

Kartläggning av främjande insatser för barn och ungas psykiska hälsa



NORRTÄLJE
KOMMUN



Innehållsförteckning

1. SAMMANFATTNING	4
1.1 Rätt insats, i rätt tid, av rätt aktörer	4
2. BAKGRUND OCH SYFTE	5
2.1 Begreppsförklaring	6
3. NULÄGESBILD AV PSYKISK HÄLSA BLAND BARN OCH UNGA I NORRTÄLJE KOMMUN	7
3.1 #jobbigafrågorärhelstok – vad säger ungdomarna?	7
3.2 YAM- Youth Aware of Mental Health	8
3.3 Norrtälje kommuns utbildningsenkät vårterminen 2021	9
3.4 TiNK-enkäten 2013 – 2019	9
3.5 Centrala barn- och elevhälsans kontaktorsaker läsåret 20/21	12
3.6 Tillsammans för psykisk hälsa – handlingsplan för psykisk hälsa i Norrtälje kommun	14
3.7 SKR 2020/21:105 Ungdomspolitisk skrivelse	14
3.8 Hur har du det? en rapport om ungas psykiska mående från MIND och ungdomar.se (fryshuset)	15
4. METOD	16
5. GENOMFÖRANDE	17
6. RESULTAT	18
7. ANALYS	26
7.1 Vad säger nationell forskning om riskgrupper och orsaker till psykisk ohälsa bland barn och unga?	26
7.2 Riktade insatser utifrån barn och unga i särskilt utsatta positioner som löper högre risk att drabbas av psykisk ohälsa i Norrtälje kommun	27
7.3 Riktade insatser utifrån faktorer som i hög grad påverkar barn och ungas psykiska hälsa i Norrtälje kommun	28
7.4 Vad säger unga om främjande insatser för psykisk hälsa i Norrtälje kommun?	29
8. SLUTSATS	29
9. BILAGOR	30



1. Sammanfattning

I Norrtälje kommun finns goda förutsättningar att bedriva hälsofrämjande arbete för att främja barn och ungas psykiska hälsa och motverka psykisk ohälsa. Många är överens om hur arbetet för att främja psykisk hälsa kan bedrivas, vilka skyddsfaktorerna är och hur vi stärker dem.

Det finns god kunskap inom området, flertalet verksamheter prioriterar frågan samt samverkansforum som kan möjliggöra god samverkan och kommunikation vilket skapar förutsättningar att nå:

1.1 Rätt insats, i rätt tid, av rätt aktörer

För att nå dit finns det behov av:

- En övergripande plan för främjande arbete för barn och ungas psykiska hälsa utifrån barn och unga i särskilt utsatta positioner samt identifierade påverkansfaktorer för barn och ungas psykiska hälsa
- Resursfördelning utifrån identifierade behov genom stödjande och styrande processer, inklusive kontinuerlig utvärdering.
- Att samverkan och kommunikation kring främjande arbete för barn och ungas psykiska hälsa utvecklas, stärks och konkretiseras på organisationsnivå, gruppnivå och individnivå.
- Att tillämpa tidigt hälsofrämjande perspektiv i befintliga nätverk och samverkansforum

Kartläggningen synliggör vilka insatser, för att främja barn och ungas psykiska hälsa, verksamheter som möter barn och unga i Norrtälje kommun har jobbat med under 2021.

I resultatet framkommer att många verksamheter prioriterar främjande insatser för barn och ungas psykiska hälsa men i vissa fall, då förankring i aktuell forskning eller analys av behov ej ligger till grund för insatserna, tenderar arbetet att vara mer förebyggande än främjande.

Denna rapport tydliggör vilken forskning som finns inom området i förhållande till kartläggningen av främjande insatser för barn och ungas psykiska hälsa. Rapporten kan ligga till grund för att möjliggöra ett strategiskt grepp inför fortsatt samordning av främjande insatser för barn och ungas psykiska hälsa i Norrtälje kommun.

Analys av rapporten är gjord av deltagarna i arbetsgruppen för samordning av främjande insatser för barn och ungas psykiska hälsa:

Carina Forsberg, verksamhetschef Centrala barn- och elevhälsan

Sofie Ahlholm, folkhälsostrateg Trygg i Norrtälje kommun

Liv Hellstrand, samordnare av främjande insatser för barn och ungas psykiska hälsa

Malin Hagström, samordnare av främjande insatser för barn och ungas psykiska hälsa



2. Bakgrund och syfte

Det finns många aktörer och verksamheter som på något vis kommer i kontakt med och jobbar för barn och unga i Norrtälje kommun. Alla jobbar på sin nivå, i sin verksamhet, men möter samma invånare.

Att främja psykisk hälsa är både en komplex och en självklar uppgift. Vi vet att många bäckar små kan göra mycket för ett barn eller ungdom med psykisk ohälsa, samtidigt som det kan krävas gemensamma krafttag för

att komma till rätta med psykisk ohälsa, om den är svår eller inte upptäcks i ett tidigt skede.

Förebyggande och tidiga insatser för barn och unga kan minska risken för att problem uppstår eller förvärras. Tidiga insatser ger även ett mervärde för alla som möter barn och unga i sitt arbete och det är ett effektivt sätt att använda samhällets resurser på.¹

¹ Tidiga och samordnade insatser - Stockholms län (uppdragpsyiskhalsa.se)

2.1 Begreppsförklaring

För att fortsätta denna rapport och ge en nulägesbild av psykisk ohälsa bland barn och unga i Norrtälje kommun behöver vi reda ut begreppen inom området psykisk hälsa/ohälsa samt hälsofrämjande/förebyggande arbete. Här utgår vi från den begreppslista som Sveriges kommuner och regioner (SKR), Folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen rekommenderar,¹ först en bild över hur begreppen inom området psykisk hälsa förhåller sig till varandra:

Begrepp inom området psykisk hälsa

Modell för att beskriva hur begrepp inom området psykisk hälsa förhåller sig till varandra



Figur 1 Modell för att beskriva hur begrepp inom området psykisk hälsa förhåller sig till varandra

Nedan beskrivs begreppen Psykisk hälsa, Psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa.²

Psykisk hälsa

Psykisk hälsa är ett paraplybegrepp som inbegriper psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa. Begreppet psykisk hälsa används när diskussioner förs kring området på en övergripande nivå som omfattar hela samhället.

Psykiskt välbefinnande

Psykiskt välbefinnande handlar inte enbart om frånvaro av sjukdom eller besvär, utan om ett tillstånd som har ett värde i sig och som omfattar både välbefinnande och funktionsförmåga. Mer konkret handlar det om att kunna

balansera positiva och negativa känslor, att känna tillfredsställelse med livet, att ha goda sociala relationer och att utveckla sin inre potential. Det handlar även om att kunna känna njutning, lust och lycka. Psykiskt välbefinnande är en grundläggande resurs för att man ska kunna bemästra livets olika svårigheter men det är också en tillgång för samhället ur en social och ekonomisk synvinkel.

Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa är ett samlingsbegrepp för tillstånd med olika svårighetsgrad och varaktighet. Hit hör både psykiska besvär och psykiatriska tillstånd. Gemensamt är att båda orsakar lidande, antingen för individen själv eller för omgivningen. Psykisk ohälsa är ofta förenat med svårigheter att fungera i vardagslivet, till exempel i relation till andra människor eller att arbeta eller studera. Dessa svårigheter kan dock se väldigt olika ut bland annat beroende på individens egenskaper, det sociala sammanhanget och vilken typ av psykisk ohälsa det handlar om. Psykiska besvär har vanligen mindre påverkan på vårt sätt att fungera än psykiatriska tillstånd. Psykisk ohälsa inkluderar alltså såväl psykiska besvär som psykiatriska tillstånd där det finns fastställda diagnoskriterier. Psykiska besvär kan i vissa fall senare leda till att en individ utvecklar psykiatriska tillstånd.

Hälsofrämjande arbete

Hälsofrämjande arbete kan stärka hälsan i befolkningen så att behovet av hälso- och sjukvårdens insatser minskar; det bidrar till en effektivare hälso- och sjukvård. Anledningen är att tidiga insatser vid risk för ohälsa eller komplikation stärker hälsa, förhindrar sjukdom, förkortar sjukdomsperiod eller lindrar sjukdomens grad. Behovet av mer omfattande insatser i ett senare skede kan minska. Med ett holistiskt och hälsofrämjande förhållningssätt stärks individens egna resurser och livskvalitet höjs.³

1 Begrepp inom området psykisk hälsa. Version 2020. Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten, Sveriges kommuner och regioner.

2 Begrepp inom området psykisk hälsa. Version 2020. Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten, Sveriges kommuner och regioner.

3 Hälsofrämjande hälso- och sjukvård | Vårdgivarguiden (vardgivarguiden.se)

3. Nulägesbild av psykisk hälsa bland barn och unga i Norrtälje kommun

Den sammanlagda bilden är att barn och unga i Norrtälje kommun har en självuppskattad bra hälsa och tycker ganska ofta, väldigt ofta eller alltid att det är härligt att leva.¹

Det vi bör uppmärksamma är de som räknas till särskilt utsatta grupper för att utveckla psykisk ohälsa. Detta gäller främst unga HBTQ-personer, samt flickor i de äldre årskurserna. Till detta bör även läggas till kännedom om de övriga särskilt utsatta grupper av barn och unga som ringats in i regeringens ungdomspolitiska skrivelse. Det handlar bland annat om unga med funktionsnedsättning, unga utrikesfödda och nyanlända, unga som är placerade på särskilda ungdomshem inom Statens institutionsstyrelse, och unga i nationella minoriteter.²

I statistiken som finns tillgänglig gällande barn och unga i Norrtälje kommun är det endast i Norrtälje kommuns utbildningsenkät från vårterminen 2021 vi kan identifiera en av dessa grupper. Den grupp som identifieras där är unga HBTQ-personer, elever som valt att inte uppge sitt kön, vilket i sig inte betyder att dessa barn och unga ingår i gruppen unga HBTQ-personer men ger oss ändå en fingervisning.

Exempelvis ses att endast 33 procent av eleverna som inte uppger sitt kön i årskurs 5 anger att de tycker det är riktigt härligt att leva ganska ofta, väldigt ofta eller alltid, att jämföra med de 73 procent respektive 86 procent flickor och pojkar i samma årskurs som svarat på frågan.

Liknande resultat ses i fler årskurser samt för fler frågor i enkäten, se tabellerna nedan.

Statistiken över dödsorsaker³ visar att suicidtalerna sjunker i snitt i riket i åldersgruppen 25-95+, men inte för ungdomsgruppen. Det syns även att suicidtalerna bland unga (0-24) i Stockholms län ökat sedan 2010. Se tabellerna i bilaga.

3.1 #jobbigafrågorärhelto – vad säger ungdomarna?

”Jobbiga frågor är helt ok” är en modell för att jobba främjande för ungas psykiska hälsa i Norrtälje kommun. Modellen har arbetats fram med utgångspunkten att våga lyssna och svara på ungas egna frågor om psykisk hälsa.

Modellen har processats fram i Norrtälje kommun i samverkan mellan centrala barn- och elevhälsan, Fältsamordnarna TiNK, Ung fritid, svenska kyrkan och sensus. De olika samverkansparterna har utgått från sin samlade beprövade erfarenhet när det gäller samtal med barn och unga om psykisk ohälsa för att ringa in hur vi bör jobbar med ”jobbiga frågor är helt ok” i Norrtälje kommun.

Modellen har fått god respons från deltagande unga samt andra samverkansparter som deltagit i metoden såsom BUP, Unga vuxna-mottagningen, Ungdomsmottagningen, Samtalsmottagningen, Frisk & Fri, SHEDO mfl.

Sedan 2018 har modellen använts och genomförts via tre temadagar med cirka 300 elever som deltagit per dag. Mellan 24 – 30 maj 2021 genomfördes #jobbigafrågorärhelto som en digital temavecka på grund av pågående pandemi. Inför varje omgång får unga skicka in sina ”jobbiga” frågor.

Här följer en sammanställning över de ämnesområden frågorna sorterats in i.

1 Utbildningsenkäten. Norrtälje kommun 2021

2 SKR 2020/21:105 Ungdomspolitisk skrivelse

3 Socialstyrelsen



De inskickade frågorna handlar till största del om ungdomarnas övergripande frågor om psykisk hälsa, de unga söker framför allt information och fakta om psykisk hälsa och ohälsa. Många frågor handlar även om hur man kan söka hjälp när man behöver, hur man kan stötta en kompis, om självskadebeteende, om skolsituationen samt om oro, ångest, ledsamhet, ilska eller ensamhet.

3.2 YAM- Youth Aware of Mental Health

YAM står för Youth Aware of Mental Health och är ett manualbaserat program skapat av Karolinska Institutet (KI) och Nationellt centrum för Suicidforskning och Prevention (NASP). YAM är ett program för skolelever som främjar diskussion och utvecklar färdigheter för att möta livets svårigheter och öka kunskap om psykisk hälsa. Programmet har visat sig vara effektivt i en studie bland drygt 11 000 skolelever i tio EU-länder. Målgruppen för programmet är skolelever i åldern 14-16 år. Utbildningen leds av instruktörer utbildade av Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP).

YAM främjar utvecklingen av problemlösande förmåga och emotionell intelligens, till exempel hur man handskas med egna och andras känslor, relationer och empati. Eleverna får information om psykiskt hälsofrämjande livsstilar och hur man kan hjälpa sig själv och sina kompisar.

I Norrtälje kommun har rektorsgruppen i de kommunala skolorna beslutat att alla elever i år 8 ska få möjlighet att delta. YAM erbjuds även till de friskolor som vill delta.

Under 2021 var vi ute i 29 klasser och träffade ca 599 elever på i stort sett alla högstadieskolor i kommunen. Under vt 2022 har vi hunnit träffa ca 500 elever.

De saker elever lyfter som de tycker saknas är:

- Mer kunskap kring HBTQ
- Fler tillfällen att prata om psykisk hälsa och få information kring psykisk hälsa
- Samtal med vuxna

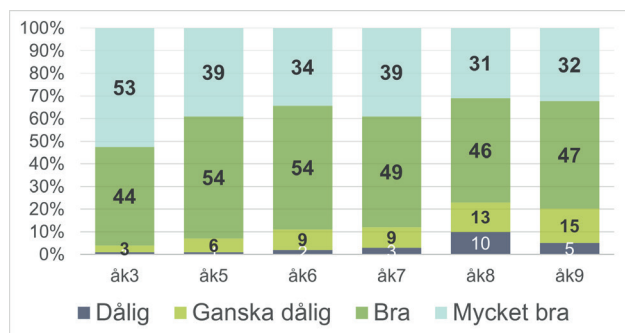
3.3 Norrtälje kommuns utbildningsenkät vårterminen 2021

Målgrupp för enkäten:

- Kommunens alla elever i årskurs 3 och 5-9
- Vårdnadshavare med barn i förskola, förskoleklass, årskurs 3 och sarskola

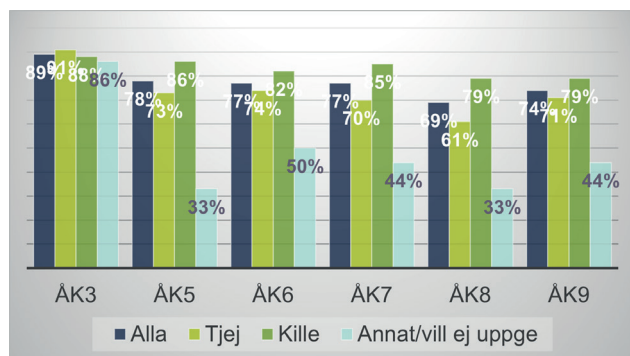
Totalt cirka 8144 respondenter.

Hur mår eleverna?



Hur ofta tycker eleverna att det är riktigt härligt att leva?

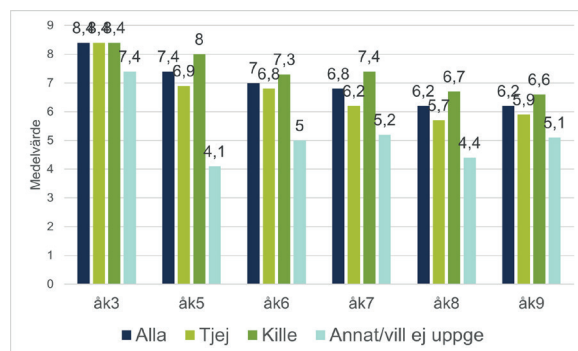
Totalt tycker 77% att det är härligt att leva ganska ofta, väldigt ofta eller alltid.



Om du tänker på ditt liv i största allmänhet, var tycker du att du står just nu?

"10" motsvarar det bästa liv du kan tänka dig och botten

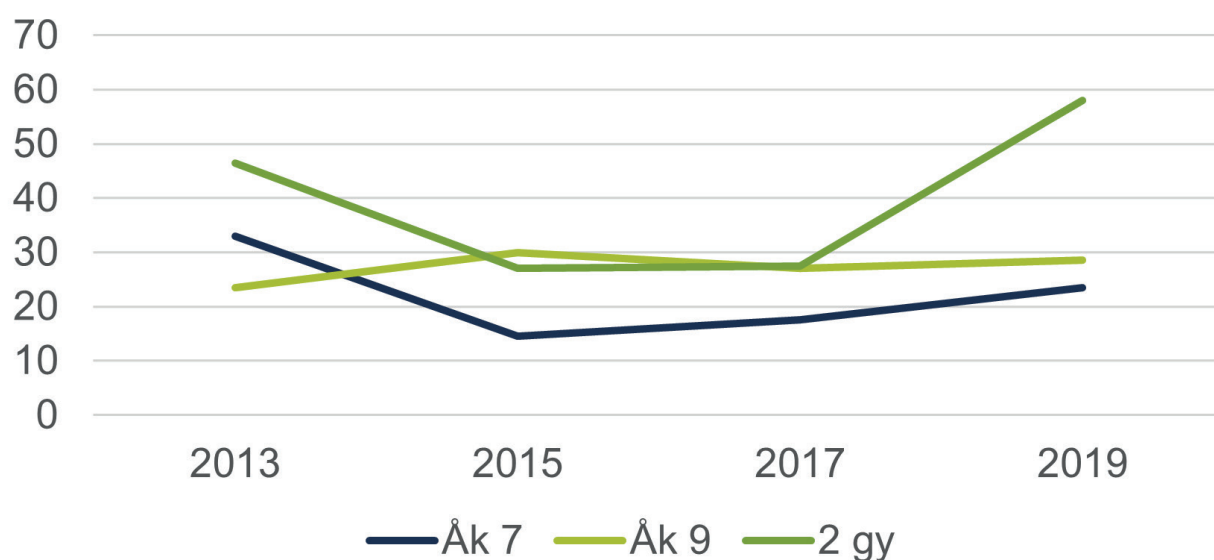
"0" det sämsta liv du kan tänka dig.



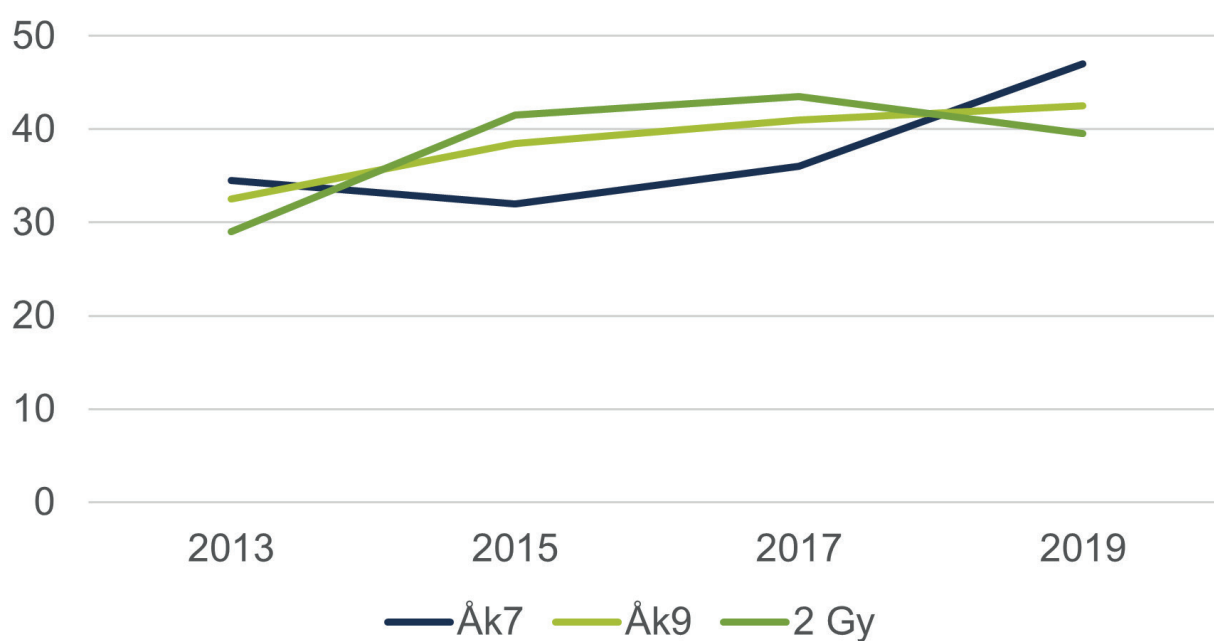
3.4 TiNK-enkäten 2013 – 2019

I tabellerna ser ni statistik från Norrtälje kommuns TiNK-enkät som genomförs vartannat år. De tydligaste rörelserna i utveckling gäller elever i åk 7 som i högre grad rapporterar svårighet att somna och elever i åk 2 på gymnasiet som har en drastisk ökning när det gäller området att känna sig ledsen eller deppig utan att veta varför. Vi kan i den ordinarie rapporten utläsa att skillnaderna mellan flickor och pojkar är stor. Här har andelen flickor som rapporterar att man känner sig ledsen eller deppig utan att veta varför någon enstaka gång, ganska ofta eller väldigt ofta ökat från 25% till 40% från 2013 till 2019 medan utvecklingen bland pojkar har skett från 68%-18% under samma period. Se bilaga 10.

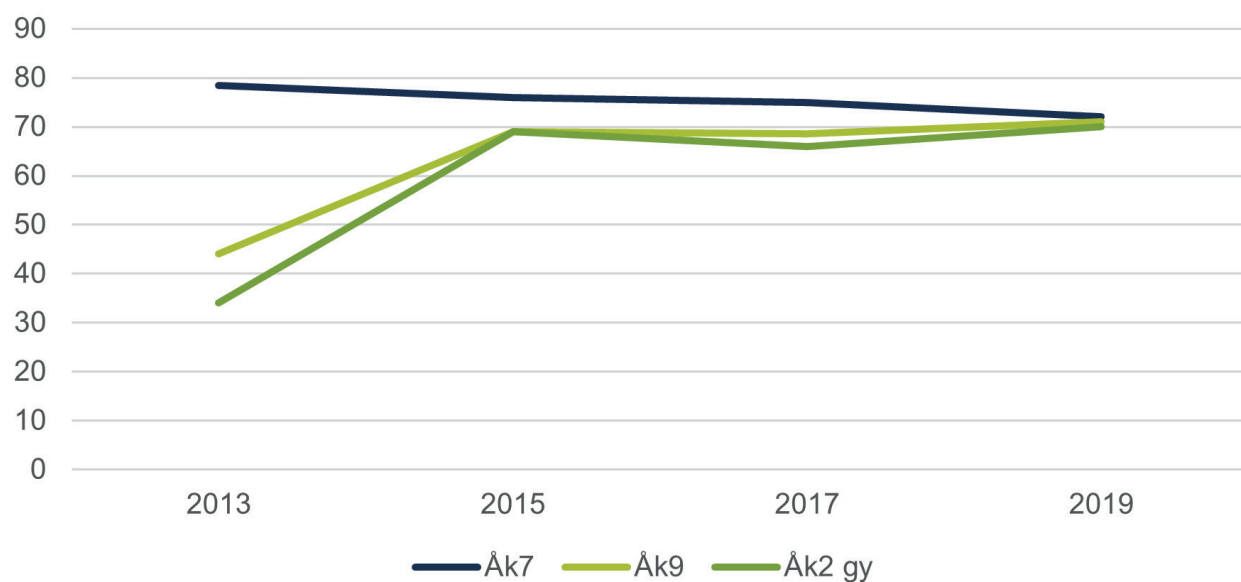
TiNK-enkäten Norrtälje kommun
 Känner dig ledsen och deppig utan att veta varför?
 Någon enstaka gång, ganska ofta, väldigt ofta



TiNK-enkäten Norrtälje kommun
 Hur ofta under detta läsår har du haft svårt att somna?
 Ca 1 gång i veckan, flera gånger i veckan

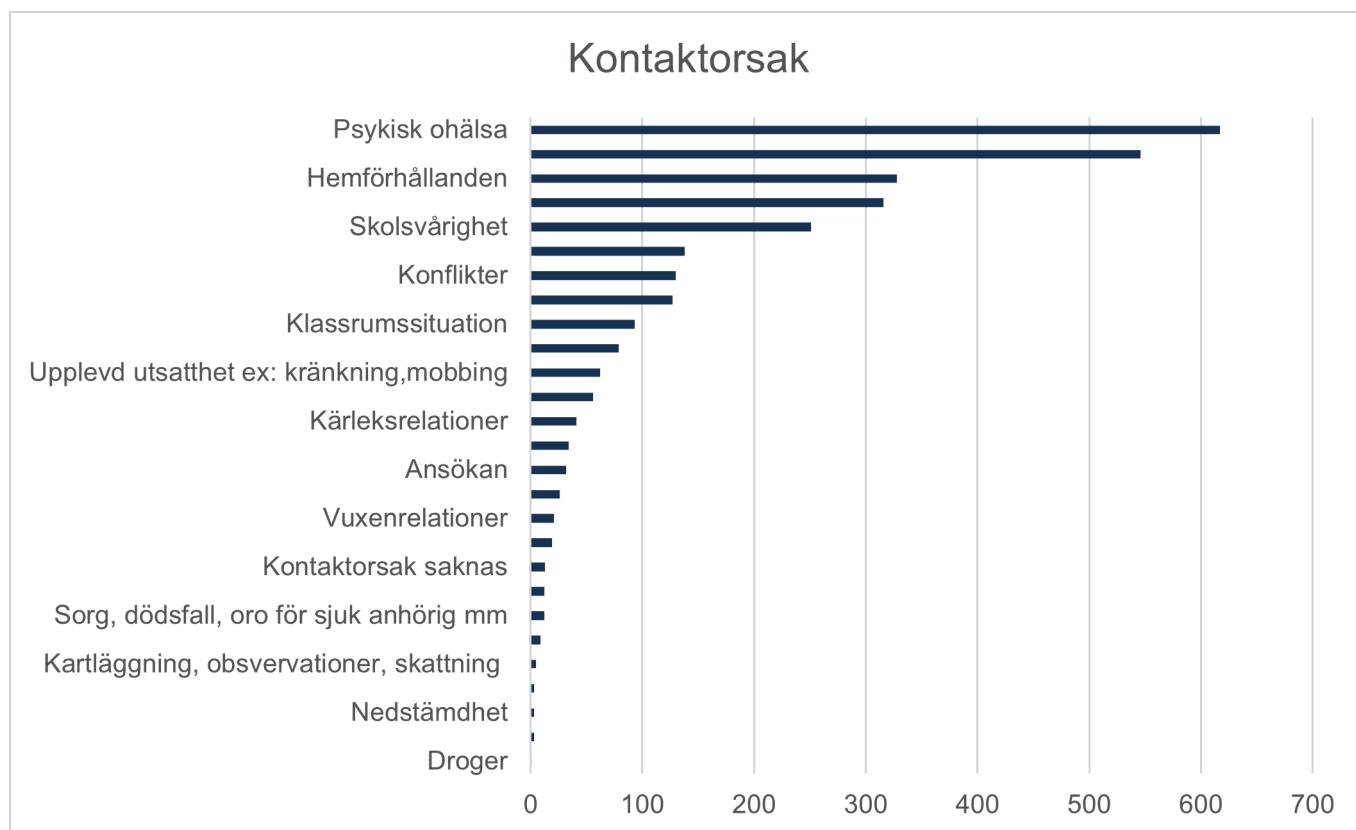
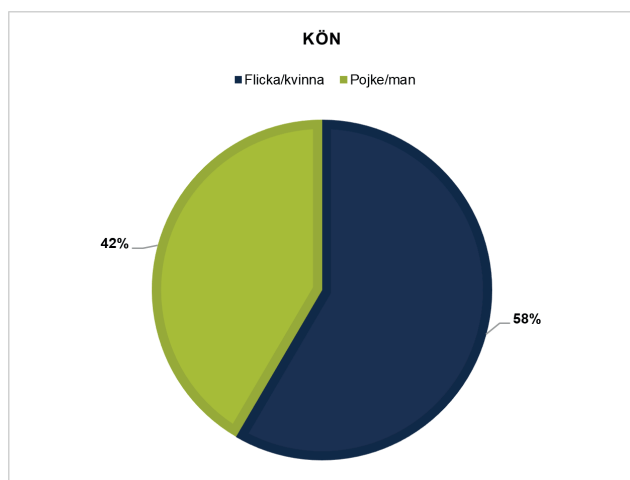


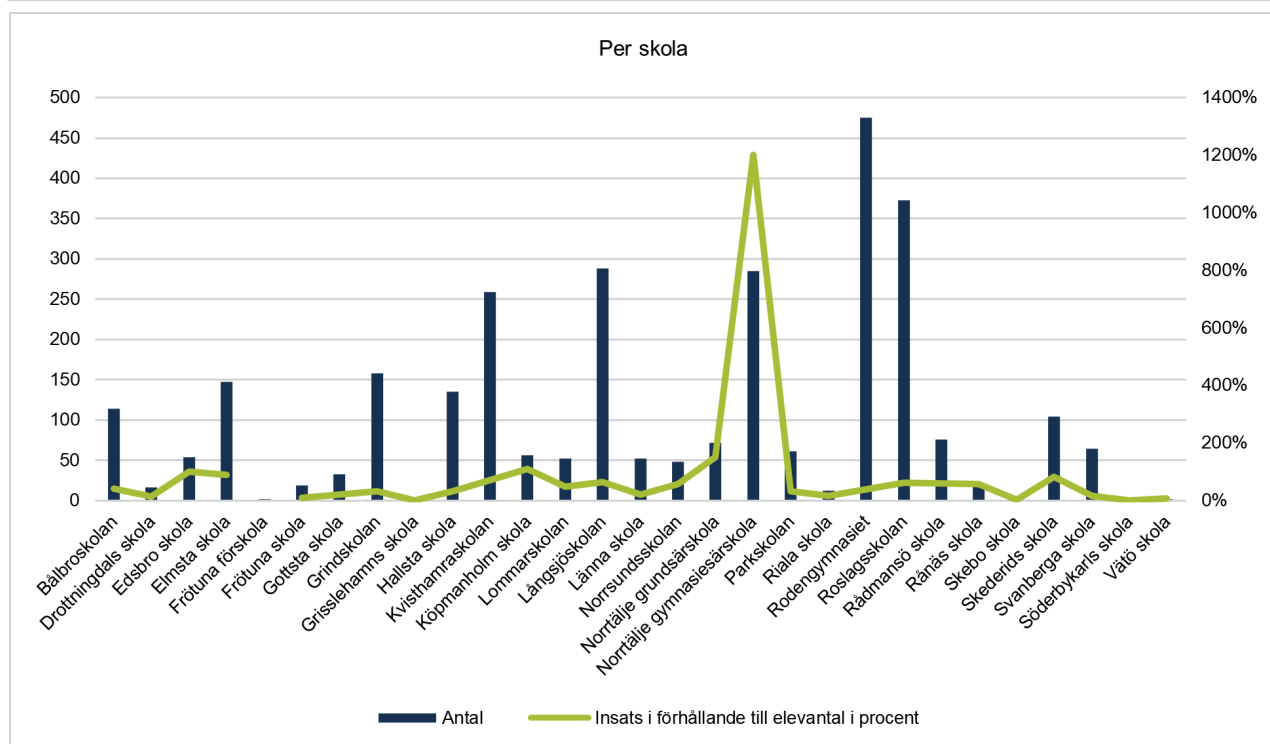
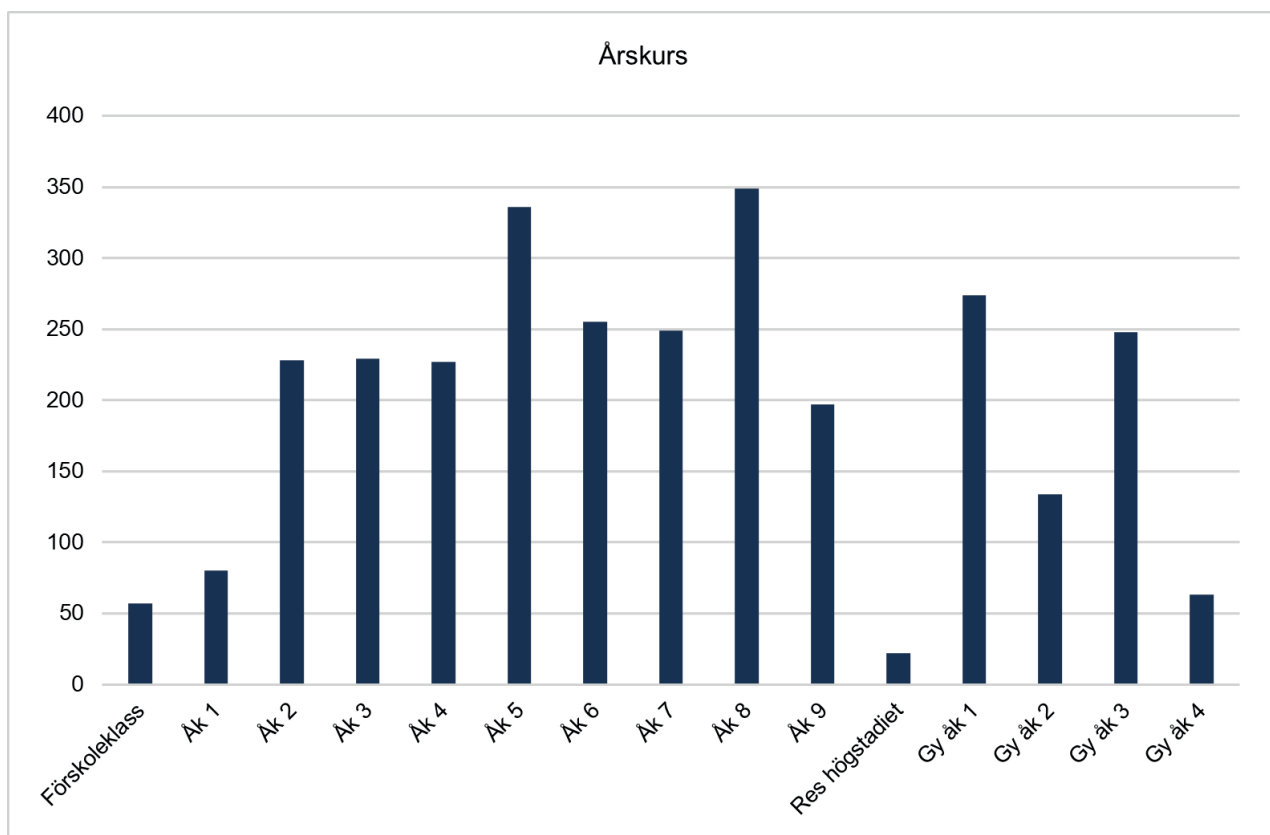
Hur ofta tycker du att det är riktigt härligt att leva?
Ganska ofta, väldigt ofta, alltid



3.5 Centrala barn- och elevhälsans kontaktorsaker läsåret 20/21

I statistiken ser vi att större del av de som söker stöd hos elevhälsan är flickor. I de fall där vuxna söker stöd för barn och unga är större delen av stödet för pojkar.





Den gröna kurvan visar kuratorssamtalen och insatsbehovet av enskilda elevsamtal fördelat i procent. Då ser vi att eleverna i särskolan generellt och gymnasiesärskolan specifikt har behov av enskilda kuratorssamtal.

Vid ett fåtal av de allra minsta skolorna har ingen elev haft enskild kuratorskontakt.

3.6 Tillsammans för psykisk hälsa – handlingsplan för psykisk hälsa i Norrtälje kommun

Tillsammans för psykisk hälsa är en handlingsplan i Norrtälje kommun framtagen i bred samverkan mellan verksamheter i Norrtälje kommun och Kommunalförbundet Sjukvård och Omsorg i Norrtälje (KSON).

Det finns flera områden i handlingsplanen där man identifierat åtgärdsbehov kopplat till arbetet med barn och unga i kommunen, dessa finns beskrivna i handlingsplanen i sin helhet i bilaga 2 till denna rapport.

Tillsammans för psykisk hälsa- handlingsplan för psykisk hälsa i Norrtälje kommun är sammankopplad med denna rapport då rapportskrivarens uppdrag är ett resultat av ett identifierat åtgärdsbehov i handlingsplanen. Denna rapport syftar även till att komplettera handlingsplan för psykisk hälsa med fördjupning inom området främjande insatser för barn och ungas psykiska hälsa.

3.7 SKR 2020/21:105 Ungdomspolitisk skrivelse

De flesta unga i Sverige mår bra och uppger att de är nöjda med livet. Samtidigt ökar förekomsten av självrapporterade besvär av ångslan, oro och ångest, särskilt bland yngre kvinnor. Den nationella folkhälsoenkäten, Hälsa på lika villkor, som genomförs av Folkhälsomyndigheten visar att det är mycket vanligt med lätta besvär av ångslan, oro eller ångest i hela befolkningen, men att andelen som upplever dessa besvär är högre bland unga i åldern 16–24 år än andra åldersgrupper. År 2018 uppgav 46 procent av kvinnorna och 33 procent av männen i åldern 16–24 år att de hade lätta besvär av ångslan, oro eller ångest. Denna andel har i flera år legat på ungefär samma nivå. Däremot har andelen unga som uppger svåra besvär ökat. Störst har ökningen varit bland unga kvinnor där ca 20 procent av kvinnorna jämfört med ca 8 procent av männen uppger svåra besvär av ångslan, oro eller ångest (Folkhälsomyndigheten 2018). Av Folkhälsomyndighetens studie Skolbarns hälsovanor från 2018, där barn i åldrarna 11, 13 och 15 år får besvara frågor om livsvillkor, levnadsvanor och hälsa, framgår att det finns skillnader i psykiskt välbefinnande mellan

flickor och pojkar redan från tidig ålder. Bland 11-åringar är t.ex. fyra av de åtta besvär som mäts i studien vanligare bland flickor än pojkar, och bland elever i åldern 13 respektive 15 år gäller det nästan alla besvär. Folkhälsomyndigheten slår i rapporten Varför ökar den psykiska ohälsan bland barn och unga? fast att andelen 13- och 15-åriga flickor och pojkar i Sverige som rapporterar återkommande psykosomatiska symtom har fördubblats sedan mitten av 1980-talet.¹ Ökningen av självrapporterade psykiska symtom motsvaras också av en ökning av psykiatriska sjukdomstillstånd som kräver specialistvård, vilket enligt myndigheten talar för en faktisk ökning av psykisk ohälsa och inte enbart en ökad rapporteringsbenägenhet eller förändrad klinisk praxis. Även MUCF:s attityd- och värderingsstudier visar på att andelen unga i åldern 16–29 år som upplever symptom på psykisk ohälsa ökar över tid. Resultaten från den senaste studien, som publicerades 2019, visar att ökningen är kraftigare bland unga kvinnor än bland unga män, vilket gör att skillnaderna mellan könen ökar. I rapporten Unga med attityd från 2019 undersöker MUCF ungas egna attityder till sin fysiska och psykiska hälsa. Rapporten visar att den självupplevda ohälsan bland unga har ökat jämfört med tidigare studier.

Diagnostiserad psykisk ohälsa

Hälsoläget i befolkningen har de senaste decennierna förbättrats avsevärt. Detta gäller även delar av den psykiska hälsan. Allvarlig psykisk ohälsa som exempelvis självdestruktiva handlingar och suicid har minskat över tid. Samtidigt finns tecken på att den psykiska ohälsan bland barn och unga ökat de senaste åren, såväl när det gäller självrapporterade psykiska besvär som vissa diagnostiserade psykiatriska tillstånd och sjukdomar. I åldersgruppen unga 18–24 år hade 2017 drygt 12 procent vårdats för psykiatrisk diagnos eller använt psykofarmaka, enligt Socialstyrelsens Öppna jämförelser 2019. Bland unga kvinnor var andelen 15 procent och bland unga män 10 procent. Andelen har ökat svagt de senaste åren. Även tidigare studier med fokus på längre tidsperioder visar att andelen som vårdats för någon psykiatrisk diagnos eller använder psykofarmaka ökat svagt bland både barn och unga sedan 2006. Resultatet bör dock tolkas med stor försiktighet. Detta då hänsyn bör tas till att tillgången till vård och behandling ökat, vilket bidragit

¹ Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? Utvecklingen under perioden 1985–2014. Folkhälsomyndigheten 2018

till att allt fler får en psykiatrisk diagnos. Uppgifter om diagnosförekomst och läkemedelsförskrivningar kan därför inte automatiskt tolkas som att sjukligheten ökar. Socialstyrelsen har konstaterat att barn och unga vuxna som diagnostiseras med depression eller ångestsyndrom riskerar långa sjukdomsförlopp med fortsatt behov av psykiatrisk vård och läkemedelsbehandling. Bland unga finns även störst andel som rapporterar att de har olika typer av psykiska besvär och även suicidtankar.

3.8 Hur har du det? en rapport om ungas psykiska mående från MIND och ungdomar.se (fryshuset)

Rapporten baseras på en enkätstudie där 1073 ungdomar mellan 15-25 från hela Sverige svarade.

Nyckelresultat:

- 21 % anger att de sällan eller aldrig har någon vuxen att prata med
- 18 % anger att de aldrig berättar för någon när de mår dåligt
- Över hälften har någon gång haft en kompis som pratat med dem om att de inte längre vill leva
- Bara 31 % väljer att prata med en vuxen när det verkligen är illa och det påverkar dem varje dag
- Nästan hälften uppger att de ofta skäms när de mår dåligt
- 32 % vänder sig oftast till en kompis när den inte mår bra
- 36 % anger att de vet hur de skall hjälpa sig själva när de är nedstämda
- 26 % anser att de behöver fler vuxna att prata med

Generellt verkar unga i Sverige må förhållandevis bra. Detta stämmer också överens med andra studier om ungas psykiska hälsa.² Det är dock oroväckande att över hälften väljer att inte berätta om när de inte mår bra. En av orsakerna som studien visar är att unga människor anser att deras problem är för små i jämförelse med andras och att de därför inte vill ta upp dem. En annan att man skäms.

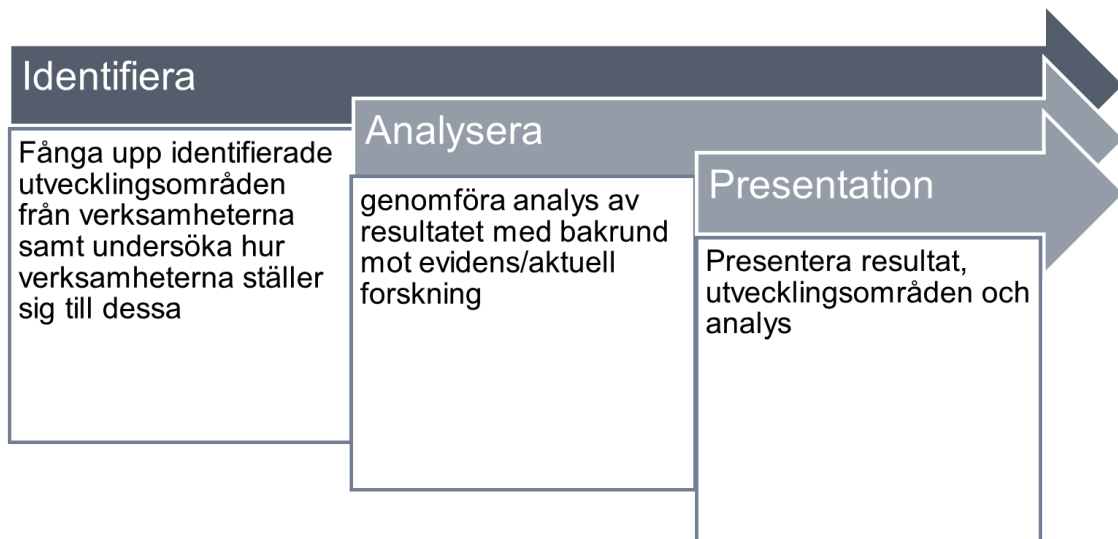
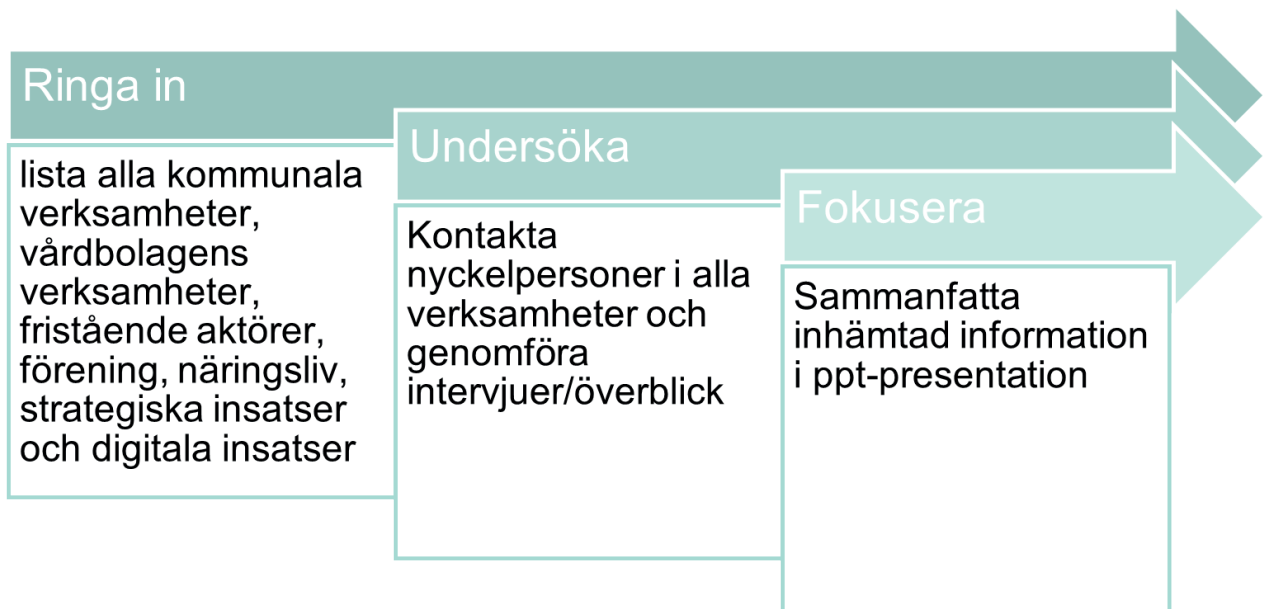
Nästan hälften anger att de skäms. Vad är det som gör att så många känner skam när de mår dåligt? En del av svaret återfinns troligen i det stigma psykisk ohälsa har fört med sig sedan århundraden tillbaka. En annan orsak kan vara att många unga människor har orealistiska förväntningar på livet. Livet på sociala medier återspeglas inte sällan i filtrerad tappning och många unga drar sig därför för att berätta om deras liv inte är på topp, eftersom det får dem att skilja sig från mängden. Det kan i sig vara grogrund för skam. Att växa upp i en digital värld där återspeglings av livet tenderar att bli en aning ensidigt positivt, medför stora risker om inte ett nyanseerat samtal återfinns i andra sammanhang. Anmärkningsvärt är dock att många unga verkar vilja ha mer kunskap om hur kroppen och psyket fungerar (46 %), och mer orientering i livet (48 %) samt om hur man kan ta hand om sig själv. Mer än hälften anger att de alltid eller oftast har någon att prata med, men trots detta sker alltså inte samtalet.

När unga väljer att prata gör de detta helst med en kompis (32 %) och helst inte med pappa (20 %). De främsta anledningarna till att välja bort någon verkar vara rädslan för att bli förminskad, känsla av skam och att man inte känner sig lyssnad på. Det är på det hela taget bekymmersamt att en så stor andel av ungdomar idag väljer att inte berätta för någon om hur de mår och att orsakerna främst verkar vara relaterade till bemötandet. Att möta en annan människa, oavsett ålder kräver närvaro. Kanske handlar detta om brist på kunskap om hur man pratar om just mående eller brist på de vuxnas tid? Hur skapas tillit och trygghet i ett samtal? I en samtid med många utmaningar behövs medmänsklighet mer än någonsin och det går att lära sig att hålla samtal där lyssnandet är i fokus. Det är dock hoppfullt att samtalen trots allt äger rum mellan de unga. De efterfrågar visserligen mer kunskap om psykisk hälsa men lusten och viljan till själva samtalet finns där. Det är de vuxnas ansvar att se till att unga känner sig hörda och att rusta dem med kunskaper tillräckliga för att hantera livet även i motgångar.³

2 Exempelvis "Skolbarns hälsovanor", enkätundersökning som genomförs vart fjärde år av Folkhälsomyndigheten. Sensate mätningen gjordes 2017/2018

3 Hur har du det? En rapport om ungas psykiska mående. Mind och ungdomar.se(fryshuset). 2021

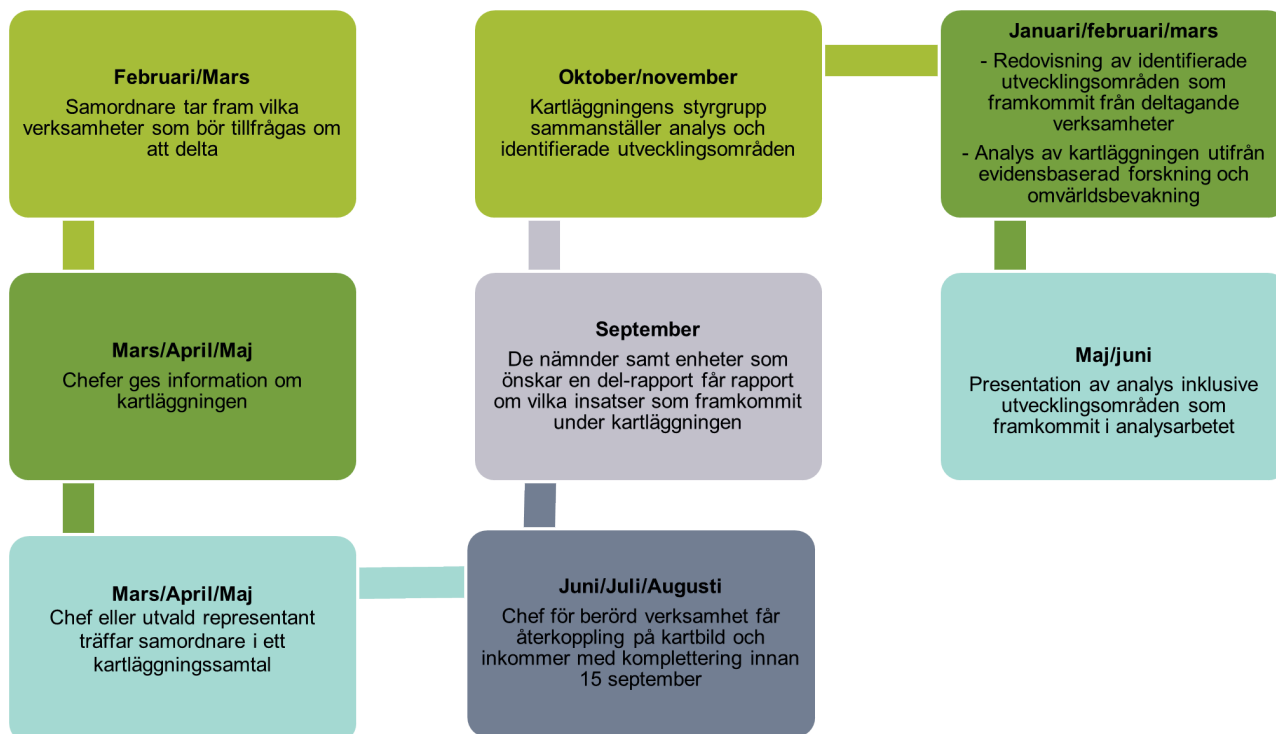
4. Metod



5. Genomförande

Övergripande frågor till alla verksamheter:

Nulägesbild	Ringa in insatser	Utmaningar/utveckling sområden	Samverkan
Hur ser nulägesbilden ut i er verksamhet kopplat till barn och ungas psykiska hälsa?	- Kan ni ringa in exempel på hur er verksamhet jobbar främjande för barn och ungas psykiska hälsa? - Ex. Styrdokument, insatser, projekt, arbetssätt	- Ser ni någon stor utmaning för er verksamhet kopplat till ämnet? - Något ni identifierat som ni vill jobba mer med eller utveckla? - Ser ni några glapp i kommunen t.ex. särskilda grupper som inte möts upp, ett specifikt område ni saknar insatser inom.	- Hur ser ni på samverkan mellan verksamheter kopplat till barn och ungas psykiska hälsa? - Finns det användbara samverkansytor? För många/för få? - Finns det något ni saknar eller skulle vilja att det utvecklades?



6. Resultat

Dessa insatser/metoder har framkommit i kartläggningen och kommer barn och unga i Norrtälje kommun till gagn år 2021:

Insats	Beskrivning	Målgrupp	Utförare
TMO – traumamedveten omsorg		Fortbildning för personal inom BoU	Rädda barnen
DUA – Delegationen för Unga till Arbete		Unga 16–24 år som varken arbetar eller studerar	Kyrkogatan 8
Tidiga insatser i förskolan			BoU
Utbildning barnafrid		Fortbildning för personal inom kommunala förskolan	BoU
Stopp min kropp		Barn 1–6 år i förskola	Kommunala förskolorna
YAM – Youth Aware of Mental health		Elever i åk 8	Utbildade instruktörer med samordning av samordnare av främjande insatser för barn och ungas psykiska hälsa
MVP – Mentorer i Våldsprevention		Åk 7 Långsjöskolan och Hallsta skola	Skolkurator på Långsjöskolan och skolkurator på Hallsta skola
Kartläggning i sociogram		Elever i åk F–6	Norrgårdsskolan + Freinetskolan Hugin
RePulse			Norrgårdsskolan + Freinetskolan Hugin
Bråka smartare			
Sokratiska samtal			
EU-projekt "Getting ready for a healthy adult life"		Elever på Flexprogrammet på Rodengymnasiet	Rodengymnasiet
Schemalagd mentorstid för systematiskt hälsofrämjande arbete		Elever 1gy–3gy	Carl Wahren Gymnasium

Insats	Beskrivning	Målgrupp	Utförare
CPS – cooperative and proactive solutions			Centrala barn- och elevhälsan
PAX i skolan		Elever i åk F–3	Centrala barn- och elevhälsan
Växa i förskolan		barn 0–6 år	Centrala barn- och elevhälsan
Bildstöd i förskolan		barn 0–5 år	Centrala barn- och elevhälsan
SIP–samordning		Alla barn/unga där samordning efterfrågas pg a många kontakter	Centrala barn- och elevhälsan
Skolkuratorernas basprogram	Ett program för främjande och förebyggande insatser från elevhälsa i skola för alla elever från förskoleklass t om åk 3 gy	Alla elever i kommunala skolor	Kuratorsgruppen Centrala barn- och elevhälsan
Närvarosamordning		Alla elever	Centrala barn- och elevhälsan
MHFA – Mental Health First Aid	Fortbildning i första hjälpen till psykisk hälsa för personal inom kommunen och KSON	Personal som jobbar med barn, vuxna och äldre	Utbildade instruktörer med samordning av samordnare av främjande insatser för barn och ungas psykiska hälsa

Insats	Beskrivning	Målgrupp	Utförare
#jobbigafrågorärhelto k	Återkommande temavecka/temadag om psykisk hälsa, baseras på vad unga i kommunen vill veta om psykisk hälsa	Primärt elever i åk 6–7, sekundärt alla barn och unga	Arbetsgrupp för #jobbigafrågorärhelto k, samverkan mellan centrala barn- och elevhälsan, fältsamordnarna trygg i Norrtälje kommun, Svenska Kyrkan Norrtälje, Sensus Norrtälje
Ungdomsrådet	Möjliggörande av ungdomars delaktighet och inflytande i samhället	Ungdomar 13–18 år	Fältsamordnarna på Trygg i Norrtälje kommun i samverkan med samordnare på centrala barn- och elevhälsan
BiFF – Barn i Föräldrars Fokus			Socialtjänsten – familjebehandling öppenvården
HBTQI-verksamhet			Ung fritid
Ung fadder			Ung fritid
Må bra med kultur			Ung fritid, flyktinghälsan, Norrtälje konsthall
Brandstationsdagarna		Elever i åk 8	Räddningstjänsten, polisen, TiNK, Ung fritid
Dansa utan krav			Kultur och fritid
Kultur i skolan			Kultur och fritid
Skapande skola			Kultur och fritid
Mitt lov			Kultur och fritid
Handlingsplan fysisk aktivitet 2025- BRA gruppen			Kultur och fritid

Insats	Beskrivning	Målgrupp	Utförare
Meningen med mig	Samtalsgrupp med fokus existentiell hälsa	Ungdomar	Fältsamordnarna på Trygg i Norrtälje kommun i samverkan med Svenska kyrkan Norrtälje
Alla Barn i Centrum (ABC) 3--2 år	Föräldragrupp fysiskt och digitalt	Föräldrar till barn 3--12 år	Föräldraskapsstöd, Öppna förskolan
Alla Barn i Centrum (ABC) 13--18 år	Föräldragrupp fysiskt och digitalt	Föräldrar till barn 13--18 år	Föräldraskapsstöd
Föräldraskap i Sverige (Fös) 0--18 år	föräldragrupp fysiskt och digitalt	Föräldrar födda utanför Sverige	Föräldraskapsstöd
iKomet	individuellt webbaserad föräldrakurs	Föräldrar till barn 3--11 år	Föräldraskapsstöd, TiNK
Kunskapsstöd skärmanvändning, digitala spel och spel om pengar	Kunskapsstöd/grupp träff/digitala träff om barn och ungas skärmanvändning digitala spel och spel om pengar	Föräldrar	Föräldraskapsstöd, TiNK
Rådrummet	Stöd till föräldrar och viktiga vuxna	Alla	TiNK, Samtalsmottagningen, Fokushuset
Individuella stödsamtal till föräldrar och viktiga vuxna		Föräldrar och andra viktiga vuxna	Föräldraskapsstöd, TiNK
Föreläsningar ex, Grattis du har en tonåring/jobbiga frågor är helt Ok		Föräldrar	Föräldraskapsstöd, TiNK

Insats	Beskrivning	Målgrupp	Utförare
Utbildar gruppleddare i ABC 3–12 år, FöS 0–18 år, iKomet 3–11 år			Föräldraskapsstöd, TiNK
Charlies äventyr		Åk 3	Polisen
Utbildare Webbkursheder			Föräldraskapsstöd, TiNK
MMO – medmänskligt omhändertagande			Räddningstjänsten är sammankallande
EPDS–screening		Primärt nyförlösta kvinnor - sekundärt barn 0-1 år	BMM- barnmorskemottagningen och BVC – barnavårdscentralen
Samverkan i tvärgrupp	Bred samverkan kring gravida kvinnor med psykisk ohälsa	Primärt gravida kvinnor med psykisk ohälsa - sekundärt barn 0-6 år	Barnmorskemottagningen i samverkan med berörda aktörer
Hälsa för livet	Gruppverksamhet för barn med obecitas	Barn med obecitas/övervikt	BUMM – barn och ungdomsmedicinska mottagningen i samverkan med Norrtälje Naturcentrum
Förstagångsföräldrar –föräldragrupp		Nyblivna föräldrar	Öppna förskolan, hälsocentralen Rimbo, hälsocentralen Norrtälje
Unga föräldrar		Unga föräldrar	Öppna förskolan

Insats	Beskrivning	Målgrupp	Utförare
Gravidyoga		Gravida kvinnor – i förlängningen barn 0–1 år	Hälsocentralen Rimbo, Hälsocentralen Norrtälje
Spädbarnsmassage		Nyblivna föräldrar och barn 0-1 år	Hälsocentralen Rimbo, Hälsocentralen Norrtälje
Pappagrupp		Pappor	Hälsocentralen Rimbo, Hälsocentralen Norrtälje
SEXIT	SEXIT – samtal om sexuell hälsa och erfarenhet av våld	Ungdomar	Ungdomsmottagning en
CFT – Compassion Fokuserad Terapi		Barn 0–17 år	Samtalsmottagning en
Barns rätt till skrubbsår			Norrtälje Naturcentrum
Utomhuspedagogik	Kunskapsstöd, handledning, aktivitet	Förskola + grundskola i Norrtälje kommun	Norrtälje Naturcentrum

Dessa utvecklingsområden har identifierats i kartläggningen och lyfts vidare till rätt instans:

Utvecklingsområde	Kunskapsinhämtning	Berörda verksamheter	Handlingsplan Tillsammans för psykisk hälsa
Behov av NPF-inriktat stöd till föräldrar.	Kunskapsinhämtning sker från berörda verksamheter utifrån nedanstående frågor: Hur ser föräldrastödet ut för denna grupp idag?	BUP Barnhabiliteringen Mini Maria Föräldraskapsstöd	Detta utvecklingsområde ingår i processen "utökat föräldraskapsstöd". Eva Paulsen har i uppdrag att utreda frågan.
Behov av att fånga upp föräldrar till ungdomar i riskzon och jobba vidare med stöd för dem.	Samla ihop information från kartläggningen samt berörda aktörer. Instämmer ni kring detta behov? Är det något ni känner igen er i? Vill ni i text förtydliga hur långt ert arbete sträcker sig? Upplever ni att det finns annan verksamhet som tar vid eller instämmer ni i ovanstående glapp?	Socialtjänsten Föräldraskapsstöd Mini Maria Fältsamordarna Polisen	
Behov av att fånga upp ungdomar i riskzon, finns det i nuläget någon verksamhet som har i uppdrag att jobba med aktiva längre insatser i tidigt skede?	Arbete påbörjas med att titta på hur berörda verksamheters uppdrag ser ut samt vilka verksamheter som instämmer i det rapporterade utvecklingsområdet. Vad anser ni om detta inkomna behov? Är det något ni känner igen er i? Vill ni i text förtydliga hur långt ert arbete sträcker sig? Upplever ni att det finns annan verksamhet som tar vid eller instämmer ni i ovanstående glapp?	Polisen Fältsamordarna Socialtjänsten	
Behov av föräldrastöd till gruppen unga föräldrar, att prata om framtidsplaner med mera utan sina egna föräldrars krav	Hur många är i behov av detta stöd? Hur skiljer sig behoven från det allmänna stöd som ges till föräldrar? Var i ligger problematiken kring att det stöd som erbjuds inte når fram?	Samtalsmottagningen Föräldraskapsstöd Öppna förskolan BVC	
Behov av områdesgrupper 0–6 år där olika verksamheter möts kring målgruppen för att sprida kunskap, underlätta samverkan samt lyfta barnrättsperspektivet för de yngre barnen. Ej på individnivå men där erfarenheter och kunskap kan utbytas kring exempelvis orosanmälningar, våld i nära relation, missbruk i familj etc.	Då flera aktörer från olika håll lyft detta behov är en plan för att åtgärda detta, redan på plats. Hälsofrämjande nätverk 0-6 för yrkesverksamma.	Centrala barn- och elevhälsan Rektorsgruppen förskolan Öppna förskolan Socialtjänsten BVC Polisen BUP-kärnan Trygg i Norrtälje kommun	
Föräldrastöd ABC-utbildning behöver nå fler föräldrar	Handlingsplan psykisk hälsa		Åtgärdsbehov: Behov av ett utbyggt föräldraskapsstöd. Aktivitet: I samverkan, utbilda fler gruppledare. Kontinuerligt kartlägga behovet. Resultat: Ett samordnat och varierat utbud av föräldraskapsstöd som alla känner till. Ansvar: Trygghet- och säkerhetskontoret
Behov av en plan för förskola/grundskolas stöd vid polishämtning av minderårig	Flera aktörer har lyft detta behov och en samverkan för att kunna formulera riktlinjer kring detta är igång med centrala barn- och elevhälsan, skolchef, förskolechef, socialtjänsten och polisen.	Centrala barn- och elevhälsan BoU Socialtjänsten Polisen	
Det finns behov förtydligande av centrala barn- och elevhälsans uppdrag gentemot fritidshemmen	Centrala barn- och elevhälsan tydliggör uppdraget samt underlättar samverkan genom kontaktskap mellan kvalitetsutvecklare för fritidshemmen och kontaktperson från ESU-teamet (Enheten för Stöd och Utveckling på centrala barn- och elevhälsan). Därifrån formuleras en plan för att tillgodose de behov som framkommit i fritidshemmens kvalitetsarbete.	Centrala barn- och elevhälsan Kvalitetsutvecklare fritidshemmen Grundskolechef Rektorsgrupp grundskolan	

Utvecklingsområde	Kunskapsinhämtning	Berörda verksamheter	Handlingsplan Tillsammans för psykisk hälsa
Behov av att fortsätta utveckla kommunikationen kring berörda ämnen för barn och ungas psykiska hälsa. Gentemot invånare, barn/unga, vårdnadshavare och mellan verksamheter på alla nivåer: främjande, förebyggande och åtgärdande.	Samordnarna av främjande insatser för barn och ungas psykiska hälsa jobbar vidare med att tillsammans med kommunikationsavdelningen ta fram en plan för spridning av information och tillhandahållande av information via kommunens hemsida. Samordnarna gör även en plan tillsammans med kommunikationsavdelningen kring hur informationen från kartläggningen kan spridas och användas av alla som har användning av den. Fortsatt utveckling av e-tjänsten sker samt informationsspridning med hjälp av kommunikationsavdelningen.	Centrala barn- och elevhälsan Kommunikationsavdelningen	

Förvaltningsövergripande utvecklingsområden vilka omhändertagits i samverkansforum exempelvis BUS-gruppen:

- Långa kötider till BUP och svårt att samverka
- Samverkan kring SIP

För detaljerad information, se bilaga 4.

Det återstår att kartlägga fristående verksamheters insatser för barn och ungas psykiska hälsa såsom föreningar, organisationer och församlingar. Det återstår även att kartlägga de främjande insatserna inom de verksamheter under LSS som bedrivs för barn och unga i kommunen.

Deltagandet i kartläggningen är hög och många verksamheter arbetar med ett främjande och salutogent arbetssätt. Det finns stor kunskap om främjande av barn och ungas psykiska hälsa inom de olika professionerna i Norrtälje kommun.

Många verksamheter lyfter även utvecklingsområden som rör samverkan och organisatoriska utmaningar utifrån uppdrag/styrdokument.

Många verksamheter lyfter fram att man inte anser sig arbeta tillräckligt mycket med främjande insatser för barn och ungas psykiska hälsa som man vill göra, vissa är i startgroparna för detta.

Med bakgrund av detta kan kartläggningen vara till stöd i det förändringsarbete många verksamheter befinner sig i och en referenspunkt att se tillbaka till vid senare tillfälle.

Kartbilder från verksamheterna, se bilaga 3.

7. Analys

7.1 Vad säger nationell forskning om riskgrupper och orsaker till psykisk ohälsa bland barn och unga?

Vi vet nu att resultatet av denna kartläggning visar på ett brett utbud av insatser i Norrtälje kommun. Insatserna riktar sig till olika målgrupper utifrån åldersgrupp och behov. Vissa är universella och många når barn och unga på förekommen anledningen och bör räknas som i hushålls- och förebyggande mer än främjande.

Här vill vi återvända till regeringens ungdomspolitiska skrivelse som lyfter fram de unga i särskilt utsatta positioner som löper högre risk för att drabbas av psykisk ohälsa; unga med funktionsnedsättning, unga HBTQ-personer, unga utrikesfödda och nyanlända, unga som är placerade på särskilda ungdomshem inom statens institutionsstyrelse enligt LVU, unga som varken arbetar eller studerar samt nationella minoriteter.¹

Vi vill även lyfta fram andra faktorer som enligt samma rapport påverkar ungas psykiska hälsa.

Medieanvändning

Här lyfts medieanvändning fram som en identifierad riskfaktor för ökad psykisk ohälsa bland unga. Detta understryks i statens medieråds rapport som menar att ungdomar med nedsatt psykiskt mående i högre grad uppger att de utsätts för mobbning, hot och kränkningar på nätet eller via mobilen. Här finns även samband med ovanstående grupp unga i särskilt utsatta positioner; unga med funktionsnedsättning, fram då denna grupp är utsatta i högre grad än andra på nätet. Bland de med psykiska funktionsnedsättningar har 29 procent av pojkarna och 30 procent av flickorna utsatts för mobbning eller elakheter, jämfört med 15 procent av pojkarna och 16 procent av flickorna utan psykiska funktionsnedsättningar. Av flickorna med psykiska funktionsnedsättningar har 58 procent råkat ut för att okända bett dem om bilder

där de är nakna eller lättklädda jämfört med 23 procent av flickorna utan psykisk funktionsnedsättning.²

Uppväxtvillkor

Forskning visar att det redan i tidig ålder finns en ojämn fördelning av god psykisk hälsa och av psykisk ohälsa som är kopplad till familjens socioekonomiska status. Barn och unga som har det sämre ställt rapporterar oftare psykiska och psykosomatiska besvär. Även föräldrarnas födelseland, utbildningsnivå och familjetyp är faktorer som har betydelse när det gäller skillnaden i barns och ungas psykiska hälsa. Uppväxtvillkoren påverkar även den psykiska hälsan som vuxen och utsatthet i barndomen ökar risken för att man ska få psykiatrisk vård senare i livet.

Utsattheten kan handla om våldutsatthet, ekonomisk utsatthet, psykisk sjukdom hos föräldrar, suicid hos föräldrar eller erfarenhet av att flytta ofta. Bland de barn och unga som har en förälder som någon gång har vårdats för psykisk ohälsa eller psykisk sjukdom är det två till tre gånger så vanligt att den unga personen kommer behöva psykiatrisk vård någon gång under livet. Forskning visar även att bland unga kvinnor som utsätts för sexuella övergrepp är sannolikheten för försök till suicid många gånger högre än för andra flickor.

Det finns även samband mellan tidiga självrapporterade psykiska besvär och framtida problem med försörjning, familjebildning och försämrade möjligheter att etablera sig i samhället. Högre förekomst av psykisk ohälsa i barn- och ungdomsålder kan även leda till lägre utbildningsnivå i vuxen ålder och ökad risk för att behöva psykiatrisk sjukhusvård senare i livet.³

Utbildning

Skolgången är av stor vikt för barn och ungas hälsa och välmående. Oavsett familjeförhållanden är godkända betyg och bra relationer till klasskamrater och lärare viktiga för att minska risken för ohälsa. Både förskola och skola når de allra flesta barn och där finns goda möjligheter att bedriva hälsofrämjande arbete.

¹ SKR 2020/21:105 Ungdomspolitisk skrivelse

² Statens medieråd, 2020, unga, medier och psykisk hälsa

³ SKR. 2020/21:105

Förskola och skola kan bidra till barnets socioemotionala utveckling, trygghet, stabilitet och stimulans vilket är särskilt viktigt om det finns brister i barnets hemmiljö, och för de barn som har större behov än andra. Förskola och skola är därför en viktig arena för att minska ojämlikhet i psykisk hälsa.¹

Fysisk aktivitet

Den främjande effekten av fysisk aktivitet när det gäller psykisk ohälsa är alltmer känd. Socialstyrelsen lyfter fram fysisk aktivitet som en viktig metod vid behandling av bl.a. depressiva symtom. Fysisk aktivitet minskar symptomen under pågående depression och skyddar samtidigt mot återinsjuknande i depression.

Det finns även vetenskapligt stöd för att regelbunden fysisk aktivitet minskar risken för ångest, stress och utmattningssyndrom.

Under uppväxtåren är det särskilt viktigt att röra på sig, rekommendationen från WHO säger att alla barn och ungdomar mellan 5-17 bör vara fysiskt aktiva minst 60 minuter varje dag.²

Sammanfattningsvis finns barn och unga i särskilt utsatta positioner som löper högre risk för att drabbas av psykisk ohälsa:

- unga med funktionsnedsättning
- unga HBTQ-personer
- unga utrikesfödda och nyanlända
- unga som är placerade på särskilda ungdomshem inom statens institutionsstyrelse enligt LVU
- unga som varken arbetar eller studerar
- unga i nationella minoriteter

Och faktorer som i hög grad påverkar barn och ungas psykiska hälsa:

- medieanvändning
- uppväxtvillkor
- utbildning
- fysisk aktivitet

7.2 Riktade insatser utifrån barn och unga i särskilt utsatta positioner som löper

1 Folkhälsomyndigheten 2018 och Forte 2018

2 SKR. 2020/21:105

högre risk att drabbas av psykisk ohälsa i Norrtälje kommun

Riktade insatser för unga med funktionsnedsättning

- EU- projekt "Getting ready for a healthy adult life". Flexprogrammet, rodengymnasiet

Riktade insatser för unga HBTQ-personer

- SEXIT- samtal om sexuell hälsa och erfarenhet av våld. Ungdomsmottagningen
- HBTQ+-verksamhet, ungdomar 13 år och uppåt. Ung fritid
- Skolkuratorernas basprogram. HBTQ, sex och relationer. Kuratorsgruppen, centrala barn- och elevhälsan

Riktade insatser för unga utrikesfödda och nyanlända

- TMO- traumamedveten omsorg. Fortbildning personal inom BoU
- Ung fadder. Ung fritid
- Må bra med kultur. Ung fritid, flyktinghälsan och Norrtälje konsthall
- Föräldraskap i Sverige (FöS), utlandsfödda föräldrar till barn i ålder 0-18 år. Föräldraskapsstöd TiNK
- Utbildare webbkursheder. Föräldraskapsstöd TiNK

Riktade insatser för unga som är placerade på särskilda ungdomshem inom statens institutionsstyrelse enligt LVU

Inga insatser har framkommit i kartläggningen.

Riktade insatser för unga som varken arbetar eller studerar

- Närvarosamordning, centrala barn- och elevhälsan
- DUA- Delegationen för Unga till Arbete. Unga 16-24 år som varken arbetar eller studerar. Kyrkogatan 8
- Skolkuratorernas basprogram, tema stress, prestation och återhämtning. Kuratorsgruppen, centrala barn- och elevhälsan

Riktade insatser för unga i nationella minoriteter

Inga insatser har framkommit i kartläggningen.

7.3 Riktade insatser utifrån faktorer som i hög grad påverkar barn och ungas psykiska hälsa i Norrtälje kommun

Insatser kopplade till medieanvändning

- Skolkuratorernas basprogram. Sociala medier + normer, lag & rätt. Kuratorsgruppen, centrala barn – och elevhälsan
- Stopp min kropp, barn 1-6 år. Kommunala förskolorna
- Kunskapsstöd skärmanvändning, digitala spel och spel om pengar. Föräldraskapsstöd, TiNK
- MVP- mentorer i våldsprevention. Åk 7 Långsjöskolan och Hallsta skola. BoU

Insatser kopplade till uppväxtvillkor

- Tidiga insatser i förskolan. Kommunala förskolan
- Utbildning barnafrid- Fortbildning för persona inom kommunala förskolan
- Stopp min kropp. Barn 1-6 år. Kommunala förskolorna
- SIP-samordning. För barn/unga med fler än en insats från olika aktörer. Centrala barn- och elevhälsan
- BiFF- barn i föräldrars fokus. Socialtjänsten – familjebehandling öppenvården
- Kultur i skolan, stärka alla barns rätt och tillgång till kultur. Kultur och fritid
- Skapande skola, stärka alla barns rätt och tillgång till kultur och skapande. Kultur och fritid
- Mitt lov. Gratis lovaktiviteter för alla barn/unga. Ung fritid, kultur och fritid
- Alla barn i centrum (ABC) för föräldrar till barn 3-12 år. Föräldraskapsstöd TiNK
- Alla barn i centrum (ABC) för föräldrar till barn 13-18 år. Föräldraskapsstöd TiNK
- iKomet. Webbaserad föräldrakurs för föräldrar till barn 3-11 år. Föräldraskapsstöd TiNK + samtalsmottagningen
- Föräldrawebben, individuellt webbaserad föräldrakurs för föräldrar till barn 13-18 år. Föräldraskapsstöd TiNK
- Rådruddet- stöd till föräldrar och viktiga vuxna.

TiNK, samtalsmottagningen och fokushuset

- Individuella stödsamtal till föräldrar och viktiga vuxna. Föräldraskapsstöd TiNK
- Föräldraföreläsningar. Föräldraskapsstöd, TiNK
- Förstagångsföräldragrupp. Öppna förskolan, hälsocentralen Rimbo, hälsocentralen Norrtälje, Öppna förskolan Norrtälje
- Unga föräldrar- gruppverksamhet för unga föräldrar. Öppna förskolan
- Pappagrupp. Hälsocentralen Rimbo, hälsocentralen Norrtälje

Insatser kopplade till utbildning, utöver huvudmans ansvar för utbildning se insatser ovan kopplade till unga som varken arbetar eller studerar

Inga insatser har framkommit i kartläggningen.

Insatser kopplade till fysisk aktivitet

- Dansa utan krav. forskningsbaserad insats där dansen syftar till att minska psykisk ohälsa bland tonårstjejer. Kultur och fritid
- Handlingsplan fysisk aktivitet 2025. BRA-gruppen, kultur och fritid
- Hälsa för livet, gruppverksamhet för barn med obecitas/övervikt. BUMM- barn och ungdomsmedicinska mottagningen i samverkan med Norrtälje naturcentrum
- Barns rätt till skrubbsår, Norrtälje naturcentrum
- Utomhuspedagogik. Kunskapsstöd, handledning, aktivitet för kommunal förskola + grundskola. Norrtälje naturcentrum.

Övergripande främjande insatser som bidrar till att främja barn och ungas psykiska hälsa i Norrtälje kommun, vilka kan antas stärka ovanstående faktorer

- YAM, youth aware of mental health, erbjuds elever i åk 8 i alla kommunala och fristående skolor
- MVP, mentorer i våldsprevention. Åk 7 Långsjöskolan och Hallsta skola
- Schemalagd mentorstid för systematiskt hälsofrämjande arbete. Åk 1-3 gy Carl Wahren gymnasium
- CPS, cooperative and proactive solutions
- PAX i skolan, elever i åk f-3

- Skolkuratorernas basprogram. Ett program för främjande och förebyggande insatser från elevhälsa i skola för alla elever från förskoleklass till om åk 3 gy. Till alla elever i kommunala skolor. Utförs av kuratorsgruppen centrala barn- och elevhälsan
- Närvarosamordning, alla elever i kommunala skolor
- MHFA, mental health first aid. Fortbildning i första hjälpen till psykisk hälsa för personal inom kommunen och KSON. För personal som jobbar med barn, vuxna och äldre. Utförs av utbildade instruktörer med samordning av samordnare av främjande insatser för barn och ungas psykiska hälsa
- #jobbigafrågorärheltok. Återkommande temavecka/temadag om psykisk hälsa, baseras på ungas egna frågor om psykisk hälsa. Primär målgrupp elever i åk 6-7, sekundär målgrupp alla barn och unga i kommunen. Utförs av arbetsgrupp för #jobbigafrågorärheltok, samverkan mellan centrala barn- och elevhälsan, fältsamordnarna TiNK, Svenska kyrkan Norrtälje, Sensus Norrtälje
- Ungdomsrådet. Möjliggör ungdomars delaktighet och inflytande i samhället. För ungdomar 13-18 år. Samverkan mellan Fältsamordnarna, TiNK, samordare av insatser för barn och ungas psykisk hälsa, Val och Demokratinämnden.
- Meningen med mig. Samtalsgrupp med fokus existentiell hälsa. Fältsamordnarna, TiNK i samverkan med Svenska kyrkan Norrtälje.
- EPDS-screening. Primär målgrupp nyförlösta kvinnor, sekundär målgrupp alla barn 0-1 år. BMM- barnmorskemottagningen och BVC, barnavårdscentralen
- Samverkan i tvärgrupp. Bred samverkan kring gravida kvinnor med psykisk ohälsa. Primärt målgrupp gravida kvinnor med psykisk ohälsa, sekundär målgrupp barn 0-1 år. Utförs av barnmorskemottagningen i samverkan med berörda aktörer
- SEXIT, samtal om sexuell hälsa och erfarenhet av våld. Ungdomar. Utförare ungdomsmottagningen.
- CFT, compassion fokuserad terapi. Barn 0-17 år. Samtalsmottagningen

7.4 Vad säger unga om främjande insatser för psykisk hälsa i Norrtälje kommun?

#jobbigafrågorärheltok

Frågorna barn och ungdomar har ställt till #jobbigafrågorärheltok handlar till största del om övergripande frågor kring psykisk hälsa, de unga söker framför allt information och fakta om psykisk hälsa och ohälsa. Många frågor handlar även om hur man kan söka hjälp när man behöver, hur man kan stötta en kompis, om självskadebeteende, om skolsituationen samt om oro, ångest, ledsamhet, ilska eller ensamhet.

YAM- youth aware of mental health

I sammanfattningen av utvärdering av insatsen YAM i skolan framkommer även att eleverna saknar:

- Mer kunskap kring HBTQ
- Fler tillfällen att prata om psykisk hälsa och få information kring psykisk hälsa
- Samtal med vuxna

8. Slutsats

Sammanfattningsvis ser vi att de övergripande insatser som bidrar till att främja barn och ungas psykiska hälsa i Norrtälje kommun genomförs med god grund i aktuell forskning och beprövad erfarenhet. Medan flertalet av de riktade insatserna saknar resultat från evidensbaserad grund, beprövad erfarenhet och/eller systematisk utvärdering.

Därtill ser vi att:

Det saknas riktade insatser för att stärka elevers psykiska hälsa genom fysisk aktivitet i skolan.

Samt att det saknas insatser som når:

- flickor i de äldre årskurserna (från åk 8 och uppåt)
- unga HBTQ-personer
- unga som är placerade på särskilda ungdomshem inom statens institutionsstyrelse enligt LVU
- unga i nationella minoriteter

- unga med funktionsnedsättning

Ovanstående bekräftas av de slutsatser vi dragit från ungas röster genom #jobbgafrågorärheltok och YAM-utvärderingar, dessutom betonar unga att de önskar fler tillfällen att prata med vuxna om psykisk hälsa samt mer information och fakta om ämnet.

Trots de goda förutsättningarna för främjande insatser för barn och ungas psykiska hälsa i Norrtälje kommun finns fortsatta utmaningar framåt för att nå rätt insats, i rätt tid av rätt aktörer. Dessa består sammanfattningsvis i behov av:

- En övergripande plan för främjande arbete för barn och ungas psykiska hälsa utifrån barn och unga i särskilt utsatta positioner samt identifierade påverkansfaktorer för barn och ungas psykiska hälsa
- Resursfördelning utifrån identifierade behov genom stödjande och styrande processer, inklusive kontinuerlig utvärdering.
- Att samverkan och kommunikation kring främjande arbete för barn och ungas psykiska hälsa utvecklas, stärks och konkretiseras på organisationsnivå, gruppnivå och individnivå.
- Att tillämpa tidigt hälsofrämjande perspektiv i befintliga nätverk och samverkansforum

Bilaga 7. Psykiatriskt vårdutnyttjande i Norrtälje kommun. Enheten för Psykisk Hälsa, Centrum för epidemiologi och socialmedicin, SLSO, Region Stockholm Susanne Wicks, Henrik Dal, Christina Dalman.

Bilaga 8. Handlingsplan fysisk aktivitet 2025

Bilaga 9. Genomförande kartläggning av främjande insatser för barn och ungas psykiska hälsa- genomförande detaljer

Bilaga 10. Tink-enkäten 2010-2019

9. Bilagor

Bilaga 1. Socialstyrelsen, statistik suicidtal.

Bilaga 2. Tillsammans för psykisk hälsa- handlingsplan för psykisk hälsa Norrtälje kommun

Bilaga 3. Kartbilder från deltagande verksamheter i kartläggning av främjande insatser för barn och ungas psykiska hälsa

Bilaga 4. Identifierade utvecklingsområden

Bilaga 5. Skolkuratorernas basprogram Norrtälje kommun

Bilaga 6. Flödesschema skolsköterskor Norrtälje kommun



KONTAKTUPPGIFTER

Norrtälje kommun
Box: 800, 761 28 Norrtälje
Telefon: 0176-710 00
E-post: kontaktcenter@norrtalje.se

norrtalje.se