Fem sätt att minska psykisk ohälsa i skolan

PUBLICERAD 27 AUGUSTI 2018

**Debatt. För att ta hand om unga med psykisk ohälsa behöver vi börja i rätt ände, där problemen uppstår – och det är ofta i skolan, skriver debattörerna.**

Nu i höst börjar skolan igen för 1,4 miljoner grundskole- och gymnasieelever. Man skulle önska att de med glädje klev in på skolgården och mötte sina kamrater, men många av de eleverna vi möter känner oro inför att gå till skolan.

Enligt Socialstyrelsens senaste rapport har den psykiska ohälsan ökat med 100 % de senaste tio åren  bland unga mellan 10–17år. Detta är signaler vi behöver ta på allvar. Barn spenderar huvuddelen av sina dagar i skolan där föräldrar har små möjligheter att veta vad de upplever där, förutom det personalen eller barnen själva berättar.

Många barn far illa i skolan idag. Samtidigt vet vi vilken avgörande roll skolan spelar i barnens liv: den har en stor del i formandet av deras identitet kring lärande och förmågor och vi vet även att unga som hamnar utanför skolan riskerar utanförskap även i framtiden, inte minst på arbetsmarknaden. De löper även större risk för långvarig psykisk ohälsa. Vi måste därför avsätta resurser till åtgärder som får barnen att stanna kvar i skolan, men hur ska vi lyckas med det när de mår dåligt och känner sig otrygga där? Det finns inget enkelt svar på detta, och därför föreslår vi att regeringen tillsätter en trygghetsutredning för att hitta metoder för detta. Inga barn ska känna sig otrygga i sin skola, där de enligt lag är tvungna att spendera sina dagar under hela uppväxten.

Vi menar att det är skolan vi behöver rikta blicken mot för att komma tillrätta med de ökande psykiska ohälsotalen bland unga. Visst behövs det fler mottagningar och personal som kan ta hand om unga med psykisk ohälsa, men vi behöver börja i rätt ände – där problemen uppstår – och det är ofta i skolan.

Vi vill understryka att vi inte lägger skulden på personalen i skolorna, som vi är övertygade om gör sitt allra bästa. Men vi vet också att de dignar under ett allt större ansvar och svårare uppgifter att hantera som pedagoger. De behöver få stöd i detta, så vi inte får en massflykt från skolan.

Det man behöver utreda är:

**Hur kan man skapa större trygghet för barnen i skolan?**

* Vi tror att en bidragande orsak till känslan av otrygghet är personal- och resursbrist, vilket bidrar till större klasser med mindre möjlighet till inflytande för pedagogerna. Vi måste därför fördela resurser till skolan så att vi får fler kompetenta lärare och mindre, tryggare klasser.

**Trygghet utanför klassrummet**

* En stor del av tiden i skolan spenderas utanför klassrummen. Vi måste därför säkerställa att eleverna är trygga på raster och annan tid på skolans område. Det måste vara nolltolerans mot våldsyttringar och trakasserier i skolan och man behöver utreda hur nolltoleransen ska realiseras i praktiken.

**Stress och krav**

* Många elever dukar under av höga krav och stress i skolan. Vi vet att barn mognar i olika takt och att det inte har något med deras potential att göra. Idag slås många unga ut när betygen introduceras. Vi menar att det måste finnas en större flexibilitet inom skolan för de ungas olika utvecklingsnivåer och behov, så att alla får chansen att lyckas och genom det etablera en självbild som lyckade i stället för misslyckade i skolan.

**Screening obligatoriskt**

* Vi anser att elevhälsan bör genomföra årliga psykiska hälsokontroller, där man genom vedertagna frågeformulär kan fånga upp de elever som är i riskzonen för psykisk ohälsa. Det kan t ex gälla depression, ätstörningar, självskadebeteende och missbruk. Här kan man också fånga upp unga som far illa hemma på grund av missbruk i hemmet, att man utsätts för våld, hot, förtryck eller andra skäl till en otrygg hemmiljö. Vi vet att många elever stannar hemma från skolan på grund av problem i hemmet. Screening i skolan har också förespråkats av Regeringens nationella samordnare för psykisk hälsas förslag om åtgärder för unga.

**Psykisk hälsa på schemat**

* Vi anser att psykisk hälsa/ohälsa bör finnas på schemat i skolan. Unga behöver få lära sig vad psykisk ohälsa innebär. De unga behöver få verktyg att hantera kriser och få förståelse för att livet går upp och ner. Hjärnkoll Stockholms driver under 2018 satsningen ”Stanna kvar i skolan”, där unga med erfarenhet av psykisk ohälsa åker ut till högstadie- och gymnasieskolor för att förmå eleverna att börja prata om hur de mår på insidan och hur man kan stödja klasskamrater som har det jobbigt.

I Socialstyrelsens rapport 2017 framgår att det är vanligt förekommande med negativa attityder och diskriminerande beteenden gentemot personer med psykisk sjukdom. Enligt Socialstyrelsen kan detta leda inte bara till försämrad självkänsla och livskvalitet, utan även till svårigheter med försörjning, arbete och bosättning. Vi behöver alltså prata om psykisk ohälsa redan i skolan, för att på så vis komma till rätta med diskriminering och stigma.

Genom detta vill vi ge de unga i riskzonen för psykisk ohälsa en tro på att framtiden tillhör även dem.

***Lou Rehnlund, regional samordnare Hjärnkoll Stockholm och grundare av Hjärnkoll Ung***

***Lennart Håwestam, ordförande NSPH Stockholm***

***Anita Odell,vice ordförande NSPH Stockholm, Nationell samverkan för psykisk hälsa***

**FAKTA**

**Hjärnkoll**

**Hjärnkoll** är en riksorganisation som arbetar för att motverka fördomar och sprida kunskap om psykisk ohälsa, med hjälp av den egna berättelsen.

**NSPH** Stockholm består av tio organisationer som arbetar för psykisk hälsa:

* OCD-föreningen
* RSMH Stockholm
* Attention Stockholm
* IFS
* SHEDO
* FMN
* Frisk & Fri
* RFHL
* Balans
* Fountain House