



## Hälsoutskottets motion

### Motion angående

Hur kan Stockholms stad motverka psykisk ohälsa bland ungdomar?

### Situationsbeskrivning:

Psykisk ohälsa omfattar ett flertal diagnoser, allting från självskadebeteende till mindre besvär som sömnproblem, enligt Socialstyrelsen<sup>1</sup>.

Den psykiska hälsan bland ungdomar har försämrats under de senaste åren. Ungdomar i åldern 16-24 år som uppger psykiska symptom i form av ångslan, oro och ångest har ökat från 20,5 procent (2008-2009) till 28 procent (2014-2015). Ökningen gäller både killar och tjejer, men det är betydligt vanligare att tjejer uppger psykiska symptom än att killar gör det, 34 procent av tjejerna och 23 procent av killarna angav psykiska symptom 2014-2015.<sup>2</sup> Andelen unga vuxna som lider av psykisk ohälsa i Stockholms stad har ökat från 16 procent (2011) till 23 procent (2016).<sup>3</sup> Det har framför allt ökat med depressioner, ångestsjukdomar men även missbruk.<sup>4</sup> Även antalet unga kvinnor som vårdas på sjukhus på grund av självmordsförsök eller självdestruktiva handlingar har ökat kraftigt sedan början av 1990-talet.<sup>5</sup>

Enligt Stockholms stadsmissions undersökningsenkät har åtta av tio chefer för psykiatriska mottagningar uppgett att de inte kan ge sina

---

<sup>1</sup> Socialstyrelsen, *Psykisk ohälsa bland unga Underlagsrapport till Barns och ungas hälsa, vård och omsorg 2013*, sid 8. Hämtad: 2017.11.20

<sup>2</sup> Mucf (2016). *Nya siffror: Psykisk ohälsa ökar bland unga*. Hämtad: 2017.10.19 <https://www.mucf.se/nya-siffror-psykisk-ohalsa-okar-bland-unga>

<sup>3</sup> Mitt i hela Stockholm. Björklund, Anders. *Allt fler unga i Stockholm söker psykhjälp*, 2017. Hämtad: 2017.11.20 <https://mitti.se/nyheter/allt-stockholm-psykhjalp/>.

<sup>4</sup> Socialstyrelsen, *Psykisk ohälsa bland unga*, 2013. Hämtad: 2017.11.20. <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19109/2013-5-43.pdf.n>

<sup>5</sup> Karolinska Institutet. Odlind, Cecilia. *Varför vill unga ta sitt liv?*, 2015. Hämtad: 2017.11.20. <http://ki.se/forskning/varfor-vill-unga-ta-sitt-liv>

patienter den vård de behöver. De upplever både penga-, lokal och personalbrist. Samtidigt har antalet vårdsökande på barn och ungdomspsykiatri (BUP) fördubblats<sup>6</sup>. En grupp som även drabbas hårt av psykisk ohälsa är ensamkommande barn och barn till papperslösa föräldrar<sup>7</sup>.

### Orsaker

En jobbig uppväxt kan vara en bakomliggande orsak till psykisk ohälsa, när man som barn får en otrygg bindning till sina föräldrar kan det orsaka konsekvenser såsom depression och ångest. En otrygg bindning kan kännetecknas med kontroll, övergrepp, kärlekslöshet och otrygghet. Detta är vanligast hos familjer som upplevt skilsmässor. I rapporten vars namn är barn och ungdomars välfärd i Sverige uppgav 79 procent att de har en bra relation till sina föräldrar och 8 procent sa nej<sup>8</sup>. Ungefär var sjätte barn i västvärlden upplever försummelse från sina föräldrar, det gäller både psykiskt och fysiskt<sup>9</sup>. Den vanligaste orsaken till att barn omhändertas av socialen är på grund av missbruk.<sup>10</sup>

Någonting som påverkar barn och ungdomars psykiska ohälsa oerhört mycket är mobbning. År 2015 var det över 60 000 barn som var utsatta för mobbning, alltså 8 procent av eleverna i Sverige. Långvarande mobbning leder till många mentala problem, till exempel posttraumatisk stress syndrom<sup>11</sup>. I högstadiet är det 27 procent av killar och 40 procent av tjejer som blivit mobbade, som sedan utvecklat posttraumatisk stress syndrom. (Posttraumatisk stress (2015). Enligt skolverket är det vanligare att nätmobbning

---

<sup>6</sup>Stockholms stadsmission. *Barn- och ungdomsrapporten 2016*. Hämtad: 2017.11.20 <https://www.stadsmissionen.se/sites/default/files/files/Barn-%20o%20ungdomsrapport%202016%20Psykisk%20oh%C3%A4lsa%20bland%20barn%20och%20unga.pdf>

<sup>7</sup>Stockholms stadsmission. *Unga vuxnas psykiska ohälsa*. Hämtad: 2017.11.20. <https://www.stadsmissionen.se/sites/default/files/files/Stockholms-Stadsmission-Barn-Ungdomsrapport-2017.pdf>

<sup>8</sup> Yvonne Forsell, Christina Dalman. *Psykisk ohälsa hos unga*. Sida 4. Hämtad: 2017.11.20 <http://www.pappamanualen.se/dokument/Psykisk%20oh%C4%84lsa%20hos%20unga%202004.pdf>

<sup>9</sup> Steven Lucas, Carolina Jernbro. *Försummelse av barn - ett försummat problem*. Hämtad: 2017.11.20 <http://www.lakartidningen.se/EditorialFiles/IA/%5BCYIA%5D/CYIA.pdf>

<sup>10</sup> Christina Scheffel Birath, med flera. Barn till våldsutsatta kvinnor med missbruksproblem. Sida 3. Hämtad: 2017.11.20 <https://www.folkhalsomyndigheten.se/globalassets/livsvillkor-levnadsvanor/barn-unga/stod-barn-familjer-missbruk/rapport-barn-till-valdsutsatta-kvinnor.pdf>

<sup>11</sup> Friends, "*Friendsrapporten 2015: 60 000 barn utsatta för mobbning*", Hämtad: 2017.11.20 <https://friends.se/2015/08/12/friendsrapporten-2015-60-000-barn-utsatta-for-mobbning/>

sker bland flickor och mot flickor, i traditionell mobbning är pojkar överrepresenterade.<sup>12</sup>

En annan orsak till psykisk ohälsa är att man som ung sätter press på sig själv, man vill prestera högt i skolan. Detta leder till stress om man inte klarar av att nå upp till de höga krav man sätter på sig själv, vilket i sin tur kan leda till psykisk ohälsa.<sup>13</sup> Stress är dock också en orsak av psykisk ohälsa, om man mår dåligt och är mentalt sjuk så är det svårare att hänga med i samhället och i skolan, detta gör att man väldigt lätt kommer efter och får en sämre utbildning och genom denna stress som är en orsak av psykisk ohälsa så mår man bara sämre och sämre - vilket skapar en ond cirkel. Stress anses inte vara en sjukdom och därför kan det dessutom vara svårare att söka hjälp och få hjälp, om det psykologer och läkare inte anser att det är ett problem.<sup>14</sup> Eftersom det fortfarande finns skam när man pratar om att man mår dåligt skapar det låg självkänsla. Om man som individ inte kan prata om detta med andra kan det leda till eventuella psykiatriska diagnoser<sup>15</sup>.

Normer är en av de största samhällsrelaterade orsakerna till varför människor mår psykisk dåligt, ett exempel på detta skulle kunna vara genusnormer där till exempel tjejerna skall vara duktiga och tysta medans killarna ska vara stökiga och högljudda. Om en individ känner att hen ej passar in i dessa normer kan den människan lätt bli utstött och känna sig utanför och detta på grund av att normerna är som oskrivna regler som "alla borde följa"<sup>16</sup>. Ett annat exempel på detta är individer som identifierar sig under samlingsordet HBTQ. Dessa individer har en större chans att bli utsatta och må psykiskt dåligt och detta p.g.a att dom ej följer

---

<sup>12</sup>Skolverket. Leijon, Marie. *Nätmobbing vanligare bland flickor*. Hämtad: 2017.11.20 <https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning/amnen-omraden/it-i-skolan/relationer-larande/natmobbing-vanligare-bland-flickor-1.211540>

<sup>13</sup> Stresshantering, *Psykisk ohälsa är vårt största folksjukdom*, 2014. Hämtad: 2017.11.20 <https://www.stressmottagningen.se/nyheter/psykisk-ohalsa-ar-var-storsta-folksjukdom/>

<sup>14</sup>Läkartidningen. Åsberg, Marie med flera. *Stress som orsak till psykisk ohälsa*. Hämtad: 2017.11.20 [http://ww2.lakartidningen.se/store/articlepdf/1/14349/ikt1019s1307\\_1310.pdf](http://ww2.lakartidningen.se/store/articlepdf/1/14349/ikt1019s1307_1310.pdf)

<sup>15</sup> 1177 Vårdguiden. Björklund, Katti. *Depression*, 2016. Hämtad: 2017.11.20. <https://www.1177.se/Stockholm/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Depression/?ar=True>

<sup>16</sup> Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor. *När livet känns fel*. Hämtad: 2017.11.20 [https://www.mucf.se/sites/default/files/publikationer\\_uploads/nar-livet-kanns-fel\\_0.pdf](https://www.mucf.se/sites/default/files/publikationer_uploads/nar-livet-kanns-fel_0.pdf)

normerna i samhället då HBTQ är ett relativt nytt ämne och då samhället är väldigt heteronormativt.<sup>17</sup>

Den psykiatriska vården är väldigt bristfärdig eftersom att Sverige har brist på resurser. Det finns till exempel inte tillräckligt med personal inom ungdomspsykiatrin om man jämför med hur många ungdomar som idag är i behov av hjälp. Detta har lett till långa väntetider på till exempel Barn- och ungdomspsykiatrin<sup>18</sup>.

I Bris rapport ser man att sambandet mellan skolgången och psykisk ohälsa ofta förekommer. Barn beskriver att skolan är som en ond krets där psykisk ohälsa och skola inverkar på varandra negativt. En andel barn anser att pressen i skolgången har utvecklat olika typer av psykisk ohälsa såsom oro, stress och ångest. Andra menar att det är det dåliga måendet som är anledningen till svårigheter i skolan. Oron om att inte klara av eller orka med skolan är stor hos barn som redan är drabbade av psykisk ohälsa eftersom att en välmående elev ofta presterar bättre än en elev som upplever sig själv må psykiskt dåligt.<sup>19</sup>

### **Konsekvenser**

Ungdomar som mår psykiskt dåligt under en längre period kan få tankar om att begå självmord. Psykisk ohälsa behöver inte vara den enda anledningen till detta men det kan öka benägenheten.<sup>20</sup> Cirka 1100 människor tar sitt liv i Sverige, och mellan åren 2005-2015 minskade antalet självmord från 12,9 av 100 000 invånare till 11,7 av 100 000 invånare. År 2016 förekom det 26 stycken självmord i åldrarna 15-24 år<sup>21</sup>.

Psykisk ohälsa bland ungdomar för med sig negativa konsekvenser, inte bara på en individnivå utan även på en samhällsnivå. En konsekvens har Lena Nyberg presenterat i en studie, generaldirektör för ungdoms- och civilsamhälle. Studien visar att de flesta unga

---

<sup>17</sup> Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor. Sundberg, Malte. *Unga hbtq-personers hälsa*. Hämtad: 2017.11.20 <https://www.mucf.se/unga-hbtq-personers-halsa>

<sup>18</sup> Svt. *Brist på psykologer*, 2010. Hämtad: 2017.11.20

<https://www.svt.se/nyheter/lokalt/stockholm/brist-pa-psykologer>

<sup>19</sup> BRIS. Angsell, Marie med flera. *Barns psykiska ohälsa - det är dags att bryta trenden*. Hämtad: 2017.11.20 [https://www.bris.se/globalassets/pdf/rapporter/bris-rapport-2017\\_1.pdf](https://www.bris.se/globalassets/pdf/rapporter/bris-rapport-2017_1.pdf)

<sup>20</sup> Umo. Wänseth, Mimmi. *Att ha självmordstankar*, 2013 Hämtad: 2017.11.20 <http://www.umo.se/Att-ma-daligt/Sjalvmordstankar/>

<sup>21</sup> Socialstyrelsen. *Psykisk ohälsa bland unga*, 2013. Hämtad: 2017.11.20 <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19109/2013-5-43.pdf>

som lider av psykisk ohälsa saknar en medicinsk diagnos och att de därför inte får tillräckligt med stöd och vård<sup>22</sup>.

Stress och ångest är vanligt inom skolan och kan leda till en psykisk sjukdom såsom depression eller varierande åtstörningar. Oftast är det vanligt att personer som lider av psykisk ohälsa tar ledigt från skola och jobb. Enligt en OECD undersökning har andelen ungdomar som lider av psykisk ohälsa och lever på försäkringskassan ökat under det senaste decenniet.<sup>23</sup> Under år 2016 kostade det cirka 70 miljoner kronor med att behandla psykisk ohälsa.<sup>24</sup>

Depression orsakar problem för den enskilda individen, omgivningen och samhället. Vid depression söker ungdomar ofta ledighet. Ledigheten tillsammans med sämre betyg i skolan kan bli ett stort problem för samhället. 45 procent av alla sjukskrivningar görs på grund av psykisk ohälsa.<sup>25</sup> Man kartlägger att 15-åringars kunskaper inom matematik, naturvetenskap och läsförståelse har försämrats vart tredje år sedan år 2000. I Sverige deltog cirka 4 700 elever under den senaste undersökningen. Resultaten visade att Sverige, under 2000-talet, gått från att ligga över snittet för OECD-länderna, till att numera ligga under snittet.<sup>26</sup>

Psykisk ohälsa kan resultera i svårigheter att etablera sig i samhället och knyta sociala relationer. Dessutom uppstår besvär med att bilda och/eller försörja en familj. Även kriminalitet och arbetslöshet är konsekvenser av psykisk ohälsa.<sup>27</sup>

---

<sup>22</sup> myndigheten för ungdomar och civilsamhällsfrågor, *Nya siffror: Psykisk hälsa ökar bland unga* Hämtad 20-11-17 <https://www.mucf.se/nya-siffror-psykisk-ohalsa-okar-bland-unga>

<sup>23</sup> Stockholms stadsmission. *Unga vuxnas psykiska ohälsa*, 2017. Hämtad: 2017.11.20 <https://www.stadsmissionen.se/sites/default/files/files/Stockholms-Stadsmission-Barn-Ungdomsrapport-2017.pdf>

<sup>24</sup> Ulf Kristersson. Svenska dagbladet, *psykisk ohälsa kostar samhället 70 miljarder om året*, 2013. Hämtad: 2017.10.24 <https://www.svd.se/psykiska-ohalsan-kostar-70-miljarder-om-aret>

<sup>25</sup> Lotta Jernström, Jonas Stenberg. Om den psykiska hälsan i Sverige. hämtad: 2017.11.20 <https://www.uppdragpsykiskhalsa.se/om-oss/overenskommelsen-for-psykisk-halsa-2017/om-den-psykiska-halsan-i-sverige/>

<sup>26</sup> Aftonbladet. Holmqvist, Anette. *Glädjebeskedet: Svenska elever höjer resultat i alla ämnen*, 2016. Hämtad: 2017.11.20 <http://www.aftonbladet.se/nyheter/samhalle/article24046984.ab>

<sup>27</sup> Socialstyrelsen. *Psykisk ohälsa bland unga*, 2013. Hämtad: 2017.11.20 <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19109/2013-5-43.pdf>

Unga individer som i allmänhet har tendens att må psykiskt dåligt, blir orkeslösa samt får sömnproblem. Långvarig stress kan även orsaka andra sjukdomar i vår kropp. Till exempel problem med matsmältningen är mycket vanligt, liksom ett försämrat immunförsvar. Magkatarr samt problem med återkommande förkylningar kan vara ett tecken på långvarig stress. Högt blodtryck med hjärt- och kärlsjukdomar som följd är en annan effekt av långvarig stress, liksom bukfetma och övervikt. Sömnen kan bli störd och aptiten kan öka eller minska.<sup>28</sup> Barn som föds med hjärnskador antingen före, under eller efter förlossningen löper större risk för psykisk ohälsa. Detta har visats vid schizofreni, depression och ångesttillstånd.<sup>29</sup>

### Åtgärder

Mot bakgrund av dessa fakta föreslår vi följande;

1. Förbättra vården inom psykisk hälsa genom:
  - b. *att* minska förflyttningar av patienter mellan de olika instanserna, för att inte förlora den vårdsökande under utredningen. Detta görs genom att sätta en gräns på antal förflyttningar en individ får genomgå ofrivilligt. Gränsen bör vara två gånger, för att på så sätt skapa en trygghet hos den vårdsökande.
  - c. *att* göra ungdomsmottagningarnas tider mer tillgängliga genom att korrigera drop-in öppettiderna till eftermiddagar och kvällar.
  - d. *att* höja åldersgränsen för exempelvis barn och ungdomspsykiatri, så barn inte behöver avbryta sin behandling när de blir 18 år.
2. Stockholms stad ska främja fysisk aktivitet bland ungdomar genom:
  - a. *att* sänka priserna på fritidsaktiviteter, vilket gör att fler ungdomar kan ta del av fysiska aktiviteter. Stockholms stad bör därför satsa mer pengar på fysiska aktiviteter då det förebygger psykisk ohälsa.
  - b. *att* reducera priset på gymkort för ungdomar.

---

<sup>28</sup> Stress. Larsson, Julia. *Negativa stresseffekter*, 2016. Hämtad: 2017.11.20  
<https://stress.se/negativa-stresseffekter/>

<sup>29</sup> Yvonne Forsell, Christina Dalman. *Psykisk ohälsa bland unga*. Hämtad: 2017.11.20  
<http://www.pappammanualen.se/dokument/Psykisk%20oh%20h%20hos%20unga%202004.pdf>

3. Skolan ska förebygga psykisk ohälsa genom:
  - a. att införa obligatoriska preventionsprogram och föreläsningar för lärare, elever och föräldrar gällande psykisk ohälsa samt normer och ideal.
  - b. att införa obligatoriska och regelbundna möten hos elevhälsoteamet på skolorna för att elever inte ska "glömmas bort" eller inte bli "sedda". Detta för att även motverka mobbning. Skolpengen från Stockholms kommun måste alltså vara i en större summa så att skolorna har råd att ha ett större elevhälsoteam.
  - c. att elever ska ha mer inflytande över hur skoluppgifter och prov schemaläggs.
  
4. Stockholms stad ska motverka olika normer och ideal genom:
  - a. att normalisera homosexualitet, transpersoner och icke-binära i samhället. Stockholms stad måste ha normbrytande reklam vid tex busshållplatserna och på offentliga platser i Stockholm. Sluta att exempelvis tillåta poserande kvinnor i underkläder när det inte är huvudsyftet, utan fokusera istället på reklam som sänder ut ett viktigt budskap.
  
5. Utreda självmord mer noggrant genom:
  - a. att utreda orsakerna för benägenhet och tankar för självmord så man får förståelse för att mer kuratorer och psykiatriker behövs för lösning till kraven mot individ.

**Med dessa förslag kan Stockholms stad motverka psykisk ohälsa bland ungdomar.**

**Hälsoutskottets ordförande:**

Erik Ekvall och Jalinda Ren

**Hälsoutskottets ledamöter:**

*Julia Linnéa Ejergård, Ylva Pettersson, Andréa Müllner, Vendela Markebeck, Comas Ali, Jasmina Husković, Paulina Lewensjö, Hannes Kvie, Romina Bajelan, Maja Ahlbin, Ida Lidberg, Ida Lundén, Lovisa Lind, Tina Tomic, Nicole Yoder, och Michaela Seaton*

Midsommarkransens gymnasium, Thorildsplans gymnasium, Mikael Elias teoretiska gymnasium, Carlgrenska Waldorfgymnasiet, Internationella kunskapsgymnasiet Liljeholmen, Kungsholmens gymnasium, Kungsholmens västra gymnasium, Kungstengymnasiet, Norra reals gymnasium och Pålhmans gymnasium.