

Barn och ungas röster

- Unga med erfarenhet av tidiga insatser

Barn och ungas upplevelse av att söka och få stöd när de mår dåligt är en viktig pusselbit i arbetet med att vidareutveckla och förbättra tidiga insatser. Under en workshop 2017 bjöd Uppdrag Psykisk Hälsa (SKL) in barn och unga i åldrarna 12 till 18 som har erfarenhet av att söka och få hjälp för att ta del av deras erfarenheter. Nedan presenteras de fem punkter som deltagarna tyckte var viktigast.



Unga tycker att:

● Det ska vara lätt att söka hjälp

- det ska vara lätt att ta reda på var man kan få hjälp
- information om var man kan få hjälp ska synas där unga befinner sig
- det ska vara lätt att ta kontakt på olika sätt, till exempel genom att ringa eller chatta
- det borde finnas mer information om vilken typ av hjälp man kan få
- det är viktigt att det syns att man kan söka hjälp för att man mår dåligt, även om man inte vet exakt varför

"Mer information om hjälp man kan få för det kan kännas lite svårt att söka upp. Om det blir mer uppmärksammat vågar man mer" - Kim, 14 år

"Det skulle hjälpa om man kunde maila eller ta någon form av onlinekontakt, om man inte vill prata i telefon"
- Olle, 17 år

● Det är viktigt att känna sig välkommen och viktig

- personen man träffar ska lyssna utan att döma
- personen man träffar får inte förringa det som unga berättar eller känner
- bra om personen man träffar bekräftar att det är okej att må dåligt och att det finns fler som känner så

"Det känns befriande att få prata om hur jag känner och tänker utan att personen tycker synd om mig eller börjar att prata om sig själv" - Disa, 15 år

"Det är viktigt att den man talar med är tydlig med att allas problem är helt OK. Ett litet problem för någon kan vara ett stort problem för någon annan och detta är helt OK" - Elliott, 15 år

"När jag pratar med någon vill jag att det ska handla om mig och om varför jag mår dåligt. Det hjälper inte när den man pratar med säger att 'alla har ångest, det är inget farligt'. När jag vill veta att andra kan känna likadant kan jag leta fram det online" - Tilde, 15 år

● Det är viktigt att det finns kontinuitet i kontakten

- det är viktigt att man får träffa samma person vid besöken
- i samband med att man fyller 18 år ska man inte behöva byta kontaktperson

"Det är inte bra att behöva börja om från början för att man blir omkringflyttad bland olika enheter"

- Oskar, 13 år

● Det är viktigt att få träffa behandlaren ensam ibland

- det borde vara möjligt för unga att komma i kontakt med tidiga insatser utan att gå via sina föräldrar
- i vissa fall borde det vara möjligt att få stöd utan att föräldrarna känner till det
- man borde kunna få prata med en samtalsperson ensam ibland, även om föräldrar är inkopplade

"När mina föräldrar är med så säger jag inte allt jag känner. Man vill inte att de också ska må dåligt och få veta precis hur illa det är" - Malte, 16 år

● Det är viktigt att få stöd i att hjälpa sig själv

- det är viktigt att få verktyg för att förstå det man känner
- det är viktigt att få verktyg för att hantera det man går igenom

"Det har varit bra att få hjälp att komma fram till lösningar så man vet att det man har åstadkommit har man klarat av på egen hand, i alla fall nästan" - Rhanian, 14 år

www.uppdragpsyiskhalsa.se