



Hur möter vi de ungas psykiska hälsa och ohälsa – samverkan i frivilligverksamhet

16.11.2022

Jenny Vilén, Folkhälsan



Vad innebär **psykisk hälsa** för dig?

Enkät om psykisk hälsa

- Projekt Växthus deltog i studentmässor (7 st.) i Helsingfors, Jakobstad, Vasa och Åbo hösten 2022
- Studerande fick besvara en kort enkät (4 frågor) elektroniskt via Webropol
- 622 studerande besvarade enkäten



3. Vad innebär psykisk hälsa för dig? N = 573



"Att **ta hand om sig själv och andra**. Göra saker som får en att må bra och lycklig."

"Man **orkar vardagen**, trivs, har vänner."

"Psykisk hälsa innebär att man mår bra, kan handla om välmående både psykiskt och fysiskt. **Gemenskap** och **motion** är för mig stark förknippat med psykisk hälsa"

"Att **ha balans** trots att känslorna kan gå upp och ner, att man fortfarande har en **stadig grund**"

Psykisk hälsa?

"Att alltid **må bra** och vara nöjd."

Ungdomsbarometern 2020

Vad menar unga med psykiskt illamående?

Antal svar kategori

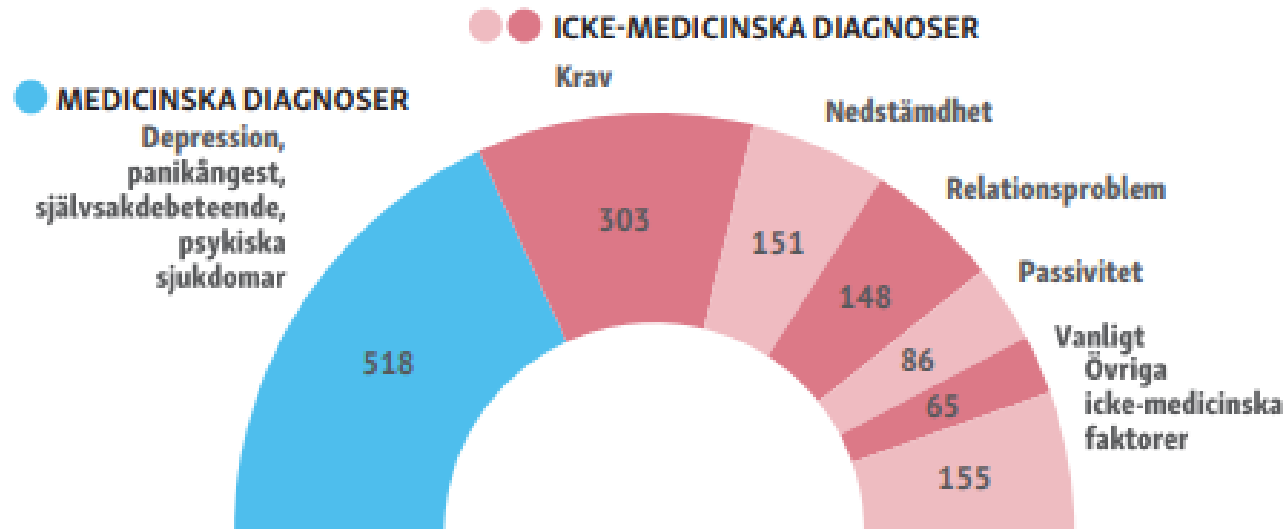
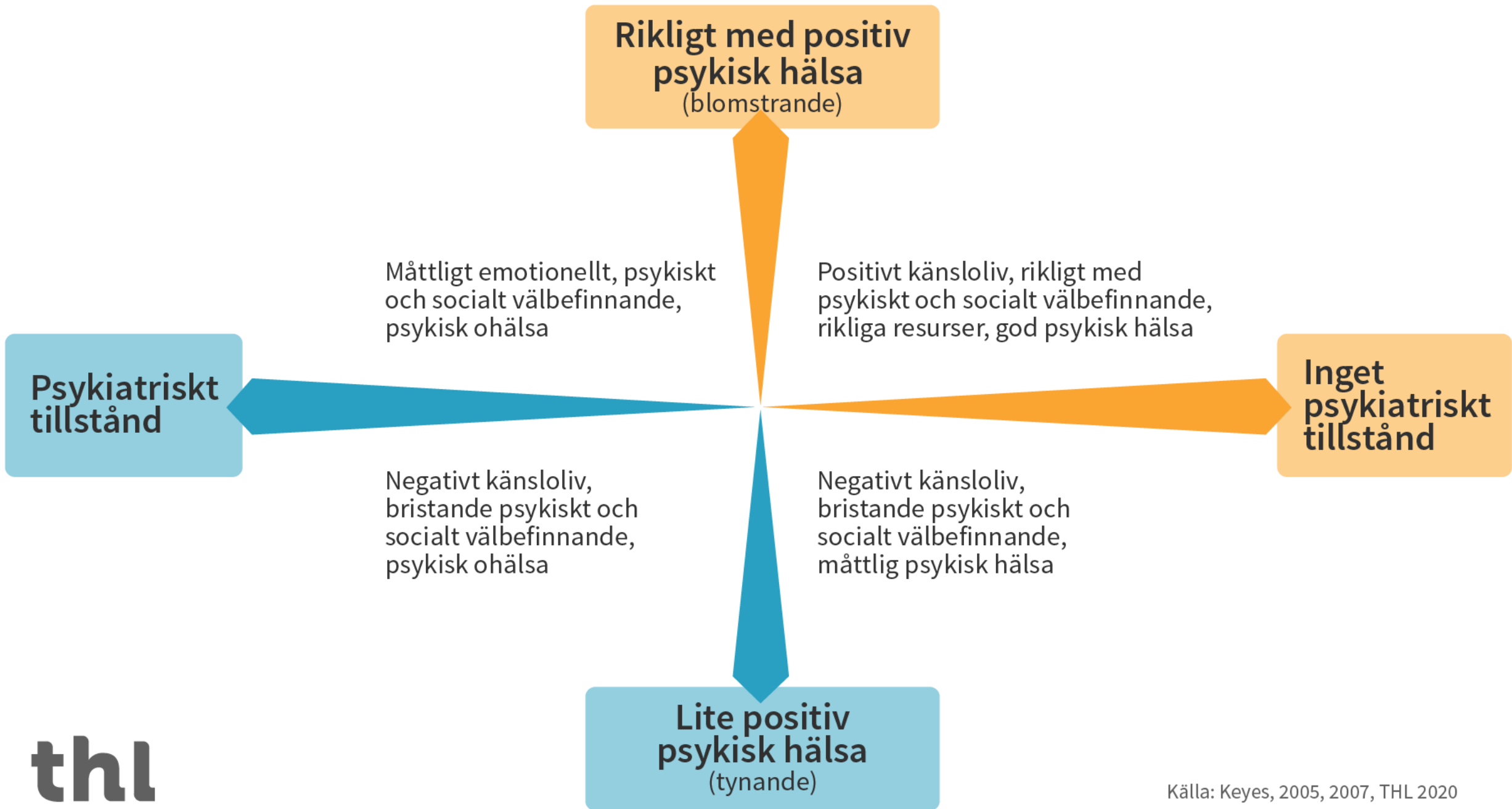


Bild 1. Vad tänker unga då de hör "psykiskt illamående"? Alla fick nämna tre saker, sammanlagt inkom 1438 svar. De kan indelas enligt huvudkategorier – medicinsk och icke-medicinsk diagnos (pajen), dels enligt underkategorier av icke-medicinsk diagnos (stapeln)

A person with long dark hair, wearing a white long-sleeved shirt, is sitting on a rocky cliff overlooking the ocean. The sun is setting behind the horizon, creating a warm, golden glow over the water and sky. The person is seen from behind, looking out towards the sea.

”Psykisk hälsa är ett tillstånd där individen känner igen sina resurser, klarar livets utmaningar, samt kan engagera sig i arbete och samhället.”

WHO



Den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2022

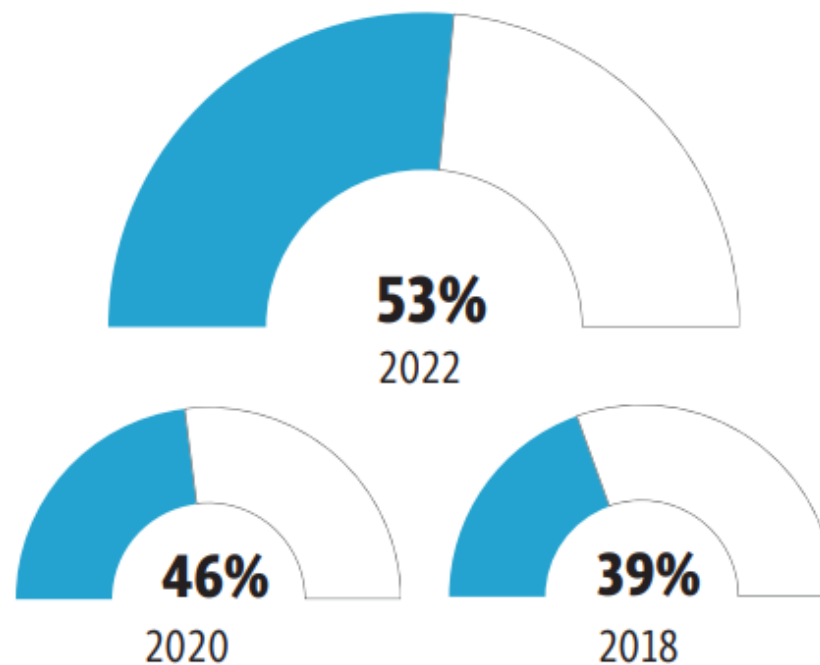
Hur mår unga idag?

- Magmas svenskspråkiga ungdomsbarometer belyser hur svenskspråkiga unga ser på sitt liv, sitt mående och sin framtid
- Våren 2022 utfördes barometern för tredje gången (tidigare 2018 och 2020).
- 889 svenskregistrerade unga i åldern 15-19 besvarade enkäten

Ångest inför framtiden

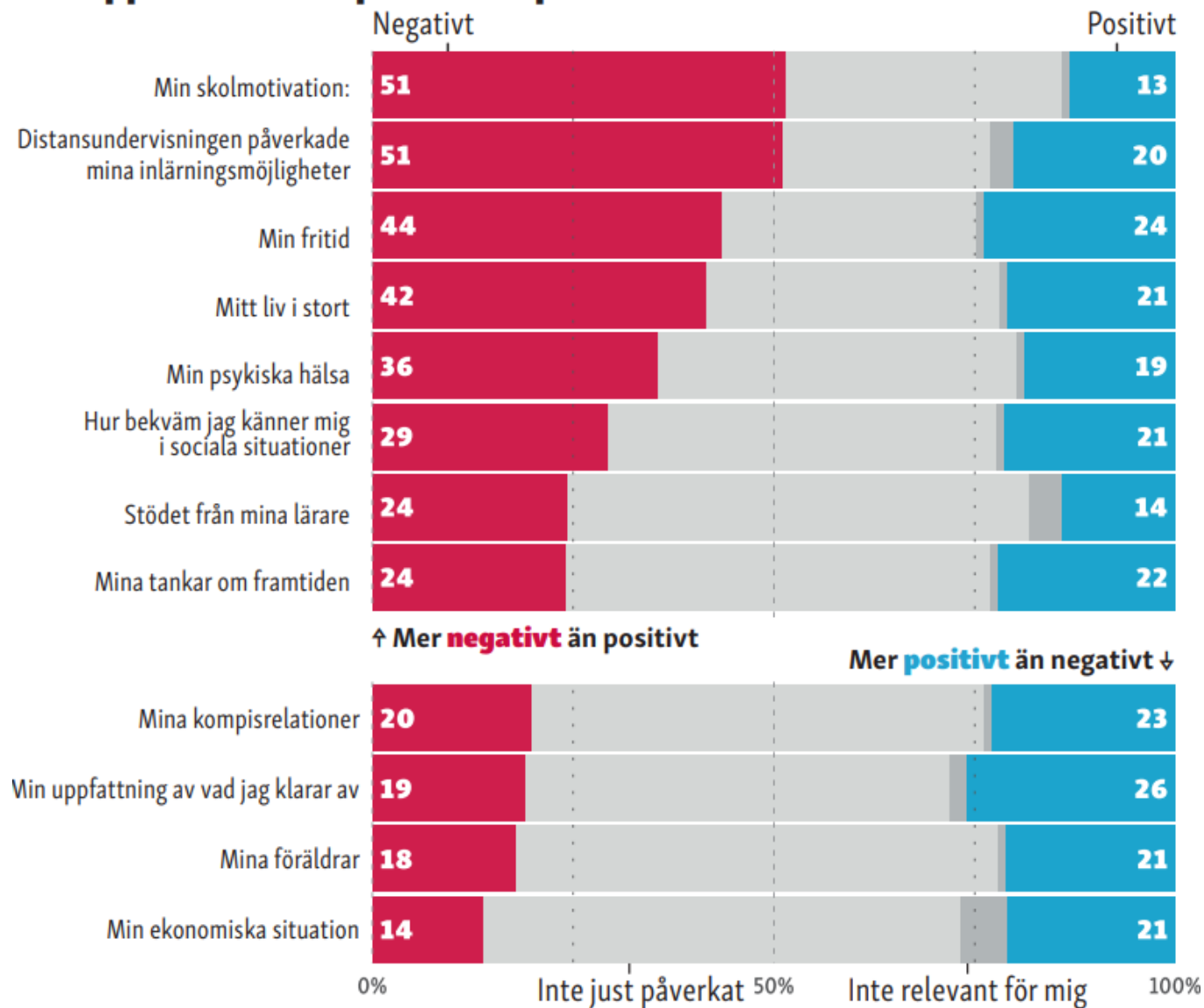
Jag känner ångest inför framtiden

Andelen som är helt eller delvis av samma åsikt:



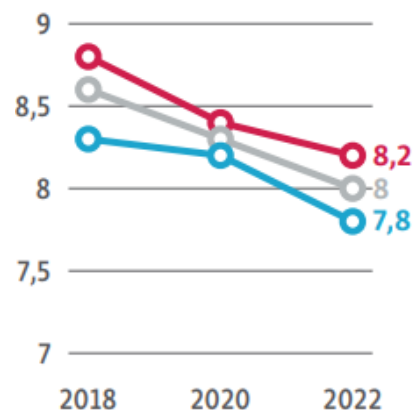
KÄLLA: MAGMA, DEN FINLANDSSVENSKA UNGDOMSBAROMETERN 2022
GRAFIK: KRUT COLLECTIVE, KRUT.FI

Hur upplever du att pandemin påverkat ditt liv?

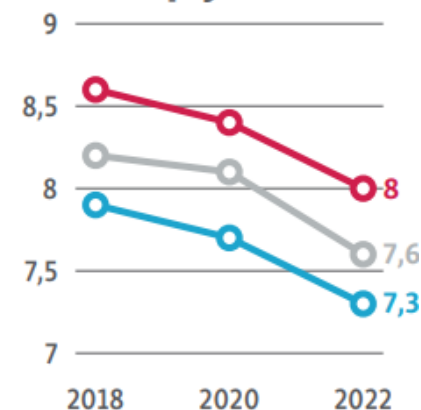


Hur nöjd är du med... (på skalan 4-10)

... livet i stort

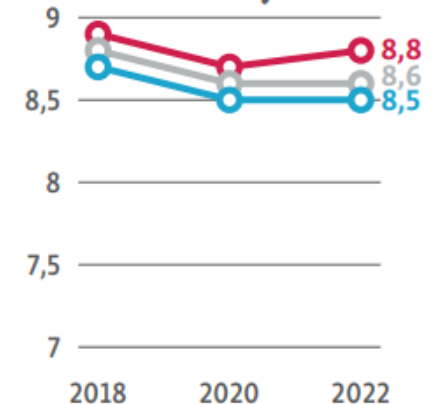


... din psykiska hälsa

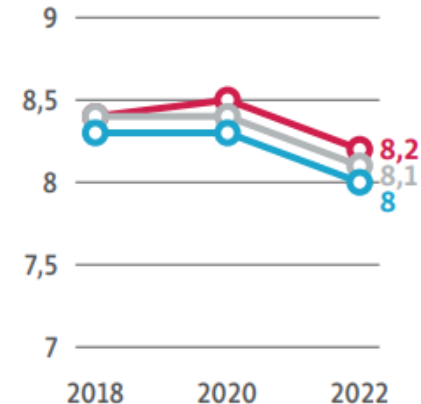


Medeltal för ● Pojkar ● Alla ● Flickor

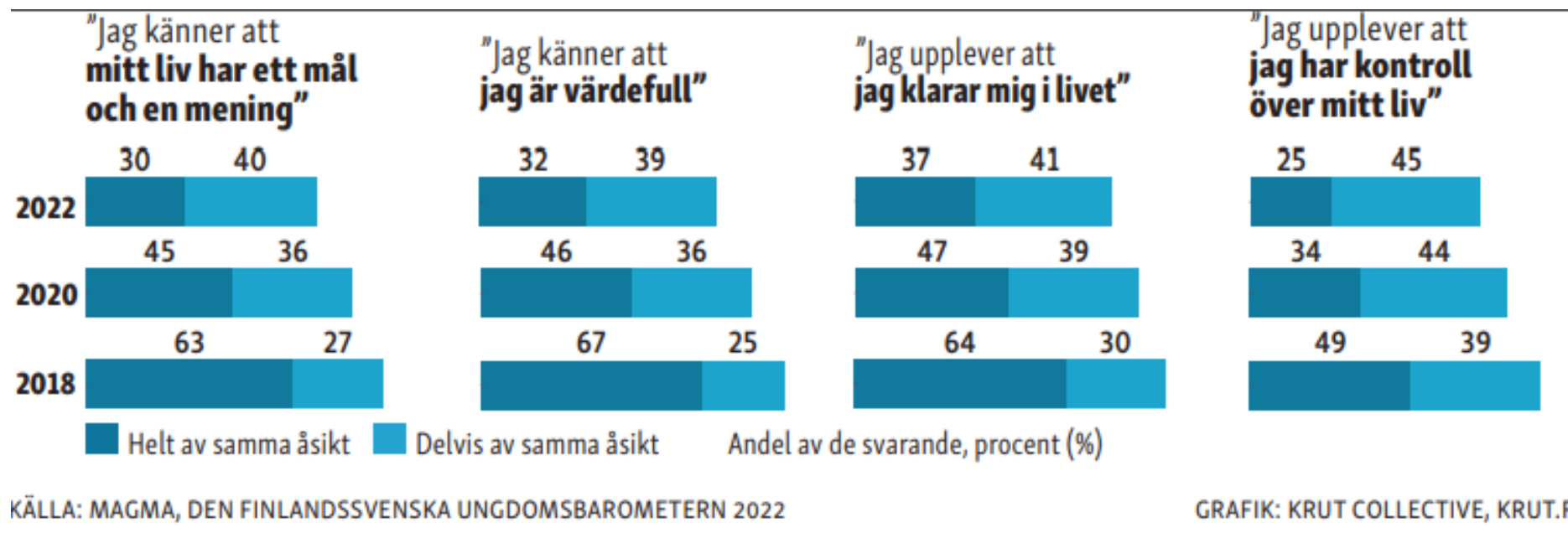
... din familjesituation



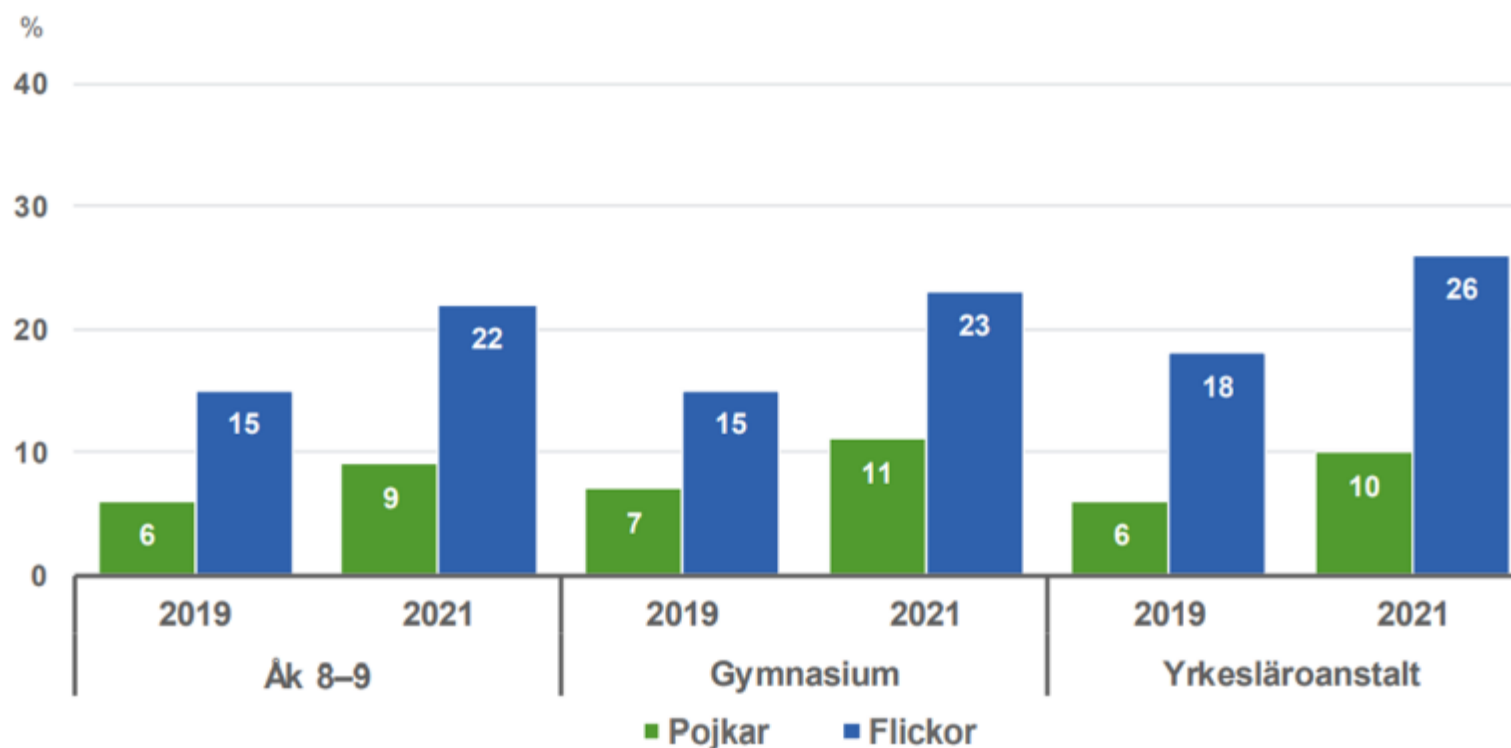
... dina relationer till andra människor



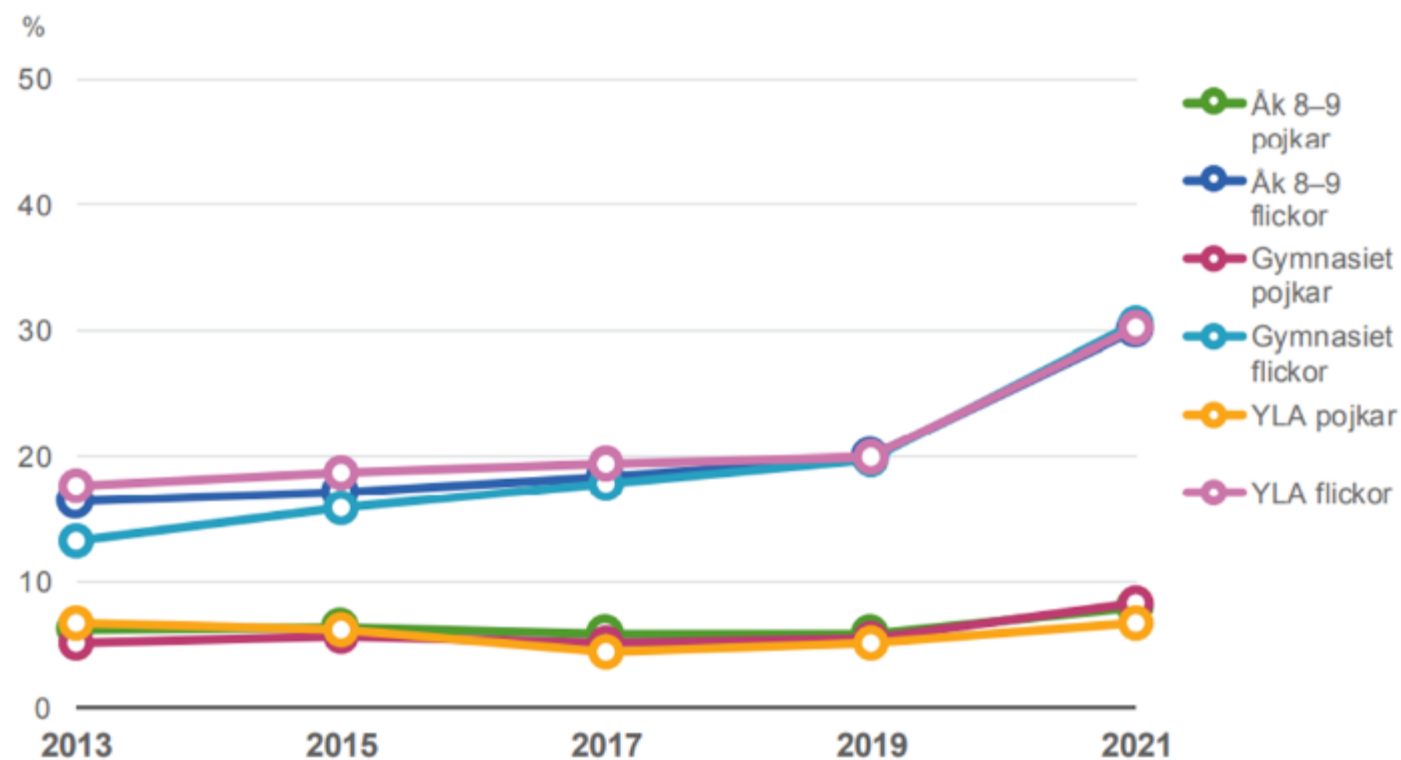
Mål och mening i livet



Andelen unga som känner sig ensamma, enligt kön och skolstadium 2019 och 2021, %



Andelen unga som upplevt måttlig eller svår ångest under de två senaste veckorna, enligt kön och skolstadium åren 2013–2021, %





Vad ligger bakom den ökade psykiska ohälsan?

- Mindre stigma och skam vid psykisk ohälsa minskar mörkertalet
- Ökad medvetenhet om psykisk hälsa
- Ökningen sammanfaller med ökad användning av sociala media
- Ökade belastningsfaktorer
 - coronapandemin
 - välmenade men missriktade undervisningsreformer
 - brist på framtidstro

”En del studerande mår så dåligt att de inte orkar öppna mejlen” – 40 procent fler har sökt hjälp hos studiepsykologen vid ÅA

Mieli rf larmar om självmordstankar hos unga: Särskilt oroväckande hur dåligt flickor och unga kvinnor mår

Publicerad 09.09.2022 12:49.

Fler unga söker hjälp för ångest och självmordstankar: ”De är många, varje dag”

Vi lär få vänja oss vid att unga mår sämre

Publicerad 29 aug 2021 kl 18.00

Ångestsyndromen skjuter i höjden: ”Vi har tre kriser som påverkar den psykiska hälsan negativt”

Unga österbottningar berättar: Så här dåligt mår vi

”Ibland formar sig ångesten som en klump i bröstet och den försvinner inte.” Så skriver en gymnasieelev i undersökningen #allaskafåmåbra. Läs de ungas berättelser om psykiskt illamående.

Dalande psykisk hälsa bland ungdomar syns i antalet som avbryter sin militärtjänstgöring

Publicerad 25.10.2022 06:09.

Tänk till: Har du framtidsångest?





 **folkhälsan**

**Märker du ungas
illabefinnande i
ditt jobb? Hur?**



Varför satsa på unga vuxna?

Drabbades hårt av coronapandemin

Nytt livsskede

Står inför många val

Man skapar egna vanor som påverkar hälsan



Projekt Växthus

- för unga vuxnas psykiska hälsa

- En satsning på unga vuxna i Svenskfinland, 17-25 år
- STEA-finansierat projekt 2022-2025
- Projektledare Jenny Vilén (södra Finland) och Maria Kentta (Österbotten)

Unga i Svenskfinland (17-25 år)

- I samarbete med studerandeorganisationer och ungdomsverkstäder:

ASK Arcada studerandekår, Novium studerandekår, Svenska handelshögskolans studentkår SHS, Svenska nationer och ämnesföreningar vid HU SNÄf, Studentföreningen vid Svenska Handelshögskolan i Vasa SSHV, Åbo Akademis studentkår ÅAS.

Resurscentret Föregångarna, SVEPS, After Eight.





Vi vill stärka unga vuxnas psykiska hälsa

- Projektets målsättning:
Öka unga vuxnas kapacitet att påverka sin psykiska hälsa gynnsamt, för att hantera nya livsskeden inför studier och arbetsliv.

Vi gör tillsammans

- Vi gör tillsammans = **vi samskapar**
- Samskapande är den högsta nivån av delaktighet – unga vuxna är med och skapar den verksamhet de vill ha
- Mindre grupper samlas några gånger för att tillsammans brainstorma kring olika teman



Utforma ny gruppverksamhet

- Ett nytt koncept där man i grupp får:
 - Konkreta verktyg för att klara stress, prestationskrav
 - Lära sig identifiera källor som stärker hälsan
- > **Ökad kunskap** och (förbättrade) färdigheter för unga vuxna att hantera stress och prestationskrav.





Kampanj för att synliggöra hälsa som en icke-prestation

- Livsberättelser – hur är det att vara ung vuxen idag?
 - Kom med som some-ambassadör
 - Skapa en kampanj
- > **Ökad medvetenhet** hos unga vuxna om skillnaden mellan känsloreaktioner, additionsstress och psykisk ohälsa. Ökad **hälsoläskunnighet**.

A photograph showing several hands of different skin tones stacked together in a supportive gesture. The hands are positioned in the center-left of the frame, with some fingers overlapping. The background is a soft, out-of-focus red color.

Frivilligverksamhet med unga i grupp

- Unga i grupp gör något gott för en annan grupp – Vad? Upp till de unga!
- Kravlöst, roligt, kortvarigare engagemang

-> Stärka förutsättningar till ny **gemenskap och meningsfullhet** för unga vuxna i ny livssituation. Frivilligverksamheten gör gott för både en själv och andra.

Tidsplan

2022

Uppstart
Tillsammans-seminarium
Samskapande i
fokusgrupper

2023

Pilotering gruppverksamhet
Some-ambassadörer
Etablering
frivilligverksamhet

2024

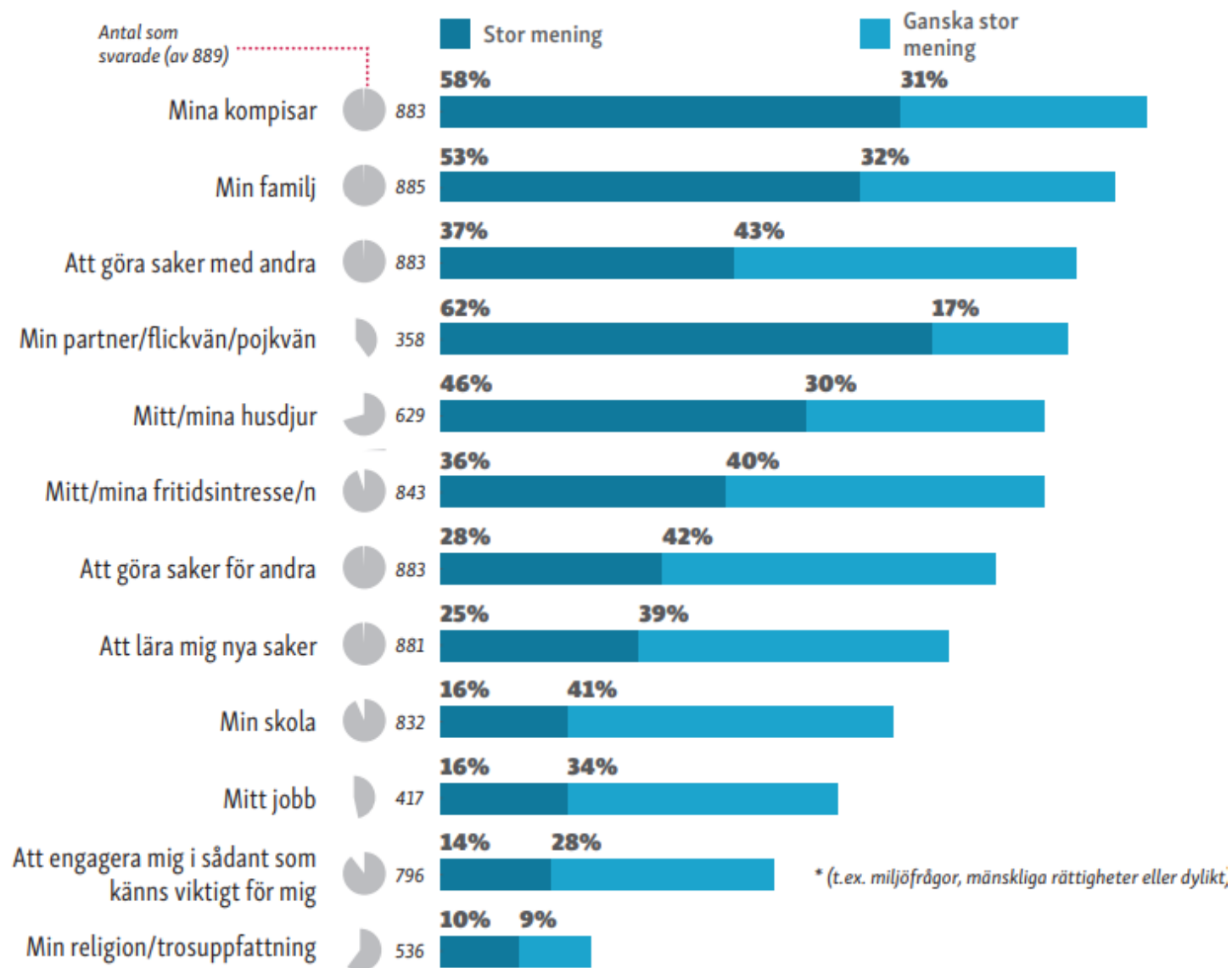
Implementering
Some-kampanj
Utvärdering



Vad önskar unga vuxna? Mellanrapport samskapande

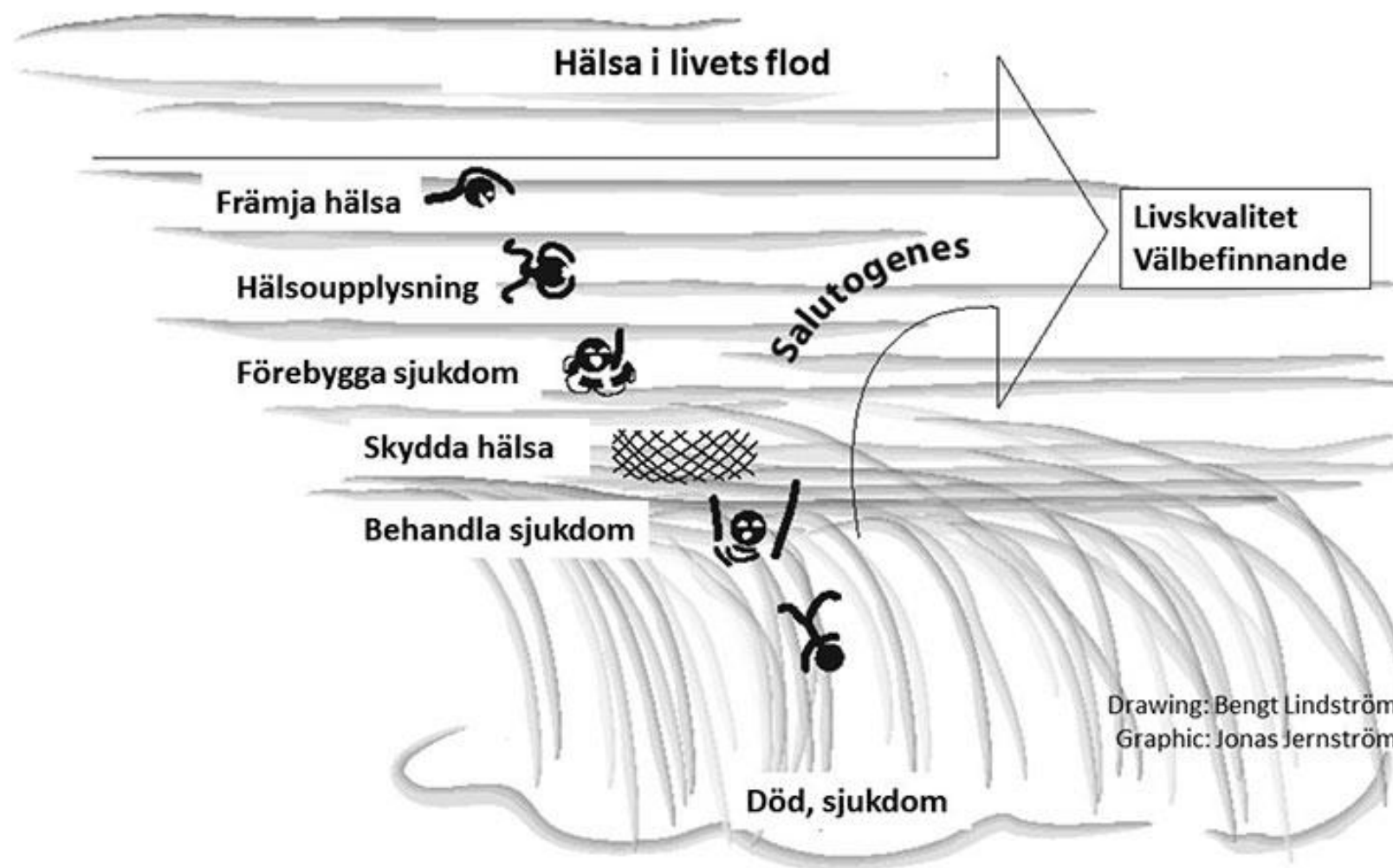
- Kravlös verksamhet, låg tröskel
- Någon att prata med - kamratstöd
- Gemenskap och sammanhang – fysiska träffar
- Mindre fokus på fester och alkohol
- Aktiviteter – motion, kreativitet, vara i naturen
- Göra gott för andra (42 % Växthus enkät)

Vad ger mening i ditt liv?



**Hur stärker vi den psykiska
hälsan?**

Hälsopromotion vs prevention



Eriksson M, Lindström B. A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. Health Promotion International 2008;23(2):190-199. Bilden publicerad med tillstånd av författarna.

Psykiska hälsans friskfaktorer

(Mieli, 2021)

- Yttre friskfaktorer
 - Socialt stöd, gemenskap
 - Möjlighet till studier/arbete
 - God hälsa (=sömn, motion, mat)
 - Fritidsverksamhet
 - Trivsamt hemmiljö
 - Tidiga positiva relationer
 - Fungerade tjänster och lågtröskel-hjälp
- Inre friskfaktorer
 - God självkänsla
 - Känsla av att bli accepterad
 - Social kompetens
 - Förmåga att hantera livets motgångar
 - Påverkningsmöjligheter
 - Känsla av livskontroll
 - Självförverkligande
 - Livets betydelsefullhet

MÅ BRA HAND

Hur kan du påverka din mentala hälsa genom vardagliga val?



Vardagliga val påverkar den psykiska hälsan

- Sömn och vila
- Näring och måltider
- Relationer och känslor
- Motion och att lyssna på sin kropp
- Fritid och kreativitet

-> **Vardagsrytm och balans i linje med egna värderingar**



Fyra faktorer som främjar psykisk hälsa (F. Martela)

- **Autonomi** – färdigheter att klara sig i vardagen
- **Gemenskap** – kravlösa möten
- **Kompetens** – ökad kunskap om hälsa
- **Göra gott för andra**



Delaktighet och möjlighet att påverka

- Meningsfulla aktiviteter och upplevd delaktighet i gemenskapen är en erkänd delfaktor i den psykiska hälsan (Nationella strategin för psykisk hälsa -20-30).
- Arbetsmetod som stärker psykisk hälsa: säkerställa barnets eller den ungas möjligheterna att påverka (THL)



**Hur är en
person som det
är lätt att prata
med?**

Hur bemöta unga?

- **Skapa förtroende**, dela med dig av dina egna erfarenheter
- **Våga fråga** och ta svåra ämnen till tals
- Prata på den **ungas villkor**
- **Lyssna aktivt och fördomsfritt**, avbryt inte, ställ följdfrågor, bekräfta känslan, kom inte genast med lösningar.
- **Var tillgänglig**, skapa tid för samtal
- **Följ upp**, kom ihåg att återkoppla!
- **Hjälp den unga** att söka hjälp vid behov.
- **Se: ledaresomlyssnar.se**



Kom ihåg

- Alla vill känna sig betydelsefulla, kompetenta och omtyckta.
- Alla är rädda för att bli ignorerade, förödmjukade och avvisade.
- Att vara närvarande och visa förståelse för den ungas känslor är det viktigaste.
- Unga är inte en homogen grupp.





Diskutera

1. Vad gör ni redan idag för att stärka ungas psykiska hälsa?
2. Vad kan ni ytterligare göra/Vad kan ni bli bättre på under det kommande året?



“The ability to flourish is defined as the ability for a person to grow as a human being through good times and through life struggles.”

Projekt Växthus

Jenny Vilén

jenny.vilen@folkhalsan.fi