillnad på att ha självmordstankar och att ha självmordsplaner. Enkätsvaren ger oss inte svar på hur allvarliga samtalen om självmord legat på.

Det är på det hela taget bekymmersamt att en så stor andel av ungdomar idag väljer att inte berätta för någon om hur de mår och att orsakerna främst verkar vara relaterade till bemötandet.

När unga väljer att prata gör de detta helst med en kompis (32 %) och helst inte med pappa (20 %). De främsta anledningarna till att välja bort någon verkar vara rädslan för att bli förminskad, känsla av skam och att man inte känner sig lyssnad på. Det är på det hela taget bekymmersamt att en så stor andel av ungdomar idag väljer att inte berätta för någon om hur de mår och att orsakerna främst verkar vara relaterade till bemötandet. Att möta en annan människa, oavsett ålder kräver närvaro. Kanske handlar detta om brist på kunskap om hur man pratar om just mående eller brist på de vuxnas tid? Hur skapas tillit och trygghet i ett samtal? I en samtid med många utmaningar behövs medmännisklighet mer än någonsin och det går att lära sig att hålla samtal där lyssnandet är i fokus. Det är dock hoppfullt att samtalen trots allt äger rum mellan de unga. De efterfrågar visserligen mer kunskap om psykisk hälsa men lusten och viljan till själva samtalet finns där. Det är de vuxnas ansvar att se till att unga känner sig hörda och att rusta dem med kunskaper tillräckliga för att hantera livet även i motgångar.



OM OSS



Mind är en ideell förening som sedan 1931 arbetar för ett samhälle som uppmärksammar och aktivt motverkar psykisk ohälsa, där personer med psykisk ohälsa blir respekterade och får det stöd de behöver, och där ingen tar sitt liv. Vår verksamhetsidé är att förebygga psykisk ohälsa genom att erbjuda medmänskligt stöd, sprida kunskap och bilda opinion.

Sedan 2015 driver vi Sveriges första suicidpreventiva stödlinje, Självmoderslinjen. En tjänst som finns tillgänglig dygnet runt via telefon, chatt och mail och som bemannas av utbildade volontärer.

Vi arbetar med medmänskligt stöd. Det använder våra volontärer använder i våra stödlinjer, och det kan även du använda för att stötta dina medmänniskor när det behövs. Behovet är enormt. Vi vill att ingen skall behöva vara utan stöd när de inte mår bra. Tillsammans skapar vi ett medmänskligare samhälle. Tillsammans räddar vi liv!



Ungdomar.se är en av Sveriges största digitala plattformar för unga med ca. 40 000 unika besökare i veckan. Sedan år 2000 har Ungdomar.se varit en trygg mötesplats där unga kan diskutera med varandra, göra sina röster hörda och få stöd i vardagen. Hos Ungdomar.se är alla välkomna oavsett vem de är eller vill bli. Ungdomar.se är en del av Fryshuset.

Fryshuset är Sveriges största organisation för unga. Sedan 1984 har Fryshuset arbetat för unga. Alla unga. Även dem som ingen annan trott på. Hos oss står dörren alltid på glänt för den som vill engagera och utveckla sig - oavsett bakgrund, intresse och ambition. Fryshuset bedriver ett 60-tal olika verksamheter på flera orter runt om i Sverige, där unga har möjlighet att utöva sina passioner, skapa och delta i ungdomsdrivna aktiviteter, utbildningar och arbete. Fryshuset arbetar för att samhället ska ta ungas åsikter och idéer på allvar efter övertygelsen om att det bidrar till ett kreativt och lösningsinriktat samhällsklimat där vi vågar tänka nytt och hitta nya lösningar.

Vill du veta mer eller komma i kontakt med oss?

Lucella Bergström, verksamhetsansvarig Ungdomar.se
lucella.bergstrom@fryshuset.se

Selene Cortes, projektledare Tema -Ungas psykiska hälsa; Mind
selene.cortes@mind.se

Rapportförfattare
Selene Cortes

Design och layout
Alice Bulukin
alice@bulukin.se