**Debatt**

Psykisk ohälsa

22 juni 2019 kl 05:05

Låt de unga delta i samtalen om deras psykiska ohälsa

**Det är skrämmande att läsa hur man förringar larmen om ungas psykiska ohälsa, utan att de unga själva får komma till tals. Med vilka mått kan vi mäta och fastställa den psykiska ohälsan när vi samtidigt vet att många unga inte söker hjälp, frågar Hjärnkolls Lou Rehnlund, OCD-föreningen Stockholms Vera Nordlander och Attention Stockholms Pia Eliasson.**

**Det här är en opinionstext**



Det syns oftast inte på de unga vad de tampas med på insidan, då de kommer välklädda med perfekt makeup eller frisyr, skriver Lou Rehnlund. Foto: Andrey Arkusha/Colourbox

**Som regional samordnare**i Hjärnkoll, möter jag dagligen unga som kämpar med sin psykiska ohälsa. Varje gång jag träffar en ny person, undrar jag vad den här till synes perfekta unga människan möjligen kan ha för svårigheter.

**Efter att jag** hört deras berättelse inser jag hur lätt det är att inte ta dem på allvar. För det syns oftast inte på dem vad de tampas med på insidan, då de kommer välklädda med perfekt makeup eller frisyr. Men som en ung kvinna sa till mig: ”Jag hade sminkat mig även om jag var på väg att ta livet av mig.”

**Unga i dag har**vuxit upp i en helt annan kontext än tidigare generationer. Inte minst med tanke på sociala medier, som innebär en ny sorts social stress då brist på bekräftelse blir en offentlig skam. De lever även med sina mobiler redan från tidig ålder, där godnattstunden med Bamse har bytts ut mot rapporteringar om krig och jordens undergång.

**I dag finns det**så många elever som behöver akuta insatser, att alla andra får vänta. Under 2018 träffade vi närmare 2 000 elever på högstadiet och gymnasiet. En gymnasieskola vi besökte, hade civilklädda poliser för att hantera droghandeln på skolan: *”Detta finns överallt i dag”* berättade en lärare för mig.

**I varje skola**vi besöker, kommer det fram elever och ber om hjälp. Ofta med allvarliga svårigheter. Det finns ett sådant uppdämt behov av att få prata om det som är svårt, inte minst stressen kring skolan. Många unga är rädda att de kommer bli utslagna om de inte är duktiga i skolan. Samtidigt vet vi från våra skolbesök att unga sällan söker hjälp för sina problem. Därför kan det vara missvisande att dra slutsatser från vårdstatistik, när man mäter ungas psykiska ohälsa.

**De unga som** vi möter klarar helt enkelt inte av livet. Ångesten blir för många så stark, att man inte kan ta sig upp ur sängen och än mindre ut ur hemmet. Det går inte att ta sig i kragen när man har en panikångestattack.

**Vi måste inse** att vi vuxna är medskapare till deras värld och att det är vårt ansvar att se till att de kan få en fungerande framtid. Vi måste fånga upp dem i tid, innan de fastnar i utanförskap och alla risker det medför: arbetslöshet, fattigdom, permanentad psykisk ohälsa, missbruk och kriminalitet.

**I Hjärnkoll finns**många unga med erfarenhet av psykisk ohälsa som gärna deltar i dessa samtal och som har fått särskild utbildning i att göra detta på ett tryggt sätt. I alla samtal som förs om de ungas psykiska ohälsa, bör de unga själva delta.

**Det är skrämmande** att läsa hur man förringar larmen om ungas psykiska ohälsa, utan att de unga själva får komma till tals. Med vilka mått kan vi mäta och fastställa detta när vi samtidigt vet att många unga inte söker hjälp?

**De ungas psykiska** ohälsa är ett samhällsproblem som kommer att få stora konsekvenser om vi inte till fullo erkänner det: Vad gör vi med generationer som inte klarar av att arbeta? Det går inte att sätta in stödåtgärder till hundratusentals unga – vi behöver anpassa framtidens samhälle efter deras förmågor och möjligheter. Och det samhället kommer inte att se ut som i dag.

**Lyssna på de unga** och bjud in dem till samtal. De har svaren vi söker!

**Fakta**

**Hjärnkoll**

[Hjärnkoll](https://www.dagenssamhalle.se/debatt/www.hjarnkollstockholm.se)arbetar med att motverka fördomar och sprida kunskap om psykisk ohälsa, med hjälp av den egna berättelsen. Här har man drygt 300 ambassadörer över hela landet, som [föreläser och deltar i olika samtal om psykisk ohälsa](https://vagaprata.nu/om/). Hjärnkolls verksamhet är kvalitetssäkrad.

Hjärnkoll var ursprungligen ett regeringsuppdrag till Myndigheten för Delaktighet (dåvarande HANDISAM), men är i dag självständiga föreningar över hela landet, med stöd från Socialstyrelsen. Hjärnkoll drivs i samarbete med NSPH, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa.

**Det här är en opinionstext** publicerad i Dagens Samhälle. Åsikterna som uttrycks i artikeln står skribenten/skribenterna för.

Publicerad: 22 juni 2019 kl 05:05

Uppdaterad: 22 juni 2019 kl 05:01

**Skribenter**



[**Lou Rehnlund**](https://www.dagenssamhalle.se/sok?q=skribent:Lou%20Rehnlund%20&sort=desc)

regional samordnare, Hjärnkoll

[**Vera Nordlander**](https://www.dagenssamhalle.se/sok?q=skribent:Vera%20Nordlander&sort=desc)

ordförande, OCD-föreningen Stockholm

[**Pia Eliasson**](https://www.dagenssamhalle.se/sok?q=skribent:Pia%20Eliasson&sort=desc)

ordförande, Attention Stockholm