



## Dokumentation Dialogmöte 3: Psykisk ohälsa Sydnärke ungdomsråd 2019-20

Målet med Sydnärke ungdomsråd är att få en regelbunden dialog mellan unga och beslutsfattare i aktuella frågor som rör unga, deras liv och omgivning. Ungas åsikter är viktiga och kan bidra till en förbättrad ungdomspolitik.

Den 12 mars 2020 träffades Sydnärke ungdomsråd i Askersund för Dialogmöte 3. På mötet deltog 9 elevrepresentanter, 4 politiker, 1 rektor samt 2 folkhälsoutvecklare från Sydnärke folkhälsoteam.

Dagen inleddes med en föreläsning av Malin Högberg, utbildningsansvarig på Örebro Rättighetscenter, om psykisk ohälsa. Malin belyste hur psykisk ohälsa kan hänga ihop med normer och diskriminering. Efter föreläsningen genomfördes en workshop där deltagarna fick diskutera frågor kopplat till psykisk ohälsa vid olika bord som samtliga personer roterade mellan. Nedan följer en sammanfattning av det som diskuterades. Avslutningsvis höll en av de politiska representanterna en dragning kring den politiska gången kopplat till det som diskuterades i workshopen, och hur politikerna i praktiken kommer ta detta vidare.

### **Normer**

#### **Hur kan man förändra normer kring psykisk ohälsa?**

- Prata i klassen eller någon föreläsning om psykisk ohälsa, så man inte blir klassad som "svag".
- Prata mer om psykisk ohälsa.
- Skapa acceptans att vi ser och är olika.
- Man ska inte prata om det för det kanske leder till att man blir utsatt för nåt mer eller ses på ett annat sätt.
- Man pratar mer om det för finns ingen som vinner på det om man bara håller det inne.

#### **Hur kan man ändra på normer som leder till psykisk ohälsa?**

- Ge mer kunskap.
- Bli mer informerad om det för att det känns som det är många som inte vet om det.
- Prata mer och gör det mer "vanligt".
- Bland lärare, vänner, familj och så.

### **Rättigheter och diskriminering**

#### **Hur kan man förebygga att diskriminering sker?**

- Se vad som orsakar det så man kan jobba emot det.
- Tas upp mer i klass så man får prata om det i större sammanhang.
- Om man ser någon bli t.ex. diskriminerad, att man själv kan säga till vad man tycker är fel typ.
- Att man pratar om det mer så att man kanske ser om det är något fel än vad man kanske skulle märka om man fick det anonymt genom en dator eller nåt.
- Acceptera att vi är olika
- Tänka över vad den vill säga, om det är något elakt så behöver man inte säga något från första början!
- Döm inte för tidigt.
- Alla är olika på olika sätt. Går inte att sätta folk i "boxar".
- Prata mer, gör fler föreläsningar och säg att diskriminering inte är okej. Använda allvarliga exempel. Säg exakt vad som är diskriminering.

## Hur kan man arbeta med rättigheter kopplat till detta?

- Tala om vilka rättigheter man har.
- Berätta för elevrådet och gå runt med elevrådet i klasser och prata om det.
- Det är svårt att veta hur diskriminerade folk blir.

## Skolan

### Hur ser det ut på din skola kring det förebyggande arbetet?

- Vialund pratar med sina elever om diskriminering.
- I vår skola brukar vi bara ta upp det i klassen inför elevråd.
- Sjöängen hade ett arbete för några år sedan med alla tjejer i en klass och gjorde förebyggande aktiviteter. Pratade väldigt mycket.
- I Centralskolan har vi ett trygghetsteam.
- I min skola finns det trygghetsteam.
- Man kan alltid prata mer om det för det känns inte som att man uppmärksammar det.
- Föreläsningar om normer och diskriminering.

### Vad fungerar bra?

- Väldigt bra går det i Sjöängen, få bråk jämfört med andra.
- Likabehandlingsteam.
- Pricksystem.
- På vår skola så funkar trygghetsteamet bra, eftersom att dom går i korridoren.
- Pricksystem med att om man har 3 prickar så blandas rektorn in.

### Vad fungerar mindre bra?

- Sen med hjälp/stöd i skolan med undervisningen. Detta resulterar i att man kan komma jättemycket efter i skolarbetet.
- Saknar likabehandlingsplan på Folkasboskolan.
- Vi saknar information om likabehandling i Laxå.
- Om man säger t.ex. "lilla gumman" så kan man bli kränkt enligt vissa lärare.
- 

### Hur hade du önskat att det hade sett ut kring det förebyggande arbetet?

- Jag tycker att man borde prata mer om det i vår skola.
- Projekten som sker ska bli standard. Gör tjejer och killar för sig så att alla får ordet. Ge ordet till tjejer om killar avbryter.
- Vi pratar mycket om det men inte om hur man ska ta sig till för att uppnå det.
- Fråga eleverna innan om hur dom vill jobba med ämnet så dom kan tycka det blir enklare att lära sig.
- Någon som kommer utifrån än lärarna för tror att eleverna kan ta till sig mer vad det handlar om och hur viktigt det är.
- Trygghetsteamet borde vara mer synliga på Centralskolan.
- Lyssna mer på oss elever och göra nåt åt det typ direkt.
- Bättre snack mellan rektor till lärarna och till eleverna, verkar inte som att all info kommer fram till alla.

- Lyssna mer på eleverna och inte ta det från deras eget parti! Snabbare återkoppling mellan lärare och rektor.
- Trygghetsteamet ska prata mer med elever.
- Fler lärare i omklädningsrummen.
- Likabehandlingsteamet hämtar dom som kanske kränker folk ofta, särskilt äldre som kränker yngre.

## Återkoppling från politikerna

”Vi ser att utbildning efterfrågas på skolorna, vi politiker för detta vidare inom respektive kommun.”

## Tips och länkar

### Örebro rättighetscenter

Information om diskriminering, hjälp med rådgivning och information av kommande evenemang i Örebro län.

<http://rattighetscenter.se/wordpress/>

### Elevhälsan

Finns på alla skolor, kolla upp hur det är just på din skola.

### Ungdomsmottagningen Hallsberg

<https://www.regionorebolan.se/sv/Halsa-och-varld/Om-du-behover-varld/For-dig-som-ar-ung/Ungdomsmottagningen-Region-Orebro-lan/Hallsbergs-Ungdomsmottagning/>

### 1177 Vårdguiden

Alla kan ringa 1177 och få råd om vård.

<https://www.1177.se/>

### UMO (ungdomsmottagningen online)

<https://www.umo.se/>

Tips på fler ställen att få stöd från:

<https://www.umo.se/att-ta-hjalp/hit-kan-du-ringa-maila-eller-chatta/hjalp-om-du-mar-daligt/>

### Bris

<https://www.bris.se/>

### Poddar

**Ångestpodden** – tar upp tankar och funderingar som många har, men inte vågar prata högt om

**UMO-podden** – tar upp bl.a. om kroppen, kärlek, vänskap, att må dåligt, att känna sig utanför

**Helt Okej** – fyra poddavsnitt som skapar debatt och förståelse för livets upp och nedgångar

**Tiliapodden** – ungas psykiska hälsa. En frizon från samhällets normer, krav och ideal

### App

**Safe place** (Rädda barnen)