

RESULTAT från studie III om verksamheter inom projektet "Aktionsplan för ungas psykiska välbefinnande"

Forskargruppen CHAP vid Uppsala universitet, ansvarig forskare Veronica Hermann

De unga medforskarnas bedömningar av insatserna

Bedömning gör att alla identifierade insatser/verksamheter har möjlighet att påverka ungas psykiska välbefinnande positivt och rekommendationen är att dessa insatser fortsätter att göras. Det är dock viktigt att de verkligen görs så som de beskrivs i intervjuerna, med hög kvalitet och så att de når unga.

Utifrån det som framkom i intervjuerna har de unga medforskarna sammanställt sådan som de bedömer bör förbättras och utvecklas för att ungas psykiska välbefinnande på Gotland ska kunna stärkas ytterligare. Det presenteras i listor under sex rubriker:

- Behov av förbättringar inom pågående insatser/verksamheter
- Specifikt behov av att nå ut bättre till unga om insatsen/verksamheten
- Specifika behov av att omvandla tillfälliga insatser till permanenta insatser
- Möjlighet att utveckla insatsen/verksamheten ännu mer
- Möjlighet för andra verksamheter att "ta in insatser" i sin verksamhet som idag görs av andra aktörer
- Specifika risker som uppmärksammats i relation till vissa insatser/verksamheter

Behov av förbättringar inom pågående insatser

Det bedöms att det behövs förbättringar av flera av insatserna/verksamheten så att de verkligen får den effekt på ungas psykiska välbefinnande som de skulle kunna få. Det handlar till exempel om att säkerställa att insatsen/verksamheten verkligen görs så som det beskrivs i intervjuerna, vilket ungdomarna uppfattar att det inte alltid görs. Och det bedöms viktigt att verksamheterna har de resurser som behövs så att det inte blir köer till insatser/verksamheter.

Några specifika exempel på efterfrågade förbättringar är att:

- Säkerställa att elevhälsan är fullt bemannad med t.ex. kuratorer och att elevhälsan fungerar väl på alla skolor, oavsett skolans storlek och geografiska placering. Det är också viktigt att se till att skolsköterskorna verkligen har tid för eleverna, bland annat via möjlighet att ta emot dem på öppen mottagning. Nyckeltalet med 400 elever per skolsköterska är inte hållbart om skolsköterskan inte hinner med både fasta hälsosamtal i vissa årskurser och att ha öppen mottagning med hög tillgänglighet.
- Säkerställa att alla mentorer jobbar med det relationsskapande uppdraget på Wisbygymnasiet och tar stöd av det stödmaterialet som finns i lärplattformen.
- Säkerställa att ungdomsmottagningen hinner med sitt utåtriktade arbete och inte behöver ställa in det p.g.a. att det blir köer till mottagningsverksamheten.
- Korta väntetiden till utredningar om till exempel neuropsykiatrisk funktion vid Vuxenpsykiatri, som idag är cirka 4 månader eftersom det är viktigt för unga som är beroende av diagnos för att få stöd t.ex. extra stöd för de som studerar på universitetet.
- Arbetet bör fortsätta för förbättring av övergången i vården för ungdomarna som fyller 18 år och inte längre kan få vård inom den barn- och ungdomsmedicinska verksamheten.
- Det finns behov av fler platser inom Region Gotland för FerieJobb, det vill säga sommarjobb under handledning för unga från året de fyller 16 till och med 19 år, eftersom

det är betydligt fler sökande än platser. Om inte Region Gotland kan hitta fler platser behöver det kunna letas efter platser även i andra organisationer, vilket inte kan göras idag p.g.a beslut inom regionen.

- Ha tydligt individuellt fokus i samtal med ungdomar när de får FAR (fysiska aktivitet på recept) utskrivet t.ex. via Första Linjens mottagning, så att det inte skapar ytterligare stress eller känsla av misslyckande.
- Förbättra så det blir mer studiero vid läsplatserna på Almedalsbiblioteket, t.ex. genom att möblera om eller installera mer ljudisolering och informera tydligare vem som får använda grupprum.
- Det är bra om McDonalds planer att se över schemat genomförs, så att ungdomar som har många fritidsaktiviteter inte tvingas att jobba t.ex. på helger utan istället är garanterade jobb på lov.
- Utveckla stödet inom Leader Gute (ideell förening för utveckling av Gotlands landsbygder) för att hjälpa unga som vill söka Ministöd att få kontakt med organisationer de ska söka tillsammans med.
- Ytterligare förbättra samverkan mellan skolan och BUP så att skolan kan fånga upp ungdomar som behöver hjälp men behöver aktivt stöd för att komma i kontakt med BUP.
- I många av verksamheterna som intervjuats skulle unga kunna involveras mer och planering och uppföljning av deras verksamhet och insatser.

Specifikt behov av att nå ut bättre till unga om insatserna

Generellt behöver kunskapen i samhället öka om vilka insatser och verksamheter som finns som kan främja ungas psykiska välbefinnande, så att unga och föräldrar kan ta del av dem när de har behov av det. Informationen kan spridas mer via organisationer som möter unga och mer via sociala medier. Utöver detta bör följande förbättringar göras:

- Flera verksamheter bör göra åtgärder för att nå fler tjejer eftersom de når färre tjejer än killar, t.ex. Gotlands schackförbund, Friskis & Sveltis och ungdomsgården Puma.
- Ungdomsmottagningen bör arbeta för att nå fler killar eftersom det är vanligare att tjejer kommer till dem. Samverkan med ungdomsgårdarna skulle kunna göras för att nå fler killar.
- Ungdomsgården Puma bör arbeta för att nå fler äldre ungdomar eftersom de flesta som kommer dit går i årskurs sju och åtta.
- Biblioteken bör fortsätta att arbeta för att bli mer ungdomsanpassade och attraktiva för unga.
- Unga bör få tillgång till ungdomsavdelningen på biblioteket i Hemse utanför ordinarie öppettider, t.ex. genom samverkan med ungdomsgården i Hemse.
- Dans för hälsa (kravlös rörelse i grupp till musik) bör nå ut till fler unga. Information skulle kunna spridas mer genom samarbete med högstadie- och gymnasieskolor och ungdomsgårdarna.
- Verksamheten vid TvåRum bör fortsätta med att sprida information om att de finns och andra organisationer skulle kunna hjälpa till med det.
- Röda Korset behöver nå ut med kunskap till fler unga om deras mötesplatser. De skulle kunna samverka med ungdomsgårdarna för att sprida information om mötesplatserna.
- MiniMaria bör vara ute mer i verksamheter där unga finns för att berätta om vad de gör, t.ex. i skolan och på ungdomsgårdar. Kännedomen om att MiniMaria kan hjälpa till vid oro för eller skadligt bruk eller beroende av spel om pengar behöver öka generellt i samhället och specifikt bland verksamheter som träffar unga och föräldrar.

- Elevhälsan bör presentera sig mer för eleverna så att de vet om vilket stöd de kan få, även av de professioner som inte alla träffar regelbundet i högstadiet och gymnasiet som t.ex. skolläkare.
- Polisen bör informera unga mer om allt de gör, och inte bara vid besök i årskurs 7–9, så att ungas upplevelse av trygghet ökar.
- Ungdomsgården Fenix bör informera mer om deras verksamhet så unga som är i behov av social gemenskap i lugnare miljö än på de andra ungdomsgårdarna verkligen hittar dit.
- RSMH (Riksförbundet för social och mental hälsa) på Gotland behöver nå ut till fler unga så att de som behöver peer support, t.ex. vid psykisk ohälsa, kan få det stödet via föreningen. För att nå fler unga skulle de t.ex. behöva fler personer som engagerar sig i föreningen för att driva den framåt och samverka med andra föreningar och organisationer.
- Andra insatser/verksamheter som unga bör få mer information om är:
 - Leader Gute: en ideell förening som arbetar för landsbygdsutveckling
 - Alla behövs: ett projekt via Tillväxt Gotland där coacher kan hjälpa unga att få introduktion och arbete hos företag på Gotland
 - Röda Korsets arbete för marginaliserade grupper, t.ex. unga som är i ekonomiskt utsatt social situation, nyanlända och papperslösa
 - Studenthälsan vid Campus Gotland
 - Kurator och UngVux (ungdomscoach) på vuxenutbildningen
- KAA (kommunala aktivitetsansvaret för unga t.o.m. 20 år som inte går eller gått i gymnasiet eller motsvarande utbildning) bör kunna kontakta unga även utanför kontorstid.
- Det är viktigt UngKultur gör ”pop-up” på landsbygderna som tänkt och de bör få tillgång till andra lokaler i Visby, så att kulturaktiviteterna blir tillgängliga för fler unga.

Specifika behov av att omvandla tillfälliga insatser till permanenta insatser

Flera av de insatser som är tidsbegränsade behöver bli permanenta:

De insatser som ingår inom projektet Hållbar hälsa på Wisbygymnasiet, t.ex. fortsatt samordning av rörelse i skolan via hälsocoach, samverkan mellan skolan och idrottsföreningar, möjligheten för vissa utvalda elever att få träna gratis via Friskis & Svettis. Om Skolverket ger tillåtelse till att den valbara kursen ”mental träning” får ges i gymnasieskolan är det också bra om den kan fortsätta att ges som permanent kurs.

Det är också insatsen UngVux (ungdomscoach) vid Vuxenutbildningen.

Det är också tre insatser som handlar om att stödja unga så att de kan få arbete:

- Alla behövs: Stöd från coach inom Tillväxt Gotland till unga som har svårt att ta sig in på arbetsmarknaden för att få handledd introduktionsperiod och arbete hos privata företag.
- UngaJobb inom arbetsliv och etablering där unga 16–29 år kan få arbete inom Region Gotland under max 4 månader med individuell handledning.
-
- Röda Korsets praktikplatser för unga som behöver det som stöd för att komma vidare till sysselsättning behöver vara ett formellt uppdrag hos dem som är långsiktigt finansierat.

Möjlighet att utveckla insatserna ännu mer

Bedömning görs att följande utvecklingar bör göras för att ytterligare främja ungas psykiska välbefinnande på Gotland:

- TvåRum bör utökas till att finnas på fler platser på Gotland så de kan nå även unga som bor på andra platser än i Visby och de som inte studerar på gymnasiet eller på Campus Gotland.
- Ungdomsgrupper inom kyrkan bör finnas på fler platser på Gotland.

- Grupper för Dans för hälsa (kravlös rörelse till musik för att öka psykiskt välbefinnande) bör finnas på andra platser än i Visby och möjlighet till deltagande bör finnas för unga över gymnasieåldrarna som inte läser på universitetet.
- Möjlighet till anonym kontakt med Första Linjens mottagning bör finnas för att hjälpa unga att våga starta upp kontakten med dem.
- Digitala kontaktvägar, t.ex. chatt-funktion och sms, bör utvecklas inom Första Linjens mottagning och på familjestödsenheten.
- Projektet Hållbar hälsa bör utvecklas så att fler ungdomar kan få träna gratis på t.ex. Friskis & Svettis och under längre period än tre månader. Det vore bra om fler elever kan få plats på den valbara kursen "Mental träning".
- Idrottsföreningar, t.ex. P18, bör starta grupper för unga som inte längre vill träna för att tävla och grupper för unga som vill börja med en ny sport, där det är svårt att komma in i en grupp om de andra har hållit på med sporten länge.
- Studie- och yrkesvägledningen på högstadiet och gymnasiet bör utvecklas så att det ingår mer naturligt i olika ämnen i skolan, med stöd av lärarna, och att det finns möjlighet att diskutera tillsammans med elever i andra klasser. Det bör också finnas fler obligatoriska samtal med SYV genom högstadiet och inte bara i årskurs nio.
- Insatsen UngaJobb bör utvecklas så att även ungdomar under 16 år kan få extrajobb. Unga i åldrarna 13–15 år behöver något att göra på fritiden och ett arbete skulle kunna vara ett alternativ, som ger ökade kunskaper och erfarenheter inför framtiden.
- Regnbågscaféer på Fenix bör utökas till fler tillfällen än bara en gång i månaden och erbjuds också på andra platser på Gotland.
- Inom UngKultur bör budgeten för bidrag till unga för att göra kulturaktiviteter (från nuvarande totalt 50 000 kr per år) ökas så att fler unga kan planera och genomföra kulturaktiviteter.
- Shared reading, i grupper för unga, bör finnas på biblioteken.
- Föreläsningarna från skolkuratorer om stress i årskurs 7 i Region Gotlands skolor bör ges vid fler tillfällen i högstadiet. Föräldrarna bör också involveras i arbetet med stresshantering.
- Obligatoriska hälsosamtal med skolsköterska varje år för alla elever i högstadiet och gymnasiet och inte bara i årskurs åtta och år ett på gymnasiet som det är nu.
- Aktiviteter via Almedalsbiblioteket för unga under större helger som t.ex. jul då biblioteket nu har stängt, bör finnas för att motverka ensamhet bland unga som inte har familj och vänner att umgås med då.
- Ungdomsmottagningen bör utvecklas för att finnas även på andra platser på ön. Deras utåtriktade verksamhet bör utökas till årskurs 6.
- Killmiddagar, för samtal om normer, som sprids till idrottsföreningar genom RF-SISU bör utvecklas även till motsvarande samtal med andra grupper, t.ex. "Tjejmiddagar" och middagar kring HBTQI⁺.
- Fler aktiviteter på Röda Korsets mötesplatser bör utvecklas genom samverkan och finansiering från andra organisationer.
- Röda Korset och Gotlands stadsmission bör fortsätta diskussionerna och göra arbete för att samverka kring mötesplatser för unga.
- Samverkan mellan t.ex. skola, ungdomsgårdar, polis och socialtjänst bör utökas till att handla om att stärka psykiskt välbefinnande och inte bara fokusera på problem och risker i ungas liv.

- Samverkan mellan Första Linjen och idrottsföreningar bör utvecklas för att möjliggöra kostnadsfria idrottsaktiviteter så att unga verkligen kan följa det FAR (fysisk aktivitet på recept) de fått utskrivet.
- Det är positivt om Friskis & Svettis kan utöka sin verksamhet som de har tankar på.

Möjlighet för andra verksamheter att lära av varandra

Bedömning görs att följande insatser skulle kunna göras även i andra organisationer:

- Eftersom bedömningen görs att det finns ett stort behov stödjande samtal med låg tröskel för ungdomar att få prata om livet för att stärka deras psykiska välbefinnande är ett förslag att flera organisationer skulle kunna starta samtalsverksamhet motsvarande den som görs på TvåRum, kanske till exempel på bibliotek eller på ungdomsgårdar.
- Fler idrottsföreningar och skolor skulle kunna samverka för ”pröva på” och ”rörelsepass”, så som det görs i projektet Hållbar hälsa på Wisbygymnasiet och i P18:s rörelsepass i högstadiet på Guteskolan.
- Även andra organisationer skulle kunna ordna gemensamma aktiviteter för unga över större helger, som t.ex. jul, för att motverka ensamhet, som är ett förslag på insats på Almedalsbiblioteket.
- Ungdomsavdelningar skulle kunna utvecklas även på andra bibliotek, med inspiration av Hemse bibliotek.
- Fler företag/organisationer skulle kunna:
 - sponsra ungas fritidsaktiviteter, både inom idrott och andra områden, som t.ex. GEAB och Länsförsäkringar Gotland gör;
 - finansiera forskning som har med ungas liv att göra, som t.ex. Länsförsäkringar Gotland och Visby Domkyrkoförsamling gör
 - ge unga medarbetare friskvårdsbidrag och verktyg för att hantera stress, som t.ex. GEAB gör;
 - jobba aktivt för social samvaro och inkludering på arbetsplatsen för unga medarbetare, som t.ex. Kneippbyn gör;
 - anpassa arbetsuppgifterna utifrån ungas specifika behov och funktionsförmåga, som t.ex. Kneippbyn och McDonalds gör.
- Fler skolor i högstadiet och gymnasiet skulle kunna:
 - jobba strukturerat med relationsskapande inom mentorskapet, som Wisbygymnasiet gör;
 - göra liknande aktiviteter för trygghet och goda skolresultat som Gutegymnasiet gör, t.ex. servera frukost till eleverna.
- Att ha kurator inom utbildningsverksamhet, som på vuxenutbildningen, borde vara en insats i alla sådana verksamheter på Gotland, om det inte redan finns där.
- Skolor i mellanstadiet, högstadiet och gymnasiet, Folkhögskolan, Vuxenutbildningen och universitetet skulle kunna göra aktiviteter för att öka rörelse under skoldagen med inspiration från projektet hållbar hälsa på Wisbygymnasiet.
- Flera verksamheter bör använda studiematerialet *Meningen med mig* i gruppsamtal med unga 13–19 år, men även för äldre ungdomar, för att stärka deras existentiell hälsa och psykiskt välbefinnande. Sensus Studieförbund på Gotland kan ge utbildning till ledare i olika organisationer så de kan använda det där. Det skulle t.ex. kunna användas av företag för att stärka sina unga medarbetare, föreningar, kyrkan, TvåRum, ungdomsgårdar, skolan, elevhälsovården, avdelningen arbetsliv och etablering, biblioteken, socialtjänsten, vuxenutbildningen, Folkhögskolan och Campus Gotland.

- Möjligheten bör undersökas att använda 7-Tjugo-kompassen (gruppaktivitet med syfte att stärka självkännedom och självkänsla) i andra verksamheter, t.ex. inom ideella organisationer. Idag används den enbart inom avdelningen Arbetsliv och etablering (Region Gotland).

Specifika risker som uppmärksammas i relation till vissa insatser/verksamheter

Några risker relaterat till vissa insatser som är viktiga att tänka på har identifierats:

- Mobilfri skola kan skapa ökad stress och oro för elever som behöver telefonen för att känna trygghet, vilket ger motsatt effekt mot den tänkta att det ska öka socialt deltagande för eleverna. Det finns också risk att eleverna använder datorn för sådant som de tidigare använde telefonerna till.
- Risk att unga väljer bort att gå till TvåRum eftersom de tror att det är "kyrklig verksamhet".
- Risk att unga väljer bort att gå till ungdomsgård om det går rykten om hur de personer är som går dit.
- Det inte blir bra för unga med konfirmation om de känner sig tvingade av sina föräldrar att delta.
- Unga som får FAR (fysisk aktivitet på recept) utskrivet kanske inte kan utnyttja det om de inte har råd köpa idrottsutrustning eller att betala avgift för t.ex. gym eller medlemskap i idrottsförening.
- Risk att unga till och med 20 år som inte går i gymnasiet och som omfattas av KAA (det kommunala aktivitetsansvaret) inte tar emot det stöd de skulle behöva eftersom det är frivilligt.
- Risk att pengarna för Leader Gutes Ministöd inte räcker till alla projekt som unga önskar göra under den perioden de kan sökas.
- Risk att man inte hittar personal man "klickar med" i en verksamhet för unga som har få medarbetare i vissa roller, t.ex. på ungdomsmottagningen.