



Främja ungas hälsa - från ord till handling

Josef Milerad
Svenska skolläkarföreningen

En rad utmaningar men få konkreta förslag på lösningar

- Nästan 50% av tonårsflickor rapporterar besvärande stressymptom minst 1 dag i veckan
- Var **20:e barn** har haft kontakt med BUP under ett kalenderår
- Diagnoser som ångest och depression ökar liksom förskrivningen av antidepressiva (SSRI)
- 24.5% går ut grundskolan utan fullständiga betyg, 16% **utan godkända betyg**

Källor "Skolbarns Hälsövanor" "Psykiatri i siffror", Socialstyrelsens läkemedelsstatistik

Vad föreslår statliga utredningar?

Elevers möjligheter att nå kunskapskraven (SOU 2021:11)

Börja med barnen! (SOU 2021:34)

- Utbildning för skolledare kring medicinsk elevhälsa
- Elevhälsan del i ett nationellt hälsovårdsprogram
- Hälsöfrämjande insatser måste vila på evidens

Hur utveckla det hälsofrämjande arbetet?

Skolan behöver vara en del i hälsokedja

Elevhälsan får inte ha en alltför snäv syn på hälsa

Vi behöver ha flera parallella insatser

”Kraftsamling för ungas psykiska hälsa”

fem validerade insatser som kan vända trenden

1. Regelbunden strukturerad **fysisk aktivitet**
2. **Balans** mellan tid på digitala medier, skola, fysisk aktivitet och sömn
3. **“Livskunskapsprogram”** hjälp till ungdomar att stärka självkänsla, hantera stress och skapa positiva förändringar.
4. **Anpassa kunskaps/betygskrav** till elevers utveckling och förutsättningar.
5. **Tidig upptäckt** och stöd till unga med risk för ohälsa.