



Jämtlands Läns
Landsting

**Inspel landstingsplan 2015. Rapport medborgardialog
"Ungas hälsa i Jämtlands län"**

Version: 1

Ansvarig: Beredningen för demokrati och folkhälsa

ÄNDRINGSFÖRTECKNING

Version	Datum	Ändring	Beslutat av	Datum
1.	2013-04-03	Nyutgåva		
	2013-06-10		Beredningen för demokrati och folkhälsa	2013-06-10

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1 TIDSPLAN	5
1 BAKGRUND	5
2 SYFTE	6
3 FAKTAUNDERLAG UNGAS HÄLSA NATIONELLT OCH REGIONALT	7
3.1 LUPP lokal uppföljning av ungdomspolitiken Jämtland enkät 2012.	7
3.2 Max 18 statistik:	10
3.3 Ungdomsstyrelsens rapport "Om unga hbtq personer"	12
3.4 Ungdomsstyrelsens rapport "Levnadsvillkor för unga med funktionsnedsättning".....	12
4 DIALOGMÖTEN	13
5 DIALOG 1 2012-09-12 UNGDOMRSÅDET	14
5.1 Sammanställning dialog	14
5.2 De fyra viktigaste kunskaperna från dialogen	14
5.3 Reflektioner deltagare.....	14
5.4 Reflektioner politiker.....	15
6 DIALOG 2 2012-10-26 UNGDOMSFORUM VEMDALEN	15
6.1 Sammanställning dialog	15
6.2 De fyra viktigaste kunskaperna från dialogen	16
6.3 Reflektioner deltagare.....	16
6.4 Reflektioner politiker.....	16
7 DIALOG 3 2012-11-20 UNGDOMSMOTTAGNINGEN	17
7.1 Sammanställning dialog	17
7.2 De fyra viktigaste kunskaperna från dialogen	17
7.3 Reflektioner deltagare.....	17
7.4 Reflektioner politiker.....	17
8 DIALOG 4 2012-11-26 TINGSHUSET ÖSTERSUND	18
8.1 Sammanställning dialogen med Tingshusprojektet "Unga i huset"	18
8.2 De fyra viktigaste kunskaperna från dialogen "Unga i huset"	19
8.3 Reflektioner deltagare.....	19
8.4 Reflektioner politiker.....	19
8.5 Sammanställning från dialogen med Tingshusets cafégäster	20
8.6 De fyra viktigaste kunskaperna från dialogen	20

Beredningen för demokrati och folkhälsa

2013-04-03

Dnr:LS/720/2013

8.7	Reflektioner deltagare.....	20
8.8	Reflektioner politiker.....	20
9	DIALOG 5 2013-02-12--13 UNGDOMSTINGET	20
10	SAMMANFATTNING DIALOGER.....	22
10.1	Viktigt för hälsan:	22
10.2	Vad som påverkar hälsan negativt:	22
10.3	De viktigaste kunskaperna från dialogerna	22
10.4	Reflektioner från politiker	22

1 TIDSPLAN

Beredningen har under perioden 2012-03 till och med 2013-06 arbetat med medborgardialogen Ungas hälsa i Jämtlands län.

2012-01 -- 2012-06	Struktur för dialoger arbetas fram Fakta och informationsmaterial sammanställs
2012-09 --2012-12	Dialoger genomförs Enkät sociala medier
2013-01 -- 2013-03	Sammanställning av dialogerna kommuniceras med Ungdomstinget för vidare konklusion av medborgardialogernas resultat och forskningsrapporter.
2013-04 -- 2013-06	- Vid landstingsfullmäktige i april kommuniceras utkast till rapport dvs beredningens förslag till inspel i landstingsplan 2015. - Inspel till landstingsplan 2015. - Återkoppling ungdomar/organisationer - Utvärdering

Förberedelser:

- 2012-01-19 Beredningen diskuterade medborgardialogen vid beredningssammanträdet
- 2012-03-14 Beredningen diskuterade medborgardialogen vid beredningssammanträdet
- 2012-04-03 Beredningens presidie träffade Folkhälsocentrum Ronny Weylandt och Helen Olausson och diskuterade medborgardialog.
- 2012-05-22 Planeringsmöte Monica Hallquist, Kia Carlsson, Lena Bäckelin, Sandra Hedman, Helen Olsson Sandahl och Monica Byvald.
- 2012-06-11 Utbildning kommunikationsteknik inför dialoger Linda Henriksson informationsstaben.
- 2012-09-10 Presidiemöte Monica Hallquist, Kia Carlsson och Monica Byvald, planering inför dialoger.
- 2012-10-05 Utbildning Kjell-Åke Eriksson SKL medborgardialog.

1 BAKGRUND

Medborgardialog: Är ett samlingsnamn för olika sätt att engagera medborgare i offentligt beslutsfattande – har blivit en allt viktigare del i styrningen för svenska kommuner och landsting. Medborgardialoger kan ses som en del i styrprocessen, som ett av flera underlag för de förtroendevalda, vid beslutsfattande. Genom medborgardialog fogas de värderingar som råder bland invånarna samman med de faktakunskaper som tjänstemän tar fram inför ett beslut.

En dialog är ett samtal mellan jämbördiga parter där deltagare är beredda att försöka förstå varandras tankar, tolkningar och perspektiv.

Svensk ungdomspolitik: ”Den ungdomspolitiska propositionen bär namnet Makt att bestämma – rätt till välfärd, och den antogs av riksdagen 2004. De övergripande målen för ungdomspolitiken är att alla ungdomar mellan 13 och 25 år ska ha verklig tillgång till inflytande och verklig tillgång till välfärd”

Folkhälsopolicyn: ”I Jämtlands län ska vi skapa samhällsliga förutsättningar för att nå målet om en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. Vi vill göra en kraftsamling kring folkhälsoarbetet med ett särskilt fokus på barn, ungdomar och äldre”

Kommunikation och informationspolicy för Jämtlands läns landsting

”Den externa kommunikationen ska bidra till att:

- medborgaren är välunderrättad om beslut och skeenden inom landstingets ansvarsområde.
- öka förtroendet för landstinget som organisation.
- brukare och patienter är välinformerade i samband med sina kontakter med landstingets olika verksamheter.
- skapa goda möjligheter till dialog mellan medborgare och landstingets olika verksamheter”

”De förtroendevalda har ett ansvar för att föra en öppen dialog i länet och i landstinget och att vara lyhörda för de behov som medborgare, brukare och medarbetare har”

2 SYFTE

Medborgardialogens syfte var att undersöka unga i ålder 13-19 år behov och hälsa i länet inom ramen för landstingets verksamhet utifrån folkhälsoperspektiv och vidarebefordra den kunskapen till landstingsfullmäktige. Resultatet presenterades i en rapport som blir beredningens inspel till landstingsplan. Medborgardialogen i sig är en utbildningsprocess i ett nytt sätt att arbeta för politiker och tjänstemän.

Mål	Exempel på framgångsfaktorer	Möjliga indikatorer
Bättre styrning	- Dialogen leder till att bättre beslut fattas. - Medborgarna får större förtroende för landstinget.	- Beslutsfattare upplever att dialogen gett dem bättre underlag för sina beslut.
Högre kvalitet på verksamhet	- Beslutsfattare och medborgare känner ett delat ansvar för resultaten.	- Medborgare tar större ansvar över det som dialogen gäller (t.ex. sitt närområde eller sin hälsa).

Kunskapsbyggande	<ul style="list-style-type: none"> - Ökad kunskap och kompetens bland politiker och tjänstemän. - Ökad kunskap och kompetens bland deltagare . 	<ul style="list-style-type: none"> - Dialogen ökar politiker och tjänstemäns förmåga att genomföra framtida dialogprojekt. - Dialogen ger deltagarna nya kunskaper. - Dialogen stärker deltagarnas självförtroende.
Ökat aktivt medborgarskap	<ul style="list-style-type: none"> - Större jämlikhet i olika gruppers tillgång till beslutsfattande. - Ökad gemenskap bland innevånarna 	<ul style="list-style-type: none"> - Deltagarna vill vara med i liknande aktiviteter igen. - Fler röstar i lokalvalet. - Dialogen inspirerar deltagarna till att delta på andra sätt i politiken eller det civila samhället.

3 FAKTAUNDERLAG UNGAS HÄLSA NATIONELLT OCH REGIONALT

Det finns en mängd olika rapporter att ta del av förutom de nedanstående bla, Hälsosamtal i skolan, länsrapport från Folkhälsocentrum Barns och ungas hälsa och kunskapsunderlag för folkhälsopolitisk rapport Statens folkhälsoinstitut.

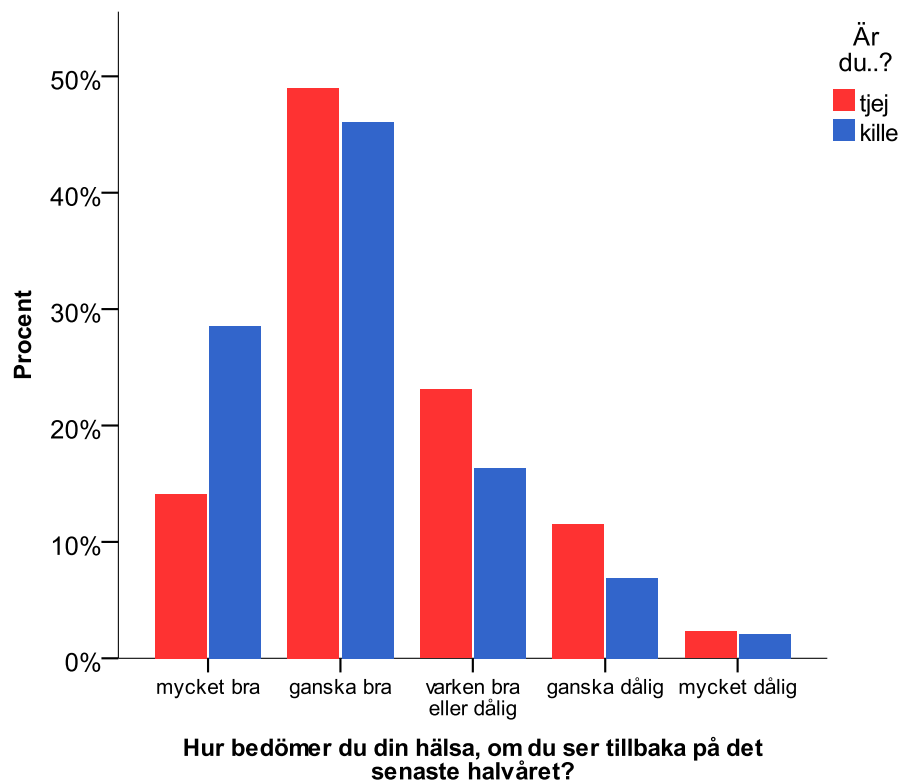
3.1 LUPP lokal uppföljning av ungdomspolitiken Jämtland enkät 2012.

Lokal uppföljning av ungdomspolitiken är en enkät för att kommuner, stadsdelar eller regioner på ett enkelt sätt ska kunna ta reda på hur ungas situation ser ut. Enkäten innehåller frågor till unga om arbete, skola, hälsa, framtidsdrömmar, inflytande och demokrati.

Hälsa årskurs 2 gymnasiet.

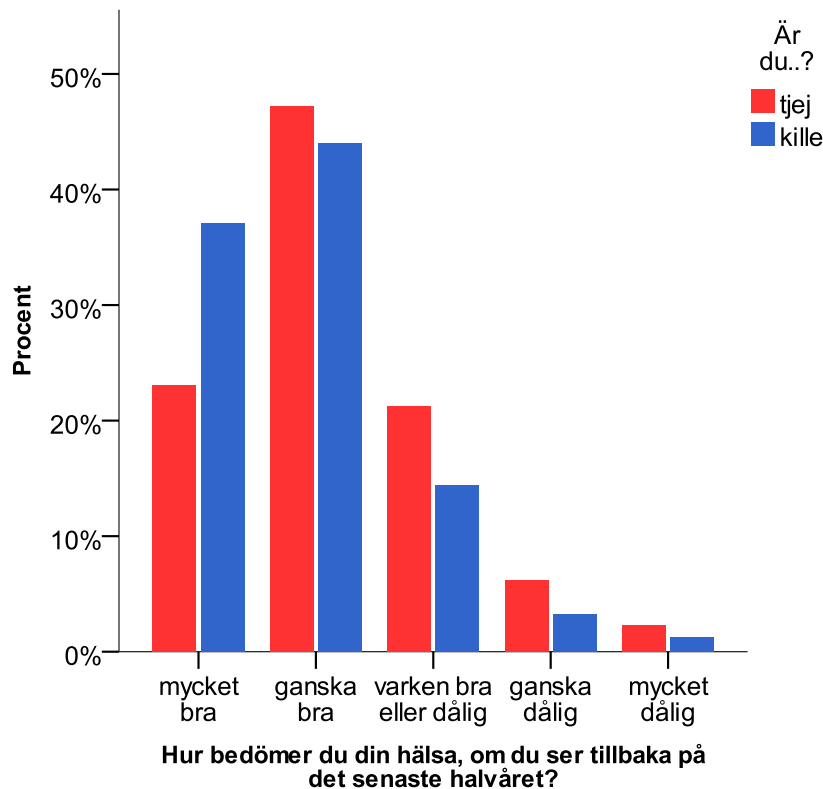
Enligt Statens offentliga utredningar (SOU 2006:77) mår de flesta ungdomar bra. Trots detta framgår det att det under de senaste 10-20 åren blivit vanligare att ungdomar är nedstämda, oroliga, har svårt att sova och värk. Problem som ofta beskrivs som stressrelaterade.¹ Enligt samma SOU-rapport har även psykiska problem blivit vanligare bland ungdomar under de senaste 20 åren. De hänvisar till SCB:s undersökning från 1989 som visar att nio procent av kvinnorna i åldern 16-24 år hade besvär av ångslan, oro eller ångest. År 2005 var dessa besvär tre gånger vanligare (30 procent).

I figur nedan ser vi hur gymnasieungdomarna har bedömt sin hälsa det senaste halvåret. De flesta bedömer sin hälsa som mycket bra eller bra, vilket är förväntat för en ungdomsgrupp. Vi ser också att pojkarna i högre utsträckning bedömer sin hälsa som mycket bra jämfört med tjejerna. Det finns också betydligt fler tjejer som bedömer att sin hälsa är dålig vilket ligger i linje med resonemanget ovan. Detta är något som dyker i alla undersökningar. Det vore kanske bra att uppmärksamma detta i skolan och ge ungdomarna möjligheter att diskutera hälsa och vad man kan göra för att förbättra den. Jämtlands ungdomar verkar bedöma att deras hälsa är lite sämre än riksgenomsnittet. Det är både färre tjejer och killar som bedömer sin hälsa som mycket bra och fler som bedömer den som ganska dålig, den är inga stora skillnader (3-5 procentenheter) men det är något att uppmärksamma.



Hälsa årskurs 8 högstadiet.

Diagrammet nedan visar hur högstadieleverna skattar sin hälsa när de ser tillbaka på det senaste halvåret. Resultatet har delats upp på kön. Resultatet visar att störst andel upplever att deras hälsa varit bra eller mycket bra. Utmärkande är dock att killarna i större utsträckning än tjejerna svarat att deras hälsa varit mycket bra medan tjejerna i större utsträckning än killarna svarat att deras hälsa varit varken bra eller dålig. Både andelen tjejer och killar som upplever sin hälsa som mycket bra är lägre än riksgenomsnittet med 4-5 procentenheter.



3.2 Max 18 statistik:

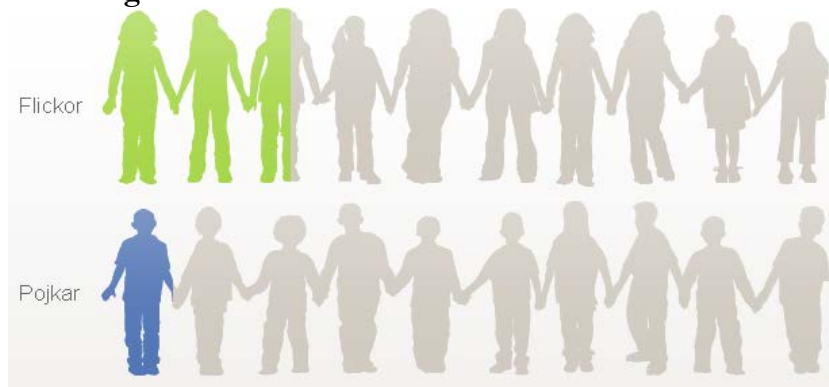
Max18 drivs av Barnombudsmannen på uppdrag av regeringen och i den finns information och statistik om barns levnadsvillkor som regeringen bedömer är central ur ett barnrättsperspektiv. Målet med Max18 är att följa upp och visa hur genomförandet av barnkonventionen går i Sverige över tid.

Sömn



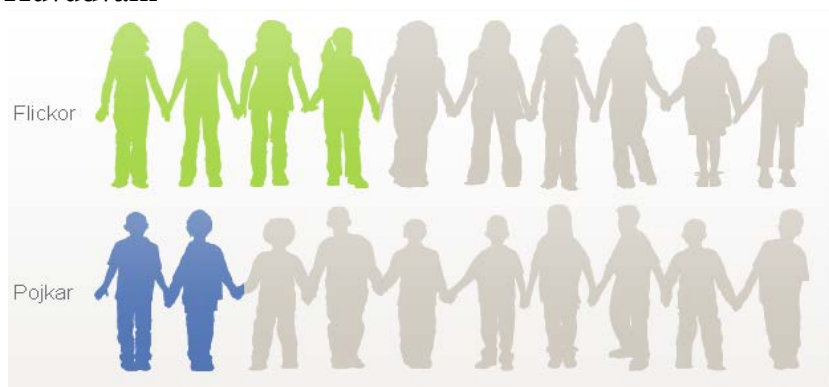
44% av flickorna mellan 16-18 år har svårt att sova
33% av pojkarna mellan 16-18 år har svårt att sova

Ont i magen



26% av flickorna mellan 16-18 år har ont i magen
10% av pojkarna mellan 16-18 år har ont i magen

Huvudvärk



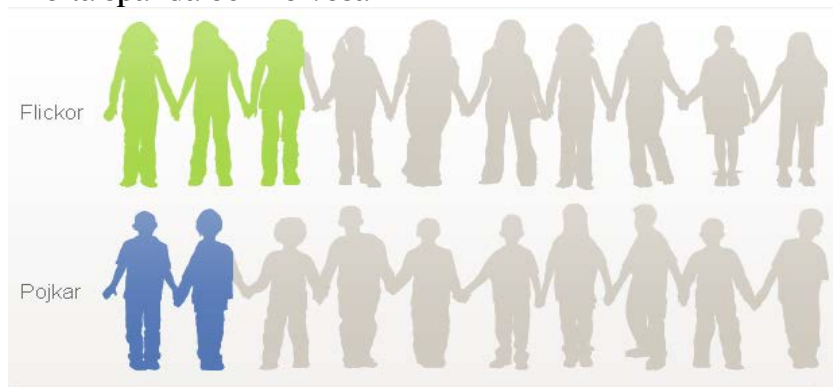
40% av flickorna mellan 16-18 år har huvudvärk
21% av pojkarna mellan 16-18 år har huvudvärk

Är ofta ledsna eller nere



21% av flickorna mellan 16-18 år är ofta ledsna eller nere
8 % av pojkarna mellan 16-18 år är ofta ledsna eller nere

Är ofta spända och nervösa



28% av flickorna mellan 16-18 år är ofta spända och nervösa
18% av pojkarna mellan 16-18 år är ofta spända och nervösa

3.3 Ungdomsstyrelsens rapport "Om unga hbtq personer"

Det är tydligt att unga homo- och bisexuella samt unga som är osäkra på sin sexuella läggning mår psykiskt sämre än unga heterosexuella. En större andel unga homo- och bisexuella och män som är osäkra på sin sexuella läggning uppger nedsatt psykiskt välbefinnande än övriga. Unga homo och bisexuella kvinnor och kvinnor som är osäkra på sin sexuella läggning är i högre grad drabbade av oro, ångslan och ångest än heterosexuella unga kvinnor. Unga homo- och bisexuella samt unga som är osäkra på sin sexuella läggning har i större utsträckning än heterosexuella unga haft självmordstankar eller försökt ta sitt eget liv.

3.4 Ungdomsstyrelsens rapport "Levnadsvillkor för unga med funktionsnedsättning"

Ungas bedömning av sitt allmänna hälsotillstånd.

Det är stora skillnader mellan unga med funktionsnedsättning och unga utan funktionsnedsättning. Över 80 procent av unga utan funktionsnedsättning har angett att de mår ganska eller mycket bra medan motsvarande andel för unga med funktionsnedsättning är drygt 50 procent. Andelen unga med funktionsnedsättning som bedömer sitt allmänna hälsotillstånd som ganska eller mycket dåligt är fyra gånger så hög som andelen utan funktionsnedsättning.

4 DIALOGMÖTEN

Dialogmöten	Plats	Metod	Politiker/ungdomsråd	Deltagare
Dialogmöte 1. 2012-09-12	Ungdomsrådet sammanträde	café modell	Monica Hallquist Kia Carlsson Ungdomsrådet	Unga mellan 16- 19 år
Dialogmöte 2. 2012-10-26	Berg/ Härjedalen	Öppet möte	Monica Hallquist Jonny Springe Ungdomsrådet	Unga mellan 13- 19 år
Dialogmöte 3. 2012-11-20	Östersund Ungdomsmottagning en	Öppet möte	Kia Carlsson Gunnar Geijer Ungdomsrådet	Unga mellan 13- 19 år
Dialogmöte 4. 2012-11-26	Östersund Tingshuset	Öppet möte	Beredningens ledamöter Ungdomsråd	Unga ?
Dialogmöte 5.	Östersund OSD	Framtids- verkstad	Beredningens ledamöter Ungdomsråd Ungdomsting	Unga mellan 16- 19 år

Struktur och metod:

Ledamöter har arbetat i samverkan med landstingets ungdomsråd utifrån dialoggruppens storlek och förutsättning med bla öppna möten och café modell.

Frågor till hjälp för dialog med unga om ungas psykiska hälsa.

1. Vad är psykisk hälsa för dej? Berätta!
2. När unga mår psykisk dåligt – vad tror du det beror på?
3. Hinner du göra det du vill och ska under en vanlig vecka? Om nej, varför inte?
4. Vet du var det finns hjälp att söka om du eller någon du känner mår psykiskt dåligt?
5. Har du tankar eller idéer kring hur vuxna ska finnas lätt tillhands för de unga som mår psykiskt dåligt?
6. Vad gör du för att må psykiskt bra?
7. Hur tror du att unga i din ålder kommer att må om 10 år?

5 DIALOG 1 2012-09-12 UNGDOMRSÅDET

5.1 Sammanställning dialog

Viktigt för hälsan:

- Familj.
- Vänner.
- Att känna sig betydelsefull.
- Att vara i ett sammanhang.
- Klara av studier.
- Få hjälp och stöd när det behövs.
- Att ha fritidsintressen.
- Att motionera.

Vad som påverkar hälsan negativt:

- Mobbing.
- Ofrivillig ensamhet.
- Stress, att inte klara av krav som ställs.
- Äta ohälsosamt.
- Inte motionera.
- Att använda droger.

5.2 De fyra viktigaste kunskaperna från dialogen

- Det är avgörande för välmåendet att finnas i ett socialt sammanhang, att ha familj och vänner som gör att man känner sig betydelsefull.
- Skolan och studiesituationen påverkar hälsan positivt eller negativt, ungdomarna framhöll vikten av att få det stöd som behövs för att klara studierna. Annars tar stressen över och man tappar kontrollen över studiesituationen, vilket påverkar hälsan och självkänslan negativt.
- Mobbing och ofrivillig ensamhet var något som diskuterades länge och lyftes fram som det mest alarmerande för psykisk ohälsa. Här behöver alla vuxna ta ett ansvar och våga se vad som händer, och stötta unga som far illa eller de som försöker tala om problemet.
- Fritidsintressen, kultur och motion är viktiga för hälsan, och för att utvecklas positivt som människa. Att hamna i missbruk av droger kan snabbt förstöra möjligheterna till ett gott liv, och leder snabbt till psykisk ohälsa.

5.3 Reflektioner deltagare

- Hur upplevde medborgarna dialogen?

Ungdomarna tyckte det var mycket positivt att politiker tagit initiativ till dialogen.

- Vad var bra med dialogen?

Att politiker kom ut och lyssnade på ungas uppfattningar om problem och vad som behöver förbättras.

5.4 Reflektioner politiker

- Hur upplevde du som politiker dialogen?

Ungdomarna hade fått frågorna utskickade i förväg, vilket ledde till att inledningsvis var känslan nästan av ett läxförhör. Det som var positivt var att de var inställda på vad vi skulle diskutera och det tog inte lång tid förrän samtalet var igång.

- Vad var bra med dialogen?

Att få tillfälle att sitta tillsammans och lyssna på så många viktiga frågor som belystes från de ungas perspektiv.

- Vad kan förbättras?

Att vara tydlig inledningsvis och disponerar tiden bättre, eftersom det blev ett snabbt avslut och utvärderingen hanns inte med. Frågorna var ibland svåra, men det löstes med följdfrågor på plats. Bestämna rollfördelningen bland oss vuxna innan mötet, så det är klart vem som leder dialogen och vem som för anteckningar

6 DIALOG 2 2012-10-26 UNGDOMSFORUM VEMDALEN

6.1 Sammanställning dialog

Viktigt för unga för att må bra:

- Bra relationer.
- Ha många kompisar.
- Fritidsintressen.

Ungdomsmottagningen:

- Långt avstånd till ungdomsmottagningen i Östersund.
- Lokal ungdomsmottagning för korta öppettider och telefontider.
- Bättre information om ungdomsmottagningarna angående öppettider mm.

Vuxna att prata med:

- Tid för att prata även om annat än skydd vid sex på ungdomsmottagningen.
- Önskan om möjlighet vid behov att prata med skolpersonal; skolsköterska, kurator och rektor.

Hur ska unga bli friskare:

- Mer hälsokunskap i skolan.
- Kick off där man kan lära känna varandra.
- Bra mat i skolan.
- Viktigt med idrott.
- Mer aktiviteter för unga.
- Fler sommarjobb.

Vad som påverkar hälsan negativt:

- Sliten och tråkig skolmiljö.
- Att inte ha någon att prata med eller att tordas prata med.
- Brist på mötesplatser.

- Brist på kommunikationer (buss).

6.2 De fyra viktigaste kunskaperna från dialogen

- Ungdomsgårdar med fler fritidsaktiviteter önskas. Ungdomar behöver träffas, och även ha möjlighet till kultur och sportaktiviteter.
- Vuxna som kan lyssna om man har behov av att prata med någon.
- En önskan om ungdomsmottagning med ökad öppentid där unga kan och hinner prata.
- Flera samlingsplatser önskas kopplat till kollektivtrafik så att unga kan stanna kvar någon kväll men ändå komma hem.

6.3 Reflektioner deltagare

- Hur upplevde du som politiker dialogen?

Politiker upplevde att ungdomarna tyckte det var mycket positivt att politiker tagit initiativ till dialogen.

- Vad var bra med dialogen?

Att vi politiker kom ut och lyssnade på deras uppfattningar om problem och vad som behöver förbättras.

- Vad kan förbättras?

Politiker hann inte göra någon gemensam utvärdering pga tidsbrist. Det som kan förbättras är att disponera tiden så att vi inte tappar bort deltagarnas reflektioner.

6.4 Reflektioner politiker

- Hur upplevde du som politiker dialogen?

Forumet var väldigt bra, eftersom det belyser bilden för de unga som lever i glesbygd. Det var drygt 100 ungdomar från Berg och Härjedalen som samlades på en demokratidag, anordnad av kommunerna. Väldigt positivt att vi från Landstinget fick möjligheten att medverka, så att vi har en samverkan mellan oss som ansvarar för de frågor som ungdomarna diskuterar.

- Vad var bra med dialogen?

Detta var andra dialogen så nu var rollfördelningen klar mellan oss. Mycket positivt var deltagandet av ungdomsrådet, som också var den som ledde samtalet. Vi politiker hade rollen av att lyssna och ibland ställa följdfrågor. Ungdomarna var positivt inställd och delgav oss mycket från deras livssituation som har betydelse på hälsan.

- Vad kan förbättras?

En del problem innan vi väl fick möjlighet till dialogen pga kommunikationsbrister mellan oss vuxna. Vi behöver i tid säkerställa att vi kommunicerat med berörda aktörer och att vi har en gemensam bild av hur mötet ska gå till. Nu fick vi möjlighet att genomföra dialogen, men med tidsbrist och ett visst stressmoment.

7 DIALOG 3 2012-11-20 UNGDOMSMOTTAGNINGEN

7.1 Sammanställning dialog

- Bra att ha mycket att göra.
- Kompisar och hästar viktiga för att må bra.
- Bra bo på elevhem från början.
- Lätt att söka kontakt på internet.
- Man mår dåligt pga "sjuka ideal", duktig i skolan, se bra ut, mycket pengar etc.
- Bra växa upp i små samhällen, bygga upp ett självförtroende.
- Bra med "ärliga" relationer – djur viktiga.
- Det som ska göras – förändra idealen, skicka ut alla på landsbygden. Staden förstör!
- Få tidig hjälp om skolan inte fungerar.
- Gör utbildning utifrån varje individs behov o kunskap!

7.2 De fyra viktigaste kunskaperna från dialogen

- Unga i dag, framför allt flickor, orkar inte med alla förväntningar som läggs på deras axlar. Vi behöver dra slut satser av detta när det gäller fördelning av medel för folkhälsan.
- Viktigt med vänner och ärliga relationer.
- Skolan har stor betydelse för hur unga mår.
- Ungdomskulturen, unga måste spela roller för att passa in.

7.3 Reflektioner deltagare

- Bra att någon lyssnar aktivt.
- Vad händer med svaren från medborgardialogen?

7.4 Reflektioner politiker

- Det bestående intryck som jag som politiker bär med mig från samtalet är att unga i dag har en mycket svårare miljö att växa upp i än då jag och de flesta landstingspolitiker var unga. Den psykiska pressen är helt annorlunda med krav på utseende, kamrattryck, mobiltelefoner, sociala medier och inflytande från den kommersiella världen.
- Engagerade ungdomar med tydliga åsikter.
- Få unga kom, plats för möten viktiga att tänka på.

8 DIALOG 4 2012-11-26 TINGSHUSET ÖSTERSUND

8.1 Sammanställning dialogen med Tingshusprojektet "Unga i huset"

Vad är viktigt för dig för att må bra?

- Att sköta kost motion.
- Ha rutiner, struktur på vardagen.
- Ha något meningsfullt och roligt att gå till " ett sammanhang".
- Motstå stress.

För detta krävs ibland hjälp från vuxna, text att lyckas ha struktur i vardagen.

Varför mår man dåligt?

- Höga krav i samhället och framförallt i skolan. Om man inte klarar det utsatta tempot så är det kört. Det finns inte utrymme för olika individer. Vissa är inte morgon människor, vissa funkar inte att lära utifrån katederundervisning. Vissa behöver mer hjälp.
- Ser ingen mening i det man gör dagligdags, varför ska man lära sig vissa saker i skolan? Sitta still i en skolbänk och matas med tillsynes meningslös information.
- Man blir snabbt stämplad som vinnare eller förlorare.
- Man har inget socialt nätverk, ingen tillhörighet.

Vilka lösningar ser ni på faktorer som leder till att man mår dåligt?

Skolan:

- Det skulle hjälpa mycket om man fick dra ner på studietempot och kanske gå ett fjärde år.
- En mer flexibel skolgång. Annan schemaläggning som passar individen.
- Engagerade lärare som ser individen och dennes behov.
- Någon som såg och fångade upp den som mår dåligt. Men detta ska ske redan i förskola och grundskola.
- Göra skolan rolig. Berätta varför man lär sig vissa saker. Använda praktiska exempel. Kanske gå ut i naturen och ha matte.
- I idrotten inte toppa lagen. Hitta ett ställe för alla där de kan utvecklas utifrån sin nivå.
- Mentorerna är väldigt viktigt.

Vården:

- Ingen väntetid vid första kontakt.
- Bra bemötande.
- Snabba insatser är avgörande.
- Kontinuitet i kontakter. Inte kastas mellan olika läkare så att man måste berätta samma historia om och om igen.
- Överlämningen mellan BUP och vuxenpsykiatri är jätteviktigt, den fungerar inte riktigt idag.

Tror ni ungdomar generellt vet hur de får hjälp när de mår dåligt? Vet ni hur man kan gå tillväga?

- Det varierar nog, en del är nog för stolta för att söka hjälp och då går det ofta för långt.

- Det lättaste är att ha en bra läkare som man kan ta upp frågan med och som kan remitera till rätt ställe.
- Skolkuratorer är jätteviktigt men finns inte överallt.

8.2 De fyra viktigaste kunskaperna från dialogen "Unga i huset"

- Ungas psykiska ohälsa beror, enligt de unga som deltog i samtalet, mycket på press på individen från skola, kompisar och samhället i stort.
- Skolan ser inte individen och lyckas inte visa varför man ska lära sig saker.
- Framgångsfaktorer för att ha en god hälsa är; struktur i vardagen, meningsfulla aktiviteter, motion, bra mat, socialt nätverk samt en flexibel skola som ser individen och dennes styrkor.
- Hur kan vi på bättre sätt anpassa skolan så att alla sorts människor får möjlighet att växa där, genom att se individen och anpassa skolan därefter.

8.3 Reflektioner deltagare

- Det kändes som om ungdomarna kände förtroende för oss.

8.4 Reflektioner politiker

- Hur upplevde du som politiker dialogen?

Till en början gick dialogen lite trögt då vi som politiker försökte att främst ha en lystrande roll. Efter ett viss ingripande för att komma igång så flöt dialogen på bra. Det var dock svårt att använda oss av de frågor som vi fått med oss. Frågorna var lite för stora och svävande och behövde brytas ner.

- Vad var bra med dialogen?

Jag tycker att vi var bra på att ta en lystrande roll efter att diskussionen kommit igång. Det kändes som om ungdomarna kände förtroende för oss.

- Vad kan förbättras?

Jag tror att om vi hade fått se exempel på hur man kan hålla i denna typ av dialog så hade det hela flutit lite smidigare och proffsigare.

- Mina tankar efter mötet var att samhället som det ser ut idag är anpassat efter normen om vad som är en fungerande och lyckad människa. Ungdomarna beskrev alla samma bild:

- En skola som är anpassad för de som fungerar bra för katederundervisning
- En skola som inte gav möjligheter och hjälpte till att lyfta styrkorna hos individen
- En ej flexibel skola
- Ett samhälle där smala, sportiga "morgonmänniskor" är normen. Faller du utanför den så passar du inte riktigt in.
- Möte med vården där igen riktigt tar tag i grundproblemen utan ungdomarna lotsas vidare och får berätta samma historia gång på gång för att sedan få "plåster på sårn insatser"

- Jag slogs också utav hur många enkla lösningar som finns att ta till. Tex att se individen i skolan och motivera till lärande genom meningsfulla och varierande övningar. Hur man genom att hjälpa till med rutiner och en meningsfull och inte allt för pressad vardag kan undvika att unga hamnar i depressioner och utanförskap.

8.5 Sammanställning från dialogen med Tingshusets cafégäster

- Skolan stor betydelse – många prov ger trötthet, sömnproblem.
- Svårt att säga nej – till familj, vänner.
- Måste spela roller för att passa in.
- Svårt ta upp frågan med den som mår dåligt.
- Ungdomar får ingen riktig vägledning.
- Söka sig till den som accepterar en.
- Elevhem med en vuxen – viktigt när man kommer till Östersund.

8.6 De fyra viktigaste kunskaperna från dialogen

- Skolan har stor betydelse för hur unga mår.
- Ungdomskulturen, unga måste spela roller för att passa in.
- Det är viktigt med stöd och vägledning av vuxna till unga
- Svårt ta upp frågan med den som mår dåligt.

8.7 Reflektioner deltagare

- Bra att någon frågar, lyssnar, positiv dialog.
- Vad händer med svaren från medborgardialogen?

8.8 Reflektioner politiker

- Engagerade ungdomar, bra ställe att träffa ungdomar på.

9 DIALOG 5 2013-02-12--13 UNGDOMSTINGET

Under landstingets ungdomstings framtidsverkstad fick gymnasieelever utifrån fem frågeställningar ge förslag på åtgärder och aktiviteter för hur ungas hälsa i Jämtlands län kan bli bättre. Utifrån de förslag som framkom fick ungdomarna rösta vilka förslag som de tycker att landstinget ska prioritera i sitt arbete.

Landstingets ungdomsråd fick vid sitt sammanträde 2013-03-14 i uppgift att utifrån sammanställningen av framtidsdagen ange vilka aktiviteter de ansåg vara realistiska att genomföra,

vilka som borde prioriteras och som ungdomsrådet kan vara med och arbeta med. Förslag med fet stil är prioriterade.

Hur kan hälso- och sjukvården bli mer tillgänglig för ungdomar?

- **Fler drop-in tider och överlag bättre öppettider och tillgänglighet på ungdomsmottagningen.**
- Inrätta ungdomsmottagningar i varje kommun och mer samarbete mellan skolan och sjukvården (till exempel ungdomsmottagningen).

Hur kan ungas delaktighet och inflytande över hälso- och sjukvården bli bättre?

- **Utvecklandet av en gemensam app för smartphones. Därigenom finns möjlighet till bättre bokningssystem och mer information om var unga kan få hjälp av vården?**
- Fler ungdomsråd per år.
- Finnas med på demokratidagar i skolorna.

Hur kan unga inspireras att leva hälsosamt, med bra kost och motion?

- **Anordna hälsokoller (både psykisk och fysisk) för att förebygga dålig.**
- Bättre tillgång till psykiatrisk vård.
- Satsningar på Ungdomsmottagningen.
- Anordna föreläsningar om ungas hälsa.

Hur kan vi öppna upp fler möjligheter och erbjuda ett bra stöd till de ungdomar som har behov av att prata med någon?

- **Information om BUP, barn och ungdomspsykiatrisk mottagning, i skolorna.**
- Decentralisera ungdomspsykologer och BUP, barn och ungdomspsykiatrisk mottagning.
- Möjlighet till röstchatt med kurator (till exempel som uppföljning).
- "Kill-jourer" via telefon.
- Öka öppettider på Ungdomsmottagningen under sommaren.

Vad kan vi göra för att användningen av droger och alkohol ska minska bland ungdomar?

- **Återinföra fältarbetsgruppen.**
- Upplysa om konsekvenser.
- Visa bra drogrelaterade filmer på skolan och ungdomsmottagningen. Till exempel som visar på ett bra sätt vilka situationer man kan hamna i.

10 SAMMANFATTNING DIALOGER

10.1 Viktigt för hälsan:

- Bra relationer.
- Att vara i ett sammanhang.
- Att ha fritidsintressen.
- Att klara av studier och att skolgången fungerar bra..
- Att äta bra mat och motionera.
- Ökad tillgång till Ungdomsmottagningen i hela länet, i varje kommun.

10.2 Vad som påverkar hälsan negativt:

- Mobbing.
- Ofrivillig ensamhet – ingen tillhörighet.
- Stress, att inte klara av krav som ställs.
- Äta ohälsosamt - inte motionera.
- Att använda droger.

10.3 De viktigaste kunskaperna från dialogerna

- Det är avgörande för välmåendet att finnas i ett socialt sammanhang, att ha struktur i vardagen, att ha familj och vänner som gör att man känner sig betydelsefull. Någon vuxen som kan lyssna om man har behov av att prata med någon.
- Skolan och studiesituationen påverkar hälsan positivt eller negativt, viktigt att få det stöd som behövs för att klara studierna..
- Mobbing och ofrivillig ensamhet var något som lyftes fram som det mest alarmerande för psykisk ohälsa. Det behövs mer vuxenansvar, att våga se vad som händer och stötta unga som far illa.
- Fritidsintressen, kultur och motion är viktiga för hälsan, och för att utvecklas positivt som människa.
- Att hamna i missbruk av droger kan snabbt förstöra möjligheterna till ett gott liv, och leder snabbt till psykisk ohälsa.
- Önskemål om ungdomsmottagningar i hela länet, med för unga, tillgängliga öppettider.
- Önskan om flera samlingsplatser tex ungdomsgårdar med fler fritidsaktiviteter kopplat till kollektivtrafik så att unga kan stanna kvar någon kväll men ändå komma hem.

10.4 Reflektioner från politiker

- Politiker upplevde att ungdomarna tyckte det var mycket positivt att politiker tagit initiativ till dialogen och delgav oss mycket från deras livssituation som har betydelse på hälsan. Bra att få tillfälle att sitta tillsammans och lyssna på många viktiga frågor som belystes från ungas perspektiv

- Vi var bra på att ta en lystrande roll efter att diskussionen kommit igång. Det kändes som om ungdomarna kände förtroende för oss.
- Om vi hade fått se exempel på hur man kan hålla i denna typ av dialog så hade det hela flutit lite smidigare och proffsigare.
- Vi behöver i tid säkerställa att vi kommunicerat med berörda aktörer och att vi har en gemensam bild av hur mötet ska gå till.